

Sara Hassan Juliette Sanchez-Lambert

A large, stylized red flag with a white border, waving and partially covering the main title text. The flag is set against a white background with a red border and scattered red diagonal lines.

GRAU ZONEN GIBT ES NICHT

MUSTER SEXUELLER
BELÄSTIGUNG
MIT DEM RED FLAG SYSTEM
ERKENNEN

OGB VERLAG

Sara Hassan & Juliette Sanchez-Lambert

Grauzonen gibt es nicht

GRAUZONEN GIBT ES NICHT

Sara Hassan & Juliette Sanchez-Lambert

**Muster sexueller
Belästigung mit
dem Red Flag
System erkennen**

OGB VERLAG

Impressum

© Originalausgabe Period 2019

Der Originaltext wurde von Sara Hassan und Juliette Sanchez-Lambert verfasst und erschien 2019 unter dem Titel „It's not that grey“ auf: www.periodbrussels.eu. Auch die deutsche Version dieses Texts steht online auf dieser Seite zum kostenlosen Download zur Verfügung.

Die Inhalte in diesem Buch sind von den Autorinnen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Verlag des Österreichischen Gewerkschaftsbundes GmbH
Johann-Böhm-Platz 1, 1020 Wien
T 01/662 32 96-0 | F 01/662 32 96-39793
office@oegbverlag.at | www.oegbverlag.at

Übersetzung und Lektorat: Sara Hassan
in Kooperation mit: Josefa Niedermaier und Anna Horak
Kreation und Satz: Claire Allard, klär.graphics
Umschlaggestaltung: Thomas Jarmer

Medieninhaber: Verlag des Österreichischen Gewerkschaftsbundes GmbH
© 2020 Lizenzausgabe Verlag des Österreichischen Gewerkschaftsbundes GmbH
Hersteller: Verlag des Österreichischen Gewerkschaftsbundes GmbH
Verlags- und Herstellungsort: Wien
Printed in Austria

1. Auflage 2020
ISBN: 978-3-99046-507-3



Creative Commons Lizenz CC BY-SA 4.0

Mit freundlicher Unterstützung von:



Kammer für Arbeiter
und Angestellte Wien



ÖH Uni Wien



Übersetzt mit Unterstützung des Gunda-Werner-Institutes für Feminismus und Geschlechterdemokratie in der Heinrich-Böll-Stiftung.

HEINRICH BÖLL STIFTUNG
GUNDA WERNER INSTITUT
Feminismus und Geschlechterdemokratie

Über Period.

Period. ist ein intersektionales feministisches Netzwerk mit Hauptsitz in Brüssel. Wir betreiben intersektionalen Feminismus und Solidarität, indem wir Hilfsmittel von und für Feminist_innen sammeln und anbieten, und so direkt für gesellschaftliche Veränderung arbeiten.



 @periodbrussels  @period_brussels www.periodbrussels.eu

Über die Autor_innen

Sara Hassan (sie/ihr) ist Kommunikationsexpertin und hat jahrelang im Bereich politischer Kommunikation gearbeitet, u. a. für das Europäische Parlament. Sie begann ihre Karriere als Journalistin und Aktivistin in diversen Menschenrechts-NGOs. Heute ist sie Podcast-Produzentin und Moderatorin und mischt aktiv Diskurse auf Twitter auf: @sarahas_san.

Juliette Sanchez-Lambert (sie/ihr) ist ein feministisches Einhorn, dem Menschenrechte für alle am Herzen liegen. Sie macht sich ihre Wut auf das allgegenwärtige Patriarchat zunutze, um empowernde Workshops und Schulungen zu kreieren — dazu zählt auch dieser Ratgeber. Du findest sie auf Twitter unter @JSanchezLambert.

Triggerwarnung: Dieser Ratgeber enthält sensibles Material und anschauliche Beschreibungen von sexueller Belästigung, vor allem auf den Seiten 24 bis 41.

Danksagungen

Wir möchten den folgenden wunderbaren Menschen für die Zeit und Energie danken, die sie aufgewendet haben, um diesen Ratgeber zu ermöglichen.

Unser wundervolles Period. Orga-Team: Inge Chen, Anna Gröschl, Milena Horn, Katharina Steinwendtner, Laura Krenzke-Wohlfart.

Unsere wundervollen Berater_innen: Marlene Straub, Margot Lammers, Sarah Diedro, Kat Carson, Josefa Niedermaier, Stefan Hechl, Lukas Daniel Klausner, Shannon Leoni, Isabella Chen, Athena Enderstein, Tessy Vanderhaeghe, Juliana Teoh, Carrie Hou.

Der wundervollen Europaabgeordneten Terry Reintke für ihre Unterstützung.

Unserer wundervollen Designerin: Claire Allard · klär.graphics

Melissa Huber und Iris Kraßnitzer vom ÖGB-Verlag, die möglich gemacht haben, dass aus diesem Text ein Buch geworden ist.

Josefa Niedermaier für den sorgsamen, feministischen Blick auf das Ganze und das Lektorat.

Anna Horak für die Mitarbeit an der Übersetzung.

Inhaltsverzeichnis

SEITE 6

WARUM
DIESER
RATGEBER

SEITE 13

WIE DU
DIESEN
RATGEBER
BENÜTZEN
KANNST

SEITE 15

DAS RED
FLAG SYSTEM:
SCHAFF' DIR
DEIN EIGENES
WARNSYSTEM

SEITE 24

BEISPIELE AUS
DER PRAXIS
PRAKTISCHE
ÜBUNGEN

SEITE 54

VERÄNDER'
DIE WELT
UNSERE
HILFSMITTEL

SEITE 93

ZUM ABSCHLUSS

SEITE 96

QUELLENANGABEN

Vorwort von Terry Reintke

Eines kann nicht genug betont werden: Bei **#metoo** geht es nicht um Sex. Es geht um Macht. Es geht um Machtverhältnisse in unseren Gesellschaften. Menschen, die ihr Schweigen gebrochen haben, berichteten über systematisch missbräuchliches Verhalten von Leuten in Machtpositionen. Sie sind Beweis dafür, dass wir es noch immer nicht geschafft haben, die nötigen Schritte in Richtung einer gleichberechtigteren Gesellschaft zu gehen.

Für mich ist eines von zentraler Bedeutung für die sogenannten Folgen der #metoo-Debatten: Wir werden nicht nachgeben und wieder zum Schweigen gebracht werden. Typische Strategien, die wir in den letzten Jahren schon so oft in Bezug auf feministische Kämpfe gesehen haben, wie zum Beispiel das Aussitzen des Problems, werden dieses Mal nicht mehr funktionieren. Dieser Ratgeber ist ein gutes Beispiel dafür: Wir werden nicht mehr aufhören. Wir werden füreinander eintreten und uns gegenseitig stärken!

Ich habe Veränderungen gesehen. Ich habe Menschen getroffen, die sich ein „Red Flag System“ eingerichtet haben und zu diesem und ihren persönlichen Grenzen stehen. Leute, die nach Veranstaltungen auf mich zukamen und zu mir sagten: „Als ich aufgewachsen bin, habe ich nur gedacht, dass das normal ist. Die #metoo-Debatte hat das geändert. Es ist nicht normal und dafür stehe ich ein.“

Das heißt noch lange nicht, dass wir schon da angekommen sind, wo wir hingehören.

Es war nur ein kleiner Riss im Boden unserer patriarchalen Gesellschaften. Aber ich denke, dass dieser Boden weiter bebt und reißt. Es ist noch lange nicht vorbei. Feministische Netzwerke wie Period., Aktivist_innen wie Sara Hassan und Juliette Sanchez-Lambert, setzen sich dafür ein, dass dieses Beben nicht aufhört, bevor ein echter Wandel stattgefunden hat. Wie die Autor_innen sagen: „Es liegt nicht in unserer Verantwortung, Belästigung aller Art zu beenden. Aber wir können uns darin bestärken, unseren eigenen Gefühlen zu vertrauen.“

Ich hoffe, es erreicht, berührt und stärkt viele von euch da draußen, so wie es mich bestärkt hat.

Für uns ist #metoo eine fortlaufende Debatte. Wir wollen damit beginnen, bewusster zu werden und etwas zu diskutieren, das viel zu lange im Dunkeln lag. Es gibt keine eindeutigen Antworten, sondern erste Ideen und Empfehlungen. Sie sollen uns alle zum Lernen bekräftigen. Wenn du an dieser Diskussion teilnehmen möchtest, sende uns dein Feedback: terry.reintke@ep.europa.eu.

Warum dieser Ratgeber?

Wir leben in einer Welt, in der die überwiegende Mehrheit von FLINT (cis-hetero Frauen, Lesben, Inter Menschen, Nicht-binäre Menschen und Trans Menschen) irgendwann in ihrem Leben sexuelle Übergriffe, Belästigung oder Vergewaltigung erlebt. FLINTs werden aber nicht die richtigen Hilfsmittel an die Hand gegeben, um sich gegen derartige Grenzüberschreitungen besser schützen zu können. Umso schwerer ist es für FLINTs, tagtäglich durch eine Welt zu navigieren, in der das Patriarchat mit all seinen Unterdrückungsformen herrscht.

Wo es anfängt: Sozialisierung

Viele der Probleme, die wir in diesem Guide benennen, umfassen die gesamte Gesellschaft und fangen oft schon bei der Sozialisierung von Kindern an.

Cis-Mädchen wird schon im Kindesalter beigebracht, dass sie sich anpassen müssen. Ihnen wird eingebläut, dass sie nett zu sein und zu lächeln haben. Dinge stumm zu ertragen, die niemals ertragen werden sollten, gute Absichten anzunehmen und immer zu allem Ja zu sagen, um anderen bloß keine Umstände zu machen. Wenn sie es trotz alledem wagen, unbequem zu werden und auf Missstände hinzuweisen, wird ihnen gesagt, dass sie übertreiben, dass das ja „nicht so schlimm“ wäre oder sie sich alles nur einbilden würden.

Cis-Buben hingegen werden mit der Idee sozialisiert, dass alle immer Nachsicht mit ihnen haben werden, egal, wie schlecht sie sich benehmen, weil Buben nunmal „eben so sind“. Mit dieser beliebten Ausrede — „boys will be boys“ — werden Verhaltensweisen wie Wutausbrüche und Aggressionen entschuldigt, normalisiert und gefördert. Daraus leiten sich früh die Ideen und Vorstellungen von Anspruchsdenken und Hierarchien ab. Kinder lernen, wessen Handlungen Konsequenzen haben. Sie lernen, welche Kinder andere gesellschaftliche Positionen einnehmen dürfen, die ihnen Privilegien und Straffreiheit geben, selbst wenn ihr Verhalten nicht in Ordnung ist.

Die Unfähigkeit, Emotionen auszudrücken oder Konflikte zu lösen, führt zu gewaltbereitem Verhalten. Wenn eine Erklärung für riskantes, gefährliches und gewaltvolles Verhalten gefragt ist, sind auch falsche Biologismen schnell bei der Hand. So wird das Problem dann zum Beispiel auf bestimmte Hormone geschoben. Die wirkliche Ursache aber wird ignoriert, nämlich, dass solches Verhalten im Patriarchat gefördert und belohnt wird. In der Soziologie gibt es

den Begriff „toxische Männlichkeit“: Toxische Männlichkeitsbilder arbeiten mit Dominanz, Kontrolle, Hackordnung, Unterwerfung. Männer sollen ihre Gefühle unterdrücken und sich dominant und aggressiv verhalten, ohne Rücksicht auf Verluste und auf Kosten von FLINTs. Toxische Männlichkeit ist eng mit Kontrolle, Anspruchsdenken und -verhalten verwoben, und befördert die Idee, Cis-Männer hätten durch ihre Position in der Gesellschaft ein naturgegebenes Anrecht auf Körper, Sex und Partner_innen. Wenn ihnen das verwehrt wird, gelten Wut und Gewalt als legitime Reaktionen.

Um sexuellen Missbrauch im Speziellen und Machtmissbrauch im Allgemeinen zu verstehen, braucht es ein Wissen darum, wie Patriarchat, *rape culture* (Vergewaltigungskultur) und toxische Männlichkeitsbilder miteinander interagieren und verknüpft sind.

Noch weniger Aufmerksamkeit als die eigentlichen Ursachen bekommen Betroffene von sexueller Gewalt. Unsere Aussagen werden systematisch angezweifelt, unsere Geschichten aus Prinzip nicht geglaubt und unsere Erfahrungen vom Tisch gewischt. Die Kultur, in der Marginalisierte mundtot gemacht werden, lässt uns die echten Gefahren nicht sehen. Die Schweigekultur normalisiert genau diese Verhaltensweisen, die unsere Grenzen verletzen; sie gaslightet¹ unsere Wahrnehmung und hindert uns daran, Nein zu sagen oder überhaupt gehört zu werden.

Wir, die Aktivist_innen von Period., haben bisher keine FLINTs getroffen, die noch nicht direkt oder indirekt von sexueller Belästigung betroffen gewesen ist. Wenn sie es nicht selbst erlebt haben, kennen sie Geschichten von Freund_innen, Kolleg_innen oder Verwandten, die, von Freund_innen, Partner_innen, Kolleg_innen oder Bekannten sexuell belästigt oder missbraucht worden sind.

Wir haben gemerkt, dass wir nicht die einzigen sind, die solche Erfahrungen machen. Und uns ist klar geworden, dass wir etwas unternehmen müssen. Wir haben beschlossen, uns über dieses Thema weiterzubilden. In den Jahren seit unserer Gründung haben wir Seminare mit hunderten Teilnehmer_innen organisiert. Wir haben sichere Räume geschaffen, um unsere Geschichten zu teilen. Wir haben Workshops erstellt, in denen wir Strategien gegen sexuelle Belästigung entwickelt haben. Aber wir haben die Geschichten, die hier niedergeschrieben sind, nicht nur zusammengestellt. Mehr als das: Wir haben viele von ihnen selbst erlebt. In der Hoffnung, damit anderen helfen zu können, teilen wir hier, was wir durchgemacht haben.

Im Laufe von **#metoo** sind Belästigungsgeschichten ans Licht gekommen, die unseren eigenen ähneln. Die größte mediale Aufmerksamkeit haben aber Geschichten über weiße Cis-Frauen der Mittelklasse bekommen, während Stimmen von trans, queer, behinderten und Schwarzen Frauen/of color ungehört blieben, obwohl Belästiger_innen genau diese Marginalisierungen zu ihrem Vorteil ausnutzen.

Um zu verstehen, wie Belästiger_innen ihre Ziele finden, ist es wichtig, über Marginalisierungen zu sprechen. Die Frauen, die am Rande unserer Gesellschaft leben, können es sich oft nicht leisten, über ihre Erfahrungen zu sprechen und bleiben ungehört — und das ist kein Zufall. Die Geschichten marginalisierter Frauen passen nicht in klassische Bilder und Erzählungen von Opfern, die Mainstream-Medien gern bedienen. Für sie gibt es im öffentlichen Diskurs kein Interesse und kein Mitgefühl. Entsprechend haben marginalisierte Frauen, die Missbrauchsfälle öffentlich machen, nichts zu gewinnen. Ganz im Gegenteil, sie müssen mit krassen negativen Konsequenzen rechnen. Diese können — u. a. in Form von Jobverlust, Einbußen im Einkommen oder noch mehr Missbrauch und Gewalt — existenzbedrohend werden. Darum müssen wir über das Ungehörte sprechen, die Geschichten, bei denen der Mainstream weghört.

„BEI SEXUELLEN ÜBERGRIFEN GEHT ES UM
MACHTMISSBRAUCH. ES SIND IMMER FRAUEN,
DIE MARGINALISIERT SIND, ES SIND
DIE JUNGEN, DIE PRAKTIKANT_INNEN,
DIE MIGRANT_INNEN, DIE TRANSPERSONEN.
SIE SIND IMMER AM STÄRKSTEN GEFÄHRDET,
WEIL DIE GESELLSCHAFT IHNEN AM
WENIGSTEN ZUHÖRT.“

ALEXANDRIA OCASIO-CORTEZ

Uns ist klar geworden, dass unsere Geschichten keine Einzelfälle sind, sondern Teil eines viel größeren, strukturellen Problems. Also haben wir begonnen, uns die Geschichten genauer anzusehen. Wir haben sie aufgeschrieben und erkannt, dass sie gewissen Pfaden und Mustern folgen. Allerdings erkennt die Öffentlichkeit allzu oft einzig und allein die krassen, expliziten Ausprägungen von Belästigung. Dazu zählt u. a. die klassische „Hand auf dem Hintern“, mit der Geschichten von Belästigung in Mainstream-Medien bebildert werden. Daraus lernen wir: So und nur so sieht Belästigung aus. Das Problem ist: Indem wir uns nur auf diese expliziten Momente konzentrieren, verpassen wir all das, was sich schon weit im Vorfeld anbahnt.

Sexuelle Belästigung fängt nicht erst da an, wo sie für die Öffentlichkeit erkennbar wird. Sie kann scheinbar harmlos beginnen — wenn du dir die Schritte einzeln ansiehst —, aber schnell eskalieren. Es ist wichtig, dass wir uns die entscheidenden Verhaltensweisen nicht nur im luftleeren Raum anschauen, sondern auch verschiedene umfeldbedingte Faktoren berücksichtigen.

Belästigung bewegt sich immer entlang eines Spektrums und baut sich mit der Zeit auf. Es kann auf dem einen Ende des Spektrums ganz unauffällig beginnen, aber rasend schnell in die nächste Eskalationsstufe kommen. So erzeugen Belästiger_innen eine Dynamik, in der mehr und mehr Überschreitungen möglich sind. Kommen Belästiger_innen zum Beispiel mit einer mehrdeutigen Bemerkung ohne Konsequenzen davon, so fühlen sie sich bestätigt und berechtigt, sich zum nächsten Schritt zu wagen. Die Logik dahinter: Wenn Belästiger_innen auf Stufe eins erfolgreich sind, können sie immer weitermachen. Sie können weiter Grenzen überschreiten und weiter in den persönlichen Raum ihrer Zielperson eindringen.

Es gehört zur Strategie der Täter_innen, so zu tun, als hätten Betroffene bei all dem auch noch mitgespielt. Täter_innen gaukeln Betroffenen oft vor, dass sie sich selbst, und zwar freiwillig, in die Situation gebracht hätten. Zur Klarstellung: Das ist nicht der Fall. Es herrschen Druck und Abhängigkeiten, die damit unsichtbar gemacht werden, dass Täter_innen die ständigen Grenzüberschreitungen als „Spiel“ maskieren. Betroffene haben nicht die Wahl, aus diesem System einfach auszusteigen und Nein zu sagen, ohne dass sie schwerwiegende Konsequenzen befürchten müssen. Indem Täter_innen es so darstellen, als hätten sich Betroffene bereitwillig auf die erste Phase eingelassen, wird es noch schwieriger, sich aus diesem System herauszulösen. Denn das macht uns glauben, dass wir das alles gewollt hätten. Um Belästigung zu erkennen, müssen

wir verstehen, dass all diese Schritte nicht etwa „zufällig passieren“, sondern miteinander verbunden sind, einer Logik folgen und auf ein bestimmtes Ziel der Täter_innen zulaufen.

Wir haben das Red Flag System entwickelt, um Betroffenen zu helfen, die frühen Phasen von sexueller Belästigung zu erkennen und das Vertrauen in ihr eigenes Urteilsvermögen wiederzugewinnen.

Das Red Flag System soll uns Betroffenen helfen, unsere Grenzen zu erkennen sowie unser Recht darauf, dass sie eingehalten werden und früher zu merken, wann sie überschritten werden. Dieses System gibt uns die Mittel an die Hand, um problematische Verhaltensweisen zu identifizieren, Umgebungen zu erkennen, die Machtmissbrauch fördern, und unsere Gefühle in diesen Situationen richtig zu lesen.

Viele Betroffene teilen eine Art gemeinsames Gefühl und ein implizites Wissen darüber, was Belästigung ist, was alles dazugehört. Wir kennen diese Anzeichen ganz genau, aber es wird nur selten darüber gesprochen. Zum Beispiel das unangenehme Bauchgefühl, das wir haben, wenn eine Person uns ungefragt zu nahe kommt. Oder wie wir erstarren, wenn uns eine Person berührt, die uns nicht berühren sollte. Das brennende Gefühl auf der Haut, das zurückbleibt, wenn uns jemand gegen unseren Willen angefasst hat. Wir kennen das Gefühl der Hilflosigkeit, wenn eine Person, der wir vertraut haben, plötzlich etwas ganz anderes von uns verlangt.

Wenn wir wissen, wie Täter_innen Belästigung aufbauen, wie die Logik funktioniert und wie sich Grenzüberschreitungen im Gegensatz zu unproblematischen Situationen anfühlen, können wir diese Situationen von Machtmissbrauch als das erkennen, was sie sind.

Wir wollen dieses Wissen teilen und verbreiten, um eine Art gemeinsame Kultur zu schaffen, die im Mainstream-Diskurs normalerweise nicht vertreten ist.

Das Ergebnis unserer Arbeit haltet ihr gerade in Händen: Dieser Leitfaden ist unser gesammeltes Wissen von Betroffenen, das so oft unsichtbar gemacht wird.

Wir hoffen, dass uns dieses Wissen dabei helfen kann, Veränderung für uns herbeizuführen.

Lasst uns das nochmal klarstellen: Die Verantwortung dafür, Machtmissbrauch zu beenden, liegt nicht in unserer Hand. Die Täter_innen und eine Gesellschaft, die das zulässt, sind dafür verantwortlich, und darum liegt auch dort die Verantwortung dafür, dem ein Ende zu setzen.

Es ist ungerecht und eine Zumutung, dass wir als (potenzielle) Betroffene auch noch zusätzlich emotionale und Bildungsarbeit leisten müssen, um uns zu wappnen.

Wir können aber auch nicht darauf warten, dass diejenigen, die von diesem unterdrückenden System profitieren, sich irgendwann von selbst dazu entscheiden, ihre komfortablen Positionen zu verlassen — auf diese angeblich unbeteiligten Dritten werden wir hier noch zu sprechen kommen.

Uns ist klar: Unterdrückungssysteme wie das Patriarchat lassen sich nicht mit einem einzelnen Schlag beenden. Wir werden aus vielen Richtungen angreifen und verschiedene Strategien entwickeln müssen, um es hinter uns lassen zu können. Was wir jedenfalls tun können, ist uns selbst und unserer Intuition zu vertrauen und für uns und andere einzutreten.

DISCLAIMER: Eigentlich sollte es diesen Ratgeber gar nicht geben müssen — eigentlich sollten wir in einer Gesellschaft leben, in der allen beigebracht wird, die Grenzen ihrer Mitmenschen zu respektieren und verantwortungsvoll mit ihrer Macht umzugehen, wie auch immer die aussehen mag. Aber an diesem Punkt sind wir noch nicht angekommen. Um dorthin zu kommen, ist das Lernen und Weiterbilden für Betroffene nur ein Mosaikstein. Um das Problem bei der Wurzel zu packen, müssen natürlich Menschen in Machtpositionen (und alle auf dem Weg dorthin) in die Pflicht genommen und adressiert werden.

Die Geschichten, die wir gehört und die diesen Leitfaden weitgehend geprägt haben, waren Geschichten von FLINTs, die von Cis-Männern belästigt wurden. Allerdings können alle Menschen zu Täter_innen werden und ebenso kann jede Person ins Ziel genommen werden. Die Gründe für Machtmissbrauch, Marginalisierung und Ausbeutung liegen primär in gesellschaftlichen Machtpositionen und strukturellen Ungleichheiten. Darum finden wir es sinnvoll, den Blick darauf zu richten.

(Selbst-)Ermächtigung von Betroffenen ist ein Grundpfeiler. Aber es wird keine strukturelle Veränderung geben, ohne dass Täter_innen

für ihre Handlungen zur Rechenschaft gezogen und die Umstehenden aktiv werden.

Prinzipiell ist dieser Leitfaden für alle gedacht. Er ist für diejenigen von uns, die Belästigungen erfahren haben und für diejenigen, die diese nicht erlebt haben. Er ist für die Zeug_innen von Belästigung und alle, die noch nicht wirklich wissen, wie Belästigung aussieht. Er ist für diejenigen, die mehr über die Mechanismen von Belästigung wissen wollen und diejenigen, die nach konkreten Mitteln suchen, um dagegen aktiv zu werden. Wir glauben, dieser Leitfaden enthält Wissen, das für alle wichtig ist und an so viele Menschen wie möglich gelangen sollte.

In erster Linie richten wir uns hier aber an Betroffene. An Menschen, die so lange Einsamkeit, Isolation und Sprachlosigkeit erleben mussten. Dieser Text ist für euch.

Jetzt kann es losgehen: Geht die praktischen Übungen durch, übt den Umgang mit den Werkzeugen und passt sie an eure konkrete Situation an. Das Wichtigste: Sprecht darüber. Teilt euer Wissen mit euren Freund_innen, Kolleg_innen, Verwandten — mit allen, die von diesen Informationen profitieren können. Jede Person, die auf sich und ihr Urteil vertraut, und sich für sich selbst und andere einsetzt, ist ein Schlag gegen das Patriarchat.

VERGESST NICHT — WIR STECKEN DA GEMEINSAM DRIN.

Das ist nur der Anfang. Alle Geschichten, die ihr hier lest, sind bewusst und proaktiv von Freund_innen oder durch Workshops in unserem feministischen Netzwerk an uns herangetragen worden. Wir haben keine Betroffenen von uns aus angesprochen und nach ihren Geschichten gefragt, weil wir uns darüber bewusst sind, dass das zu einer Retraumatisierung führen könnte.

Das heißt aber nicht, dass wir nicht von euch hören wollen — ganz im Gegenteil.

Wir wollen ein communitybasiertes Online-Projekt weiterführen, in dem wir mehr und mehr Wissen sammeln und für neue Fallstudien einbringen wollen, die über unsere bisherigen Erfahrungen und Analysen hinausgehen. **Auf periodbrussels.eu könnt ihr eure Geschichten anonym einreichen.**

Wie du diesen Ratgeber benutzen kannst

Jeder Teil dieses Leitfadens steht für sich. Das heißt, du kannst jeden Teil in der Reihenfolge lesen, die du willst. Ganz gleich, ob du schon viel zu dem Thema weißt oder dir vielleicht einiges noch neu ist. Du kannst den Guide der Reihe nach lesen oder gleich zum praktischen Teil übergehen und tieferes Wissen später im Teil zu den „Mythen“ nachlesen und dann wieder zurückkommen — ganz nach deinem Geschmack.

Willst du ...

- lernen, wie du dein eigenes Red Flag System schaffen kannst, ein zuverlässiges Warnsystem zur Erkennung von Belästigungen?
DANN GEH' WEITER ZU **SEITE 19**
- dein Warnsystem an vier Geschichten aus dem echten Leben testen und deine eigenen roten Fahnen setzen?
WEITER ZU **SEITE 22**
- deine roten Fahnen mit unseren vergleichen, um eine Vorstellung davon zu bekommen, was wir als problematisch empfinden?
WEITER ZU **SEITE 40**
- eine Liste aller roten Fahnen haben, nach denen du Ausschau halten solltest?
GEH' ZU **SEITE 40**
- lernen, wie du das Thema Belästigung adressieren kannst, für dich selbst und andere?
WEITER ZU **SEITE 52**
- wissen, wie du aktiv werden und die Menschen um dich herum unterstützen kannst?
SEITE 61
- mehr über die Bilder und Erzählungen über sexuelle Belästigung erfahren, die in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind, und verstehen, wie dich Täter_innen angreifbar machen?
SCHLAG' NACH AUF **SEITE 74**

A woman with long blonde hair, wearing sunglasses and a light-colored top, is walking from right to left in the foreground. The background is a wall covered in graffiti, featuring a large, detailed portrait of a man with a beard and mustache. The entire image has a strong red color cast.

Das Red Flag System: Schaff' dir dein eigenes Warnsystem

„DIE GRAUZONE“

DAS WAR BLOß EIN
MISSVERSTÄNDNIS.

ALLE
ANDEREN
FINDEN'S
AUCH LUSTIG.

DU VERSTEHST
KEINEN SPAB.

WIR DÜRFEN
NICHT MAL MEHR
FLIRTEN.

ICH HAB' JA
NUR EINEN
WITZ GEMACHT.

Das kommt dir bekannt vor, oder? Angeblich — so die weitverbreitete Darstellung — soll es ja unmöglich sein, die Grenzen zwischen Flirten und Belästigung, zwischen Liebe und Misshandlung zu ziehen. Stellen wir das gleich klar: Diese Darstellung spiegelt die Täter_innenlogik wider. Es ist wichtig, uns bewusst zu machen, dass die vorherrschenden Ideen, mit denen wir sozialisiert werden, oft nur diese eine Täter_innenperspektive wiedergeben. Das kommt nicht von ungefähr: Mächtige Menschen schreiben die Narrative unserer Gesellschaft. Sie schreiben Gesetze, die sozialen Regeln in vielen Ebenen und popkulturelle Texte. Sie erschaffen so auf allen Ebenen Geschichten, die ihre Macht sichern, ihre Ansprüche in Stein meißeln und ihr problematisches Machtverhalten als normal darstellen. Das ist es nicht.

Jede andere Perspektive, etwa die von Betroffenen, wird ausgeblendet und heruntergespielt: Menschen, die belästigt worden sind, wird oft gesagt, dass sie ihren Mund halten und sich „nicht so anstellen“ sollen. Ihnen wird gesagt, dass sie einfach mitspielen und nicht auf sich selbst hören sollen, wenn sie sich unwohl, erniedrigt oder ängstlich fühlen. Wenn wir uns diesen Verhaltensregeln widersetzen, müssen wir mit harten Rückschlägen rechnen. Uns wird vorgeworfen, wir würden „eine Szene machen“ oder wir werden als Spaßbremse dargestellt, die kein Kompliment annehmen kann.

Ein Teil dieser hinterhältigen Logik ist: Wenn wir uns mit einer Grenzüberschreitung unwohl fühlen, ist das unsere Schuld. Weil wir gezwungenermaßen etwas falsch gemacht oder interpretiert haben müssen, oder weil wir die Grenzüberschreitung selbst provoziert haben, sonst wäre das doch nie passiert.

Diese Logik ist so vorherrschend, dass die Gesellschaft uns gar nicht mehr von außen daran erinnern muss. Wir haben jene Gedankengänge so stark verinnerlicht, dass wir uns reflexartig selbst die Schuld zuschieben.

Die Grauzone ist nur grau, weil Belästiger_innen Grenzen überschreiten und niemand (weder die Belästiger_innen noch die Öffentlichkeit) danach fragt, ob die andere Person überhaupt damit einverstanden ist. Und weil die breite Öffentlichkeit diese Version der Geschichte übernimmt. Wir werden dazu sozialisiert, unsere Erfahrungen zu relativieren, zu schweigen, Ausreden für Belästiger_innen zu finden. So kann es mitunter sehr lange dauern, bis wir anerkennen und verstehen können, dass eine Person tatsächlich unsere Grenzen überschritten hat. Es ist sogar noch schwieriger, etwas zu sagen, wenn uns die ganze Zeit eingeredet wird, dass Grenzen an sich unklar und unscharf „sein sollten“.

Deswegen ist es oft ein langer Prozess, bis wir ohne Zögern sagen können: „Das ist mir eindeutig zu viel“ und bis wir klar benennen können: „Das ist Belästigung“.

Viele von uns erreichen diesen Punkt lange Zeit nicht, weil wir konstante Aggressionen normalisiert haben, weil zu viel auf dem Spiel steht oder weil Erfahrungen in der Vergangenheit unsere Grenzen verwischt und wir ein Problem damit haben, Überschreitungen als solche zu erkennen.

**„FLIRTEN FÜHLT SICH GUT AN, SEXUELLE
BELÄSTIGUNG NICHT.“²**

Indem wir diesen Leitfaden schreiben, möchten wir als Betroffene das Recht beanspruchen können, uns in unserem Leben wohlfühlen. Unsere Grenzen sollen endlich anerkannt und respektiert werden. Um neu zu lernen, auf unsere innere Stimme zu hören, wenn eine Person eine Grenze überschreitet, und um zu lernen, Belästigung im Anfangsstadium zu erkennen.

Wir sind nicht dafür verantwortlich, Belästigung ein Ende zu setzen. Aber wir glauben, dass mit dem richtigen Wissen die Grauzone doch nicht so grau ist. Veränderung beginnt mit unserem Wissen und unserer Ermächtigung. Es ist an der Zeit, die Grauzone aufzulösen.

Können wir nicht früher etwas tun?

Täter_innen bauen sexuelle Belästigung oft über einen langen Zeitraum auf, bevor die Handlungen manifest und nach außen hin sichtbar werden. Die meisten Rechtssysteme erkennen die vielen Formen und Nuancen von Belästigung (noch) nicht an. Sie ignorieren damit eine vielschichtige Realität, in der es schwierig sein kann, zu verstehen, wann Belästigung beginnt und was überhaupt dazugehört.

Sexuelle Belästigung besteht nicht ab dem Zeitpunkt, an dem sie von Arbeitgeber_innen, einem Gericht oder den Medien „offiziell“ anerkannt wird. Der Übergriff muss nicht von der Außenwelt wahrgenommen und bestätigt werden, um real zu sein. Belästigung existiert, sobald Belästiger_innen die Grenzen derjenigen verletzen, die sie belästigen wollen. All diese patriarchalen Mechanismen stören unseren inneren Kompass und irritieren unser Gefühl dafür, was uns recht ist und was nicht. Ständige, normalisierte Grenzüberschreitungen und der Diskurs darüber zwingen uns dazu, eine höhere Toleranz gegenüber Dingen zu entwickeln, an die sich kein Mensch gewöhnen sollte.

Unsere heutigen Rechtssysteme berücksichtigen den langsamen Aufbau von Belästigung nicht, sondern sehen nur die krassen Ausprägungen und bewerten dann (von einem patriarchalen Standpunkt aus), ob es sich um Belästigung und Missbrauch handelt oder eben nicht. Außerdem basieren sie auf den binären Definitionen von richtig und falsch — und einer Kultur, in der Betroffenen prinzipiell nicht geglaubt und die Schuld zugeschoben wird. Betroffene werden wegen ihres Verhaltens oder ihrer Kleidung für Belästigung verantwortlich gemacht, während die Täter_innen entweder überhaupt nicht vorkommen oder ihnen sofort vergeben wird, weil sie ja angeblich nicht wissen konnten, dass sie Schaden anrichten. Die heutigen Konzepte und Urteile, die herangezogen werden, um Belästigung zu beurteilen, stimmen oft mit der Realität von Betroffenen nicht überein. Sie spielen die Erlebnisse herunter und lassen Betroffene glauben, sie würden halluzinieren oder übertreiben. Und das, obwohl unser Urteilsvermögen genau das ist, worauf wir achten müssen.

INFO: Das Konzept von *restorative justice*, also wiederherstellender Gerechtigkeit, ist eine Alternative zu klassischen Prozessen und Strafsystemen, die Betroffenen oft nicht das geben, was sie brauchen und Unrecht (insbesondere was sexualisierte Gewalt angeht) nicht angemessen begegnen. Bei *restorative justice* hingegen steht die Anerkennung von Unrecht im Vordergrund. Es geht darum, Betroffene einzubinden und Möglichkeiten zu finden, um den angerichteten Schaden ihren Bedürfnissen entsprechend zu lindern. Täter_innen müssen zum Beispiel Reparationsleistungen an Betroffene und Gemeinschaften zahlen, sich mit den Auswirkungen ihrer Taten auseinandersetzen und Wiedergutmachungen leisten.³

DISCLAIMER: Der Begriff „survivor“, also „Überlebende_r“, stammt aus dem Diskurs über sexuelle Gewalt, im Gegensatz zum Begriff „Opfer“. Wir wählen hier oft die Selbstbezeichnung „Betroffene“, aber jede Person, die derartige Situationen erlebt hat, hat ihren eigenen Zugang dazu und findet eine andere Bezeichnung treffend oder für sie persönlich ermächtigend. Du hast das Recht, die Bezeichnung zu finden, die deine Erlebnisse und deine Identität am besten abbildet.

Belästigung kommt nicht von ungefähr. Täter_innen entwickeln ihr System schleichend. Es besteht aus einer Ansammlung von umfeldbedingten Faktoren. Diese vielen unterschiedlichen Bedingungen aus der Umgebung spielen Täter_innen in die Hände. Die Grenzüberschreitungen beginnen schrittweise und bilden ein eigenes System zwischen Täter_in und der betroffenen Person. Betroffene können sich ihre Grenzen oft nicht zurückholen, ohne dass ihnen extremer Gegenwind aus ihrem Umfeld entgegenschlägt. Dieser Gegenwind kann zum einen von den Täter_innen kommen, die Betroffene als lächerlich und aufmüpfig darstellen. Zum anderen kann er von all den umstehenden Menschen kommen, die uns sagen, wir sollten uns nicht so haben und weniger empfindlich sein.

Belästigung funktioniert entlang eines Kontinuums. Das heißt, alles beginnt scheinbar völlig harmlos. Täter_innen entwickeln dieses System entlang von verschiedenen Stadien der Eskalation.

- Diese Eskalationsstufen können sehr nahe beieinander liegen, wobei jeder Schritt den nächsten ermöglicht. Wenn Täter_innen mit dem ersten Schritt davonkommen, gehen sie zum nächsten über, dann wieder zum nächsten und immer so weiter. Sobald Belästiger_innen beispielsweise feststellen, dass sie mit einem sehr sexuellen Kommentar durchkommen, fühlen sie sich ausreichend bestärkt, um im nächsten Schritt z. B. explizite Bilder zu senden.
- Je höher die Eskalationsstufe, desto schwieriger ist es, aus diesem System auszusteigen.
- Wenn du die Schritte einzeln betrachtest, siehst du möglicherweise „nur“ einen Witz, ein Kompliment, eine angeblich beiläufige Berührung, eine „ungewöhnliche“ Nachricht, eine_n Vorgesetzte_n, der/die alleine mit seinem_r Praktikant_in ausgeht. In der Gesamtheit betrachtet kannst du aber deutlich erkennen, dass es sich um Machtmissbrauch handelt.

Oft bemerken wir erst viel später, wenn eine Grenze überschritten wird. Wenn wir einen Schritt zurück machen, sehen wir, dass der Übergriff sich schon über einen langen Zeitraum aufgebaut hat.

Aber weil uns eingimpft wird, dass wir „keine Szene machen“ sollen und weil Täter_innen gezielt mit Scham arbeiten, dauert es oft sehr lange, bis wir das Problem endlich erkennen und adressieren — ob für uns selbst oder mit anderen.

Müssen wir wirklich warten und dürfen erst etwas sagen, wenn die Situation unerträglich geworden ist?

Nein. Sobald wir nämlich alle Grundbausteine — Schuld, Scham, Verantwortung, Machtpositionen und angreifbare Positionen — richtig eingeordnet haben, ist die Grauzone gar nicht mehr so grau.

Wir alle haben diesen inneren Kompass, mit dem wir durch Situationen navigieren können, die Raum für Interpretationen lassen. Wenn wir aktiv darauf achten und uns wieder mit unserem inneren Gradmesser verbinden, werden wir feststellen, dass wir ein sehr gutes Gespür dafür haben, was wir als angemessen empfinden und was nicht, was wir gut finden, wo wir aktiv zustimmen — und was unsere Grenzen überschreitet.

DISCLAIMER: Um das herauszufinden, braucht es viel Raum, Zeit, innere Ruhe und viele Ressourcen. Das ist nicht einfach oder selbstverständlich und unter chronischem Stress und psychischem Druck (also den Begleiterscheinungen, die mit Belästigung einhergehen) ist es umso schwieriger, diesen Punkt zu erreichen. Fühl dich also bitte nicht schlecht, wenn du das gerade nicht kannst, insbesondere wenn du in einem Ausnahmezustand bist. Die eigenen Grenzen auszuloten und für sich selbst zu definieren ist ein Prozess. Der Weg ist lang und mühsam und das Ziel erreichen wir gemeinsam.

Zugleich haben wir, die Autor_innen, erkannt, dass uns nie beigebracht wurde, wie sich sexuelle Belästigung entwickelt und wie wir die Frühwarnzeichen erkennen können. Also haben wir beschlossen, das einfach selbst zu tun.

DAS RED FLAG SYSTEM

Die miteinander verbundenen Unterdrückungssysteme von „weißer Vorherrschaft“ (*white supremacy*), Patriarchat und Kapitalismus (nach bell hooks)⁴ haben uns von dem Wissen getrennt, das wir brauchen, um in dieser Welt zu überleben: Unsere Grenzen, unsere Intuition und unsere Sprache dafür.

Die herkömmliche Darstellung sexueller Belästigung und der Mythos der Grauzone hindern uns daran, ein genaues Warnsystem aufzubauen, das uns hilft, uns selbst zu schützen.

Umso mehr müssen wir auf unseren persönlichen Kompass achten. Deine persönlichen Grenzen sind die Grundlage für dein persönliches Warnsystem: Es hilft dir zu erkennen, womit du dich unwohl fühlst und was du in Ordnung findest und was nicht. Situationen erkennen, in denen du dich unwohl fühlst, lernen, diese anzuerkennen und sofort aktiv zu werden — das sind die ersten Schritte, um Belästigungen zu erkennen und zu bekämpfen. Im Abschnitt „Veränder' die Welt“ (Seite 53) erfährst du mehr darüber, wie du diese Erkenntnis bekommen und darauf aufbauen kannst.

Natürlich sind die Grenzen jeder Person einzigartig und stehen nicht zur Diskussion — sie gelten als überschritten, sobald du dich unwohl fühlst und findest, dass etwas zu viel für dich war.

Während persönliche Grenzen also sehr individuell sind, haben wir bemerkt, dass die Handlungen der Täter_innen System haben: Wir sind dutzende Geschichten über sexuelle Belästigung von unseren Freund_innen, von unseren Kolleg_innen bei Period.-Workshops und aus den Medien durchgegangen und haben festgestellt, dass sie alle bestimmten Mustern folgen. **Wenn wir uns darüber bewusst sind, dass diese Muster System haben, ist es weniger wahrscheinlich, dass wir uns selbst die Verantwortung zuschieben.** Sobald wir erkennen, dass es sich nicht um einen Einzelfall handelt und dass andere sich in solchen Situationen ähnlich fühlen, ist es einfacher zu verstehen, dass es eine Systematik gibt und in solchen Fällen unserem eigenen Urteil zu vertrauen. Es wird einfacher zu verstehen, was da gerade wirklich im Gange ist: nämlich keine persönliche Angelegenheit, sondern eine strukturelle. Und das macht es wiederum einfacher, darüber zu sprechen und sich Hilfe zu holen.

Wir haben diese Muster zu einem praktischen Warnsystem zusammengefasst: dem System der roten Fahnen, also dem Red Flag System. Jede rote Fahne kann in eine der folgenden Kategorien fallen:



Umfeldbedingte Faktoren:

Sexuelle Belästiger_innen können grundsätzlich überall ihre Macht missbrauchen, aber besonders leicht wird es ihnen dort gemacht, wo starke Machtdynamiken, Abhängigkeiten und eine unhinterfragte sexistische Kultur herrschen.

Das Netter-Kerl-Syndrom:

Wenn wir gewisse Menschen glorifizieren, indem wir immer nur auf ihren guten Ruf und ihre tollen Leistungen pochen, wird es schwierig, ihr Verhalten in Frage zu stellen. Noch schwieriger ist es dann, überhaupt in Betracht zu ziehen, dass diese Person auch zu ganz anderem Verhalten in der Lage ist. Das ist insbesondere dann eine rote Fahne, wenn der vermeintlich gute Ruf zur Verteidigung der betreffenden Person eingesetzt wird: „Diese Person würde so etwas doch nie tun.“



Klassische Techniken:

Die Liste ist lang: Es beginnt mit einem Kompliment, dann beginnen Täter_innen, „heiß und kalt“ zu spielen, gehen dazu über, eine Person auf ein Podest zu stellen, ihr eine Sonderstellung einzuräumen, und sie zu isolieren — all das sind Strategien, die so häufig vorkommen, dass wir sie die „klassischen Techniken“ genannt haben, mit denen Belästiger_innen ihr übergriffiges Verhalten schrittweise aufbauen.

Unsere Reaktionen:

Unsere eigenen Reaktionen können uns Hinweise dafür geben, dass etwas nicht stimmt. Die Bandbreite reicht vom Versuch, sich selbst davon zu überzeugen, dass alles in Ordnung ist (obwohl dein Bauchgefühl dir das Gegenteil sagt) bis hin zum Erstarren, wenn du mit einem bestimmten Verhalten konfrontiert wirst.



Einige der roten Fahnen, die wir in diesem Handbuch auflisten, sind für sich genommen noch nicht problematisch. Eine Person ohne ihre Zustimmung anzufassen, ist immer problematisch, aber Menschen ein Kompliment zu machen, muss nicht an sich problematisch sein — solange Augenhöhe gegeben ist.

Ob eine einzelne rote Fahne der erste Hinweis für eine problematische Entwicklung sein kann, hängt von den Umständen ab.

Ein Kompliment ist nicht einfach harmlos, sobald Machtdynamiken im Spiel sind. Überschreitet die Person, die dir ein Kompliment macht, deutlich ihre Rolle, ist sie, z. B.: dein_e Ärzt_in? Dein_e Chef_in? Dein_e Lehrer_in? Dann sieht das Gesamtbild ganz anders aus. Kannst du dich entziehen oder das Kompliment ablehnen, ohne Angst vor negativen Folgen zu haben? Nein? Dann ist es eine rote Fahne.

Ein treffsicheres Warnsystem berücksichtigt mehrere Faktoren. Dein Red Flag System funktioniert nur gut, wenn es Warnsignale aus unterschiedlichen Bereichen berücksichtigt und feine Signale wahrnimmt — und nicht erst im absoluten Härtefall ausschlägt. Wenn du nur eine einzige rote Fahne hast, also dein Warnsystem nur unter einer Bedingung ausschlägt, liegt die Messlatte sehr hoch und dein Warnsystem reagiert möglicherweise zu spät. Wenn du dir einredest, „Solange nicht diese *wirklich* krasse Sache passiert, ist es nicht so schlimm“, läufst du Gefahr, all die Warnsignale davor zu übersehen. Das macht es schwieriger, dir Hilfe zu holen und dich zu distanzieren.

DISCLAIMER: Belästiger_innen treffen den Entschluss, Kontrolle über ihre Zielpersonen auszuüben. An dieser Entschlossenheit können wir nichts ändern. Daher ist unsere Möglichkeit zum Selbstschutz selbst bei sehr starken und gut ausgebauten Grenzen begrenzt.

Diese starken Grenzen können uns aber dabei helfen:

- 1. Nicht in eine Spirale zu geraten, in der wir uns selbst die Schuld geben.**
 - 2. Unsere Gefühle als wertvoll, richtig und wegweisend für die Identifizierung von Belästigung anzuerkennen.**
 - 3. Hilfe zu suchen und zu finden.**
-

Beispiele aus der Praxis

Praktische Übungen

Jetzt, wo du das Red Flag System kennst, kannst du es ausprobieren und damit üben. In diesem Teil findest du reale Geschichten über Belästigung.

TRIGGER-WARNUNG: Dieser Abschnitt enthält explizite Beschreibungen über sexuelle Belästigung und sexuellen Missbrauch

Es gibt zwei Versionen: eine leere Version, in der du deine eigenen roten Fahnen markieren kannst, sowie unsere Version. Mit „unserer Version“ meinen wir alles, was wir — Teilnehmer_innen von Period.-Workshops, Betroffene, die uns ihre Geschichten erzählt haben, und wir selbst — als rote Fahnen sehen. Du kannst beide Versionen vergleichen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was andere Feminist_innen als problematisch empfinden. Die Idee dahinter ist: So eine Art kollektives Bewusstsein kann dir als Orientierung dienen und dich in deinem persönlichen Urteil bestärken.

Die Mythen, mit denen wir seit unserer Kindheit konfrontiert werden, wirken sich direkt darauf aus, wie Betroffene und Umstehende Belästigung erkennen und darauf reagieren können. Um das Meiste aus den Geschichten in diesem Guide herauszuholen, lies den Abschnitt „Mythen auflösen“ im Kapitel „Veränder' die Welt“ (Seite 76).

Wir haben das Ende der Geschichten absichtlich offen gelassen — wie es ausgeht, entscheidest du. Du kannst damit üben, Belästigung in einem frühen Stadium zu erkennen. Im Abschnitt „Veränder' die Welt“ (Seite 53) haben wir Vorschläge für dich vorbereitet.

BENÜTZ' DIESEN RATGEBER: Die folgenden Geschichten sind dazu da, dass du mit ihnen interagierst.

Von jeder Geschichte gibt es zwei Versionen:

- Eine leere Version mit Platz für deine persönlichen roten Fahnen, wo du unterstreichen, notieren, zeichnen, oder anders kreativ werden kannst.
- Eine Version mit unseren roten Fahnen, die du mit deiner eigenen vergleichen kannst. Unsere roten Fahnen sind folgendermaßen unterstrichen:



Umfeldbedingte Faktoren



Das „Netter Kerl“-Syndrom



Klassische Techniken



Unsere Reaktionen

DISCLAIMER: Jede Geschichte basiert auf anonymisierten, echten Erfahrungen, die wir teilen dürfen. Die Erzählungen dokumentieren Erlebnisse, die uns selbst, unseren Freund_innen oder einer anderen Person passiert sind.

An der Uni.

Ich begann mein Masterstudium und hatte ein Seminar bei einem renommierten, sehr alten Professor. Er war der angesehenste Professor unserer Fakultät.

Unter Student_innen war er sehr beliebt, weil er witzig war und es sich zur Aufgabe gemacht hatte, seine Student_innen zu akademischen Stars zu machen. Mich mochte er von Anfang an und lobte mich für meinen Intellekt. Ich wurde zu Buchpräsentationen eingeladen, wo er mich als eine_n seiner talentiertesten und vielversprechendsten Student_innen vorstellte. Einmal interviewte ich ihn für meinen Blog und als ich ihm den Link zum Artikel schickte, kommentierte er, dass mein neues Profilbild besonders attraktiv wäre.

In den Seminaren fiel mir auf, dass er sich jedes Mal, wenn ich mich zu Wort meldete, wie zufällig knapp unter seinen Hosenbund fasste.

Ich redete mir ein, dass diese Vorfälle harmlose Kleinigkeiten wären und ich viel Wind um nichts machen würde. Also schob ich es beiseite.

Mein Professor nahm mich auf Konferenzen mit, prahlte dort mit mir und setzte mich auf den Präsentierteller.

Zu meinem Geburtstag bekam ich ein Geschenk von ihm und er wollte mich ins Theater einladen. Ich lehnte höflich ab, aber sein merkwürdiges Verhalten ging trotzdem weiter.

Einmal, als wir dicht gedrängt in einem vollen Konferenzsaal saßen, quetschte er sich auf den Platz neben mich und legte wie beiläufig seine Hand auf mein Knie.

Er betonte immer wieder, wie brilliant ich wäre und dass ich jemanden bräuchte, der mein Talent in die Welt hinaustragen würde. Und dieser jemand wäre er.

Mein Professor überredete mich dazu, meine Arbeiten bei Konferenzen einzureichen und schlug vor, ob ich nicht einen seiner Texte Korrektur lesen könnte. Das Projekt endete damit, dass ich einen Sammelband für ihn schrieb — natürlich unbezahlt.

Das Prestige und das Privileg, dass ich unter seiner Schirmherrschaft arbeiten durfte, mussten Bezahlung genug sein: Er betonte immer, dass das die eigentliche Währung in der akademischen Welt sei und es sich gut auf meinem Lebenslauf machen würde. Die Konkurrenz an der Uni schläft schließlich nicht. Ohne eine_n Professor_in im Rücken bist du ziemlich verloren und das war mir nur allzu bewusst.

Genauso wusste ich: So schnell wie dich die Gunst eine_s/r Professor_in nach ganz oben katapultieren kann, so schnell kann dich die Missgunst in den Abgrund reißen.

Am Abend einer Konferenz hatte sich mein Professor so betrunken, dass er in sein Hotelzimmer gebracht werden musste. Er war kaum in der Lage, allein die Tür zu öffnen und ich musste seine Schlüsselkarte für ihn benutzen. Als wir das Zimmer betreten hatten und ich gerade auf dem Absatz kehrt machen wollte, kam er auf mich zu und fragte, ob wir „es nicht versuchen wollten.“

**Wie die
Geschichte
weitergeht?
Das
entscheidest
du.**

An der Uni.



EIN GUTER RUUF/
HOHES ANSEHEN

Ich begann mein Masterstudium und hatte ein Seminar bei einem renommierten, sehr alten Professor. Er war der angesehenste Professor unserer Fakultät.



UNGLEICHHEITEN

Unter Student_innen war er sehr beliebt, weil er witzig war und es sich zur Aufgabe gemacht hatte, seine Student_innen zu akademischen Stars zu machen. Mich mochte er von Anfang an und lobte mich für meinen Intellekt. Ich wurde zu Buchpräsentationen eingeladen, wo er mich als eine_n seiner talentiertesten und



DAS PODEST

vielversprechendsten Student_innen vorstellte. Einmal interviewte ich ihn für meinen Blog und als ich ihm den Link zum Artikel schickte, kommentierte er, dass mein neues Profilbild besonders attraktiv wäre.



UNKLARE
GRENZEN

In den Seminaren fiel mir auf, dass er sich jedes Mal, wenn ich mich zu Wort meldete, wie zufällig knapp unter seinen Hosenbund fasste.



SEXUALISIERTE
HANDLUNGEN



DU BRINGST DICH
SELBST ZUM
SCHWEIGEN

Ich redete mir ein, dass diese Vorfälle harmlose Kleinigkeiten wären und ich viel Wind um nichts machen würde. Also schob ich es beiseite.



BEVORZUGUNG

Mein Professor nahm mich auf Konferenzen mit, prahlte dort mit mir und setzte mich auf den Präsentierteller.



UNKLARE
GRENZEN

Zu meinem Geburtstag bekam ich ein Geschenk von ihm und er wollte mich ins Theater einladen. Ich lehnte höflich ab, aber sein merkwürdiges Verhalten ging trotzdem weiter.



„EIN NEIN
AKZEPTIERE
ICH NICHT“

Einmal, als wir dicht gedrängt in einem vollen Konferenzsaal saßen, quetschte er sich auf den Platz neben mich und legte wie beiläufig seine Hand auf mein Knie.



UNERWÜNSCHTER
KORPERKONTAKT

Er betonte immer wieder, wie brilliant ich wäre und dass ich jemanden bräuchte, der mein Talent in die Welt hinaustragen würde. Und dieser jemand wäre er.

Mein Professor überredete mich dazu, meine Arbeiten bei Konferenzen einzureichen und schlug vor, ob ich nicht einen seiner Texte Korrektur lesen könnte. Das Projekt endete damit, dass ich einen Sammelband für ihn schrieb — natürlich unbezahlt.

Das Prestige und das Privileg, dass ich unter seiner Schirmherrschaft arbeiten durfte, mussten Bezahlung genug sein: Er betonte immer, dass das die eigentliche Währung in der akademischen Welt sei und es sich gut auf meinem Lebenslauf machen würde. Die Konkurrenz an der Uni schläft schließlich nicht. Ohne eine_n Professor_in im Rücken bist du ziemlich verloren und das war mir nur allzu bewusst.

UNGLEICHHEITEN 

TOXISCHES
UMFELD 

Genauso wusste ich: So schnell wie dich die Gunst eine_s/r Professor_in nach ganz oben katapultieren kann, so schnell kann dich die Missgunst in den Abgrund reißen.

Am Abend einer Konferenz hatte sich mein Professor so betrunken, dass er in sein Hotelzimmer gebracht werden musste. Er war kaum in der Lage, allein die Tür zu öffnen und ich musste seine Schlüsselkarte für ihn benutzen. Als wir das Zimmer betreten hatten und ich gerade auf dem Absatz kehrt machen wollte, kam er auf mich zu und fragte, ob wir „es nicht versuchen wollten.“

EINLADUNGEN IN
PRIVATE RÄUME 

SEXUALISIERTE
HANDLUNGEN
GEGEN DEINEN
WILLEN 

Bei der Arbeit.

Ich bekam mein erstes Jobangebot direkt nach meinem Abschluss und zwar gleich an einem sehr prestigeträchtigen Arbeitsplatz. Um mir mein Studium leisten zu können, hatte ich zwar zuvor schon gearbeitet, aber das war mein erster richtiger Job. Meine Familie hatte alles gegeben, um mich bei meiner Ausbildung zu unterstützen und alle waren sehr stolz, dass ich so ein Angebot bekommen hatte. In meiner Familie gehöre ich zu den ersten mit einem Universitätsabschluss und ich wollte allen beweisen, dass sich der Aufwand gelohnt hatte. Mein Leben war bis dahin sehr prekär, und ich brauchte diesen Job dringend, um aus den andauernden Geldnöten zu kommen.

Ich war geschmeichelt und glücklich, als mein Chef mich in seinem Team haben wollte und mein neues Arbeitsumfeld, eine riesige Organisation, beeindruckte mich zutiefst. Die Firma gab mir eine sechsmonatige Probezeit, in der ich noch wenig verdiente, aber bei der Aussicht auf eine Festanstellung mit besserem Gehalt biss ich die Zähne zusammen und machte weiter. Mein Chef ließ den Rest des Teams wissen, dass er vorhatte, mich fest anzustellen, aber um die Anstellung zu bekommen, musste ich einen bürokratischen Hürdenlauf auf mich nehmen. Ein Kollege, der schon lange im Team war, wollte mir helfen und sprang mir bei.

Ich war ihm sehr dankbar dafür, da er mir Möglichkeiten eröffnete, von denen ich nie zu träumen gewagt hätte. Der Kollege bot mir sogar an, mein Mentor zu werden und ich war begierig darauf, so viel wie möglich zu lernen. Offensichtlich genoss er es, Zeit mit mir zu verbringen. Das einzige, was in der Zeit für mich zählte, war meine Arbeit. Ich wollte mich nur darauf konzentrieren und mich von nichts ablenken lassen. Er lud mich zum Abendessen und Biertrinken ein. Auffällig war, dass er das mit anderen Kolleg_innen aus unserem Team nie tat. Am Anfang waren zwar auch andere Leute eingeladen, aber am Ende waren

es komischerweise immer nur wir beide. Einerseits war ich stolz auf diesen besonderen Status, andererseits traute ich mich nie, Nein zu sagen, auch wenn ich eigentlich lieber nach Hause gegangen wäre. Ich stand so tief in seiner Schuld.

Am Anfang schrieb er mir noch E-Mails, in denen er meine Arbeit lobte, aber nach und nach wurden die Nachrichten immer häufiger und mehrdeutiger. Irgendwann schrieb er mir quasi ständig. Ich bekam Nachrichten wie „#funfact, ich habe ein Paar Handschellen in der Schreibtischschublade ;)“ oder „ich frage mich gerade, was du wohl machen würdest, wenn du unsere Wette verlierst und nackt an deinem Tisch sitzen musst ;)“

Als ich das las, war ich schockiert. Ich konnte ich meinen Augen kaum trauen und es war mir extrem unangenehm. Ich versuchte, nicht darauf einzugehen, da ich einer Konfrontation aus dem Weg gehen wollte und hoffte darauf, dass er das Thema irgendwann wechseln würde. Mein Kollege wusste schließlich, dass ich einen Partner hatte, also tat ich es als beiläufige Anmache ab — etwas, „das Männer eben so machen“. Ich versuchte, all seinen Einladungen aus dem Weg zu gehen, aber er nagelte mich immer sofort auf einen Ersatztermin fest. Eines Abends lud er mich mal wieder auf ein Bier ein. Es war schon spät, ich war betrunken und wollte nur noch nach Hause. Aber jedes Mal, wenn ich Anstalten machte zu gehen, überredete er mich, doch noch auf ein letztes Getränk zu bleiben. Ich hatte das Gefühl, dass ich diese Situation herausgefordert hatte, weil ich ihn nie wirklich mit seinem Verhalten konfrontiert hatte.

Es war schon so spät, dass ich nicht mehr mit dem Bus nach Hause fahren konnte. Er war sich dessen offenbar bewusst und sagte: „Du kannst es dir sowieso nicht leisten, mit dem Taxi nach Hause zu fahren.“ Ich konnte nicht mehr ablehnen, also blieb ich und wurde nur noch betrunkenener.

**Wie die
Geschichte
weitergeht,
entscheidest
du.**

Bei der Arbeit.

Ich bekam mein erstes Jobangebot direkt nach meinem Abschluss und zwar gleich an einem sehr prestigeträchtigen Arbeitsplatz. Um mir mein Studium leisten zu können, hatte ich zwar zuvor schon gearbeitet, aber das war mein erster richtiger Job. Meine Familie hatte alles gegeben, um mich bei meiner Ausbildung zu unterstützen und alle waren sehr stolz, dass ich so ein Angebot bekommen hatte. In meiner Familie gehöre ich zu den ersten mit einem Universitätsabschluss und ich wollte allen beweisen, dass sich der Aufwand gelohnt hatte. Mein Leben war bis dahin sehr prekär, und ich brauchte diesen Job dringend, um aus den andauernden Geldnöten zu kommen.

 UNGLEICHHEITEN

 UNGLEICHHEITEN

 ANFÄNGER_IN

 UNGLEICHHEITEN

Ich war geschmeichelt und glücklich, als mein Chef mich in seinem Team haben wollte und mein neues Arbeitsumfeld, eine riesige Organisation, beeindruckte mich zutiefst. Die Firma gab mir eine sechsmonatige Probezeit, in der ich noch wenig verdiente, aber bei der Aussicht auf eine Festanstellung mit besserem Gehalt biss ich die Zähne zusammen und machte weiter. Mein Chef ließ den Rest des Teams wissen, dass er vorhatte, mich fest anzustellen, aber um die Anstellung zu bekommen, musste ich einen bürokratischen Hürdenlauf auf mich nehmen. Ein Kollege, der schon lange im Team war, wollte mir helfen und sprang mir bei.

 UNGLEICHHEITEN

 RETTER_INNEN

 RETTER_INNEN

 DU BRINGST DICH SELBST ZUM SCHWEIGEN

 UNKLARE GRENZEN

 BEVORZUGUNG

Ich war ihm sehr dankbar dafür, da er mir Möglichkeiten eröffnete, von denen ich nie zu träumen gewagt hätte. Der Kollege bot mir sogar an, mein Mentor zu werden und ich war begierig darauf, so viel wie möglich zu lernen. Offensichtlich genoss er es, Zeit mit mir zu verbringen. Das einzige, was in der Zeit für mich zählte, war meine Arbeit. Ich wollte mich nur darauf konzentrieren und mich von nichts ablenken lassen. Er lud mich zum Abendessen und Biertrinken ein. Auffällig war, dass er das mit anderen Kolleg_innen aus unserem Team nie tat. Am Anfang waren zwar auch andere Leute eingeladen, aber am Ende waren

UNSERE ANALYSE ↓

es komischerweise immer nur wir beide. Einerseits war ich stolz auf diesen besonderen Status, andererseits traute ich mich nie, Nein zu sagen, auch wenn ich eigentlich lieber nach Hause gegangen wäre. Ich stand so tief in seiner Schuld.

Am Anfang schrieb er mir noch E-Mails, in denen er meine Arbeit lobte, aber nach und nach wurden die Nachrichten immer häufiger und mehrdeutiger. Irgendwann schrieb er mir quasi ständig. Ich bekam Nachrichten wie „#funfact, ich habe ein Paar Handschellen in der Schreibtischschublade ;)“ oder „ich frage mich gerade, was du wohl machen würdest, wenn du unsere Wette verlierst und nackt an deinem Tisch sitzen musst ;)“

Als ich das las, war ich schockiert. Ich konnte ich meinen Augen kaum trauen und es war mir extrem unangenehm. Ich versuchte, nicht darauf einzugehen, da ich einer Konfrontation aus dem Weg gehen wollte und hoffte darauf, dass er das Thema irgendwann wechseln würde. Mein Kollege wusste schließlich, dass ich einen Partner hatte, also tat ich es als beiläufige Anmache ab — etwas, „das Männer eben so machen“. Ich versuchte, all seinen Einladungen aus dem Weg zu gehen, aber er nagelte mich immer sofort auf einen Ersatztermin fest. Eines Abends lud er mich mal wieder auf ein Bier ein. Es war schon spät, ich war betrunken und wollte nur noch nach Hause. Aber jedes Mal, wenn ich Anstalten machte zu gehen, überredete er mich, doch noch auf ein letztes Getränk zu bleiben. Ich hatte das Gefühl, dass ich diese Situation herausgefordert hatte, weil ich ihn nie wirklich mit seinem Verhalten konfrontiert hatte.

Es war schon so spät, dass ich nicht mehr mit dem Bus nach Hause fahren konnte. Er war sich dessen offenbar bewusst und sagte: „Du kannst es dir sowieso nicht leisten, mit dem Taxi nach Hause zu fahren.“ Ich konnte nicht mehr ablehnen, also blieb ich und wurde nur noch betrunkenener.

ÜBERVORSICHTIGE FORMULIERUNGEN



DIE FALLE DER GEGENSEITIGKEIT



EINLADUNGEN IN PRIVATE RÄUME & UNKLARE GRENZEN



ES ESKALIERT



SEXUALISIERTE HANDLUNGEN/ KOMMENTARE GEGEN DEINEN WILLEN



DU BRINGST DICH SELBST ZUM SCHWEIGEN



DU BRINGST DICH SELBST ZUM SCHWEIGEN



„EIN NEIN AKZEPTIERE ICH NICHT“



„EIN NEIN AKZEPTIERE ICH NICHT“



DU SCHIEBST DIR SELBST DIE SCHULD ZU



SIE WISSEN GENAU, WAS SIE TUN



ÜBERVORSICHTIGE FORMULIERUNGEN



Im Freund_innenkreis.

X und ich waren schon seit Jahren beste Freund_innen. Er war aufmerksam, immer freundlich, ein guter Zuhörer. X war ein stiller Mensch, sogar ein bisschen schüchtern.

Während ich in einer Beziehung war, betonte er immer, dass er sein unfreiwilliges Single-Dasein leid war. Er beschwerte sich bei mir darüber, dass Frauen immer nur an den bad boys interessiert wären und „nette Typen“ wie er nie eine Chance bekommen würden.

Ziemlich plötzlich machte meine Partnerin mit mir Schluss. Die Trennung stellte meine Welt auf den Kopf. Ich war am Boden zerstört und weil ich nicht mehr in unserer gemeinsamen Wohnung sein konnte, brauchte ich eine Bleibe. Mein Freund bot mir seine Couch an und ich nahm dankend an. Die nächsten zwei Wochen führten wir jeden Tag stundenlange Gespräche über meinen Verlust. Diese Gespräche taten mir so gut. X war immer empathisch und geduldig, auch wenn wir manche Gefühle immer und immer wieder durchgingen. Ich war wirklich dankbar dafür, so einen netten und mitfühlenden Freund an meiner Seite zu haben.

Aber nach diesen zwei Wochen wollte ich nicht mehr bei jemand anderem wohnen, ich brauchte Raum für mich. Ich begann, nach einer kleinen Wohnung zu suchen, aber es war nicht leicht, etwas in meiner Preisklasse zu finden. Ich spürte auch noch immer, wie viel Kraft mich die Trennung und der Umzug gekostet hatte, was die Suche nicht gerade erleichterte. Ich saß fest. Außerdem fiel mir auf, dass sich etwas an X verändert hatte. Jedes Mal, wenn ich das Haus verließ, fragte er mich, wohin ich ging. Er begleitete mich bei all meinen Erledigungen. Das fand ich am Anfang noch charmant: Er wollte mich unbedingt unterstützen und beschützen, weil die Nachbarschaft laut ihm so ein hartes Pflaster war — auch wenn ich noch nie etwas davon mitbekommen hatte.

Er schrieb mir täglich zehn Nachrichten, um zu sehen, wie es mir ging, und wurde richtig eifersüchtig, wenn ich mich mit meinen anderen Freund_innen traf.

Mein Freund fing an, Scherze darüber zu machen, dass wir beide schon wie ein altes Ehepaar wären. Dann wollte er nicht mehr, dass ich auf der Couch schlafe, sondern sein Bett mit ihm teilte. „Mach' dich nicht lächerlich“, sagte er. „Mein Bett ist so groß und ich habe gerade sowieso keine Freundin, die darin schlafen könnte.“ Ich wollte nicht komisch sein und eine große Sache daraus machen. Wir waren doch offensichtlich Freund_innen, oder?

Außerdem fühlte ich mich schlecht dabei, meinem Freund etwas abzuschlagen, nachdem er mich bei sich wohnen ließ und sich alles anhörte, was ich durchmachte. Und so kam es dann also und ich teilte widerwillig das Bett mit ihm. Eines Nachts holte mich meine Trennung wieder ein und ich war wieder am Boden zerstört. Plötzlich war mein Freund ganz dicht neben mir, sein Gesicht direkt vor meinem. Er sagte: „Vielleicht ist dir dein neuer Mensch schon näher als du denkst.“ Ich war schockiert. Als er sich vorbeugte, um mich zu küssen, schrie die Stimme in meinem Kopf: „Was zum Teufel geht hier vor?!“. Ich stoppte ihn. Er schaute mich verwirrt an und sagte: „Jetzt haben wir uns die ganze Zeit nur um dich gekümmert. Meinst du nicht, dass ich jetzt langsam dran bin?“

**Wie die
Geschichte
weitergeht,
entscheidest
du.**

Im Freund_innenkreis.



DIE „FRIEND ZONE“

X und ich waren schon seit Jahren beste Freund_innen. Er war aufmerksam, immer freundlich, ein guter Zuhörer. X war ein stiller Mensch, sogar ein bisschen schüchtern.



DIE „FRIEND ZONE“

Während ich in einer Beziehung war, betonte er immer, dass er sein unfreiwilliges Single-Dasein leid war. Er beschwerte sich bei mir darüber, dass Frauen immer nur an den bad boys interessiert wären und „nette Typen“ wie er nie eine Chance bekommen würden.



DIE „FRIEND ZONE“

Ziemlich plötzlich machte meine Partnerin mit mir Schluss. Die Trennung stellte meine Welt auf den Kopf. Ich war am Boden zerstört und weil ich nicht mehr in unserer gemeinsamen Wohnung sein konnte, brauchte ich eine Bleibe. Mein Freund bot mir seine Couch an und ich nahm dankend an. Die nächsten zwei Wochen führten wir jeden Tag stundenlange Gespräche über meinen Verlust. Diese Gespräche taten mir so gut. X war immer empathisch und geduldig, auch wenn wir manche Gefühle immer und immer wieder durchgingen. Ich war wirklich dankbar dafür, so einen netten und mitfühlenden Freund an meiner Seite zu haben.



UNGLEICHHEITEN
RETTER_INNEN

Aber nach diesen zwei Wochen wollte ich nicht mehr bei jemand anderem wohnen, ich brauchte Raum für mich. Ich begann, nach einer kleinen Wohnung zu suchen, aber es war nicht leicht, etwas in meiner Preisklasse zu finden. Ich spürte auch noch immer, wie viel Kraft mich die Trennung und der Umzug gekostet hatte, was die Suche nicht gerade erleichterte. Ich saß fest. Außerdem fiel mir auf, dass sich etwas an X verändert hatte. Jedes Mal, wenn ich das Haus verließ, fragte er mich, wohin ich ging. Er begleitete mich bei all meinen Erledigungen. Das fand ich am Anfang noch charmant: Er wollte mich unbedingt unterstützen und beschützen, weil die Nachbarschaft laut ihm so ein hartes Pflaster war — auch wenn ich noch nie etwas davon mitbekommen hatte.



UNGLEICHHEITEN



EIN SCHLECHTES
BAUCHGEFÜHL



„EIN NEIN
AKZEPTIERE
ICH NICHT“



ANFÄNGER_IN

UNSERE ANALYSE ↓

Er schrieb mir täglich zehn Nachrichten, um zu sehen, wie es mir ging, und wurde richtig eifersüchtig, wenn ich mich mit meinen anderen Freund_innen traf.

ES Eskaliert 

Mein Freund fing an, Scherze darüber zu machen, dass wir beide schon wie ein altes Ehepaar wären. Dann wollte er nicht mehr, dass ich auf der Couch schlafe, sondern sein Bett mit ihm teilte. „Mach' dich nicht lächerlich“, sagte er. „Mein Bett ist so groß und ich habe gerade sowieso keine Freundin, die darin schlafen könnte.“ Ich wollte nicht komisch sein und eine große Sache daraus machen. Wir waren doch offensichtlich Freund_innen, oder?

UNKLARE GRENZEN 

„DU SPABBREMSE“ 

DU BRINGST DICH SELBST ZUM SCHWEIGEN 

Außerdem fühlte ich mich schlecht dabei, meinem Freund etwas abzuschlagen, nachdem er mich bei sich wohnen ließ und sich alles anhörte, was ich durchmachte. Und so kam es dann also und ich teilte widerwillig das Bett mit ihm. Eines Nachts holte mich meine Trennung wieder ein und ich war wieder am Boden zerstört. Plötzlich war mein Freund ganz dicht neben mir, sein Gesicht direkt vor meinem. Er sagte: „Vielleicht ist dir dein neuer Mensch schon näher als du denkst.“ Ich war schockiert. Als er sich vorbeugte, um mich zu küssen, schrie die Stimme in meinem Kopf: „Was zum Teufel geht hier vor?!“. Ich stoppte ihn. Er schaute mich verwirrt an und sagte: „Jetzt haben wir uns die ganze Zeit nur um dich gekümmert. Meinst du nicht, dass ich jetzt langsam dran bin?“

DIE FALLE DER GEGENSEITIGKEIT 

UNERWÜNSCHTER KÖRPERKONTAKT 

DIE „FRIEND ZONE“ 

DIE FALLE DER GEGENSEITIGKEIT 

Bei Ärzt_innen.

Ich bin eine Frau of color und war gerade in eine neue Stadt gezogen.

Ich brauchte ziemlich dringend eine Zahnbehandlung, aber hatte noch keine_n Zahnärzt_in in meiner neuen Stadt. Eine Arbeitskollegin empfahl mir einen Zahnarzt. Der größte Vorteil war vor allem, dass seine Praxis so nahe war, was mir als Neue in der Stadt sehr wichtig war. Also ließ ich mir einen Termin geben.

Als ich zu meiner Behandlung kam, war die Ordination außer ihm und mir menschenleer.

Schon bei der Begrüßung fiel mir auf, wie eindringlich er mich mit seinem bohrenden Blick ansah. Er führte mich in den Behandlungsraum und erklärte mir die Prozedur. Auf einmal fing er an, im Detail über sein Privatleben zu sprechen: Er erzählte mir, wo er herkam, von seiner Familie, seiner Frau und wo sie geheiratet hatten.

Zuerst dachte ich noch, dass er mich mit diesen Geschichten wohl von meinem Eingriff und der Angst vor Schmerzen ablenken wollte.

Aber dann begann er, mir sehr persönliche Fragen zu stellen: Er fragte nach dem Ring an meinem Finger, ob ich denn bald heiraten wollte und wenn ja, wen.

Ich spürte zwar, dass er damit zu weit ging und seine Fragen meine Privatsphäre verletzen. Aber nachdem er mir all diese persönlichen Dinge aus seinem Leben erzählt hatte, fühlte ich mich verpflichtet, es ihm gleichzutun.

Als ich glaubte, dass die Behandlung nun endlich vorbei wäre, ließ er mich wissen, dass ich zwei Wochen später zum zweiten Teil wiederkommen müsste. Ich fühlte mich zwar unwohl damit, aber konnte nicht wirklich sagen, warum. Ich hatte auch Angst, dass ich mitten in einer Behandlung nicht einfach den/die Zahnärzt_in wechseln konnte.

Mein mulmiges Gefühl schob ich beiseite und redete mir ein, dass ich wahrscheinlich zu empfindlich sei und er einfach nur auf nettes Geplänkel aus war. Also vereinbarte ich den zweiten Termin.

Bei der zweiten Behandlung erinnerte sich der Zahnarzt an jedes Detail, das ich ihm beim letzten Mal erzählt hatte. Er wusste alles, was ich über meinen Partner gesagt hatte, bis hin zu meiner Meinung zum Heiraten. Er knüpfte direkt an, wo er beim letzten Mal stehen geblieben war. Er begann, über die klassischen Rollen in der Ehe zu sprechen, wie er sich wünschte, noch einmal jung sein zu können, um noch einmal eine neue Beziehung zu erleben. Mitten in der Behandlung spürte ich einen stechenden Schmerz und bat ihn, eine kurze Pause zu machen. Der Zahnarzt lachte nur, zwinkerte mir zu und sagte: „Ach bitte, ich dachte, Frauen wie du mögen es hart.“

Ich war völlig fassungslos und konnte nicht glauben, dass er das gerade wirklich gesagt hatte. Aber ich konnte nicht reagieren, weil er die Behandlung einfach fortsetzte, als wäre nichts gewesen. Als er mit dem Eingriff fertig war, musterte er mich wieder eindringlich, warf mir einen ziemlich widerlichen Blick zu und berührte meine Schultern. Mit den Worten „Jetzt bist du innerlich und äußerlich perfekt“, reichte er mir einen Spiegel, damit ich mir das Ergebnis ansehen konnte. Plötzlich begann er, meinen Nacken anzufassen und zu massieren und bemerkte beiläufig, dass er nur prüfen wollte, wie verspannt ich sei.

Ich erstarrte.

**Wie die
Geschichte
weitergeht,
entscheidest
du.**

Bei Ärzt_innen.

ANFÄNGER_IN

Ich bin eine Frau of color und war gerade in eine neue Stadt gezogen.

Ich brauchte ziemlich dringend eine Zahnbehandlung, aber hatte noch keine_n Zahnärzt_in in meiner neuen Stadt. Eine Arbeitskollegin empfahl mir einen Zahnarzt. Der größte Vorteil war vor allem, dass seine Praxis so nahe war, was mir als Neue in der Stadt sehr wichtig war. Also ließ ich mir einen Termin geben.

Als ich zu meiner Behandlung kam, war die Ordination außer ihm und mir menschenleer.

SEXUALISIERTE HANDLUNGEN

Schon bei der Begrüßung fiel mir auf, wie eindringlich er mich mit seinem bohrenden Blick ansah. Er führte mich in den Behandlungsraum und erklärte mir die Prozedur. Auf einmal fing er an, im Detail über sein Privatleben zu sprechen: Er erzählte mir, wo er herkam, von seiner Familie, seiner Frau und wo sie geheiratet hatten.

UNKLARE GRENZEN

Zuerst dachte ich noch, dass er mich mit diesen Geschichten wohl von meinem Eingriff und der Angst vor Schmerzen ablenken wollte.

UNKLARE GRENZEN

Aber dann begann er, mir sehr persönliche Fragen zu stellen: Er fragte nach dem Ring an meinem Finger, ob ich denn bald heiraten wollte und wenn ja, wen.

UNKLARE GRENZEN

Ich spürte zwar, dass er damit zu weit ging und seine Fragen meine Privatsphäre verletzen. Aber nachdem er mir all diese persönlichen Dinge aus seinem Leben erzählt hatte, fühlte ich mich verpflichtet, es ihm gleichzutun.

DIE FALLE DER GEGENSEITIGKEIT

Als ich glaubte, dass die Behandlung nun endlich vorbei wäre, ließ er mich wissen, dass ich zwei Wochen später zum zweiten Teil wiederkommen müsste. Ich fühlte mich zwar unwohl damit, aber konnte nicht wirklich sagen, warum. Ich hatte auch Angst, dass ich mitten in einer Behandlung nicht einfach den/die Zahnärzt_in wechseln konnte.

EIN SCHLECHTES BAUCHGEFÜHL

UNSERE ANALYSE ↓

Mein mulmiges Gefühl schob ich beiseite und redete mir ein, dass ich wahrscheinlich zu empfindlich sei und er einfach nur auf nettes Geplänkel aus war. Also vereinbarte ich den zweiten Termin.

DU BRINGST
DICH SELBST
ZUM SCHWEIGEN



Bei der zweiten Behandlung erinnerte sich der Zahnarzt an jedes Detail, das ich ihm beim letzten Mal erzählt hatte. Er wusste alles, was ich über meinen Partner gesagt hatte, bis hin zu meiner Meinung zum Heiraten. Er knüpfte direkt an, wo er beim letzten Mal stehen geblieben war. Er begann, über die klassischen Rollen in der Ehe zu sprechen, wie er sich wünschte, noch einmal jung sein zu können, um noch einmal eine neue Beziehung zu erleben. Mitten in der Behandlung spürte ich einen stechenden Schmerz und bat ihn, eine kurze Pause zu machen. Der Zahnarzt lachte nur, zwinkerte mir zu und sagte: „Ach bitte, ich dachte, Frauen wie du mögen es hart.“

DIE GUTEN ALTEN
ZEITEN



„KULTURELLE
UNTERSCHIEDE“
ALS AUSREDE &
„DU SPABBREMSE“



Ich war völlig fassungslos und konnte nicht glauben, dass er das gerade wirklich gesagt hatte. Aber ich konnte nicht reagieren, weil er die Behandlung einfach fortsetzte, als wäre nichts gewesen. Als er mit dem Eingriff fertig war, musterte er mich wieder eindringlich, warf mir einen ziemlich widerlichen Blick zu und berührte meine Schultern. Mit den Worten „Jetzt bist du innerlich und äußerlich perfekt“, reichte er mir einen Spiegel, damit ich mir das Ergebnis ansehen konnte. Plötzlich begann er, meinen Nacken anzufassen und zu massieren und bemerkte beiläufig, dass er nur prüfen wollte, wie verspannt ich sei.

UNERWÜNSCHTER
KÖRPERKONTAKT



SEXUALISIERTE
HANDLUNGEN



UNERWÜNSCHTER
KÖRPERKONTAKT



Ich erstarrte.

ROTE-FAHNEN

EINE (UNVOLLSTÄNDIGE) LISTE

Umweltbedingte Faktoren

Bevor du dich mit konkreten Verhaltensweisen auseinandersetzt, mach einen Schritt zurück und sieh dir an, in welchem Umfeld du dich befindest.

Ungleichheiten

Ökonomische Ungleichheit, drastische Hierarchien, geringes Einkommen, ein unsicherer Job, dein Alter, Abhängigkeiten, um überleben zu können (Geld für Wohnen und Essen), wenn Menschen in Positionen über dir jederzeit „deine Karriere zerstören“ können — all diese Faktoren beeinflussen dein Verhalten und deine Möglichkeit zu handeln.

Anfänger_in

Als Anfänger_in kannst du dich in einer angreifbaren Position befinden:

- Du kennst die ungeschriebenen Regeln deines neuen Umfelds noch nicht und versuchst, diese so schnell wie möglich zu lernen und dich anzupassen. Menschen in Machtpositionen können deinen Status als Neue_r ausnutzen und dich davon überzeugen, dass der Laden genau so läuft, wie es ihnen gelegen kommt. Und wenn du dabei nicht mitspielst, könnte es dich deine Arbeit kosten.
- Du versuchst, dich zu beweisen oder es anderen recht zu machen, um gemocht zu werden und legst dich besonders ins Zeug. Ganz nach dem Motto: „Was auch immer passiert, ich werde diesen Job durchziehen.“ Dieses Umfeld führt dazu, dass du eher bereit bist, Verhaltensweisen zu akzeptieren, die du sonst nicht hinnehmen würdest.
- Du bist in einer angreifbaren Position, weil du noch niemanden kennst und kein Auffangnetzwerk hast, das dich unterstützen könnte.



Toxisches Umfeld

In toxischen Umfeldern ist es schwierig, die eigene Meinung oder unterschiedliche Perspektiven zu äußern, die von der vorherrschenden Position abweichen. Was der vorgegebenen Linie nicht entspricht, wird nicht respektiert und das problematische Verhalten zu adressieren, ist fast unmöglich. Das liegt zum Beispiel an einer dominanten sexistischen Kultur mit ausgeprägtem Konkurrenzdenken. (Unter starkem Druck konzentrieren sich Einzelpersonen mehr auf ihren eigenen Erfolg und ihr Weiterkommen als darauf, sich um ihre Kolleg_innen zu kümmern und mit ihnen solidarisch zu sein.) In toxischen Umfeldern wird z. B. auch offen und gezielt bodyshaming betrieben und eine Atmosphäre geschaffen, in der alle unter Beobachtung stehen.

Das „Netter Kerl“-Syndrom

Der Begriff „Nice Guy“, also „netter Kerl“, ist bewusst geschlechtsspezifisch gehalten, weil er konkret auf die strukturelle Anspruchshaltung hinweist, mit der Cis-Männer im Patriarchat sozialisiert werden. Wir wollen aber anmerken, dass Menschen aller Geschlechter in Machtpositionen Anspruchshaltungen entwickeln können.

Wenn wir vom „Nice Guy“-Syndrom sprechen, meinen wir, dass Menschen vorgeblich nettes Verhalten als eine Maske verwenden können. Wir wissen aus hunderten Geschichten, dass Belästiger_innen oft Menschen sind, die in der Gesellschaft geschätzt werden und denen vertraut wird. Wer dieses Image einmal hat, genießt hohe Glaubwürdigkeit und kann sich darauf verlassen, dass andere Menschen daran festhalten werden — was es erheblich schwieriger macht zu beweisen, wenn beliebte, bekannte und angesehene Personen Belästiger_innen sind.



Die „Friend Zone“

Die „Friend Zone“, also die „Freund_innenschaftszone“, ist ein gefährliches heteronormatives Konstrukt, bei dem angebliche „nette Kerle“ das Gefühl haben, dass sie ein Anrecht auf Partner_innen (meist sind im Diskurs um "Incels", also Cis-Männer, die unfreiwillig single sind, damit allerdings Frauen gemeint) und/oder Sex besitzen, weil sie emotionale Unterstützung geleistet haben oder einfach nur „nett“ sind. Es gibt kein Bankkonto, auf das emotionale Unterstützung oder freundlicher Service eingezahlt wird, um später mit Sex „ausbezahlt“ zu werden. Die Friend Zone ist ein zwielichtiges Konstrukt, mit dem soziale Erpressung betrieben und Druck gemacht wird. Die weit verbreitete Logik ist: Nur weil die Person „nett“ war, denkt sie, dass sie deswegen Anspruch auf Sex mit dir hat. Kein Mensch kann dich dazu verpflichten und Freund_innenschaftsdienste sind das sicherlich nicht.

Ein guter Ruf/hohes Ansehen

Personen, die „jede_r mag“ und die „keiner Fliege etwas zuleide tun könnten“, weil sie so viele Zeug_innen für ihr nettes Benehmen haben, werden meistens nicht weiter hinterfragt. Wenn wir das doch tun, ist es harte Arbeit und wir müssen mit einer Menge Gegenwind rechnen. Es ist schwer, eine populäre und beliebte Person mit furchtbaren Taten in Verbindung zu bringen, was es für Betroffene noch schwieriger macht, darüber zu sprechen und ihr Umfeld davon zu überzeugen. Dabei ist das eine riesige rote Fahne, die uns an sich vorsichtig machen sollte. Denn der gute Ruf einer Person entschuldigt nie deren Verhalten oder macht einen Fall von Belästigung ungültig.



Klassische Techniken von Täter_innen

Hier ist eine Liste von gängigen Belästigungstaktiken, die uns in vielen Geschichten untergekommen sind. Die Taktiken sind in wahlloser Reihenfolge angeführt und Täter_innen können mehrere davon gleichzeitig anwenden.



Es beginnt mit einem Kompliment

Das Kompliment wird oft als eine höfliche Geste angesehen, für die wir dankbar sein sollen. Es kann eine klassische Methode sein, um den Weg für Belästigung zu ebnen. Und zwar so: Es fällt uns schwerer, das (in einer bestimmten Situation unangemessene oder unangenehme) Verhalten einer Person in Frage zu stellen, wenn sie nett zu dir ist. Wenn du die andere Person magst und sie auf dem gleichen Level wie du ist, genießt du es vielleicht, ein Kompliment zu bekommen. Allerdings ändert sich alles, sobald Macht im Spiel ist. Wenn das Kompliment von einer Person in einer Machtposition kommt, die z. B. an deinem Arbeitsplatz lieber über dein Aussehen als über deine Arbeit redet, ist es eine eindeutige rote Fahne.

Das Podest

Ein häufiges Muster von manipulativen Belästiger_innen ist es, dich auf ein Podest zu stellen. Sie können dich mit Lob überschütten, extrem begeistert von deiner Arbeit und/oder Persönlichkeit sein und dich mit positiven Emotionen geradezu bombardieren. Diese Begeisterung bindet dich an die Person. Das gilt insbesondere dann, wenn du neu in einer Umgebung bist, unsicher, unerfahren oder einfach noch nicht so gut mit anderen Menschen vernetzt.

Das Podest schafft emotionale Abhängigkeiten: Zuerst stellen Belästiger_innen sicher, dass du dich an ihre Bewunderung gewöhnst. So wird der Sturz vom Podest später umso härter und kann dein Selbstvertrauen völlig erschüttern. Gerade warst du noch an der Spitze und plötzlich bist du nichts mehr: Menschen, die dich so manipulieren, wissen, dass du wieder nach Anerkennung suchst, weil du den sicheren Boden unter den Füßen verloren hast.

Bevorzugung

Du wirst „auserwählt“ und besonders gemacht. Eine Person in einer Machtposition macht bestimmte Dinge mit dir, die sie mit anderen nicht tun würde. Das kann z. B. bedeuten, dass ihr (wenn ihr in einer professionellen Beziehung zueinander steht) zu zweit etwas trinken geht, oder dass nur du zu einer Veranstaltung eingeladen wirst. Die Aufmerksamkeit, die diese besondere Position mit sich bringt, mag am Anfang gar nicht so übel oder sogar angenehm und schmeichelhaft wirken. Aber erstens rächt sich diese Bevorzugung bald und zweitens ist die Kehrseite der Medaille, dass du dadurch vom Rest der Gruppe entfremdet und isoliert wird. Bei den anderen, die normal behandelt werden, wird durch diese Bevorzugung dir gegenüber Misstrauen geschürt. Du wirst hervorgehoben, aber das macht es dir auch schwieriger, wieder Kontakt mit anderen aufzunehmen — was insbesondere prekär wird, wenn deine Sonderposition nicht mehr so angenehm ist. Die Sonderstellung führt auch in eine Schuldfrage: Während dir anfangs dein Status als „besonders“ geschmeichelt hat, schämst du dich womöglich später dafür. Und traust dich in weiterer Folge nicht, die Dynamik anzusprechen, wenn es dir schon längst unangenehm geworden ist.

Die guten alten Zeiten

Das ist eine Technik, mit der Belästiger_innen versuchen, dir private Details aus deinem Leben zu entlocken, indem sie — unaufgefordert — persönliche Geschichten aus ihrer eigenen Jugend und ihre „wilden Erfahrungen“ teilen. Mit diesen persönlichen Einblicken stellen sie eine Falle auf: Sie haben dir Vertrauen gezeigt — und das soll dich jetzt unter Druck setzen. So wollen Belästiger_innen erreichen, dass du im Austausch für diese persönlichen Einblicke ebenfalls private Details aus deinem Leben teilst (was wiederum ein Einfallstor für diese Täter_innen ist).

Retter_innen

Wenn jemand versucht, dich aus einer Situation zu „retten“, dann vergiss nicht, dass damit eine Hierarchie hergestellt wird. Denn plötzlich sieht eure Beziehung so aus: Du bist auf Rettung angewiesen und die andere Person hat sich durch ihre vermeintlich selbstlose Handlung klar über dich gestellt. Außerdem stehst du jetzt in der Schuld dieser Person. Retter_innen nehmen dir gegenüber von einem Tag auf den nächsten eine Machtposition ein — behalte das im Auge,

wenn eine Person allzu bereitwillig für dich in die Bresche springt. Ganz so selbstlos ist diese Rettungsaktion nämlich möglicherweise nicht.

Das gleiche gilt, wenn dir eine Person ein Angebot macht, das zu schön klingt, um wahr zu sein. Denn das ist es am Ende wahrscheinlich auch. Uns fällt dazu der Fall einer Freundin ein, die ein Jobangebot bekommen hat, das sich mehr nach ihrem absoluten Traum angehört hat als nach einem richtigen Job. Sie war zuerst noch hellauf begeistert. Aber kurz nachdem sie Interesse signalisiert und die andere Person schon geglaubt hatte, sie jetzt „in der Tasche“ zu haben, änderte sich die Dynamik plötzlich und alles stank mit einem Mal furchtbar zum Himmel. Das Traumjobangebot war in Wirklichkeit ein Köder, um sie in den Einflussbereich einer Person zu locken, die etwas ganz Anderes vorhatte. Wenn du dich in einer ähnlichen Situation befindest, halte die Augen nach einem Haken offen — vielleicht wird für das Angebot, das zu gut klingt, später eine Gegenleistung erwartet, zu der du dich nicht bereit erklärt hast.

Heiß und kalt

Einer Person „heiß und kalt“ zu geben, ist eine Methode, um Menschen sehr schnell emotional abhängig zu machen. Das üble Spiel funktioniert so: Im einen Moment ist dein Gegenüber noch absolut bezaubernd und im nächsten plötzlich schrecklich zu dir, ohne jeden nachvollziehbaren Grund. Wenn du im einen Moment noch in den Himmel gelobt und im nächsten plötzlich extrem herabgewürdigt wirst, verlierst du die Orientierung. Warum ändert sich plötzlich alles? Was habe ich falsch gemacht? Sobald wir uns diese Fragen stellen, sind wir schon in der Abwärtsspirale. Wenn wir erst einmal so unsicher gemacht worden sind, können uns Täter_innen leichter kontrollieren — denn wir werden versuchen, alles richtig zu machen, um wieder die positive Rückmeldung, nämlich „heiß“, zu bekommen. Diese Technik erzeugt hohen psychologischen Druck und es kann schwer sein, sie in der Situation richtig einzuordnen, weil sie so unvorhersehbar ist.

Unklare Grenzen

Unklare Grenzen kann es in vielen Bereichen geben, zwischen Freund_innenschaft und Beziehung, zwischen beruflichem und privatem Leben. Bei unklaren Grenzen ist es schwieriger, einzuordnen, auf welchem Terrain

du dich gerade bewegst: Ist das noch arbeitsbezogen oder eigentlich schon sehr privat? Ist das noch freund_innenschaftlich oder wird es plötzlich zu intim? Diese Grenzen werden graduell und bewusst verschoben, zum Beispiel im Arbeitskontext in Unternehmen, die sich gerne als große Familie verkaufen, in der alle Mitarbeiter_innen als „Freund_innen“ gesehen werden. Diese Dynamik eröffnet Belästiger_innen immer mehr potenzielle Grauzonen. Unscharfe Grenzen machen es ungleich schwieriger, auf feste oder ungeschriebene Regeln, (z. B. unter Freund_innen) zu verweisen, die dazu da sind, gewisse Bereiche zu trennen und so ein Maß an Sicherheit herzustellen.

Die Falle der Gegenseitigkeit

Du hast das Gefühl, dass du einer Person etwas schuldest, weil sie etwas für dich getan hat. Wenn dir eine Person einen Gefallen erwiesen hat, fällt es dir vielleicht schwer, ihr etwas abzuschlagen. Das kann selbst dann gelten, wenn besagter Gefallen völlig unabhängig von dem ist, was die Person als Gegenleistung verlangt. Zum Beispiel, wenn dir eine befreundete Person beim Umzug hilft und sich dann zu dir neben dich auf die Couch setzt, die sie dir gerade aufgebaut hat. Wie kommst du aus dieser Situation wieder heraus?

Einladungen in private Räume

Ein Ortswechsel kann dazu beitragen, Grenzen zu verwischen und die Interaktionen ganz bewusst vor dem Blick anderer abzuschirmen. Dieser Ortswechsel kann sowohl wortwörtlich (z. B. als Einladung in eine private Wohnung oder ein Hotelzimmer) als auch in digitalen Räumen stattfinden. Letzteres ist z. B. der Fall, wenn der_die Belästiger_in die Kommunikationsplattform wechselt und statt formeller E-Mails immer öfter lockere Nachrichten in einem privaten Messenger schreibt.

Derartige Ortswechsel in private Räume tragen dazu bei, Grenzen zu verwischen. In diesen eher isolierten Räumen fühlen sich Belästiger_innen unbeobachtet und können ihre volle Kontrolle und Macht ausüben. Achte darauf, dass dieses Argument oft gegen Betroffene verwendet wird, wenn sie gegen ihre Belästiger_innen aussagen: „Wenn du das nicht wolltest, warum hast du dann die Einladung angenommen?“

Es eskaliert

Ganz plötzlich ist alles anders. Die bisherige Dynamik verschiebt sich und die Dinge laufen so schnell ab, dass du keine Zeit hast, dich darauf einzustellen oder explizit benennen könntest, was gerade vor sich geht. Du weißt nur, dass die aktuelle Situation für dich extrem unangenehm und unverständlich ist. Du tust, was du nur kannst, um den vorherigen Zustand wiederherzustellen, aber nichts funktioniert mehr.

„Ein ‚Nein‘ akzeptiere ich nicht“

In gesunden sozialen Beziehungen sollten Menschen dein „Nein“ akzeptieren. Es ist definitiv eine rote Fahne, wenn das nicht der Fall ist. Nein heißt Nein, nur Ja heißt Ja. Personen, die aggressiv werden, dich unter Druck setzen und dir keinen anderen Ausweg überlassen wollen, verhalten sich grenzüberschreitend und sind Belästiger_innen.

„Kulturelle Unterschiede“ als Ausrede

Belästiger_innen nutzen „kulturelle Unterschiede“ als Ausrede, wenn sie mit unangemessenem Verhalten konfrontiert werden. Der Vorwand ist, dass ihr Verhalten normal sei, „wo sie herkommen“. Das hilft ihnen, die andere Person zu verunsichern, zu beschämen und zum Schweigen zu bringen. Es banalisiert das übergriffige Verhalten und ermöglicht den Belästiger_innen, ungestört weiterzumachen. Mit dem Rückgriff auf diese (völlig wahllosen) „kulturellen Unterschiede“ können umgekehrt auch Erwartungen an dich gestellt werden. So wird zum Beispiel angenommen, du müsstest wegen rassistischer und sexistischer Klischees mit gewissen Grenzüberschreitungen sowieso einverstanden sein. (Siehe die rassistischen, kolonialen Mythen, die Frauen of color und Schwarze Frauen exotisieren und als hypersexualisierte Wesen darstellen).

„Du Spaßbremse“

Dich als Spielverderber_in zu bezeichnen, ist eine Einschüchterungstaktik, mit der Täter_innen ihr problematisches Verhalten als etwas Witziges darstellen, das alle anderen entsprechend amüsant finden — nur du nicht. Damit wirst du als das Problem dargestellt. So versuchen Belästiger_innen, dich mithilfe von Gruppendruck mundtot zu machen, deinen Widerstand zu brechen und dir das Recht abzuspochen, deine Grenzen selbst festzulegen.

Sie wissen genau, was sie tun

Wenn Belästiger_innen nicht einmal versuchen, zu verbergen, dass sie dich in die Enge treiben, ist das ganz klar eine rote Fahne. Ein klassisches Beispiel sind Witze über Vergewaltigung — locker dahingesagt und in vollstem Bewusstsein, dass die Aussage problematisch ist. Wenn solche Aussagen ganz nebenbei getätigt werden (können), ist das zugleich ein Hinweis darauf, dass das Umfeld, in dem solches Verhalten offenbar normal ist, toxisch ist.

Sexualisierte Handlungen/Kommentare gegen deinen Willen

Wenn du einer sexualisierten Interaktion — sei es ein konkretes Verhalten, ein Kommentar, ein Vorschlag oder eine Textnachricht — nicht ausdrücklich zugestimmt und klar ausgedrückt hast, dass du das willst, sind solche Momente definitiv problematisch.

Egal, wie subtil sie auch sein mögen: Sobald du nicht um deine Zustimmung gefragt wirst, sondern die andere Person einfach etwas macht, ist ihr Verhalten eine rote Fahne. Außerhalb einer einvernehmlichen Beziehung, in der alle Parteien definiert haben, dass ihre Begegnungen sexueller Natur sind, sind diese Verhaltensweisen nichts anderes als Grenzüberschreitungen.

In den Geschichten, die wir gehört haben, benutzen Täter_innen auch das Element der Überraschung. Sie agieren in unpassenden Zusammenhängen, in denen wir nicht damit rechnen. Das kann zum Beispiel eine sexualisierte Nachricht bei der Arbeit sein oder eine unerwünschte anzügliche Bemerkung in der Ärzt_innenpraxis. Dadurch wird Überraschung und ein Schockmoment erzeugt und in diesem Zustand der Verunsicherung ist unsere Möglichkeit eingeschränkt, ein klares Nein zu artikulieren.

Unerwünschter Körperkontakt

Unerwünschter Körperkontakt ist allgegenwärtig. Wir gewöhnen uns daran, dass wir in allen möglichen und unmöglichen Situationen ohne unser explizites Einverständnis angefasst werden. Die Verharmlosung von unerwünschtem Körperkontakt und Übergriffen entfremdet uns von unseren Körpern und unseren Grenzen.

Ein schlechtes Bauchgefühl

Dein Körper sendet Warnsignale, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Das kann ein schlechtes Bauchgefühl sein, ein Engegefühl in der Brust oder sogar eine innere Stimme, die sich bemerkbar macht. Du kannst nichts falsch machen, wenn du darauf achtest, was dir diese Signale zeigen wollen. Es kann einige Zeit dauern, bis sich die Fähigkeit wieder einstellt, die Zeichen richtig zu lesen — insbesondere, wenn wir Belästigung und Missbrauch erlebt haben. Auf Seite 58 haben wir ein paar Vorschläge gesammelt, wie das geht.



Du bringst dich selbst zum Schweigen

Wenn du aktiv versuchst, deine innere Stimme zu ersticken und nichts sagst, damit niemand erfährt, was gerade vor sich geht, dann läuft wahrscheinlich schon etwas gehörig falsch. Auch wenn du bemerkst, dass du gerade mit dir verhandelst und dir einredest, dass deine Reaktion übertrieben und alles gar nicht so schlimm wäre, ist das eine rote Fahne. In Situationen, die gut für dich sind, musst du nicht mit dir verhandeln.

Übervorsichtige Formulierungen

Wenn du dich dabei erwischst, dass du besonders höflich, vorsichtig und defensiv formulierst, weil du sonst einen Gefühlsausbruch bei deinem Gegenüber befürchtest, ist das ein Hinweis, dass etwas nicht in Ordnung ist. Die Person reagiert extrem auf jedes Verhalten, das nicht unterwürfig und übervorsichtig ist. Du versuchst, jede Konfrontation zu vermeiden. Du hast das Gefühl, auf rohen Eiern zu gehen und ziehst den Kopf ein, in der Hoffnung, dass sich das Problem damit löst. Weil wir so sozialisiert werden, schlucken wir dieses Gefühl herunter, auch wenn es sich schon am Anfang nicht okay anfühlt. Dieser Zwang zur Übervorsicht erzeugt Angst und Anspannung und ist eine rote Fahne.

Du schiebst dir die Schuld zu

Wenn du dich dabei ertappst, dass du die Verantwortung für etwas bei dir selbst suchst, das eine andere Person gegen deinen Willen gemacht hat, ist das definitiv eine rote Fahne. Denk' daran: Die andere Person muss nach deiner Zustimmung fragen und darf sie nie annehmen. Wenn die andere Person etwas mit dir macht, das du

nicht gewollt hast und wofür du deine Zustimmung nicht gegeben hast, ist es absolut unzulässig, das im Nachhinein so darzustellen. Kein Mensch darf dir später vorwerfen, du hättest irgendetwas doch gewollt, wenn du nicht ausdrücklich deine Zustimmung gegeben hast. Auch Schweigen ist keine Zustimmung und ganz bestimmt keine Einladung, mit einer Handlung weiterzumachen. Grenzüberschreitungen anderer Person sind *immer* unerwünscht und gegen unseren Willen — das liegt in der Natur der Sache. Hätte die andere Person nach unserer Zustimmung gefragt, wäre es ja eine einvernehmliche Interaktion. Grenzüberschreitungen provozieren wir nie selbst. Nie.

Angststarre

Wenn du in eine Angststarre verfällst, ist das die Reaktion deines Gehirns, das versucht, dich vor schweren psychischen und/oder physischen Schäden zu schützen.⁵ Das gilt insbesondere dann, wenn es um ungewollte körperliche Aufmerksamkeit geht oder du überrumpelt wirst. Mach dir bewusst, dass dieses Ohnmachtsgefühl in solchen Situationen sehr häufig eintritt und es keinen Grund gibt, sich deswegen schlecht oder schuldig zu fühlen. Vielmehr weist dich so eine Reaktion wahrscheinlich darauf hin, dass gerade etwas passiert, das nicht gut für dich ist und dich in Gefahr bringt.

Veränderer' die Welt

Unsere Hilfsmittel

Das ist der praktische Teil des Ratgebers. Hier stellen wir Strategien vor, die für uns und Menschen in unserem Netzwerk in der Vergangenheit funktioniert haben. Die Strategien sind situationsbedingt und könnten auch für dich funktionieren. Eine hundertprozentige Garantie gibt es dafür aber nicht.

Je mehr du übst, desto eher wirst du wissen, was du wann, wo und wie tun kannst. Mach' dir keine Sorgen, wenn es beim ersten Mal nicht funktioniert. Es dauert, bis du deine Grenzen gesetzt hast und dich selbstsicher genug fühlst, sie ganz offen aufzuzeigen. Am besten funktioniert das, wenn du dich mit Menschen umgibst, bei denen du dich wohlfühlst und die dich dabei unterstützen und bestärken.

VERÄNDER' DIE WELT

DAS SCHWEIGEN BRECHEN NUMMER 1

Zuerst für dich selbst

Nochmal zur Erinnerung: Es gibt nicht die *eine* Lösung, um Belästigung zu beenden. Es ist eine komplizierte Angelegenheit, die von verschiedenen Seiten gesehen und mit unterschiedlichen Strategien angegangen werden muss.

Belästigung ist ein Problem, das uns alle angeht. Wenn wir mehrere Verbündete — Kolleg_innen, Freund_innen, Verantwortliche — und verschiedene Zugänge haben, sind die Chancen viel größer, dass wir etwas dagegen ausrichten können.

Wir können es gar nicht oft genug betonen: Wir alle werden dazu sozialisiert, unsere Grenzen nicht zu respektieren, uns selbst die Schuld zu geben, unserem Urteil zu misstrauen und einfach mitzulaufen. All das, damit wir nur ja „kein Theater“ machen und Machtstrukturen stören. Diese Muster sitzen tief und es braucht viel Arbeit, um sie aus unseren Systemen zu bekommen. Wenn du das hier liest, ist der Anfang schon gemacht und du hast schon ein ganzes Stück des Weges genommen. Und trotzdem ist es eine Sache, etwas theoretisch zu wissen und eine ganz andere, dieses Wissen auch wirklich umzusetzen.

Der allererste Schritt ist, anzuerkennen, dass das alles nicht nur in deinem Kopf ist. Diese Erfahrung passiert tatsächlich und ist absolut real.

Wir brechen unser Schweigen ab dem Moment, wo wir unsere eigenen Erfahrungen anerkennen und merken, dass ähnliche Erfahrungen anderer Menschen genauso real und valide sind.

Das Wichtigste gleich am Anfang: deine Zustimmung

Vorweg wollen wir ein paar Dinge über Konsens, also deine aktive Zustimmung, klären.

- Du hast etwas nicht „sowieso gewollt“, solange du nicht explizit wörtlich ausgedrückt hast, dass du es willst.
- Nur weil du zu Aktivität A zugestimmt hast, hast du nicht automatisch auch zu Aktivität Z zugestimmt.
- Du hast das Recht, deine Zustimmung jederzeit zu widerrufen: Deine Grenzen sind fließend und was am Anfang noch nach einer guten Idee geklungen hat, könnte sich als etwas herausstellen, das dir doch nicht wirklich gefällt. Du darfst jederzeit deine Meinung ändern. Zustimmung sollte immer ausdrücklich, nachdrücklich und im besten Fall mit Begeisterung gegeben werden. Was nicht darunter fällt, ist: Schweigen, Achselzucken, ein verschämtes „Okay“ oder ein „Na gut“, das einem Druck nachgibt.
- Du kannst keiner Sache zustimmen, wenn du unter Druck stehst oder deine Zustimmung nicht bei vollstem Bewusstsein geben kannst (zum Beispiel, weil du betrunken oder bewusstlos bist).

Dazu möchten wir zwei Quellen empfehlen:

DAS TEE-VIDEO

„Hättest du gern eine Tasse Tee?“
Dieses Video erklärt sehr einfach und anschaulich, was es mit dem Thema Konsens auf sich hat — und zwar anhand des Beispiels vom Teetrinken⁶.



Unsere zweite Empfehlung ist das Buch
„LEARNING GOOD CONSENT“
von Cindy Crabb

Und dieses Zitat daraus:
„Es gibt nicht die eine Definition von Konsens. Konsens zu finden ist ein persönlicher Prozess, der sich herausbildet, wenn wir über die Situationen nachdenken, in denen wir nie wieder sein wollen.“

Deine persönlichen Grenzen

Deine Grenzen sind unabhängig von den Bedürfnissen anderer und sollten nur das widerspiegeln, was du persönlich als zu nah oder gerade richtig, als angenehm oder unangenehm empfindest. Es ist gesund und gut, deine Grenzen für dich selbst zu definieren. Nur du kannst darüber bestimmen.

Hier sind ein paar Fragen, die du dir zur Orientierung stellen kannst:

Womit fühlst du dich wohl? Was sollen deine Grenzen nach außen hin signalisieren? Du kannst dir konkret vorstellen, wie sie aussehen sollen: Sollen sie Mauern, Gräben, Hecken oder Zäune sein? Sollen die Menschen um dich herum klar von deinem persönlichen Raum abgegrenzt sein, wie genau sieht das aus? Wie machen diese Grenzen deutlich, wo dein Reich beginnt? Hättest du gern meterhohe Zäune zwischen dir und anderen oder reicht eine einfache Linie im Sand? Sieht deine Grenze immer gleich oder mit anderen Leuten auch mal anders aus? Stell dir vor, wie es sich anfühlt, in konkreten Situationen ein Ja oder Nein zu sagen, das du wirklich fühlst und gern ausdrücken willst. Wieviel Raum schafft das für dich?

Deine Grenzen zu ziehen und zu respektieren ist immer ein Prozess und bedeutet viel Übung. Fühlt sich das für dich nach zu viel auf einmal an? Dann fang' erst einmal mit kleinen Schritten an:

- Sag' Nein zu etwas, das für dich keine nennenswerten Konsequenzen haben wird.
- Schaffe den Abstand, mit dem du dich wohl fühlst, zuerst mit nur einer Person und arbeite dich von diesem Punkt aus nach und nach vor.
- Achte darauf, wie die Menschen in deinem Umfeld darauf reagieren.

Die erste große Frage ist, welche Grenze — ob Zaun, Mauer oder Linie im Sand — für dich am angenehmsten ist. Sobald du das herausgefunden hast, kannst du anfangen, dich entsprechend der Distanz zu verhalten, die du jetzt zwischen dir und deinem Umfeld hergestellt hast.

WIE SOLLLEN
DEINE
GRENZEN
AUSSEHEN?

.....

—————

=====

—————

—————

=====

—————

—————

—————

VERGISS NICHT: Grenzen sind etwas sehr Individuelles und nicht für alle Menschen gleich. Du hast jedes Recht der Welt, andere Grenzen zu haben als andere.

Manche Menschen mögen Umarmungen, andere nicht. Und nur, weil manche das eben gerne haben, muss das noch lange nicht für alle gelten. Wenn du das nicht willst und dich jemand trotzdem umarmen will, ist das ein klarer Grenzübertritt und du darfst das jederzeit ablehnen.

EXTRATIPP: Prüfe deine Grenzen in privaten und in beruflichen Kontexten. Du hast unterschiedliche

Maßstäbe in deinem persönlichen und professionellen Umfeld. Vielleicht fühlst du dich mit einer bestimmten Sache in deinem Privatleben wohl, doch am Arbeitsplatz wäre diese Sache eine klare Verletzung deiner Integrität. Lass dir gesagt sein: Für verschiedene Kontexte jeweils eigene Grenzen zu haben, ist nicht nur okay, sondern auch angemessen.

Zum Beispiel bist du vielleicht eine Person, die ihren Freund_innen gern körperlich nah ist. Bei der Arbeit aber willst — und solltest — du nicht angefasst werden.

Wenn sich dein Berufs- und Privatleben vermischen, kann dich das unsicher machen. Aber mach dir bewusst, dass es — trotz womöglich verschwommener Grenzen — immer noch dein Arbeitsplatz ist. Im beruflichen Kontext herrschen Hierarchien und Machtverhältnisse. Anders als im privaten Umfeld kannst du eben nicht einfach aufstehen und gehen.

Intuition: Vertrau' auf dein Urteil

Unsere eigene Wahrnehmung wird oft heruntergespielt, dabei ist sie eine mächtige Informationsquelle. Deine Intuition ist eine Kombination aus den Erfahrungen, die du machst, und all dem Wissen, das du über dich hast, über deinen persönlichen Raum und darüber, ob deine Integrität gerade verletzt wird oder in Gefahr ist. Sie ist ein wertvolles Hilfsmittel, vor dem wir entsprechenden Respekt haben sollten. Vertrau' auf dein Bauchgefühl. Und ruf' dir in Erinnerung: Niemand kennt dich besser als du selbst. Du bist die höchste Instanz für dich.

Wenn sich etwas merkwürdig anfühlt, dann ist es das auch. Achte auf die Signale, die dir dein Körper sendet. Das kann ein Knoten im Magen sein, innerer Druck, Anspannung oder generelles Unwohlsein. Lerne die Zeichen zu lesen, mit denen dich dein Körper warnt, wenn etwas nicht in Ordnung ist.

Es kann Zeit brauchen, diese Fähigkeit wiederzuerlangen. Das gilt insbesondere dann, wenn wir Belästigung und Gewalt erlebt haben und/oder bestimmte psychische Krankheiten haben. Gerade dann ist es wichtig, dass wir geduldig und gütig mit uns sind, wenn wir üben, wieder auf unsere Intuition zu vertrauen. Nach Möglichkeit wäre es gut, das mit therapeutischer Unterstützung oder psychosozialer Hilfe zu tun.

Du musst das nicht alleine durchstehen.

TIPP: Wenn unser Körper ein Warnsignal schickt, tendieren wir oft dazu, dieses Gefühl schnell zu analysieren und wegzu erklären, in der Hoffnung, dass es dann schnell wieder verschwindet. Das kommt dir bekannt vor? Dann achte auf diese Tendenz und vergiss nicht, dass du dir einen Moment Auszeit nehmen darfst, bevor du eine Entscheidung triffst oder antwortest. Sag der Person, dass du über ihren Vorschlag nachdenken wirst. Nimm dir eine Pause. Gib deinen Gefühlen Platz zum Atmen und deiner inneren Stimme Raum, damit du hören kannst, was sie zu sagen hat. Sie könnte dir mitteilen, dass schon längst Feuer auf dem Dach ist.

Schaff' dir dein persönliches Warnsystem

In diesem Handbuch haben wir Werkzeuge zusammengetragen, mit denen du dein persönliches Warnsystem kreieren kannst.

Nochmal zur Erinnerung: Das Red Flag System besteht aus:

- den umfeldbedingten Faktoren
- dem Verhalten von Belästiger_innen, (wie zum Beispiel dem „Netter-Kerl-Syndrom“ als Klassiker unter Techniken von Täter_innen)
- dem Verhalten von Dritten
- unseren eigenen Reaktionen, an denen wir ablesen können, dass etwas faul ist (siehe rote Fahnen: „unsere Reaktionen“ Seite 51).

Diese Instrumente können hilfreich sein, um zu verstehen, wie sich Belästigung über einen gewissen Zeitraum aufbaut. Sie bilden die Grundlage für dein eigenes Red Flag System, das Faktoren von außen und von innen berücksichtigt.

Um einen ersten Überblick über dein Umfeld zu bekommen, kannst du damit beginnen, dich zu fragen, wer sich im Raum mächtig fühlt und wer nicht — und warum das so ist. Welche Faktoren machen es für Belästiger_innen wohl einfach, mit allem davonzukommen? Wer kann besonders leicht ins Visier genommen werden? Wem würden wir Glauben schenken und wem nicht? Welche Bedingungen führen womöglich dazu, dass belästigendes Verhalten schnell eskalieren kann?

Wenn du in einer Situation eine rote Fahne siehst, schenke ihr Aufmerksamkeit, behalte sie im Auge und beobachte weiter: Bleibt es bei einer einzigen roten Fahne? Oder kommen bald weitere dazu?

Neben einem **Logbuch für deine Grenzen** kannst du ein **Logbuch führen, in dem du solche rote Fahnen** festhältst.

Deine Dokumentation kann ein praktisches Instrument sein, mit dem du den Überblick über gewisse Situationen und Interaktionen mit anderen behalten kannst. Notiere dir eine rote Fahne, wenn jemand eine Grenze übertritt oder dich in eine unangenehme Situation bringt — auch dann, wenn die Überschreitungen subtil sind oder mehrdeutige Situationen aufkommen. Ob du die Notiz in solchen Fällen gedanklich machst oder sie direkt aufschreibst, bleibt dir überlassen. Es geht nur darum, dass du besser beobachten kannst, ob daraufhin noch mehr in diese Richtung vorkommt.

Wenn du diese Vorfälle aufschreibst, und dann all die Muster vor dir siehst, ist es leichter, die roten Fahnen auch als solche zu erkennen. Das wiederum hilft dir, deiner Wahrnehmung schneller zu trauen: Wenn alle Faktoren schwarz auf weiß aufgereiht sind und das gesamte System chronologisch aufgeschlüsselt ist, wirst du wissen, dass das Ganze nicht rein „zufällig“ passiert.

Mach' eine Gegenprobe

Jede unserer Geschichten haben unzählige andere Menschen ebenfalls erlebt, etliche davon sind im Internet dokumentiert. Es reicht, einfach ein paar Schlagwörter aus dem Erlebnis einzugeben, zum Beispiel „sexuelle Belästigung und Praktikum“, „sexuelle Belästigung und Freund/Kumpel/Freundeskreis“ oder sogar „Belästigung beim Zahnarzt“.

Als wir unsere Geschichte beim Zahnarzt aufgeschrieben haben, und sehen wollten, ob das anderen auch passiert, waren wir ziemlich überrascht, wie häufig so etwas vorkommt. Wir hatten einmal mehr

die Gewissheit: Ja, das passiert wirklich. Und zwar nicht zufällig oder einmalig, sondern strukturell und überall. Sieh dich nach verschiedenen Quellen um. Die Geschichten anderer zu lesen hilft dabei, die eigene Erfahrung einzuordnen.

Wir versprechen dir: Du übertreibst nicht und bist nicht „überempfindlich“ oder „zu emotional“. Und du kannst dir sicher sein: Es gibt sehr viel Material zu diesem Thema und sehr wahrscheinlich auch zu deinem persönlichen Fall. Du bist nicht allein.

Sprich mit Freund_innen über deine Erfahrung(en), aber achte darauf, dass im freund_innenschaftlichen Umfeld eine gewisse Vertrauensbasis und ein Grundverständnis für dieses Thema vorhanden sind. Und bitte vergiss nicht: Auch Freund_innen haben ihre eigenen Grenzen. Sie können dir zuhören und für dich da sein, aber professionelle Unterstützung ersetzen sie nicht. Viele haben selbst schlechte Erfahrungen gemacht und wollen oder können wegen ihrer eigenen mentalen Gesundheit gar nicht darüber sprechen. Manche können und wollen das vielleicht nur ab und zu, wenn es ihnen gerade selbst gut geht. Frag' einfach vorher, ob es okay ist, darüber zu sprechen und findet gemeinsam einen Modus, der unterstützend und respektvoll ist. Wenn du eine vertrauensvolle Person gefunden hast, die du um Rat oder Hilfe bitten kannst, ist das unendlich hilfreich — vor allem dann, wenn die Situation schon sehr verfahren ist und du weder ein noch aus weißt.

Das gleiche Prinzip gilt, wenn du dich in einer völlig neuen Lebenssituation befindest. Ein neuer Arbeitsplatz, eine neue Ausbildung oder der Umzug in eine neue Stadt: Menschen, die neu in einem System sind, sind besonders angreifbar und werden leichter zur Zielscheibe.

Vielleicht kennst du das aus eigener Erfahrung: „Neuzugänge“ haben oft das Gefühl, sich so schnell wie möglich an die Regeln des neuen Systems anpassen zu müssen. Es bleibt keine Zeit, die Regeln und Gepflogenheiten, die sich dir präsentieren, darauf abzuklopfen, ob die Dinge wirklich so und nicht anders sein sollten und ob das für dich überhaupt akzeptabel ist.

Wenn du aber in Ruhe Informationen aus verschiedenen Quellen sammeln kannst, lässt sich viel eher einordnen, wie es in dieser und jener Situation *eigentlich* um Konsens bestellt sein sollte und du wirst dich sicherer in dieser Gewissheit fühlen. Anders gesagt: Je mehr Wissen du hast, desto eher erkennst du, wenn jemand deinen Status als Neue_r auszunutzen versucht.

ZUSATZTIPP: Schreib' auf, wovor du dich fürchtest.

Wenn du deine Ängste nicht aussprechen kannst, schreib' sie auf. Manche Ängste wirken gleich leichter zu bewältigen, wenn sie auf dem Papier stehen und nicht mehr nur in deinem Kopf sind. Überlege dir Schritt für Schritt, was genau dich daran hindert, etwas zu sagen und dir Hilfe zu holen. Ist es Scham? Scham wovor? Ist es Angst vor Vergeltung oder davor, deinen Job, Freund_innen oder Partner_innen zu verlieren? Angst davor, als Spielverderber_in dazustehen? Wenn du das Problem ganz konkret aufschreibst, fällt dir vielleicht auf, dass du keinen Grund hast, dich zu schämen, weil du nichts falsch gemacht hast. Das hilft, die Angstspirale im Kopf zu durchbrechen und macht es dir leichter, die Knoten zu lösen. Du kannst auch recherchieren, wie du mit dieser Sorge umgehen könntest.

Wir sind uns jedenfalls — aus eigener Erfahrung — ganz sicher: Du bist nicht alleine mit deinem Problem. Und so hoffnungslos sich deine Situation im Moment auch anfühlen mag: Es gibt immer eine Lösung.

Finde eine Sprache

Sprache schafft Realität — sobald du Worte für eine Situation hast, ist sie leichter zu begreifen. Belästiger_innen romantisieren und beschönigen ihre missbräuchlichen Handlungen oft: Was sie tun, soll angeblich „flirten“, „schmeicheln“, „scherzen“ sein oder sogar etwas mit (angeblich auch noch gegenseitiger) Anziehung zu tun haben. Das verzerrt die Realität massiv, für uns ist die Situation völlig anders. Es ist wichtig, dass wir dieser Erzählung für uns selbst etwas entgegensetzen und ganz genau beschreiben, was eigentlich passiert — nämlich nichts, was auf Gegenseitigkeit beruht, nichts, was charmant oder harmlos wäre. Nichts, was mit deiner Zustimmung passiert. Nichts, was nur ein harmloser Scherz ist und nichts, dem du dich einfach entziehen könntest. Nein, Belästiger_innen bringen uns in eine unangenehme Situation, in der wir in die Enge gedrängt und unter Druck gesetzt werden. In der etwas mit uns gemacht wird, das wir nicht wollen. Eine Situation, gegen die sich unsere Körper wehren und um die wir nicht gebeten haben.

Es ist wichtig, eine passende Sprache dafür zu finden, was in dir vorgeht. Je konkreter du deine Wahrnehmung und Intuition beschreiben kannst, desto besser.

Versuche, bei der Beschreibung deiner Empfindung ganz genau zu sein.

ZUM BEISPIEL:

„Das war kein Flirt. Flirten ist einvernehmlich. Flirten macht Spaß. Die Person hat mich nicht gefragt, ob ich das will. Für mich war das kein Spaß.“

„Bei der Person habe ich mich unwohl gefühlt. Ich hatte das Gefühl, dass ich keine Wahl hatte.“

„Wenn Person X auch nur den Raum betritt, fange ich an, zu verkrampfen.“

„Im Gespräch mit ihr bildet sich ein Kloß in meinem Hals.“

„Wenn ich gegen meinen Willen angefasst werde, sträuben sich meine Nackenhaare.“

„Wenn ich länger in der Situation bleiben muss, fühlt es sich an, als wäre ich in einem Druckkochtopf.“

„Ich will nur weg — und das alles ist echt, wichtig und der Beweis dafür, dass ich nichts von alledem will und nichts davon harmlos ist.“

Ist das (wirklich) notwendig?

Wenn du es schwierig findest, deine Wahrnehmung in einer bestimmten Situation in Worte zu fassen (zum Beispiel, weil sie mehrdeutig ist), mach' einen Schritt zurück und stell' dir die Frage: Ist das notwendig?

Indem du fragst, ob etwas wirklich notwendig ist, durchbrichst du die Spirale der persönlichen Involvierung, die es oft schwer macht, eine Situation richtig zu analysieren. Egal, ob es um einen Kommentar zu deinem Profilbild geht, den plötzlichen Wechsel von einer professionellen Unterhaltung via E-Mail zu einer privaten Messenger-App oder um einen Schritt ohne deine Zustimmung — durch die Frage nach der Notwendigkeit verschiebt sich deine Perspektive. Du gewinnst damit Abstand und versetzt dich in eine stärker distanzierte Position, aus der du die Dinge wie ein_e außenstehende_r Beobachter_in einschätzen kannst.

Dieser Standpunkt kann dir mehr Klarheit verschaffen, da du somit all die sozialen Verstrickungen außer Acht lassen kannst, die eine Beurteilung bisher so kompliziert gemacht haben. Wenn jemand ständig solche kleinen (und großen) ambivalenten Handlungen setzt, die dich verwirren und verunsichern und einfach *nicht notwendig* sind, überschreitet die Person klar die Grenzen ihrer Rolle — und das ist eine rote Fahne.

Gegenüber anderen

DISCLAIMER: In der Originalversion dieses Textes haben wir an dieser Stelle Beispiele für Gegenrede angeführt. Hier wollen wir den Blick aber auf jene lenken, die sich gern als Unbeteiligte sehen. Wir finden, wenn es um's Aufstehen gegen Belästigung geht, müssen eben nicht wieder Betroffene adressiert werden, sondern gerade all jene in die Pflicht genommen werden, die meinen, es ginge sie nichts an.

Während die hier ursprünglich angeführten Strategien für viele Teilnehmer_innen von „Period.“-Workshops funktioniert haben, heißt das nicht, dass sie für alle Betroffenen in allen Kontexten immer sicher oder zielführend sind. Und darüber hinaus wollen wir vor allem eines betonen: Als Betroffene von sexueller Gewalt werden unsere Leben aus der Bahn geworfen und uns wird unendlich viel abverlangt, um die traumatischen Erlebnisse zu verarbeiten. Die Verantwortung, gesellschaftliche Veränderung voranzutreiben, kann nicht auch noch auf unseren Schultern lasten.

Wir wollen daher die Umstehenden zur Verantwortung ziehen. Infolgedessen richten wir uns mit den Gegenstrategien gezielt an Dritte, die nicht im Zentrum der gewaltvollen Übergriffe stehen. Und teilen hier vor allem Hinweise für Betroffene, die helfen können, die Situationen einzuordnen und Menschen zu finden, denen sie sich anvertrauen und ihre Erfahrungen teilen können.

Es ist echt

Wir können der Mainstream-Idee nichts abgewinnen, dass wir „einfach hätten Nein sagen können“ (siehe den entsprechenden Mythos auf Seite 76).

Wir wissen nur zu genau, dass ein „Nein“ viel zu oft nicht reicht, nicht akzeptiert wird oder gar nicht erst möglich ist. Wir brauchen andere Mittel und Wege. Sehr oft brechen Menschen, die belästigt werden, erst dann ihr Schweigen, wenn es einen besonders krassen Vorfall gegeben hat oder die Dinge absolut unerträglich geworden sind. Wir müssen nicht warten, bis die Dinge extrem schlimm oder offensichtlich werden, bevor wir uns eingestehen dürfen, dass es tatsächlich so ist und uns erlauben, unsere Realität

anzuerkennen. Wir haben das Recht, in keiner unangenehmen Situation sein zu müssen und zu wollen. Dafür muss uns das Wasser nicht bis zum Hals stehen. Wir dürfen auch schon anerkennen, dass wir von vornherein keine nassen Füße haben wollen. Das ist der erste Schritt.

Sprich mit einer Vertrauensperson

Eine Person zu finden, der du dich anvertrauen kannst, kann oft der Schlüssel sein, um aus einer Belästigungssituation herauszukommen, weil ein Gegenüber zu haben, das dich bestätigt, die Schweigespirale brechen kann. Die Dinge werden so konkret: Es passiert *nicht* nur in deinem Kopf, das kann dir diese andere Person versichern. Und damit kommen oft die Dinge ins Rollen. Aber nicht jede_r da draußen wird dir die Unterstützung geben können, die du brauchst und bekommen solltest.

Hier sind einige Hinweise, nach denen du die passende Person für dich auswählen kannst:

- Eine Person, der du wirklich vertrauen kannst. Sicherheit ist das oberste Gebot. Natürlich willst du nicht, dass die Person, der du dich anvertraut hast, deine Geschichte weitererzählt.
- Eine Person, die ein Problembewusstsein für sexuelle Belästigung hat.
- Eine Person, die dir zuhört: Damit meinen wir *aktives* Zuhören. Die Person sollte rücksichtsvoll und sensibel sein, keine voreiligen Schlüsse ziehen und die Prioritäten danach setzen, was du brauchst und was du tun willst.
- Eine Person außerhalb des Systems, in dem die Täter_innen und du sind: Eine außenstehende Person folgt nicht derselben internen Logik und ist nicht in die gleichen Regeln und Widersprüche verstrickt wie du. Sie hat außerdem nicht die Interessens- oder Loyalitätskonflikte, wie sie zum Beispiel in gleichen Freund_innenkreisen entstehen, wenn diese Person nicht wahrhaben will, dass eine_r eurer gemeinsamen Freund_innen ein_e Täter_in ist. Deine Person sollte in der Lage sein, dir eine distanzierte und sensible Sichtweise der Situation zu vermitteln.
- Berücksichtige den Grad an Normalisierung: Je länger Menschen in Systemen gelebt und gearbeitet haben, in denen Machtmissbrauch und *rape culture* normalisiert werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie diese Prinzipien selbst verinnerlicht haben. Sie werden vermutlich daran gewöhnt sein, solche Fälle mit einem Schulterzucken hinzunehmen — und entsprechend wenig unterstützende Verbündete sein.

Suche dir nach Möglichkeit mehrere Personen, mit denen du reden kannst — wir müssen nicht durch alles alleine durch und ein Unterstützungsnetzwerk kann unendlich hilfreich sein. Das klingt vielleicht utopisch und es mag in deinem Umfeld gerade nicht die eine Person geben, die all diese Punkte verkörpert. Das ist auch okay. Nimm diese Liste eher als Orientierungshilfe für deine Erwartungen. Oft sind diejenigen, die es am besten verstehen, selbst Betroffene. Mit einer eigenen Geschichte von sexueller Gewalt können andere Betroffene aber auch nicht immer so für dich da sein. Wir müssen miteinander vorsichtig umgehen — dann können wir aber unglaublich unterstützend füreinander sein.

Übe Widerstand

Sobald wir als Umstehende die Möglichkeit dazu haben, sollten wir aufstehen und etwas tun. Als Umstehende_r bist du in einer privilegierten Position, schon allein deswegen, weil du nicht zur Zielscheibe gemacht wirst. Mach' dir dein Privileg bewusst und nutze es entsprechend. Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten, dass du das System nicht alleine ändern musst, insbesondere wenn du in keiner Machtposition bist. Aber es gibt unterschiedliche Wege, über die wir aktiv werden und eingreifen können. Über welche Ressourcen verfügst du? Auf welche Menschen kannst du Einfluss nehmen? Welche Menschen schenken dir Glauben? Wie kannst du deine Kanäle teilen?

Selbst in einer relativ machtlosen Position können wir uns noch an die Betroffenen wenden und woanders nach Hilfe suchen. Dafür sind wir alle gemeinsam verantwortlich.

Achte auf die „fehlende Treppe“

Das Konzept der „fehlenden Treppe“⁷ („missing stair“) veranschaulicht, wie Menschen sich an Täter_innen anpassen, obwohl sie über deren Fehlverhalten genau Bescheid wissen. Statt das Problem zu beheben, umgehen sie die sprichwörtliche fehlende Treppe aktiv; sie informieren einander hinter vorgehaltener Hand darüber und erarbeiten ausgeklügelte Pläne, um das unentschuld bare Verhalten de_s/r Belästiger_s/in unter den Teppich zu kehren. Obwohl alle von den problematischen Verhaltensweisen wissen, akzeptieren sie, dass die belästigende Person „einfach so ist“. Das Umfeld trägt so dazu bei, dass ein unerträglicher Zustand aufrechterhalten wird und alle Beteiligten sorgen dafür, dass das missbräuchliche Verhalten keine Folgen hat. Das ist Kompliz_innenschaft. Letztlich liefern die Umstehenden damit potenziell betroffene Personen den Belästiger_innen aus.

Wenn die Umstehenden aktiv werden

Die weitverbreitete Vorstellung, dass alles, was in der Grauzone passiert, harmlos und lustig wäre, ist gefährlich. Wenn wir diese Idee annehmen, wird es noch schwieriger, daraus auszubrechen, sobald es einmal nicht mehr harmlose Spielerei ist.

Wenn wir einer Person, die unangenehm berührt wird, sagen, sie solle sich nicht so haben, wenn wir die sexistischen Witze der allseits beliebten Typ_innen bei der Arbeit mit einem Achselzucken abtun und Ausreden finden, weil die Person „eben so ist“ — wenn wir uns so verhalten, lassen wir dieser Person vermutlich auch schlimmere Übertretungen durchgehen.

Denn indem wir solches Verhalten tolerieren, passiert Folgendes: Wir lassen Belästiger_innen wissen, dass wir auf ihrer Seite stehen. Wir signalisieren der Person, die belästigt wird, dass sie von uns keine Hilfe zu erwarten hat (auch später nicht, wenn die Übergriffe krasser werden) und weiteren potenziell Betroffenen, dass sie dem allein und schutzlos ausgesetzt sind.

Tatsächlich wissen Belästiger_innen sehr gut, wie sie die Grauzone zu ihrem Vorteil nutzen können und „testen oft ganz öffentlich mit unangemessenen Kommentaren oder Berührungen, wie weit sie gehen können“.⁹ Gerade deshalb ist es so wichtig, früh einzugreifen.

Wenn Umstehende — also Menschen, die Zeug_innen von Belästigung sind — in Belästigungssituationen aktiv werden, können sie den entscheidenden Unterschied machen. **In den meisten Geschichten, die wir gehört haben, hätte eine einzige Person durch beherrztes Eingreifen eine Menge Schaden verhindern können.** Umstehende Personen sind sich vielleicht nicht des vollen Ausmaßes der sexuellen Belästigung bewusst, aber in der Regel bekommen sie problematische Verhaltensweisen sehr wohl in der einen oder anderen Form mit. Das zeigt sich oft im Nachhinein, wenn Fälle von Machtmissbrauch publik werden und plötzlich vielen Umstehenden all die problematischen Situationen „einfallen“, die sie die ganze Zeit über stumm beobachtet haben. **Wir müssen als Gemeinschaft besser darin werden, unsere Verantwortung als Umstehende zu verstehen, anzunehmen und aktiv zu werden.**

Belästigung und Übergriffe finden auch in angeblich „progressiven“ oder „liberalen“ Umgebungen statt. Wie sich Menschen und Organisationen nach außen darstellen, gibt keinen Hinweis darauf, wie dort mit solchem Fehlverhalten umgegangen wird. Ganz im Gegenteil kann es sogar noch schwieriger sein, das Thema in solchen

Umfeldern aufzuwerfen, da es ja insbesondere dort nicht passieren sollte.

Was kannst du tun, um als Umstehende_r aktiv zu werden? Zeig', dass du siehst, was vor sich geht. Mach' deutlich, dass du sexuelle Belästigung nicht tolerieren wirst. Sprich darüber.

Ja, es mag dir am Anfang unangenehm sein, das Thema so lautstark anzusprechen, aber erstens ist das eine Übungssache und je mehr du dich daran gewöhnst, desto einfacher wird es. Zweitens wird es später immer nur noch schwieriger. Und: Du nimmst eine enorme Last von den Schultern der Betroffenen. Mach' klar, dass Machtmissbrauch keine Privatsache ist, sondern eine öffentliche Angelegenheit, die uns alle angeht.

Hier sind einige Techniken, mit denen du aktiv eingreifen kannst:

SCANNE DEIN UMFELD

Schärfe deinen Blick für Macht, Dominanz und Selbstdarstellung, und achte auf die Menschen am oberen und am unteren Ende der sozialen Nahrungskette.

HALT' ES ÖFFENTLICH

Sprich das Verhalten von Belästiger_innen an und halte immer dagegen, wenn du es miterlebst.

LASS' BETROFFENE NICHT ALLEIN

Lade dich selbst in die „privaten Situationen“ oder Gespräche ein, die Täter_innen kreieren, von denen du weißt, dass sie Menschen in Gefahr bringen können.

ES IST NIE ZU SPÄT

Auch wenn du 20 Mal davor weggeschaut oder dich gegen ein Gespräch mit den Betroffenen entschieden hast, schau' beim 21. Mal nicht weg.

TEILE DEIN WISSEN

Eine Person ist für machtmissbräuchliches Verhalten bekannt? Teile diese Information behutsam, aber achte darauf, dabei keine „fehlende Treppe“ zu schaffen. Wenn du die Möglichkeit dazu hast, etwas zu unternehmen, dann tu es auch. Wir haben mehrere Geschichten gehört, in denen das Wissen, dass die Belästiger_innen das Gleiche mit anderen Menschen gemacht haben, für Betroffene entscheidend gewesen wäre. Denn mit diesem Wissen hätten sie die Lage richtig einordnen und sich früher distanzieren können.

BLEIB' DRAN

Melde dich *regelmäßig* — nicht nur einmal — bei Betroffenen und Menschen, die angreifbar gemacht werden. Signalisiere ihnen, dass du für sie da bist und sie auf dich zählen können — und zwar entsprechend ihrer Bedürfnisse.

SPRICH MIT BETROFFENEN

Biete aktiv deine Unterstützung an: „Wie geht es dir *wirklich*?“
Wenn du einen Übergriff miterlebst, sprich mit Betroffenen in einem sicheren Umfeld und einen ruhigen Moment darüber: „Ich habe Verhalten XY mitbekommen und wollte dir sagen, dass ich es *genau* gesehen habe und dass es *nicht* in Ordnung ist“.

Gib der betroffenen Person zu verstehen, dass du die Situation als unangemessen erkannt hast und das Erlebte nicht okay ist. Die Handlungen konkret zu benennen, kann dabei helfen, diese Erfahrung für sich selbst richtig einzuordnen und signalisiert, dass du wachsam bist. Hör' aktiv zu und vermittele Betroffenen, dass sie auf keinen Fall für Übergriffe verantwortlich sind. Zeig' Möglichkeiten und Ressourcen auf.

NUTZE DEIN PRIVILEG

Mach dir bewusst, wie dich deine Position in der Gesellschaft dazu ermächtigt, ein_e Verbündete_r zu sein: Das meint dein Alter, deinen Status, deine Hautfarbe, deine Position oder einfach die Tatsache, dass du nicht die Zielscheibe bist.

SCHAFF' DIR EIN BUDDY-SYSTEM

Hab' ein Auge auf Neue in deinem Umfeld und sei bereit, für deine Freund_innen, Bekannten, Kolleg_innen, Nachbar_innen und alle anderen einzutreten.

DER SCHNEEBALLEFFEK

Denk daran, dass auch ein kleiner erster Schritt eine ganze Kette an Reaktionen auslösen und enorme Wirkung entfalten kann.

KONFRONTIERE TÄTER_INNEN

Wann immer du die Möglichkeit hast, etwas zu sagen, tu es auch. Wenn du etwas mitbekommen hast und in einer Machtposition bist, vielleicht sogar als Vorgesetzte_r der belästigenden Person, Sorge sofort dafür, dass die Menschen in deiner Verantwortung in Sicherheit sind. Wenn du nicht in einer Position bist, die problematische Situation zu beenden, sprich mit Betroffenen und kläre ab, welche Form der Intervention für sie in Ordnung und in ihrem Interesse ist. Achte darauf, nicht in Selbstgerechtigkeit zu verfallen und ohne Zustimmung der betroffenen Person als Retter_in auszurücken.

MACH' DIR DIE AUSWIRKUNGEN VON BEVORZUGUNG BEWUSST

Wenn Vorgesetzte eine Person auf ein Podest stellen, sie also in eine besondere Position bringen, wird diese Person ausgegrenzt. Das fördert ein Konkurrenzverhältnis und schürt das Misstrauen der anderen. Und das hält Menschen davon ab, sich einzumischen und so einfache Dinge zu tun, wie auf die Person zuzugehen und sie zu fragen, wie es ihr eigentlich geht. So sind potenzielle Betroffene sich selbst überlassen und umso angreifbarer.

Wenn du zu den Geschichten zurückkehrst, wirst du sehen, dass es am Anfang oft Menschen um die Betroffenen herum gibt — aber nach und nach verschwindet das soziale Umfeld und die Betroffenen sind allein. Das ist Teil des Systems. Belästiger_innen isolieren ihre Zielpersonen. Halte nach dieser Dynamik Ausschau.

Diese Menschen sind potenzielle Umstehende, die in die Pflicht genommen und aktiviert werden können:

- Die Geschichte an der Universität: andere Student_innen, Mitarbeiter_innen der Fakultät, Personen, die an den Konferenzen teilnehmen.
- Die Geschichte bei der Arbeit: der_die Chef_in, andere Kolleg_innen.
- Die Geschichte im Freund_innenkreis: andere Freund_innen, Nachbar_innen.
- Die Geschichte bei Zahnärzt_innen: andere Patient_innen, Sekretär_innen, die Kollegin, die den Arzt empfohlen hat.

Finde deine Gemeinschaft

Wenn wir gegen Belästigung vorgehen, wird das mehr sein müssen als die Handlungen von Einzelnen. Unterstützungsnetzwerke, solidarische Gemeinschaften, feministische Kollektive: All diese Räume spielen eine große Rolle im Kampf gegen Missbrauch, Gewalt und Belästigung. Solche kollektive Räume zu haben, in denen wir über unsere Erfahrungen sprechen und wirklich gehört werden können, wo wir nicht fürchten, verurteilt zu werden, ist sehr wichtig. Wir sind uns bewusst, dass das, abhängig davon, wo du lebst und wie dein soziales Netzwerk aussieht, schwierig sein kann. Du kannst deine Gemeinschaft auch vielfach online finden.

Melden und Beschwerde führen

Es ist uns schmerzlich bewusst, wie viel es kostet, über eine so schreckliche Erfahrung zu berichten und sie nochmal zu durchleben, sobald wir sie an die Öffentlichkeit tragen, anzeigen oder melden. Oft haben Betroffene keinen direkten Zugang zu Informationen darüber, wie sie einen Fall melden können. Wegen der psychologischen Ausnahmesituation, in die Belästiger_innen werfen, haben sie oft keine mentalen oder emotionalen Kapazitäten frei, um nach diesen Informationen zu suchen. Viele Fälle werden aus eben diesen Gründen überhaupt nicht gemeldet: Betroffene haben nach all der Einschüchterung, dem psychologischen Stress und Druck Angst, sind überfordert und wissen nicht einmal, wo sie anfangen sollten. Wir haben uns gedacht, dass es hilfreich sein kann, über die einzelnen Schritte eines solchen Meldeprozesses Bescheid zu wissen. Das Ziel soll es sein, dass sich niemand von all den Informationen überwältigt fühlen muss: Wo soll ich anfangen, welche Infrastruktur und potenzielle Zugänge gibt es, was kann ich tun, um mir selbst und anderen zu helfen?

EINE ERKLÄRUNG VORWEG: Das hier soll kein Lobgesang auf das Beschwerdeführen an sich sein. Wir wollen hier keine Betroffenen davon überzeugen, ihre Erlebnisse zu melden. Ob du deinen Fall melden willst oder nicht, ist einzig und alleine deine Entscheidung: Kein Mensch darf dich dazu drängen oder dich daran hindern. Das Wichtigste ist *immer* dein Wohlbefinden. Du sollst wissen, dass du alle Solidarität und Unterstützung der Welt verdienst. Solltest du dich dazu entscheidest, einen Fall zu melden, zögere nicht, dir jede Hilfe zu holen, die du brauchst und versuche, ein Unterstützungsnetzwerk hinter dir zu versammeln.

Wir möchten, dass du eine informierte Entscheidung bezüglich des Meldeprozesses treffen kannst. Oft befürchten Betroffene, dass sie keine Kontrolle mehr über das weitere Geschehen haben, sobald sie einen Fall melden. Du solltest wissen, dass du nicht unbedingt automatisch einen offiziellen Beschwerdeprozess auslöst, sobald du mit einer zuständigen Person über einen Fall sprichst. In der Regel gibt es mehrere Phasen, die du dafür durchlaufen müsstest. Und es gibt verschiedene Möglichkeiten, in jeder Phase Lösungen zu finden.

Du hast ein Recht auf die Variante, die für dich am schonendsten ist und dich am wenigsten belastet. Informiere dich über die Bedingungen, die bei einer offiziellen Beschwerde gelten. Wenn du in einer Machtposition bist, mach' diese Informationen für andere öffentlich zugänglich: Können Betroffene einfach den Fall zu Protokoll geben und später entscheiden, ob sie weitere Schritte ergreifen wollen und wenn ja, welche? Ist eine Rücksprache (z. B. mit der Personalabteilung oder Anwalt_innen) möglich?

Damit du dich bei der Beschwerdeführung sicher fühlst, sollten folgende Punkte gegeben sein:

- das Wissen darum, dass du die Kontrolle über den Prozess hast und keine Schritte ohne deine Einwilligung ergriffen werden.
- die Sicherheit, dass Informationen nicht ohne deine Zustimmung an andere Personen weitergegeben oder veröffentlicht werden.
- das Wissen, dass du ernst genommen wirst.
- die Bestätigung, dass du im Fall einer Beschwerde nicht (sofort) mit der belästigenden Person konfrontiert wirst.

Zeichne alles auf

Unabhängig davon, ob dir bisher nur eine einzige rote Fahne aufgefallen ist, ob du noch nicht weißt, was genau vor sich geht oder ob du einen Fall später melden willst: Halte solche Momente fest, dokumentiere sie. Was auch immer passieren mag, du kannst im Moment noch nicht vorhersehen, was du später damit tun willst. Dokumentiere alles für mögliche weitere Schritte in der Zukunft.

EXTRATIPP: Schick dir oder deiner Vertrauensperson eine Nachricht in Echtzeit, unmittelbar nachdem etwas vorgefallen ist: „Das wahrscheinlich Effektivste, was du tun kannst (...), ist, Details in Echtzeit aufzuzeichnen. (...) Erinnerungen verblassen mit der Zeit; selbst über ein paar Tage hinweg vergisst du Details (...). Schick dir selbst eine Nachricht — das ist eine gute Möglichkeit, um sicherzustellen, dass du dich an Details erinnerst, die später wichtig werden könnten.“⁴⁹
Dieser Tipp ist auch für Umstehende von entscheidender Bedeutung!

Analysiere deine Optionen

Wir wissen sehr gut, wie überwältigend es sich anfühlen kann, über zukünftige Schritte nachzudenken. Die beste Möglichkeit, diesem Gefühl der Überwältigung entgegenzuwirken, ist es, diese Schritte mit einer Vertrauensperson durchzuspielen.

Schätzt die Situation gemeinsam ein, recherchiert und organisiert euch.

Wir wollen, dass du vorbereitet bist. Darum können wir gar nicht oft genug betonen: Du musst da nicht alleine durch. Bitte deine Vertrauensperson oder dein Unterstützungsnetzwerk um Hilfe.

1. Informiere dich über den Beschwerdeprozess

Damit du dich psychisch darauf vorbereiten kannst, ist es wichtig zu wissen, was du vor dir hast. Hier sind einige Fragen, an denen du dich orientieren kannst:

- Gibt es verschiedene Möglichkeiten, Fälle zu melden?
- Was passiert, wenn du offiziell Beschwerde einreichst oder einen offiziellen Antrag stellst?
- Kannst du den Fall zur Anzeige bringen?
- Was musst du in den jeweiligen Schritten dieses Prozesses erfüllen?
- Welche Dokumente/Beweise musst du einreichen?
- Wie sieht der Zeitplan für die einzelnen Schritte aus?

2. Schau dich nach zusätzlicher Unterstützung und Beratung um

Es ist sinnvoll, sich an Personen oder Organisationen zu wenden, die fundiertes Fachwissen zum Bereich Belästigung haben und außerhalb deines Systems stehen. Halte Ausschau nach feministischen Organisationen (wie zum Beispiel Frauen beraten Frauen), Kollektiven, Frauenrechtsorganisationen und Netzwerken für Betroffene in deiner Nähe.

Wenn du nicht fündig wirst, kannst du dich an Helplines für Opfer von Belästigung, sexueller oder häuslicher Gewalt oder Gewaltpräventionsstellen im Allgemeinen wenden, so zum Beispiel die Frauenhelpline Österreich (ganz hinten haben wir eine Liste entsprechender Stellen in Österreich angeführt). Diese Stellen verfügen über reiches Wissen und Erfahrung. Sie können dich über die Gesetzeslage und deine Rechte und Optionen informieren und dir sagen, welche Methoden in der Vergangenheit für Betroffene funktioniert haben (und was nicht). Sie können dir medizinische und psychosoziale Fachkräfte nennen (Ärzt_innen, Psycholog_innen, ...), die sicher sind und wissen, wie sie mit Betroffenen von Belästigung zu arbeiten haben. Auch

wenn sie möglicherweise nicht die konkreten Methoden bei der Hand haben, die für deinen spezifischen Fall zugeschnitten sind, stehen sie wahrscheinlich in Kontakt mit Organisationen oder Personen, die genau das bieten können, was du brauchst.

Wenn du mit Ärzt_innen und/oder Psycholog_innen in Kontakt treten willst, kann es sinnvoll sein, dir zuerst anzusehen, nach welcher Philosophie sie arbeiten und welche Werte sie vertreten. So lässt sich sicherstellen, dass du die Unterstützung bekommst, die du brauchst. Du kannst dir z. B. folgende Fragen stellen: Arbeiten die Psycholog_innen intersektional? Bieten sie Unterstützung für LGBTQI-Personen? Berücksichtigen sie verschiedene gesellschaftliche Strukturen, Unterdrückungsformen und -ismen in ihrer Arbeit und sind somit sicher für marginalisierte Personen?

3. Mach' eine Machtanalyse

Wir müssen der bitteren Wahrheit ins Gesicht sehen, dass das System gegen uns arbeitet. Deshalb werden wir unsere eigenen Mittel und Wege finden müssen.

Überlege dir gut, welchen Menschen du dein Vertrauen bereitwillig schenken willst und wer vielleicht andere Loyalitäten haben oder ungefragt Informationen weitergeben könnte.

Mach dir bewusst, dass die Mitglieder eines bestimmten Systems — deines Arbeitsplatzes, deiner Organisation, deines Freund_innenkreises, deiner Universität — vielleicht keine Verbündeten sind. Denn:

- Sie alle unterliegen der gleichen Logik und den gleichen Regeln des Systems. Daher besteht oft eine größere Loyalität gegenüber dem System selbst als dem Anspruch, etwas daran zu ändern.
- Sie mögen das Gefühl haben, dass das System herauszufordern auch bedeutet, sich selbst und den eigenen Platz darin zu hinterfragen — und dass sie das nicht ertragen können oder wollen. Es bedeutet auch, dass sie sich eingestehen müssten, wie sie sich in Belästigungssituationen — durch ihr Schweigen oder sogar aktives Verleugnen — mitschuldig gemacht haben. Das ist für viele so unangenehm, dass sie lieber wegschauen.
- Möglicherweise haben sie das Gefühl, sobald sie die Logik des Systems in Frage stellen, müsste alles geändert werden. Diese umfassende Änderung erscheint ihnen als unmöglich. Und die vermeintliche Unmöglichkeit ist ein praktischer Vorwand, nicht aktiv werden zu müssen (im Regelfall haben diese Umstehenden aber deutlich mehr Möglichkeiten und Ressourcen zur Verfügung als die Betroffenen).

- So schmerzhaft es klingt, oft sind Menschen nicht dazu bereit, ein ganzes System für eine Person in Frage zu stellen und ihre eigenen Privilegien zu hinterfragen, einzusetzen oder aufzugeben. Das ist leider sogar dann der Fall, wenn es mehrere Betroffene gibt und wenn das ganze System dadurch toxisch, ungesund und gefährlich bleibt. Erst recht gilt es, wenn Menschen selbst in irgendeiner Form davon profitieren, ob das nun politische Mandate sind oder Freund_innenschaften, die sich gut machen, ein gewisser Status und die eigene Karriere oder ein Einkommen über missbräuchliche Arbeitgeber_innen. Wenn du dich trotzdem dazu entscheidest, über deinen Fall von Belästigung mit Personen im gleichen System zu sprechen, mach' vorher eine kurze „Machtanalyse“.

Frag dich: Wo laufen die Fäden der Macht zusammen?

Wer könnte ein Interesse daran haben, deine Geschichte zu teilen, vielleicht in einer Weise, die dir schaden könnte?

Finde Menschen, die keine Beweggründe haben, deine Geschichte zu deinem Nachteil zu teilen. Menschen, die sich zuallererst dir und deinem Wohlergehen verpflichtet fühlen.

Finde Zeug_innen

Wenn eine Person bezeugen kann, dass du belästigt wirst/worden bist, bitte sie, ihre Beobachtungen genau aufzuschreiben. Erinnerung dich an Menschen, die in gewissen Situationen dabei waren und Zeug_innen von Übergriffen geworden sind. Wenn du dich sicher genug fühlst, das Schweigen gegenüber anderen zu brechen, könntest du die Erfahrung machen, dass es noch andere Betroffene gibt. Es ist möglich, dass die Täter_innen einen gewissen Ruf haben und andere über die Übergriffe Bescheid wissen (vielleicht nach dem Prinzip der „fehlenden Treppe“). Wenn das der Fall ist, schreib (natürlich mit deren Zustimmung und gegebenenfalls unter Anonym oder Pseudonym) all diese Vorfälle auf, um deinen Fall zu untermauern.

Mach' dich auf Rückschläge gefasst

Wenn wir über sexuelle Belästigung berichten oder mit anderen Personen darüber sprechen, können wir leider nicht immer auf das Verständnis und Einfühlungsvermögen zählen, das wir verdienen würden. Eine gute Möglichkeit ist, im Vorfeld ein paar mögliche Szenarien durchzuspielen, wie das Gespräch verlaufen könnte. Wenn wir uns so gedanklich darauf vorbereitet haben, sind wir in der Situation selbst weniger leicht zu überrumpeln.

EXTRATIPP: Bring eine dritte Person mit. Menschen verhalten sich anders, wenn noch eine andere Person im Raum ist. Die Anwesenheit von Dritten verändert die Dynamik und verschiebt die ganze Angelegenheit von einer vorgeblich persönlichen Geschichte zwischen dir und der belästigenden Person zu etwas Öffentlichem.

An die Öffentlichkeit gehen

Manche Betroffenen beschließen, an die Öffentlichkeit zu gehen. Wenn du das vorhast, solltest du folgende Aspekte im Hinterkopf behalten: Sprich mit Journalist_innen, denen deine Sicherheit und deine Wünsche wichtiger sind als um jeden Preis eine Story zu bekommen. Wenn du merkst, dass die Person Druck ausübt oder versucht, dich zu gewissen Aussagen zu bringen, vertrau' dich mit deiner Geschichte besser anderen an.

Wer über deine Geschichte schreibt, sollte das Thema sachkundig und sensibel einordnen können, dir die verschiedenen Stufen der Veröffentlichung erklären und versichern, dass du deine Geschichte jederzeit zurückziehen kannst.

Es gibt (seit #metoo wieder vermehrt) ein großes öffentliches Interesse an „expliziten Details“. Sei also wachsam, wenn Journalist_innen dich eher nach solchen Dingen fragen und weniger daran interessiert sind, zu zeigen, was strukturell am Gesamtbild falsch ist.

Informiere dich über Rechtsschutzmöglichkeiten und was du beachten musst, wenn du den Fall öffentlich thematisierst oder sogar mit deinem Fall vor Gericht gehst. Das kann z. B. bedeuten, dass du dir etwas über gängige Praktiken durchliest, mit denen juristisch gegen Betroffene vorgegangen wird. Das kann etwa sein, dass nach einem Verfahren, in dem keine Täter_innenschaft anerkannt wird, sofort mit einer Gegenklage wegen Rufschädigung/Verleumdung zu rechnen ist. Wenn du über dieses Prozedere im Vorfeld Bescheid weißt, kannst du dir überlegen, wie du deine Ressourcen am besten einsetzen willst und mit ihnen haushalten kannst.

Verändern wir die Kultur: Mythen auflösen

Wenn wir Belästigung und Übergriffe wirklich strukturell bekämpfen wollen, braucht es eine Änderung der Kultur. Von klein auf trichtert uns die Gesellschaft gewisse Mythen über sexuelle Belästigung ein, die auf *rape culture* (einer Kultur, die Vergewaltigung verharmlost und normalisiert) und *victim blaming* beruhen (der Praxis, dass Betroffene die Schuld dafür gegeben wird, dass ihnen Gewalt angetan wurde).

Diese Mythen tragen dazu bei, dass Betroffene für alles, was was mit ihnen gemacht wird, verantwortlich gemacht werden und Belästiger_innen mit so ziemlich allem davonkommen können.

Es braucht viel Arbeit, solche Mythen zu entschlüsseln und aufzulösen. Sich die Dimensionen von Machtmissbrauch in unserer Gesellschaft bewusst zu machen, ist eine sehr komplexe Angelegenheit. Auch mit dem Thema Machtmissbrauch fertig zu werden ist ein langwieriger Prozess. Mach dir das immer wieder bewusst, vor allem, wenn dir eine angeblich ganz einfache Lösung präsentiert wird, um mit all dem fertig zu werden. Meistens haben Menschen, die solche Vorschläge machen, keine Ahnung von der Komplexität der Sache und solche Erfahrungen noch nie selbst gemacht. Der Punkt ist: Wenn es einen einfachen Weg gäbe, mit sexueller Belästigung umzugehen oder aus einer solchen Situation herauszukommen, hätten wir ihn schon gefunden.

Es ist unsere kollektive Verantwortung, mit diesen Mythen aufzuräumen, wann immer wir sie hören — wobei wie immer gilt: Es kann nicht sein, dass Betroffene die Bürde der Aufklärungsarbeit tragen müssen. Zuständig dafür sind wir alle und insbesondere die Menschen, die nicht im Auge des Orkans stehen, sondern über mehr Handlungsmacht verfügen. Hier findest du die wichtigsten Mythen über sexuelle Belästigung und einige Mittel, um ihnen entgegenzuwirken.

TRIGGER-WARNUNG: Im folgenden Teil nehmen wir die Mythen auseinander und finden Wege aus den Erzählungen. Am Anfang geben wir die Mythen allerdings in ihrer ursprünglichen Form wieder, was triggernd wirken kann. Bitte beachte das, wenn du jetzt weiterliest.

„VORSICHT VOR DEN MÄNNERN IN DEN DUNKLEN GASSEN“

Das erste (und viel zu oft auch das letzte), was uns über sexuelle Belästigung beigebracht wird, ist, dass die Gefahr von außen kommt. Diese Geschichte ist uralte: Wir sollten uns vor den gefährlichen Fremden hüten, die sich in den Büschen oder dunklen Gassen verstecken, jederzeit bereit, herauszuspringen und ihre Opfer zu attackieren.

In öffentlichen Diskursen wird oft unterstellt, dass es nur eine bestimmte Art von Täter_innenschaft gibt. Gemeint sind immer „die Anderen“, und das geht immer mit rassistischen Stereotypen einher. Täter_innen sind in dieser Vorstellung quasi ausschließlich rassifizierte Männer. Es sind immer Personen, die irgendwie als fremd markiert und im Außen verortet werden — als alles, bloß nicht in der Mitte „unserer“ weißen Gesellschaft.

Diese Erzählung ist nicht nur rassistisch, sie verleugnet gleichzeitig auch die Realität, mit der Betroffene auf der ganzen Welt konfrontiert sind: Täter_innen sind in den meisten Fällen Menschen, die wir kennen, die mitten in unserer Gemeinschaft leben, denen wir vertrauen, die wir mögen oder sogar lieben. Viele Studien belegen, dass Betroffenen die Täter_innen meistens bekannt sind.

Wenn wir diese falsche, rassistische Klischeevorstellung wiederholen, verschleiern wir die Realität, wo und wie sexuelle Belästigung tatsächlich begangen wird.

Denn zu Hause, am Arbeitsplatz und in der Nähe von Menschen, die wir kennen, sind wir dem höchsten Risiko sexueller Gewalt ausgesetzt. Die Täter_innen sind Freund_innen, Verwandte, Arbeitskolleg_innen oder andere Menschen, denen wir vertrauen und denen wir das wegen ihres guten Rufs oder ihrer (vorgeblichen) Freundlichkeit nie zutrauen würden.

Bei sexueller Belästigung geht es nicht darum, „was für eine Art Mensch“ Täter_innen sind,

sondern um ihre Handlungen — also konkret darum, was sie tatsächlich tun (oder nicht tun), welcher Ruf ihnen vorseilt und welches Image sie haben.

Wenn wir sexuelle Belästigung effektiv erkennen wollen, ist es entscheidend, von der Idee eines „Täter_innenprofils“ abzugehen, sich konkret die Verhaltensweisen anzusehen und die Identität einer Person aktiv von ihrem Verhalten zu trennen.

Wir müssen herausfinden, welche umfeldbedingten Faktoren, Machtdynamiken und Techniken von Täter_innen zusammenkommen und Missbrauch ausmachen.

Es gibt so viele Menschen, von denen behauptet wird, dass sie „so etwas doch nie tun würden“, die aber tatsächlich Täter_innen sind. All die netten Typ_innen, brillanten Künstler_innen, harmlosen Onkel-Typen von Woody Allen bis Bill Cosby — das alles sind Menschen, die hohes Ansehen genießen und über die die breite Öffentlichkeit lange Zeit behauptet hätte, dass sie keiner Fliege etwas zuleide tun würden. Ihre Stellung in der Gesellschaft funktioniert als ein Deckmantel, mit dessen Hilfe sie ungesehen und ungestraft tun und lassen können, was sie wollen.

All diesen Täter_innen haben eines gemeinsam: Macht.

Diese Macht kann unterschiedliche Formen annehmen. Wenn uns eingeschärft wird, wir sollten uns „vor den Männern in den dunklen Gassen“ in Acht nehmen, verschleiern das oft die eigentliche Gefahr und lenkt den Blick von Menschen ab, die uns wirklich gefährlich werden. Die Realität ist: Jede_r kann Täter_in von sexueller Belästigung sein. Und jede_r kann ins Visier genommen werden.

„SO HAT EIN KLASSISCHES OPFER AUSZUZEHEN“

Die Belästigungsgeschichten, die wir aus den Medien kennen, zeigen oft nur einen Bildausschnitt, in der es eine ganz bestimmte Opferrolle gibt.

Das hat mehrere Auswirkungen: Einerseits werden so die Geschichten von Menschen, die diesem Bild nicht entsprechen, unsichtbar gemacht. Andererseits bewirkt dieses sehr einseitige Bild, dass wir nicht richtig erkennen können, wenn Menschen zur Zielscheibe gemacht werden. Es verschleiert, wie Belästiger_innen Menschen ausnutzen, wenn die übergreifigen Handlungen nicht genau diesem Bild entsprechen. Wenn Gesellschaft und Medien nur eine Version davon zulassen, wie ein Opfer aussehen kann, prägt das unsere Vorstellung davon, wer belästigt werden kann und wer nicht. Erschwerend kommt hinzu, dass die Darstellung oft respektlos und entwürdigend ist. Dadurch weckt die Berichterstattung nicht etwa die so dringend benötigte Empathie, sondern erzeugt vielmehr Distanz zum Opfer. All diese Faktoren verhindern, dass wir Belästigung richtig und rechtzeitig erkennen.

DISCLAIMER: Zum Opfer von Gewalt zu werden ist nichts, wofür wir uns schämen müssen. Sexualisierte Gewalt wird erst zu etwas Schamhaftem gemacht, und zwar durch *rape culture* und Täter_innenlogik. Es ist ein Teil der *rape culture*, dass der Opferbegriff so eine negative Wertung hat und Täter_innenschaft in der Debatte unsichtbar gemacht wird. Die eigentliche Ursache für sexuelle Belästigung liegt nie bei uns Betroffenen.

Schuld sind immer die Täter_innen. Wir sind auch nicht verantwortlich dafür, dass uns Täter_innen über bestimmte Flächen angreifen. Wir werden durch Diskriminierung und ungleiche Verteilung von Ressourcen und Macht in der Gesellschaft angreifbar gemacht. Es sind diese Machtstrukturen, die uns in vulnerable Positionen drängen und dort halten.¹⁰ Andere können ihre gesellschaftliche Stellung oder privilegierte Positionen nutzen, um uns in angreifbare Positionen zu drängen und über diese Angreifbarkeit dann ihre Macht über uns auszunutzen. Belästiger_innen werden Rassismus, Behindertenfeindlichkeit,

Klassismus, Sexismus und LGBTI-Phobie zu ihrem Vorteil nutzen. Sie stellen Situationen her, in denen Menschen leicht angegriffen und ausgenutzt werden können. Die Schuld liegt dabei — nochmal — nicht bei uns, sondern in gesellschaftlichen Strukturen und Menschen, die sie zu ihrem Vorteil missbrauchen. Und warum tun sie das? Ganz einfach: Weil sie genau wissen, dass von diesen Mechanismen unterdrückte Menschen weniger von der Gesellschaft gehört und ernst genommen werden.

Diese Ebenen nutzen Täter_innen aus, um dich anzugreifen:

- Du bist neu in einer Umgebung (das kann z. B. ein Arbeits- oder Ausbildungsplatz, aber auch ein anderes Land sein)
- Du bist nicht mit den dort geltenden Regeln vertraut
- Du wirst gesellschaftlich diskriminiert und beschämt, und zwar so:
 - Du brauchst dringend eine Arbeit (z. B. stehst du unter Druck, dein Leben nimmt eine unvorhergesehene Wendung und/oder ist prekär, du hast akute Geldnot und brauchst einfach *irgendeine* Arbeit)
 - Du hast einen anderen Klassenhintergrund als die meisten Menschen um dich herum und kennst die Codes deiner Umgebung nicht
 - Du bist in einer anderen Gesellschaft sozialisiert worden (als deine aktuelle Mehrheitsgesellschaft) — Menschen weisen darauf hin und üben Druck aus
 - Gender und Genderperformance in einer sexistischen, LGBTIQ-feindlichen Umgebung
 - Du bist eine migrantisch gelesene/rassifizierte Person und wirst als „anders“ markiert
 - Dein Alter (kontextabhängig kannst du angegriffen werden)
 - Dein sozialer Status (Freund_innen, Familie, ein soziales Netzwerk, das dich unterstützt)
 - Eine Behinderung
 - Eine psychische Krankheit
 - Ein prekäres Einkommen
 - Du bist isoliert und hast keine Community hinter dir (z. B. Familie oder gewählte Familie)
 - Ein gewisser gesellschaftlicher Status (du verfügst z. B. über niedrigere Abschlüsse als der Großteil deines Umfelds)

Diese Faktoren zu identifizieren kann dir Raum und ein Stück deiner Handlungsfähigkeit zurückgeben. Es kann hilfreich für dich sein, zu sehen, dass nicht DU das Problem bist, sondern dass diese Mechanismen strukturell sind. Du bist nicht die einzige Person, die mit der Situation „nicht klarkommt“ (so stellen Täter_innen das gern dar). Es hat nicht mit dir persönlich zu tun — Täter_innen nutzen diese Ungleichheitsstrukturen aus.

In toxischen Umgebungen können Täter_innen besonders leicht diese Hierarchien verwenden, um Menschen auszubeuten. Belästiger_innen werden prekäre Positionen ausnutzen oder solche Situationen sogar erzeugen. Um zu verstehen, wie andere Macht über uns ausüben, brauchen wir ein Verständnis für die Unterdrückungsmechanismen, die ganz systematisch wirken, wenn sie unsere Stimmen ignorieren und gleichzeitig Täter_innen schützen. Das kann dir dabei helfen, dein Urteil zu fällen und zum Schluss zu kommen, dass das Verhalten dieser Täter_innen falsch war.

„DU
WOLLTEST
DAS DOCH“

—

„DU
HAST DAS
PROVOZIIERT“

„Was hast du angehabt? Was hast du getrunken? Warum warst du überhaupt dort?“

Wenn die Rede von sexueller Belästigung und Übergriffen ist, steht oft als erstes unser Verhalten als Betroffene zur Debatte. Plötzlich wird darüber diskutiert, welche Kleidung wir zu dem Zeitpunkt getragen oder ob wir vielleicht mit unserem Auftreten provoziert haben. Kein Stein bleibt auf dem anderen, wenn es darum geht, einen Fehler in unserem Verhalten zu finden, der den Übergriff rechtfertigen könnte. Die Alternative: Wir haben das alles „falsch verstanden“, es ist „bestimmt nur ein Irrtum“.

Mit einem Mal spielen die Täter_innen, ihre Handlungen und Motivationen keine Rolle mehr. Dabei sollte sich das Gespräch eigentlich doch um jene drehen, die wirklich verantwortlich sind, nämlich die Täter_innen. Die Botschaft hinter diesen „Erklärungen“ ist jedenfalls: Schuld an dem, was passiert ist, tragen die Betroffenen.

Diese Logik haben wir tief verinnerlicht. Nach einem übergriffigen Vorfall beginnen wir uns selbst zu fragen, ob wir wohl etwas herausgefordert oder unbewusst initiiert haben. Ob wir das alles hätten verhindern können, wenn wir nur laut und deutlich genug Nein gesagt hätten. Das ist die klassische Täter_innen-Opfer-Umkehr.

Es ist wichtig, sich immer wieder daran zu erinnern, dass nichts von alledem von unserem Verhalten abhängt und wir es nicht „richtig“ machen können. Wenn wir lächeln, interpretieren das manche als Einladung. Wenn wir nicht lächeln, sehen es manche als Einladung, uns zu sagen, dass wir doch mehr lächeln sollten.

Der Punkt ist: Es hängt nicht davon ab, wie wir uns als Betroffene verhalten.

Wir müssen sexuelle Belästigung und Übergriffe als „Verbrechen von Gewalt und Kontrolle“ erkennen, „die aus dem Entschluss einer Person heraus entstehen, Macht über eine andere Person auszuüben“¹¹.

Weder unsere Kleidung noch unser Umgang mit unserer eigenen Sexualität sind Einladungen für unerwünschte Annäherungen. Was wir tragen, wie wir aussehen, nichts davon hat ursächlich damit zu tun, ob Täter_innen ihre Absichten in die Tat umsetzen oder nicht.

Weil es bei Machtmissbrauch eben nicht um eine Provokation vonseiten der Betroffenen geht, sondern einzig und allein um die Absicht der Täter_innen. Nichts kann etwas daran ändern. Kein Mensch kann Machtmissbrauch provozieren, vor allem nicht, wenn er direkt davon betroffen ist. Wenn sich Täter_innen einen Übergriff in den Kopf gesetzt haben und eine Machtposition innehaben, haben wir keine Macht darüber, ihr Verhalten zu beeinflussen.

Am Ende läuft alles darauf hinaus, dass Betroffene ihrer Menschlichkeit, Würde und Integrität beraubt werden. Wir werden traumatisiert, verletzt, gedemütigt, beschämt. Die Belästiger_innen hingegen können unbekümmert ihrer Wege gehen und ihren Alltag weiterleben, als wäre nichts gewesen. Nicht so die Betroffenen, die das Trauma und seine Bewältigung zu schultern haben.

„SO WAR DAS DOCH NICHT GEMEINT“

Allzu oft, wenn wir über Belästigung sprechen, versuchen Menschen — einschließlich uns selbst — schnell eine Entschuldigung für die Schuldigen zu finden und einen Grund, warum sie unmöglich böse Absichten gehabt haben konnten. Sie betrachten nur die Absicht der Tat und behaupten auch noch, die Täter_innen hätten das sicher gut gemeint, obwohl die Fakten auf dem Tisch klar dagegen sprechen. Mit den Auswirkungen sollen Betroffene wieder ganz allein fertig werden.

Wir versuchen einmal, die Absurdität dieser Logik mit einem Beispiel zu veranschaulichen:

Nehmen wir an, jemand trifft dich mit einem Frisbee im Gesicht. Ein Unbeteiligter beobachtet die Szene und läuft auf dich zu.

Das erste, was die Person tut, ist nicht etwa dich zu fragen, wie es dir geht und ob du okay bist. Nein, die Person zögert keine Sekunde und ruft dir das Wichtigste entgegen: Du sollst dich jetzt bitte nicht beschweren, weil die Frisbee-werfende Person dir schließlich auf keinen Fall wehtun wollte.

Das klingt doch völlig lächerlich, oder?

Warum sollten wir nicht die Person zur Rechenschaft ziehen, die das Frisbee geworfen hat? Warum sollten wir stattdessen der Person, die getroffen wurde, noch die Verantwortung geben und ihr diese zusätzliche Last aufbürden? Noch dazu ohne Entschuldigung vonseiten der_s/r Verantwortlichen und ohne, dass jemand anerkennen würde, dass das nicht okay ist?

Dasselbe gilt für Belästigung.

Absicht und Wirkung können und sollten auch hier nicht getrennt voneinander betrachtet werden. Es geht nicht in erster Linie darum, ob die Verletzung beabsichtigt und gewollt war oder nicht (auch wenn wir gut damit beraten sind, Machtmissbrauch sehr wohl als gewollt und beabsichtigt zu lesen — nur dann können wir verstehen, worum es hier wirklich geht und wie das strukturell funktioniert). Die komplette Aufmerksamkeit auf diese Frage zu richten, lenkt von der eigentlich zentralen Sache ab: Die Täter_innen haben eine Verletzung zugefügt, einen Schaden angerichtet. Auf die angeblich gute Absicht zu verweisen, löst das Problem nicht.

Und: Wir Betroffene müssen uns immer noch mit dem Schmerz auseinandersetzen. Die Person, die das Frisbee geworfen hat, sollte zwei (eigentlich selbstverständliche) Dinge tun: sich entschuldigen und Verantwortung für ihre Handlungen übernehmen.

Die Menschen um dich herum sollten anerkennen, dass dir Schmerz zugefügt worden ist und dass das nicht hätte passieren dürfen. Rufen wir uns nochmal in Erinnerung: „Es ist *nicht* die Schuld oder Verantwortung der Betroffenen, die Situation in Ordnung zu bringen; es fußt auf der Entscheidung der Täter_innen“.¹²

Wenn Leute uns überzeugen wollen, dass ein_e Täter_in es „nicht so gemeint“ habe, dann geht es eigentlich darum, dass wir den Mund halten sollen. Wir sollen den Finger nicht weiter in die Wunde legen. Wir sollen keine Szene machen. Alles runterschlucken und die Belästigung selbst verarbeiten, und zwar am besten still. Sie sagen uns, dass wir den Fall vergeben und vergessen sollen, noch bevor wir uns überhaupt bewusst machen konnten, was die Täter_innen da gerade mit uns gemacht haben.

Die Umstehenden machen es so für uns als Betroffene noch schwieriger, für uns selbst einzutreten und gleichzeitig lassen sie die Frage nach den Täter_innen unter den Tisch fallen.

Sie vermitteln uns, dass die Gefühle und Absichten der Täter_innen wichtiger sind als unsere Gefühle, unsere Würde, unsere Integrität, unser Recht auf Unversehrtheit und darauf, uns gut zu fühlen. Die Täter_innen sind wichtiger als unsere Sicherheit, unser Recht, frei zu entscheiden, was wir tun wollen — mit unserem Körper und mit unserem Geist.

Auch hier können die Täter_innen auf die volle Rückendeckung der Gesellschaft zählen.

Das ist nicht in Ordnung. Was wirklich im Mittelpunkt stehen sollte, ist der Schaden, den Täter_innen anrichten und der Schmerz, den sie Betroffenen zufügen.

Solange die vermeintlich guten Absichten der Täter_innen im Fokus der Aufmerksamkeit stehen und niemand nach den Auswirkungen fragt, wird es kein echtes Vorgehen gegen Belästiger_innen geben können.

„HÄTTEST DU
DOCH NEIN
GESAGT“

—
„HÄTTEST DU
DICH DOCH
GEWEHRT“

Dieser Mythos ist einer der Klassiker der Täter_innen-Opfer-Umkehr.

Dieser Logik nach hätten wir die Täter_innen stoppen können, wenn wir nur laut und deutlich „Nein“ gesagt hätten. Diese Prämisse ist falsch und beruht auf den folgenden zwei Fehlannahmen:

1. Der Idee, dass sexuelle Belästigung etwas wäre, worüber Betroffene Kontrolle hätten. In Wirklichkeit gehen Belästigung und Übergriffe auf die Entscheidung der Täter_innen zurück. Betroffene haben keine Macht über diese Entscheidung und daher denkbar wenige Möglichkeiten, in diesen Situationen auch nur *irgendetwas* zu steuern.
2. Die falsche Annahme ignoriert die absoluten Grundlagen von Zustimmung. Nur weil es kein „Nein“ gibt, ist das nicht automatisch ein „Ja“. Um Konsens geben zu können, braucht es einen Rahmen, in dem wir unseren Willen frei ausdrücken können und die Möglichkeit haben, Nein zu sagen, ohne mit negativen Folgen rechnen zu müssen.

Echter Konsens ist nur möglich, wenn wir nicht in einer Abhängigkeitssituation sind. Wenn sich Menschen in die Enge getrieben fühlen und unter Druck stehen, wird die Möglichkeit, echten Konsens zu geben, massiv eingeschränkt. Wer sich unter solchen Bedingungen nicht traut, Nein zu sagen, hat auf keinen Fall zugestimmt. Wenn wir äußerem Druck nachgeben bedeutet das *nicht*, dass wir das wollten und unter anderen Bedingungen hätten wir das ausdrücken können.

Zustimmung kann nie einfach angenommen werden. Wenn dich dein Gegenüber drängt und weitermacht, ohne zu fragen, ob du das auch willst, ist es nicht deine Schuld, dass du dich unter diesem Druck nicht frei ausdrücken kannst. Es ist die Pflicht deines Gegenübers, abzuklären und sich zu vergewissern, ob das, was sie mit dir macht, auch für dich in Ordnung ist. Und wenn jemand das unterlässt, liegt die Schuld dafür auch bei dieser Person. Nicht bei dir.

Erinnere dich: Wir können nur enthusiastisch — also richtig — zustimmen, wenn wir uns sicher fühlen und Raum haben, um auszudrücken, was wir wirklich wollen und was nicht. Sobald es diesen Raum nicht gibt und wir Angst haben müssen, liegt der Fehler nicht bei uns, wenn wir erstarren und nichts sagen können.

Wenn du mehr über Zustimmung lesen willst, geh zum Abschnitt „Veränder' die Welt“ (Seite 53).

Es gibt ein paar Klischeevorstellungen darüber, wie Betroffene sexueller Übergriffe angeblich sind, wie sie sich verhalten, wozu sie in der Lage sind und wozu nicht.

Diese Bilder sind oft sehr eindimensional und eine krasse Verzerrung der Realität.

Sie machen es Betroffenen schwer, sich damit zu identifizieren. Gleichzeitig machen sie es unmöglich zu sehen, welche Handlungsspielräume es in solchen Situationen sehr wohl gibt.

Diese Bilder entsprechen nur der Sicht von Täter_innen und gesellschaftlichen Vorstellungen und haben zwei Funktionen:

1. Wenn wir als völlig handlungsunfähig dargestellt werden, glauben Betroffene wirklich, dass sie viel weniger Möglichkeiten haben, als tatsächlich der Fall ist.
2. Diese einseitige klassische Opferdarstellung — „nur so und nicht anders sieht ein Opfer aus“ — verhindert, dass wir früh erkennen, wenn uns Täter_innen in eine solche Position drängen, und diese dem klassischen Bild nicht entspricht.

Es gibt vor allem ein weit verbreitetes Bild, wie eine belästigte Person aussieht: Sie ist hilflos, ohne jegliche Handlungsmacht oder Ressourcen. **Die Täter_innen werden dir genau diese Lüge auftischen: dass du allein und hilflos bist und dir kein Mensch helfen wird.** Auch wenn du dich so fühlen magst: In Wirklichkeit bist du *nicht* bar aller Mittel und hast sehr viel mehr Handlungsspielraum, als dich diese Personen glauben machen wollen.

Dir als Betroffene weismachen zu wollen, dass du nicht handlungsfähig wärst, verfolgt einen ganz bestimmten Zweck: Täter_innen versuchen dir weiszumachen, du würdest machtlos festsitzen. Das soll jeden Widerstand im Keim ersticken und deine Situation ausweglos aussehen lassen. Täter_innen wollen dich weiter schwächen, beschämen und sicherstellen, dass du gar nicht erst

auf die Idee kommst, dein Schweigen zu brechen und dich anderen anzuvertrauen — das kannst du ja schließlich gar nicht.

Oder doch?

Mach dir diese Strategie bewusst — sie kommt vonseiten der Täter_innen und versucht dir etwas einzureden, was nicht wahr ist.

Dieses eindimensionale Opfer-Bild hat noch eine andere Funktion:

Wenn du noch nie sexuelle Belästigung erlebt hast, glaubst du vielleicht, dass du „anders“ wärst als dieses klassische Opfer. Dass du genau wüsstest, was zu tun wäre und du diese Situation meistern würdest, als wäre es nichts.

Gerade Menschen, die sich selbst als stark, selbstbestimmt und unabhängig wahrnehmen, sind geneigt, so zu denken. Sie glauben oft, sie bräuchten keine Hilfe und würden mit jeder Situation allein zurechtkommen. All die kleinen Techniken der Täter_innen, die uns — zunächst vielleicht unbemerkt — nach unten drücken, sind allerdings von außen unsichtbar.

Es gibt nicht *die eine* Art und Weise, wie wir zu Betroffenen gemacht werden.

- Deine Geschichte ist individuell und valide. Und gleichzeitig folgt sie gewissen Regelmäßigkeiten. Wenn du die Muster kennst, kannst du sie leichter auf deine Situation umlegen. Das macht es leichter, zu verstehen, was vor sich geht.
- Betroffene als handlungsunfähig darzustellen ist eine Strategie der Täter_innen — wir müssen ohnmächtig sein, damit sie mächtig sein können.
- Wenn unser Selbstbild und unsere Selbstdarstellung auf dem Image einer unabhängigen Person basiert, die alles alleine schafft, kann es schwierig sein, uns Hilfe zu holen, wenn wir sie mal wirklich brauchen.
- Deine tatsächliche Handlungsmacht liegt wahrscheinlich irgendwo zwischen den Extremen von übermächtig und ohnmächtig.
- Es ist unmöglich, vorherzusagen wie wir uns verhalten *würden*, wenn wir noch nie in einer solchen Ausnahmesituation waren und nie erlebt haben, wie sich das anfühlt.
- Ganz gleich, ob du dich nun in die Enge getrieben und hilflos oder resilient und belastbar fühlst, ob du dich als Opfer, als Überlebende_r, Betroffene_r oder ganz anders identifizieren kannst — du hast Optionen. Es gibt Lösungen und Wege, um aus deiner Situation herauszukommen.

„BEI SEXUELLER BELÄSTIGUNG GEHT ES UM SEX“

Das erste Bild von Belästigung, das wir zum Beispiel aus Mainstream-Medien bekommen, ist eine Hand auf dem Hintern. Die Realität ist viel komplexer. In Wirklichkeit geht der sexuellen Belästigung oft eine lange Geschichte der psychologischen Belästigung voraus. Täter_innen nutzen psychologischen Druck als Mittel, um Macht und Kontrolle über ihre Opfer aufzubauen. Und zwar, **weil es bei sexueller Belästigung in erster Linie um Macht geht und nicht um Sex**. Im Gegensatz zu vielen dieser ignoranten Darstellungen ist sexuelle Belästigung nicht immer rein sexueller Natur. Täter_innen beziehen über sexuelle Ausbeutung Bestätigung und das Gefühl von Überlegenheit — im Fokus steht hier aber das Gefühl von Macht. Wenn wir nur bei den extrem sexualisierten Momenten aufmerksam werden, übersehen wir alle vorhergehenden Momente, in denen Täter_innen mit psychologischem Druck arbeiten. Diese Handlungen sind aber gesellschaftlich normalisiert. Die Öffentlichkeit sieht dabei oft gleichgültig weg, obwohl gerade diese Kontroll-, Macht- und Druckfaktoren genau die sind, die sexuelle Belästigung ausmachen und die späteren „sichtbaren“ Übergriffe bedingen. Wenn wir also nur nach diesen „Hand auf dem Hintern“-Bildern Ausschau halten, verpassen wir, was die ganze Zeit schon vor sich geht und wie Täter_innen auf anderen Wegen schon lange tief in den persönlichen Raum ihrer Opfer eingreifen. In vielen der Geschichten, die wir gehört haben, haben Täter_innen sexualisiertes Verhalten (sei es in Form eines Kommentars oder eines unerwünschten Körperkontakts) erst sehr spät gezeigt, nach einem langen, systematischen Aufbau von psychologischer Belästigung. Genauso kann es sein, dass dieses übergriffige Verhalten nie eindeutig von außen sichtbar wird, obwohl der psychologische Druck aber die ganze Zeit über da ist.

Es ist wichtig, das im Auge zu behalten.

Die Idee, dass es bei sexueller Belästigung um Sex geht, stammt aus der weit verbreiteten *rape culture* (Vergewaltigungskultur). Nochmal zur Erinnerung: Vergewaltigungskultur bedeutet, dass Vergewaltigung und sexuelle Gewalt im Allgemeinen in einer Gesellschaft normalisiert werden. Am einen Ende des Spektrums könnte ein sexueller Witz stehen oder die Vorstellung, dass Frauen Objekte sind. Am anderen Ende stehen sexuelle Gewalt und Vergewaltigung. Vergewaltigungskultur nimmt Frauen ihre Menschlichkeit und behauptet, dass ihre Körper dazu da sind, konsumiert zu werden und andere folglich ein Recht darauf haben.

„BEI UNS
GIBT ES
SOWAS
NICHT“

Lass uns das nochmal klarstellen: Belästiger_innen sind ÜBERALL.

Es gibt sie immer, überall, unter allen Umständen — und zwar, weil es überall Machtstrukturen und Ungleichheit gibt. Entgegen der landläufigen Meinung lauern die Täter_innen eben nicht vornehmlich in dunklen, menschenleeren Gassen, sondern bedrängen Menschen oft am helllichten Tag und in Anwesenheit vieler Zeug_innen.

Wenn wir hören, dass es sexuelle Belästigung in einem bestimmten Umfeld nicht gibt oder sie dort gar nicht vorkommen könnte, ist das ein beunruhigendes Zeichen. Denn wenn in einem Bereich von vornherein ausgeschlossen und abgestritten wird, dass ein solches Problem existieren könnte, dann ist das ein starker Hinweis darauf, dass dort eine ausgeprägte Schweigekultur herrscht. Das Problem wird dort verleugnet, potenzielle Täter_innen werden in Schutz genommen, um die Vorfälle unter den Teppich zu kehren. **Und wenn Menschen behaupten, es könne überhaupt keine Täter_innen geben, ist es für Betroffene umso schwieriger, diese Behauptung zu widerlegen.** Diese Schweigekultur spielt Täter_innen in die Hände. Das Umfeld leistet ihnen Beihilfe und sie können sich darauf verlassen, dass sie keine Angst vor irgendwelchen Folgen haben müssen.

Dazu kommt ein völlig falsches Klischee, das sich hartnäckig hält, nämlich: Das Problem mit Belästigung gibt es unter gebildeten, wohlhabenden Menschen nicht. Dieses verzerrte Bild ist so hartnäckig, weil viele gerne daran glauben wollen. Dabei lässt sich mit einem Blick auf all die Fälle von Belästigungen und Übergriffen in Universitäten¹³ oder die vielen Belästigungsgeschichten aus dem Europäischen Parlament¹⁴ leicht beweisen, dass das einfach nicht stimmt.

Hier wird wieder deutlich (wie im Mythos „Vorsicht vor den Männern in den dunklen Gassen“), dass dieses unangenehme Thema gerne auf „die Anderen“ geschoben wird, aber nicht in der Mitte der Gesellschaft existieren darf — und von der Mehrheit geschützt wird. Um das anzuerkennen, müssten sich viel mehr Menschen mit der unbequemen Realität auseinandersetzen: Auch in „progressiven“ Organisationen, Gruppen, Freund_innenkreisen und Parteien mit gutem Ruf gibt es

Täter_innen, die ihre Macht missbrauchen. Viele wollen sich zudem nicht der bitteren Wahrheit stellen, dass wir alle solche Menschen kennen und vielleicht sogar öfter als einmal weggeschaut haben. Wenn das Problem aber ins Außen geschoben wird, also auf die „fremden Männer in den dunklen Gassen“, müssen wir uns damit praktischerweise nicht weiter befassen.

In Wirklichkeit sollte es doch so sein: Wenn der tadellose Ruf einer Organisation, Gruppe, Partei oder eines Freund_innenkreises so wichtig ist, müsste die Herangehensweise vielmehr umgedreht werden. Statt problematisches Verhalten unter den Teppich zu kehren und Betroffene mundtot zu machen oder auszuschließen und sie als unglaubwürdig darstellen, sollten die Verantwortlichen anerkennen, dass Machtmissbrauch eine Realität ist. Einen offenen Umgang damit zu pflegen und sicherzustellen, dass solchen Fällen auf den Grund gegangen wird, führt dazu, dass sich alle Menschen innerhalb der Organisation sicher fühlen können. Jede Stimme zum Schweigen zu bringen, wird nämlich einfach nicht funktionieren — und wirft Betroffene auf die Gleise.

Tatsächlich gibt es einige umfeldbedingte Faktoren, die einen guten Nährboden für sexuelle Belästigung bilden. Halte die Augen dafür offen. Täter_innen haben leichtes Spiel, wenn die folgenden umfeldbedingten Faktoren gegeben sind:

- Unkontrollierte Macht — die Machthaber_innen können frei nach Belieben handeln, da es keine Kontrollmechanismen und kein ausgleichendes Gegengewicht gibt, das Machtmissbrauch vorbeugen, anerkennen und verurteilen könnte.
- Es gibt steile Hierarchien.
- Es bestehen starke Abhängigkeitsverhältnisse.
- Es steht viel auf dem Spiel: Wenn du etwas sagen würdest, stünde deine ökonomische und persönliche Existenz auf dem Spiel. Die Konsequenzen, die damit einhergehen würden, einen solchen Fall anzusprechen, tragen zu einer Kultur der Angst bei.

„WENN ES
WIRKLICH SO
SCHLIMM
WÄRE,
WÜRDEN DIE
ANDEREN
DOCH ETWAS
TUN“
(DER ZUSCHAUER-
INNEN-EFFEKT)

Dieses beliebte Argument kehrt das Problem um, und zwar zulasten der Betroffenen. Wenn der Übergriff wirklich so problematisch/schlimm/gefährlich gewesen wäre — dann hätte das doch jemand mitbekommen und diese Person hätte sich sicher held_innenhaft eingesetzt!

Wenn das Umfeld also nicht reagiert hat (wie es meistens der Fall ist), hat es logischerweise auch keinen *echten* Übergriff gegeben. Denn das wäre doch irgendeiner Person aufgefallen, oder?

Nun ja: **Allermeistens gibt es sehr wohl Menschen, denen etwas aufgefallen ist. Das Problem ist allerdings, dass die wenigsten Zeug_innen von Belästigung tatsächlich etwas dagegen tun.** Denn die Umstehenden *wollen* den Übergriff nicht sehen.

Gründe für dieses Wegsehen gibt es viele. So können Zeug_innen beispielsweise die Logik der Täter_innen übernommen haben („so ist Person X eben“), in derselben Machtstruktur stehen oder es schlicht und einfach als unangenehm empfinden, eine_n nette_n Kolleg_in als Täter_in zu erkennen.

Deshalb wenden sich viele Zeug_innen ab und lassen Betroffene allein.

Das Schweigen ist oft ein Symptom des sogenannten „Zuschauer_inneneffekts“⁴¹⁵:

Wenn niemand auf einen Übergriff reagiert, schauen alle anderen auch weg.

Wenn sich aber eine einzige Person aus der Starre löst und das Wort ergreift, ist es viel wahrscheinlicher, dass sich noch weitere Menschen einschalten. Sehr wahrscheinlich haben sie es nämlich die ganze Zeit über bemerkt, aber sich nicht zuständig gefühlt.

Es gibt Möglichkeiten, diese Kultur des Schweigens zu verändern. Mehr dazu kannst im dritten Teil „Veränder' die Welt“ (Seite 53) lesen.

Oft kann sich alles verändern, wenn du eine_n Verbündete_n hast, dem_der du vertrauen und dich öffnen kannst.

VOM MYTHOS ZUR ERMÄCHTIGUNG

- Täter_innen steht Tür und Tor offen, wenn Menschen den Mythos der Grauzone aufrechterhalten, in der alles ein Missverständnis sein kann.
- Jede_r kann Täter_in sein, aber es gibt Umgebungen, die es Täter_innen erlauben, ihre Macht unbehelligt zu missbrauchen und ihnen sogar Beihilfe leisten.
- Alle können zur Zielscheibe werden, wenn sie in eine angreifbare Position gebracht werden.
- Belästigung ist immer eine Handlung gegen deinen Willen und niemals deine Schuld.
- Bei sexueller Belästigung geht es nicht um Sex und Leidenschaft, sondern um Macht und Kontrolle.
- Wesentliche Teile davon sind Vergeltung, negative Auswirkungen, und eine Kultur des Schweigens.
- Ein verantwortungsbewusstes Umfeld sollte nicht einfach behaupten, dass es keine Belästiger_innen in den eigenen Reihen gibt (und damit diejenigen zum Schweigen bringen, die das Problem aktiv angehen). Nein, es sollte gegen die umfeldbedingten Faktoren vorgehen, die Belästigung begünstigen.

Zum Abschluss



Hey! Du hast es also durch diesen Ratgeber geschafft. Wahrscheinlich musst du diese ganzen Informationen erst einmal verarbeiten und hast gemischte Gefühle dazu. Vielleicht fühlst du dich bestärkt, überwältigt, traurig oder wütend? Vielleicht fühlst du dich jetzt so, als würde da draußen an jeder Ecke Gefahr lauern? Hier sind ein paar abschließende Gedanken, damit du das alles ein bisschen besser verarbeiten kannst.

Deine Gefühle sind kostbar

Egal, was andere sagen: Was du fühlst und über dich selbst weißt, ist am wichtigsten. Keine_r darf dir das wegnehmen. Deine Gefühle sind real und valide. Punkt.

Du bist nicht alleine

Das ist eine der wichtigsten Botschaften, die wir dir mitgeben wollen: Du bist nicht alleine. Wir haben diesen Ratgeber geschrieben, weil wir anhand der Belästigungserfahrungen von hunderten Frauen analysiert und herausgefunden haben, dass es immer bestimmte Muster gibt. Sexuelle Belästigung ist systematisch. Ja, dein persönliches Warnsystem ist einzigartig; Damit navigierst du dich durch die Welt, dein persönlicher Raum ist deine Richtlinie. Aber diese Erfahrungen haben auch etwas Kollektives, das viele Betroffene auf der ganzen Welt ähnlich erleben. Das zu realisieren macht uns stärker und verbindet uns. Und: Unsere Unterschiede anzuerkennen macht unseren Widerstand stabiler.

Veränderung kommt in vielen kleinen Schritten

Wenn du diesen Ratgeber liest und für dich und andere anerkennt, dass sexuelle Belästigung inakzeptabel ist, schaffst du schon Veränderung. Veränderung ist nicht unbedingt immer von außen sichtbar und es bedeutet nicht, dass du die Welt alleine aus den Angeln heben musst. Veränderung kann damit beginnen, dass du es als nicht in Ordnung anerkennt, wenn andere deine Grenzen überschreiten. Wenn du anerkennt, dass du nicht die Person bist, die sich dafür schuldig fühlen sollte. Lasst uns darauf achten, wenn sich andere Betroffene so fühlen wie wir und lasst uns füreinander da sein. Halten wir die Augen offen und lasst uns das gleiche Mitgefühl für uns selbst und andere haben.

DAS STEHEN WIR GEMEINSAM DURCH

Dieser Ratgeber könnte größere Veränderung anstoßen. Aber wenn wir sagen, „veränder' die Welt!“, dann meinen wir damit nicht unbedingt, dass du da rausgehst und das ganze Problem alleine lösen musst. Was du jetzt tun kannst? Die Möglichkeiten sind endlos und es gibt für uns alle Mittel und Wege, um entlang unserer Fähigkeiten und Ressourcen aktiv zu werden und Widerstand zu leisten:

(Und, ganz wichtig: Finde heraus, was für dich am besten funktioniert — wir können keinem Menschen helfen, wenn wir uns selbst ausbeuten. Also lasst uns entlang unserer Bedürfnisse und Ressourcen arbeiten.)
Und vergiss nicht: Wir sind viele. Und gemeinsam werden wir weit kommen.

SCHAFFE VERÄNDERUNG FÜR DICH SELBST

- Arbeite an deinem Warnsystem.
- Versuche, deine Grenzen jeden Tag ein Stück weit zu respektieren.
- Sei mit dir selbst so mitfühlend wie mit den Menschen in den Geschichten und guten Freund_innen.

VERNETZE DICH MIT ANDEREN

- Erkenne, dass du mit anderen Betroffenen viel gemeinsam hast.
- Teile dein Wissen.
- Halte die Augen nach Mustern offen.
- Druck' diesen Ratgeber aus und verteile ihn.
- Schick' uns deine Geschichten, damit wir diesen Ratgeber detaillierter, voller und intersektionaler gestalten können.

VERÄNDERE DAS SYSTEM (INSBESONDERE FÜR ALLE, DIE NICHT UNMITTELBAR BETROFFEN SIND)

- Sei jeden Tag ein_e aktive_r Botschafter_in gegen Machtmissbrauch, im privaten und professionellen Leben, überall und mit vielen kleinen Taten — auch solchen, die nicht herzeigbar sind.
- Übe so oft du kannst Gegenrede, misch dich ein.
- Teile deine Strategien gegen sexuelle Belästigung mit anderen, halte Workshops.
- Halte den Mythen über sexuelle Belästigung etwas entgegen, wo auch immer du ihnen begegnest.
- Wenn du Augenzeuge_in von etwas wirst, (und es sicher für dich ist), dann sag' etwas.
- Gründe eine Community gegen Belästigung.

TEILE DEINE GESCHICHTE

Diese Ratgeber ist nur der Anfang eines fortlaufenden Online-Projekts. Wie wollen weitere Geschichten hören, sodass wir die Erkenntnisse in diesen Guide inkludieren können. Willst du mitmachen? Du findest uns auf periodbrussels.eu.

Quellenangaben

1. Gaslighting ist eine Form von psychischem Missbrauch, bei dem Informationen zurückgehalten, verdreht, gezielt in Zweifel gezogen oder verfälscht werden, um eine andere Person so weit zu verwirren, bis sie anfängt, an ihrer eigenen Wahrnehmung zu zweifeln.
2. Zur Unterscheidung zwischen einem Flirt und einem Übergriff. Aus: „Issues and Information about Sexual Harassment“, Marshall University Women's Center <http://bit.ly/istdaseinflirt>
3. https://de.wikipedia.org/wiki/Restorative_Justice
4. Die Schwarze Autorin, Professorin und Pädagogin bell hooks verwendet den Begriff „white supremacist capitalist patriarchy“ um zu erklären, dass diese Unterdrückungssysteme nicht getrennt voneinander gedacht werden können, sondern ineinander verwoben sind, sich bedingen und zusammenspielen. Wenn wir verstehen wollen, wie diese Systeme Unterdrückung produzieren, müssen wir sie auch zusammendenken. <https://www.mediaed.org/transcripts/Bell-Hooks-Transcript.pdf>
5. Zum Erstarren als Reaktion bei einem Übergriff: „Why victims freeze during sexual assault or harassment“, Kimberly Gillan, SBS, 2018 <http://bit.ly/erstarren>
6. Das Video, das anschaulich zeigt, was Konsens ausmacht: Tea Consent ©2015 Emmeline May and Blue Seat Studios: <http://bit.ly/teeundkonsens>
7. Hier lässt sich der Ursprung des "missing stair"-Konzepts nachlesen: https://en.wikipedia.org/wiki/Missing_stair
8. „Sexual harassment trainings do not work. But some things do“, Claire Cain Miller, New York Times, 2017 <http://bit.ly/amarbeitsplatz>
9. Here's how to help if you witness sexual harassment at work-, Meera Jaganathan, MarketWatch, 2017 <https://www.marketwatch.com/story/heres-how-to-help-if-you-witness-sexual-harassment-at-work-2017-12-01-10884211>
10. Das lässt sich vielfach bei Kimberlé Crenshaw nachlesen, der Schwarzen Professorin, Juristin und Verfechterin des civil rights movement, die den Begriff „Intersektionalität“ geprägt hat, zuletzt etwa in diesem Talk: <http://bit.ly/intersectionalitymattersyoutube>
11. „Common Myths Associated with Sexual Violence“, Florida Institute of Technology <http://bit.ly/mythenumbelastigung>
12. „Rape culture, victim blaming and the facts“, Southern Connecticut State University <http://bit.ly/victimblamingandfacts>
13. Die Dokumentation „Freiwild – Tatort Universität“ (Kirby Dick, 2015) zeigt anschaulich, wie verbreitet rape culture in US-amerikanischen Universitäten ist und wie sexuelle Gewalt normalisiert und unsichtbar gemacht wird. <http://bit.ly/dokufreiwild>
14. Mit #metooEP haben Mitarbeiter_innen aus dem Europaparlament einen Blog ins Leben gerufen, auf dem Fälle von Machtmissbrauch in den Europäischen Institutionen dokumentiert und gesammelt werden. <https://metooep.com>
15. <https://de.wikipedia.org/wiki/Zuschauerereffekt>

An diese Stellen kannst du dich als Betroffene in Österreich wenden

Beratung zu Diskriminierung am Arbeitsmarkt

Gleichbehandlungsanwaltschaft
1040 Wien, Taubstummengasse 11
Tel. 0800 206119 – Mo-Do 9-15 Uhr, Fr 9-12 Uhr

Gleichbehandlungsbeauftragte der Stadt Wien

<https://www.wien.gv.at/menschen/gleichbehandlung/kontakt/gleichbehandlungsbeauftragte.html>

Beratungszentrum - AK Wien

1040 Wien, Prinz Eugen Straße 20-22
Tel.: +43 1 501 65 0 – Mo-Fr 8-15.45 Uhr
Terminvereinbarung unter: +43 1 501 65 1341 (8-14 Uhr)

https://ooe.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/arbeitsrecht/B_2016_Sexuelle_Belaestigung_am_Arbeitsplatz_NEU.pdf In OÖ gibt es eine eigene Stelle:

https://ooe.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitsundgesundheit/arbeitsklima/Sexuelle_Belaestigung.html

Bei Gewerkschaftsmitgliedern auch jeweilige Gewerkschaft als Anlaufstelle

Act4Respect – Was tun gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz? (Sprungbrett + AK)

https://sprungbrett.or.at/wp-content/uploads/2019/11/Infolder_Act4Respect_Verein-sprungbrett.pdf

abz*Beratung für Frauen

<https://www.abzaustria.at/angebote-projekte/abz-beratung-fuer-frauen>

Frauen* beraten Frauen*

<https://www.frauenberatenfrauen.at/>

24-Stunden Frauennotruf: 01 71 71 9

<https://www.wien.gv.at/menschen/frauen/beratung/frauennotruf/>

AK RATGEBER

Sexuelle Belästigung ist eine Diskriminierung,
die sich niemand gefallen lassen muss.



Dieser Ratgeber
könnte Sie auch
interessieren

Alle aktuellen AK Publikationen stehen
zum Download für Sie bereit:
wien.arbeiterkammer.at/publikationen



GERECHTIGKEIT MUSS SEIN

**Verfasst von
Sara Hassan
Juliette Sanchez-Lambert**

**Ist das noch ein Flirt oder ist das schon ein Übergriff?
Das ist eine Grauzone, das kann doch kein Mensch
beurteilen!**

**Mit diesem Mythos räumt das Buch „Grauzonen gibt es
nicht“ auf. Es beschreibt das „Red Flag System“ – ein
Alarmsystem, das sexuelle Belästigung auch in Grauzonen
frühzeitig erkennt.**

**Das Buch baut auf dem gesammelten Wissen von
Betroffenen auf und beschreibt, was alles vor sich geht,
wenn Menschen ihre Macht missbrauchen. Es gibt Be-
troffenen aber auch Beobachter_innen Instrumente
in die Hand, um Machtmissbrauch rechtzeitig zu erken-
nen und dagegen entschlossen aufzustehen.**

www.oegbverlag.at

ISBN 978-3-99046-507-3

