

thoughts about
community support
around
intimate violence



Gedanken über
gemeinschaftliche Hilfe
in Fällen von
intimer Gewalt

Inhalt:

0. Vorworte

0.1 Vorwort zur Übersetzung	4
0.2 Vorwort der Autor_innen	6

1. Einleitung

1.1 Worum geht`s?	9
1.2 Was ist uns wichtig?	10
1.3 Einige Worte zur Sprache	13
1.4 Wann, wie und für wen?	15
1.5 Kann das hier auch in Situationen helfen, in denen $\mathbb{F}$ und Φ keine enge Beziehung zueinander hatten?	19

2. Unterstützung organisieren

2.1 Koordination	21
2.2 Physische Hilfe	22
2.3 Emotionale Hilfe	24
2.4 Transformative Hilfe	29
2.4.1 Für die Unterstützenden	29
2.4.2 Versuch einer Definition	30
2.4.3 Schritt für Schritt -die Praxis	33
- Schritt 1	33
- Schritt 2	34
- Schritt 3	37
- Schritt 4	38
- Schritt 5	38
- Schritt 6	39
2.4.4 Kommunikation zwischen den TTUs	40

3. Rund um den Unterstützungsprozess	
3.1 Wie ihr euch um euch selber kümmert	44
3.2 Wie mit anderen Leuten reden	46
3.3 Wie mit Arschlöcher umgehen	48
3.4 Vorsichtsmaßnahmen beim Verlassen einer gewalttätigen Beziehung	50
3.5 Alltägliches beschissenes Verhalten	52
3.6 Die Bullen rufen	56
3.7 Wie sehen positive Beziehungen aus	57

4. Schluss	
4.1 Nachwort des Übersetzungsteams	58
4.2 Kontakt	58

Anhang: Mönnersache – Anderen helfen, Hilfe zu finden (aus: „Men's Work“ von Paul Kivel)	59
- Unterstützung	60
- Persönliche Klarheit	61
- Alternativen und Ressourcen	62
- Hilfe für andere organisieren	63

Stories:	
Story 1	27
Story 2	43
Story 3	47
Story 4	49
Story 5	55

0.1 Vorwort zur Übersetzung

Wir sind eine gemischtgeschlechtliche Gruppe aus Berlin und kommen alle mehr oder weniger aus der linken Szene.

Es liegt gegen keine_n von uns ein „Täter_innenvorwurf“ vor, aber wir haben durch unangenehme Erfahrungen im persönlichen und politischen Umfeld mit einigen Praktiken von antisexistischen Gruppen und Zusammenhängen die Notwendigkeit gesehen, Alternativen zu diskutieren. Deswegen haben wir zusammen diesen Text übersetzt, auch um das Thema auf eine breitere Grundlage zu stellen.

Die Übersetzung des folgenden Textes ist das Ergebnis eines intensiven Gruppenprozesses. Dabei haben wir nicht nur über Wortwahl und Stilfragen diskutiert, sondern auch über unsere persönlichen Erfahrungen und unsere Positionen hinsichtlich des Umgangs mit intimer Gewalt gesprochen.

Wir haben den Stil des Textes an unsere „Szene“ angepasst, wozu die Autor_innen des Originals ausdrücklich aufgefordert haben, aber versucht, trotzdem den Ton zu treffen, der uns an diesem Text oft sehr gut gefallen hat.

Den Inhalt des Textes haben wir nicht – zumindest nicht absichtlich – verändert. Wir haben aber die Bezeichnungen für Organisationen und soziale Einrichtungen dort angeglichen, wo dies möglich war.

Alle statistischen Angaben beziehen sich auf die USA. Für Deutschland mögen die Zahlen etwas anders sein, es soll hier aber nicht darum gehen, sich mit Statistiken auseinander zu setzen oder darum wie viele Männer, Frauen Transgender etc. offiziell mit welchen Prozentzahlen in Erscheinung getreten sind, sondern um den konkreten Umgang mit den Geschichten, die hinter diesen Zahlen stehen.

Es geht uns nicht darum, ein geschlossenes System, ein Rezept oder ein neues Handbuch zu veröffentlichen, wir haben auch verschiedene Kritikpunkte an unterschiedlichen Textstellen, deren Problematisierung dabei geholfen hat sich konkret mit dem Thema zu befassen. Wir finden antisexistische Arbeit wichtig und halten sie auch in der linken Szene für notwendig, wir wollten einen Beitrag dazu leisten und ein Verfahren vorstellen, das uns in vielen Punkten emanzipatorischer erscheint als viele der momentan angewendeten Praktiken. In diesem Sinne hoffen wir, dass euch dieses Heft interessiert und inspiriert.

Das Berliner Übersetzungsteam

0.2 Vorwort der Autor_innen: Gedanken zum Gruppenprozess

Dieses Heft wurde durch einen Gruppenprozess angeregt. Das Heft soll explizit kein Ersatz für eine längere Auseinandersetzung mit dem Thema sein, wie wir sie in unserer Gruppe geführt haben. Wir glauben fest daran, dass alle eigene kleine Gruppen gründen sollten, um dieses Thema zu diskutieren und eigene Texte zu produzieren. Wir würden sie gerne lesen.

Wir sind eine Gruppe von fünf Leuten unterschiedlichen Geschlechts und haben uns mit einem Thema pro Woche in zweistündigen Treffen beschäftigt. Hier die Themen dieser Auseinandersetzung:

1. Definitionen: Was ist Misshandlung? Was ist häusliche Gewalt?
2. Definitionen: Gibt es so etwas wie Gewalt im gegenseitigen Einverständnis?
3. Wie stehen Sexismus & Homophobie mit intimer Gewalt (sowohl in queeren als auch in Hetero-Beziehungen) in Zusammenhang?
4. Welchen Einfluss hat die US-amerikanische Dominanzgesellschaft auf häusliche Gewalt? Welche Rolle spielt/spielen in diesem Zusammenhang die Geschichte und die Kontinuitäten von Rassismus und Migration?
5. Welche Probleme und Fragen im Umgang mit intimer Gewalt stellen sich der linken Szene bzw. alternativen Gruppen? Was bedeutet die Übernahme von Verantwortung?
6. Wie kann eine sinnvolle Hilfe für alle an intimer Gewalt beteiligten Menschen aussehen?

Wir haben nicht versucht endgültige Antworten für irgendwas zu finden, sondern lediglich Ideen und Ansätzen nachzugehen und von unseren unterschiedlichen Erfahrungen zu lernen. Einige von uns haben Erfahrungen mit sozialer Arbeit und wir alle haben uns schon

mit Konflikten innerhalb unserer Polit-Gruppen befasst. (Wir sind die Leute, die angerufen werden, wenn jemand ein Problem hat.) Die meisten von uns haben persönliche Erfahrungen mit intimer Gewalt, die wir als Kinder oder als Erwachsene gemacht haben. Niemandem von uns ist jemals öffentlich ein Vorwurf gemacht worden, jemandem intime Gewalt angetan zu haben, aber wir haben alle Freunde, bei denen dies der Fall war.

Ein paar von uns waren bereits in anderen Gruppen, die sich mit diesem Thema beschäftigt haben, aber die sich teilweise deswegen aufgelöst haben, weil das Thema so verdammt schwierig ist. Wir haben die Fragen theoretisch formuliert, weil wir meinen, dass es wichtig ist allen Beteiligten die Möglichkeit zu lassen, persönliche Aspekte erst dann zu behandeln, wenn sie dazu bereit sind. Am Ende unserer Gruppenarbeit hatten alle von uns persönliche Erfahrungen in die Diskussion eingebracht und fühlten sich dabei sicher. Wir waren uns einig, dass es unbedingt nötig war, uns genug Zeit zum Nachdenken zu lassen und uns bei der Bearbeitung kontroverser Fragen gegenseitig so zu vertrauen, dass man in diesen Gesprächen



weiter kommen konnte. Viele von uns waren vorher schon bei großen Gesprächsrunden und Veranstaltungen dabei, wo sich die Leute nur wenig oder gar nicht kannten, und diese Gespräche schienen uns nie besonders weit geführt zu haben. Die Teilnehmenden konnten in diesem Rahmen weder viel lernen, noch sich in dem nötigen Umfang

mitteilen, da es fast keine engen persönlichen Beziehungen und Bindungen gab. Deshalb haben wir eine kleine Gruppe gebildet. Als mehr Leute dazu kommen wollten, haben wir ihnen geraten, eigene kleine Gruppen zu gründen, in denen gegenseitiges Vertrauen besteht.

Unseren Gruppenprozess fanden wir in einer Art und Weise beeindruckend und inspirierend wie wir es in jahrelanger politischer Arbeit nur selten erlebt haben. Arbeit die konkret, theoretisch und emotional ist, ist einfach großartig. Und, die Gefahr in Kauf nehmend, das sich das blöd anhört: diese Gruppe ist unglaublich – klug, engagiert und mutig. Dieses Heft zu lesen kann unseren Gruppenprozess nicht wiedergeben. Der Wert so einer Arbeit liegt in den Beziehungen, die durch Gespräche mit Freunden innerhalb der Szene entstehen.

Schickt eure eigene Beiträge und konstruktive Kritik bitte an: jamiesays@earthlink.net. [Die Adresse ist leider abgeschaltet, Anm. des Übersetzungsteams]

1. Einleitung

1.1 Worum geht's?

- Dieses Heft soll Vorschläge anbieten, wie Leuten geholfen werden kann, die kürzlich intime Gewalt erfahren haben - den Betroffenen wie auch den Misshandelnden. Wir definieren intime Gewalt als jegliche Form von Misshandlung und Gewalt zwischen Menschen, die eng miteinander verbunden sind: Liebespaare, Freund_innen, Mitbewohner_innen, Kommunard_innen, Leuten aus Bands oder Politgruppen, Superheld_innen-Crews, Menschen, die zusammen ein Kind großziehen, usw. Intime Gewalt meint physische, emotionale, sexuelle, verbale, psychische Gewalt oder jede andere Form von Misshandlung. (Einige der häufigsten dieser bescheuerten Verhaltensweisen sind weiter unten aufgelistet, siehe Abschnitt: Alltägliches beschissenes Verhalten.)
- Wir haben Ideen aufgenommen, wie man sowohl physische als auch emotionale Hilfe leisten kann und wie Leuten dabei geholfen werden kann, ihre Erfahrungen zu reflektieren und Verantwortung für ihre Handlungen zu übernehmen.
- Damit wollen wir einen Veränderungsprozess unterstützen, den wir im weiteren Text als „transformative Hilfe“ oder „transformative Unterstützung“ bezeichnen werden. Die Art und Weise wie der Prozess hier beschrieben wird, lässt das Ganze womöglich einfacher erscheinen als es ist, aber lässt euch nichts vormachen, es ist ein wirklich schwieriger Prozess. Um eine Vorstellung davon zu vermitteln wie kompliziert die Dinge werden können, haben wir einige Geschichten aus unserem eigenen Umfeld aufgeschrieben (siehe Stories auf den Seiten: 27, 43, 47, 49, 55).

1.2 Was ist uns wichtig?

- Es mag eigenartig erscheinen, einen Text darüber zu verfassen, wie Betroffenen und Misshandelnden geholfen werden kann. Wir haben uns dazu entschlossen, weil wir an die Revolution glauben und an die Fähigkeit von Gruppen und Leuten, sich zu verändern. Wir glauben, dass Leute sich gegenseitig dabei helfen können, Probleme zu lösen, daran, dass wir alle mal Scheiße bauen und dass wir alle in der Lage sind richtig heftig Scheiße zu bauen, ge-



rade weil wir alle in dieser kranken Gesellschaft aufgewachsen sind, die sich selbst als Zivilisation bezeichnet. Wir glauben, dass die einzige Möglichkeit, Dinge wirklich zu verändern ist, uns gegenseitig auf diese Scheiße hinzuweisen und so zu lernen, wie wir es das nächste Mal besser machen können.

- Momentan sind die zwei häufigsten Reaktionen auf beschissenes Verhalten, es entweder zu ignorieren oder eine der beiden Personen auszuschließen. Wir weigern uns, es zu ignorieren! Es werden mehr Frauen

durch häusliche Gewalt verletzt als durch Überfälle, Vergewaltigungen durch Fremde und Autounfälle zusammen. In jeder Szene, auch in unserer. Es ist Zeit, die „Das-ist-nicht-mein-Problem-“ und die „Ich-kann-ja-eh-nichts-tun-Scheuklappen“ abzunehmen. Um Unterdrückung zu beenden und eine entspanntere Szene aufzubauen, müssen alle mithelfen.

- Wenn aber der einzige Umgang mit der misshandelnden Person und ihrer Gewalttätigkeit der ist, diese zu dämonisieren und aus

der Szene zu schmeissen, so hilft das der Person nicht gerade dabei einzugestehen, ein Arschloch gewesen zu sein. Dieses Verhalten verringert außerdem die Wahrscheinlichkeit, dass Leute, die diese Person mögen (vielleicht sogar die misshandelte Person selbst, da sie ja aus einer engen Beziehung kommt), sich trauen über den Vorfall oder die Vorfälle zu reden. Leute, die Scheiße bauen, sind oftmals tolle, manchmal wunderbare Menschen und es kann sein, dass sie wichtige Arbeit innerhalb der Szene leisten. Wenn wir jeder Person, die jemals Scheiße gebaut hat ein One-way-ticket nach Buxtehude kaufen, würde die Szene ziemlich schnell sehr klein werden und die Buxtehudener wären uns sicher auch nicht dankbar.

- Nichtsdestoweniger funktioniert eine Auseinandersetzung nur mit Leuten, die a) Hilfe wollen und b) daran interessiert sind ihre Situation zu verändern. Es gibt viele kreative Möglichkeiten, Leute dazu zu bewegen, sich gegenüber Veränderungen zu öffnen, angefangen davon, sie mit leckerem Essen zu bekochen und mit ihnen zu reden oder, wenn es nicht anders geht, ihnen in den Arsch zu treten. Wenn sie wirklich keinerlei Interesse zeigen, dann ist es bzw. sind sie die Mühe nicht wert. In diesem Fall kann man nichts anderes tun, als sie mit allen notwendigen Mitteln davon abzuhalten, andere Personen zu verletzen. Aber gebt sie nicht auf, bevor ihr nicht richtig und lange versucht habt sie zu überzeugen (inklusive Pausen für alle Beteiligten). Denn wenn es euch gelingt sie davon zu überzeugen, sich zu ändern, verdammt, dann ist das eine revolutionäre Tat. (Mehr Vorschläge dazu wie unwillige Idiot_innen überzeugt werden können, siehe: 3.3 Wie mit Arschlöchern umgehen, die sich dem Ganzen verweigern? S. 48)
- Hinzu kommt, dass die Entwicklung eines Systems der gemeinschaftlichen Hilfe eine frühe Intervention ermöglicht. Leuten zu helfen, ihren Mist durchzusprechen, solange sie noch dabei sind

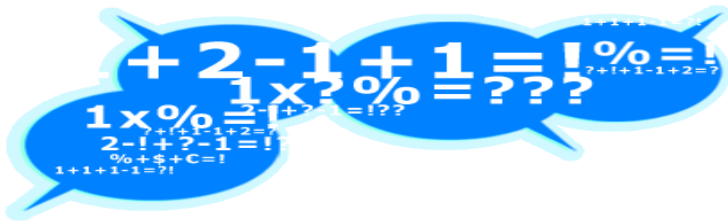
sich gegenseitig anzuschreien, kann womöglich körperliche Gewalt verhindern. Bei Gewalt geht es oft um Isolation. Die Tatsache, dass die Umgebung nicht hinschauen will, ist Teil der Art und Weise, die es Menschen ermöglicht, andere halb tot zu schlagen. Soweit unsere Erkenntnisse zutreffen gibt es häusliche Gewalt in allen Kulturen, also in der ganzen Welt. Aber an einigen Orten leben die Menschen weniger isoliert als in anderen. Wenn Freunde oder Nachbarn in wenig isolierten Gegenden andere streiten hören, kommen sie vorbei, um zu sehen was los ist. Oder die Frauen der Nachbarschaft kommen vorbei und stellen sich mit Stöcken bewaffnet ums Haus, sodass der Misshandelnde eine Weile abhauen muss. An solchen Orten sind die Verletzungen die durch intime Gewalt verursacht werden, oft nicht so schwerwiegend und Todesfälle kommen fast gar nicht vor.

- Unglücklicherweise gibt es in unserer Gesellschaft nicht besonders viele Möglichkeiten, vernünftig mit intimer Gewalt umzugehen, weil Bullen einfach scheiße sind. Das Unrechtssystem, das systematisch people of color, radikale und queere Gruppen und Migrant_innen kriminalisiert und diese brutal behandelt, ist nicht gerade die erste Adresse, an die viele von uns sich wenden wollen, wenn wir angegriffen werden. Die Gerichte sind zudem dafür berüchtigt, männliche Misshandelnde laufen zu lassen und gleichzeitig weiblichen Betroffenen eins reinzuwürgen, weil sie sich gewehrt haben. Außerdem - wem hat das Gefängnis bisher jemals geholfen? (Mehr zur Polizei siehe: 3.6 Die Bullen rufen, S. 56) Es gibt einige Einrichtungen die hilfreich sein können, z. B. Frauenhäuser oder Einrichtungen die Therapien anbieten. Aber soziale Einrichtungen neigen dazu, in ihren Angeboten und Anschauungen ziemlich beschränkt zu sein. Unsere Freund_innen, die bei sozialen Notfall-Einrichtungen arbeiten, sind mindestens überarbeitet und zusätzlich durch das Rechtssystem eingeschränkt. Schlimmstenfalls interessieren sich die Sozialar-

beiter_innen gar nicht oder halten gemeinschaftliche Hilfe für falsch und sabotieren sie. Also seid vorsichtig, wenn ihr darüber nachdenkt, jemanden an eine solche Einrichtung weiterzuleiten. Recherchiert vorher und versucht herauszufinden, was für einen Ruf die Organisation hat und was sie wirklich tun kann.

1.3 Einige Worte zur Sprache

Bei intimer Gewalt, wie in jedem anderen Konflikt auch, ist es nicht immer einfach zu sagen, wer der/die Böse ist. Manchmal, wie beim klassischen Mann-schlägt-Ehefrau-Fall, wo ein Mann eine Frau prügelt und anschreit, die sich wegen des Geldes/der Kinder usw. nicht



in der Lage sieht, ihn zu verlassen, ist es ziemlich eindeutig, dass eine Person zu 99% oder 100% für das Problem verantwortlich ist. Aber es ist nicht immer so eindeutig. Es kann vorkommen, dass eine Person bösartige Dinge sagt und die andere daraufhin mit Aschenbechern wirft (meist spielen Menschen allerdings die Rollen, welche ihnen von der Gesellschaft als akzeptabel vermittelt worden sind - eben auch mit den entsprechenden geschlechtsspezifischen Ausformungen). Jedenfalls ist die Sprache für dieses Thema noch sehr begrenzt.

Die meisten Wörter enthalten Konnotationen, die wir nicht gut finden. Zum Beispiel neigt das Wort „Misshandelnde_r“ [abuser] dazu, zu dämonisieren, „Opfer“ [victim] hingegen wirkt entmachtend, und „Beschuldigte_r“ stellt den Wahrheitsgehalt und nicht das Problem in den Vordergrund. Und da wir nicht schlau genug sind, uns eigene

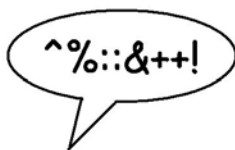
Wörter auszudenken, haben wir uns dazu entschieden, Symbole zu benutzen [Anm. d. Ü.: wir haben der Assoziationsfreiheit wegen phönizische Zeichen gewählt, die einigermaßen praktikabel auszusprechen sind und keinerlei uns bekannte Bedeutungen haben]:

⌘ [:Samekh:] für Betroffene/Anschuldigende/Personen, die verletzt wurden und

Ⓟ [:Qof:] für Misshandelnde/Beschuldigte/Personen, die die meiste Scheiße gebaut haben.

Wir benutzen außerdem eine geschlechtsneutrale Sprache.

Ⓟ ist in ungefähr 90% der Fälle von häuslicher Gewalt (anhaltender Misshandlung innerhalb von Partnerschaften/Liebesbeziehungen) männlich. Aber wir wissen auch, dass häusliche Gewalt in ¼ aller Beziehungen vorkommt, egal ob hetero, homo oder sonstige. Und auch für queere Leute ist es wichtig, über Gewalt in ihren/unseren Beziehungen reden zu können und es ist ebenso wichtig anzuerkennen, dass auch Frauen Arschlöcher sein können. Wir sind alle zu einer ganzen Bandbreite von menschlicher Ausdrucksformen fähig, dazu gehören auch die beschissenen. Das Patriarchat ist eine echte Plage und trägt definitiv zur Existenz von gewalttätigem Verhalten bei, aber es ist nicht die einzige Ursache für Misshandlungen.



Wir fluchen gerne! Wir haben das hier so geschrieben wie wir reden, in einer Sprache, die unserer Szene zugänglich ist, weil dieses Thema ein Problem in unserer Szene ist. Wir sind nicht darauf aus, hiermit den Rest der Welt zu retten, wenigstens nicht vor heute 16.00 Uhr. Aber wir begrüßen es, wenn jemand diesen Text in andere Dialekte übersetzt, sodass er in unterschiedlichen Gruppen benutzt werden kann.

1.4 Wann, wie und für wen?

- Dieses Heft richtet sich an Menschen, die ihre Freund_innen unterstützen wollen. Aber es kann auch hilfreich für Personen sein, die auf der Suche nach Hilfe sind, die hier Anregungen bekommen, um was sie überhaupt bitten könnten. Besonders wenn sie isoliert sind. In vielen Gewaltsituationen verlieren beide Seiten den Kontakt zu ihren Freund_innen, oder sie sind neu in der Stadt und somit besonders anfällig für Gewaltsituationen. An ☐ und ☒: Falls Ihr eine schwere Zeit und nicht viele Leute habt, denen ihr nahe steht, gebt eure Zurückhaltung auf – ruft eine_n alte_n Freund_in oder eine_n Bekannte_n an, schreibt eine Mail oder fahrt zu den Leuten und bittet um Hilfe. Versucht dabei so präzise wie möglich zu formulieren, was ihr von ihnen wollt. Die meisten Menschen (und viele andere Lebewesen) sind ziemlich gut darin, zu helfen, solange ihnen klar ist worauf sie sich einlassen.
- Nicht alle sozialen Zusammenhänge sind zahlenmäßig so stark und zeitlich frei, dass sie nur auf die Gelegenheit warten, jemanden zu unterstützen. Daher ist dieses Heft wahrscheinlich eher etwas für größere oder etabliertere Zusammenhänge. Das heißt aber nicht, dass ihr es nicht nehmen und eurer Situation anpassen könnt. Wenn ihr nur begrenzt Hilfe anbieten könnt, könnt ihr euch auch dazu entschließen, woanders Hilfe zu suchen, z.B. bei Beratungsstellen, Gerichten, der Polizei, usw.
- Der Unterstützungsprozess wird am besten funktionieren, wenn ihr euch im Freundeskreis mit diesen Dingen beschäftigt und euch darüber unterhaltet, lange bevor sich eine Krise anbahnt. Lern- und Politgruppen sind großartig (wir lieben unsere), oder ihr könnt das auch erst mal eine Weile mit guten Freund_innen durchkauen. Krisen sind echt verdammt schwer zu bewältigen,

selbst wenn alle gut vorbereitet sind und sich bestens verhalten. Und Leute in der Szene dazu zu bringen, über dieses Thema zu reden, ist schon die halbe Miete. Also, worauf wartet Ihr noch?

- Aber... - natürlich leben wir (noch) nicht in einer perfekten Welt. Also, falls das Kind schon in den Brunnen gefallen ist und ihr das hier lest, während ihr euch aufmacht um XY zu helfen, dann los. Unter einer Voraussetzung: Denkt nicht mal dran so was ganz alleine zu machen! Hilfe und Unterstützung bei solchen Problemen



(wie auch die Revolution) ist ganz klar Teamarbeit. ACHTUNG! GEFAHR! Falls eine_r von euch versucht, die einzige Bezugsperson für jemand zu sein, der-/diejenige wird total schnell entmutigt und ausgebrannt sein. Ihr seid keine Superheld_innen, selbst wenn ihr das coole Outfit dazu habt. (Für Tipps, wie ihr euch als Bezugsperson oder Bezugsgruppe um euch selbst kümmern könnt, siehe Abschnitt: Wie ihr euch als unterstützende Personen um euch selbst kümmert.)

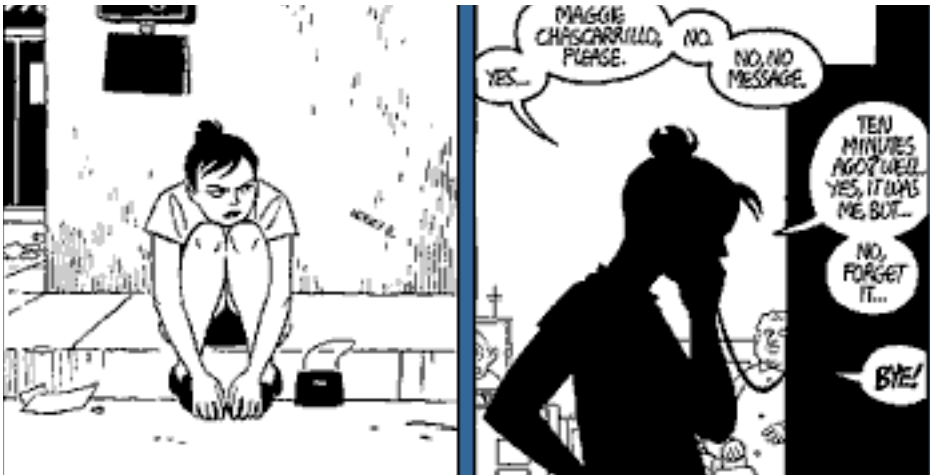
- Manchmal wird ☹ um Hilfe bitten, aber eben nicht immer. Falls ihr blaue Flecken bei jemandem bemerkt oder euch jemand anvertraut, dass ihr_e/sein_e Partner_in etwas getan hat, das total

daneben war, denkt darüber nach, wie ihr mit den Personen reden und was ihr tun könnt und wollt.

- a. **Es kann sein, dass ₪ das Verhalten nicht als Misshandlung begreift.** Wenn ihr mit ₪ darüber reden wollt, macht deutlich, dass ihr glaubt, dass so ein Verhalten unakzeptabel ist - ohne ₪ oder ♀ dabei zu verurteilen. Denn ♀ als „Trottel“, „Arschloch“ oder „Idioten“ zu bezeichnen oder Begriffe wie „häusliche Gewalt“ oder „verprügelte Frauen“ zu benutzen, könnte ₪ abschrecken oder dazu bringen sich angegriffen zu fühlen. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass ₪ viel für ♀ empfindet, ungeachtet dessen was ihr als Misshandlung begreift. Seid konkret, was die Verhaltensweisen angeht, um die es euch geht. Nur zu sagen „das ist scheiße“, könnte so aussehen, als ob ihr denkt was ♀ getan hat sei zwar nicht in Ordnung, aber noch im Rahmen des Normalen.
- b. **Es kann sein, dass sich ₪ nicht damit auseinandersetzen will.** Ihr könnt natürlich immer versuchen, die Person zu überzeugen, aber letztendlich ist es ihre Entscheidung (♀ [:Qof:] hat diese Option nicht). Wenn ihr ₪ [:Samekh:] dazu überredet Hilfe anzunehmen, die die Person aber nicht wirklich will, helft ihr ihr nicht wirklich dabei mit ihrem Problem umzugehen, sondern ihr bevormundet sie dadurch ebenfalls. Besteht vor allem nicht darauf, dass jemand eine gewalttätige Beziehung verlässt ohne dass die Person dazu bereit ist. Sie mag gute Gründe dafür haben. Das Verlassen ist oft der gefährlichste Moment in einer gewalttätigen Beziehung. (Zu 79% der physischen Gewalttaten zwischen Verheirateten kommt es nachdem ₪ gegangen ist. Für Vorsichtsmaßnahmen beim Verlassen, siehe: 3.4 Vorsichtsmaßnahmen beim Verlassen einer kaputten und gewalttätigen Beziehung, S. 50).
- c. **Es kann sein, dass ihr euch nicht damit auseinandersetzen wollt.** Ihr seid weder verpflichtet (noch in der Lage) allen Leu-

ten im Universum, die ein Problem haben zu helfen. Wenn sie Hilfe wollen, könnt ihr sie immer auch an andere Personen verweisen, an eure Vertrauten oder auch an Hilfsorganisationen oder Hotlines.

- d. **Es kann sein, dass sich ☿ damit auseinandersetzt, aber nicht darüber reden möchte, was passiert ist.** Unser gesunder Menschenverstand sagt uns, dass über schlimme Situationen zu reden, die Aufarbeitung erleichtert und in den meisten Fällen ist das letztendlich wohl auch so. Aber Leute, die sich mit Post-Traumatischen-Stress-Störungen beschäftigen, sagen, dass es nicht das Beste ist, Personen, die richtig viel Scheiße durchge-



macht haben, gleich dazu zu bringen, alles zu beschreiben. Das wichtigste ist, alles zu tun, um sie zu beruhigen und ihnen so schnell wie möglich ein Gefühl von Sicherheit zu geben. Sie werden reden, wenn sie soweit sind, und vielleicht werden sie eine Weile lang nicht dazu bereit sein – es könnte sogar einen Monat dauern. In der Zwischenzeit könnt ihr durch andere Arten der Unterstützung helfen.

- e. **Denkt darüber nach, was ihr bereit seid zu tun, bevor ihr Hilfe anbietet.** ☿ muss sich mit einer Menge Scheiß auseinandersetzen, ist damit vielleicht überfordert und verwirrt und braucht

womöglich viele verschiedene Dinge. Ihr müsst entscheiden, wie viel ihr bewältigen könnt. Es ist besser, langsam anzufangen, als sich dann plötzlich überfordert zurückzuziehen, wenn es zuviel wird.

- f. Seht euch die Machtpositionen und deren Dynamiken an.** Der Geschlechterunterschied ist bekanntermaßen nicht der einzige Faktor, der innerhalb einer Beziehung zu einem Machtungleichgewicht führen kann. „Race“, Kultur, Klasse usw. sind ebenfalls Faktoren, die nicht nur Machtverhältnisse beeinflussen, sondern darüber hinaus auch Sicherheit, Kommunikationsformen und den Zugang zu bestimmten Dienstleistungen oder Ressourcen. Wir haben uns dafür entschieden, in diesem Heft von Machtpositionen und ihrer Dynamik im Allgemeinen zu sprechen, regen euch jedoch dazu an, diese beim Lesen durch konkrete Beispiele zu ergänzen.

1.5 Kann das hier auch in Situationen helfen, in denen Φ und Ξ keine enge Beziehung zueinander hatten?

- Was wir hier geschrieben haben, wurde für Krisen entwickelt, in die Leute verwickelt sind, die beide jeweils eng in das Leben der anderen Person involviert sind, d.h. viel von dem hier beschriebenen trifft nicht auf Situationen zu, in denen sich die Leute nicht so gut kennen. Da die Beteiligten eng miteinander verbunden sind, können besonders viele verschiedene Gefühle auftauchen – Scham, Wut, Liebe, Sehnsucht, Frustration, Zärtlichkeit, Verwirrung oder komplettes Durchdrehen. Dies kann Menschen dazu veranlassen, Dinge mitzumachen, die sie sich von jemand Anderen nicht gefallen lassen würden. Es kann sein, dass sie (Φ oder Ξ) den Mist, in dem sie stecken, gar nicht erkennen oder das problematische Verhalten auf eine Art und Weise entschuldigen, die sie in einer vergleichbaren Situation mit anderen Menschen nie tolerieren würden. Es geht in solchen Fällen wahrscheinlich

um einen längeren Prozess, auch wenn sich die direkt Involvierten auf ein konkretes Ereignis beziehen. Eine der Aufgaben der Hilfeleistenden in Fällen von intimer Gewalt (durch transformative Hilfe) ist es, sowohl Φ als auch Ξ dazu zu bringen, sich diesen Prozess und die eigene Rolle darin anzuschauen und die Verantwortung für das eigenen Verhalten zu übernehmen, um nicht später noch mal durch dieselbe Hölle gehen zu müssen. Bei Geschehnissen wo sich Φ und Ξ nicht gut kannten, treffen viele dieser Aspekte nicht zu. Wenn ihr euch dessen bewusst seid, können die Vorschläge zur Koordination und zur physischen und psychischen Hilfe aber wahrscheinlich auch in solchen Fällen hilfreich sein.



2. Unterstützung organisieren

Wir haben die verschiedenen Arten von Unterstützung in vier Kategorien unterteilt – physische Hilfe, emotionale Hilfe, „transformative“ Hilfe und Koordinierung. Das heißt nicht, dass jeweils eine Person für jede Art der Hilfe/Unterstützung gebraucht wird; die verschiedenen Gebiete können sich leicht überschneiden. Für einige Kategorien werden ihr mehrere Leute brauchen. (Und vergesst nicht, dass niemand alles alleine schaffen kann!). Φ und Ξ sollten verschiedene unterstützende Bezugsgruppen haben. Die Unterstützung für beide wird unterschiedlich aussehen, aber alle vier Bereiche sind für beide wichtig, solange sie auf irgendeine Art bereit sind, sich mit ihren Problemen auseinander zu setzen.

2.1 Koordination

Je nach Situation, kann es viel zu tun geben, und es macht Sinn eine Person zu haben, die sicherstellt, dass die Kommunikation untereinander erhalten bleibt, und dass alle Bedürfnisse berücksichtigt werden. Die Menschen, die persönliche Hilfe leisten und tief in der Sache drinstecken, können leicht den Überblick verlieren, deshalb macht es Sinn, dass ein_e Koordinator_in den ursprünglichen Hilfs- und Unterstützungsplan im Kopf behält und darauf achtet, dass dieser Plan eingehalten wird. Er_sie kann für Unterstützung sorgen, wenn die anderen sich verausgabt haben, dabei helfen Treffen zu organisieren oder Moderator_innen zu suchen und Kontakte zu Beratungseinrichtungen oder anderen externen Hilfseinrichtungen herstellen. Der_die Koordinator_in kann auch Treffen zwischen den Hilfguppen von Φ und Ξ organisieren, um Ideen zu entwickeln und sich gegenseitig zu helfen oder um zu verhindern, dass es untereinander zu bürgerkriegsähnlichen Zuständen kommt.

2.2 Physische Hilfe

Dazu gehört:

Für Φ und Ξ

- Unterkunft/Wohnung
- Essen
- Geld
- Kinderbetreuung
- medizinische Versorgung
- Begleitung
 - zu und von der Arbeit, dem Wohnbereich, oder anderen häufigen Aufenthaltsorten
 - zu Hause, bei Treffen, Veranstaltungen usw.

Für Ξ

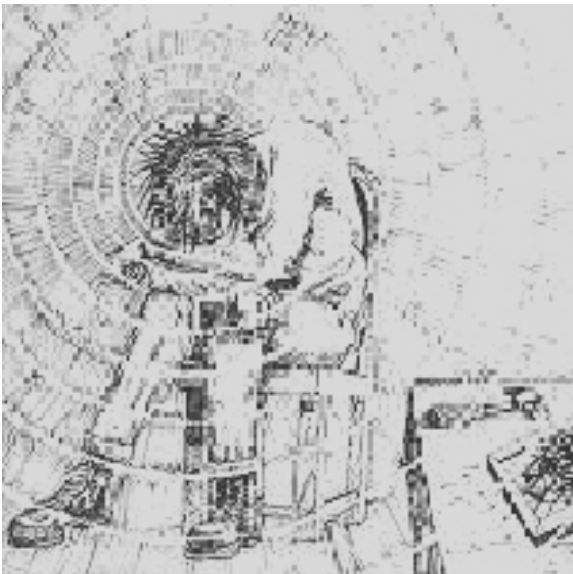
- Leute, die im Notfall da sind
- Jemand der/die mit Nachbar_innen/Szeneleuten/Mitbewohnern_innen redet und sie wissen lässt, dass Φ gefährlich ist und/oder vorläufig zu verschwinden hat.

Bei der Suche nach Lösungen, wie Ξ der intimen Gewalt entgehen kann, neigen wir dazu, den Auszug aus der gemeinsamen Wohnung nahe zu legen, zu einer Freund_in, in einen anderen Stadtteil oder sogar in eine andere Stadt zu ziehen, obwohl Ξ dann ohne Wohnung dasteht, sich irgendwo verstecken muss und Ξ 's Leben so stark eingeschränkt wird.

Manchmal lässt sich das nicht verhindern, aber Sicherheit kann auch dadurch erreicht werden, dass für Φ eine andere Bleibe gefunden wird, „Beschützer_innen“ organisiert werden usw. Jemanden zu begleiten ist viel Arbeit und ist auch nicht immer nötig, kann aber für Ξ wichtig sein, um sich z. B. sicher und unterstützt zu fühlen. Wenn

⌘ um Begleitung (für sich oder für Φ) bittet, ist es eine gute Idee, das wenigstens eine Zeit lang zu machen, auch wenn es allen anderen nicht notwendig erscheint. ⌘ kennt die eigene Situation am besten, und wenn ⌘ Angst um die eigene Sicherheit hat, gibt es höchstwahrscheinlich gute Gründe dafür (42% aller ermordeten Frauen werden von nahestehenden Personen getötet).

⌘ will Φ vielleicht auch einfach nicht mehr sehen müssen. Je nachdem wie öffentlich der Raum ist, aus dem Φ ausgeschlossen werden soll, kann dies eines der schwierigsten Dinge sein, die es auszuhandeln gilt (besonders, wenn ⌘ sich nicht in der Lage fühlt über das Geschehene zu sprechen), denn das bedeutet, dass Hinz und Kunz an einer Auseinandersetzung beteiligt sind und alle anfangen, ihren Senf dazuzugeben. Aber Φ muss nicht für immer aus einem Haus/Infoladen/Übungsraum oder einer Gruppe verbannt werden. Normalerweise können ⌘ und Φ mit einem Aufeinandertreffen umgehen, wenn sich die Situation beruhigt hat (auch wenn das eine ganze Weile dauern kann). Wenn ihr vorschlägt, dass der Ausschluss für ein oder zwei



Monate gilt und dann erneut geprüft wird, ob es eine andere Möglichkeit gibt, könnte das verhindern, dass das Ganze wie eine endgültige Entweder-oder-Entscheidung rüberkommt, bei der alle anfangen rumzuschreien und sich angegriffen fühlen.

2.3 Emotionale Hilfe

Kann umfassen:

- zuhören, wenn Ξ oder Φ was loswerden wollen
- versichern, dass ihr da seid um ihnen zu helfen
- den Hilfs-/Sicherheits-Plan mit ihnen durchgehen
- sie dazu ermuntern, um das zu bitten, was sie wollen
- ihnen helfen, ihre Gefühle in einem geschützten Raum auszudrücken

Emotionale Hilfe kann am besten von (a) guten Freund_innen geleistet werden oder (b), falls Ξ oder Φ isoliert sind und wenig gute Freund_innen haben, wenigstens von Menschen die gut mit Ξ oder Φ klar kommen. Die Person für emotionale Unterstützung (P-feU) kann die Person, der sie helfen soll, zwar auch dazu auffordern sich Sachen zu stellen, aber die Hauptaufgabe der P-feU ist es, Ξ oder Φ dabei zu helfen, sich sicher genug zu fühlen, das zu tun, was sie tun müssen, und ihre Erfahrungen in Therapie, Mediation, transformativer Hilfe, wieist-man-kein-gewaltätiges-Arschloch-Kursen usw. durchzuarbeiten. Auch wenn es schwierig sein kann, solltet ihr versuchen nett zu beiden zu sein, ohne damit ein ungutes und aggressives Verhalten zu entschuldigen oder die andere Seite zu verunglimpfen.

Wenn du die P-feU für Ξ bist, solltest du dich daran erinnern, wie kompliziert

die Gefühlslage der Person momentan sein kann. Höchstwahrscheinlich gab es gute Dinge, derentwegen Ξ in der Beziehung geblieben ist und die Ξ wahrscheinlich vermisst, auch wenn dir nur erzählt wird,



was für ein Arschloch die andere Person die letzten 6 Monate gewesen ist. ⚡ ist vielleicht unsicher und will sich nur verkriechen und sich mit nichts auseinandersetzen. Teil deiner Aufgabe ist es, Möglichkeiten aufzuzeigen und dabei zu helfen, über Bedürfnisse zu sprechen, falls diese von der Person nicht artikuliert werden können. Wenn ⚡ Hilfe will ist es wichtig, dass ⚡ die Person ist, die entscheidet, wie diese Hilfe aussieht. Triff also keine Entscheidungen für ⚡ und drück ⚡ auch nicht deine Meinung auf. Zu ihrem Selbststärkungsprozess gehört es auch, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Als P-feU kannst du Personen dabei helfen, ihr Gefühlsleben zu betrachten und zu bearbeiten, ohne dass diese durch die hochkommentierten Gefühle erschlagen werden. Du kannst mit ihnen abhängen, während sie emotionale Liegestütze machen, ihnen versichern, dass es völlig normal ist, sich gerade verrückt zu fühlen, und dabei helfen, herauszufinden welches Gefühl gerade dabei ist, an die Oberfläche zu kommen. Das ist nicht immer einfach und gut zu verstehen – manche Frauen neigen z.B. dazu, Wut mit Trauer oder Depression zu verdecken, und einige Männer verschleiern Angst und Trauer mit Wut. Ihr könnt ⚡ und ⚡ verschiedene Umgangsweisen zum Umgang mit Emotionen vorschlagen und sehen was passiert.

Für ⚡ und ⚡

Angst

- sorg dafür, dass du nicht alleine bist
- halte ein Tier (wenn es damit einverstanden ist) oder ein Stofftier im Arm
- lass nachts ein Licht brennen/übernachte bei Freund_innen.
- geh deinen Hilfs-Plan durch
- schreib deine Gedanken und Gefühle auf



Trauer

- weinen kann gut tun
- nimm zur Kenntnis, dass du einen Verlust erlitten hast – selbst eine beschissene Beziehung zählt als Verlust
- falls du Rituale magst, schaff dir welche, mit denen du dich von der anderen Person verabschiedest, oder schreib einen Brief, den du nicht abschickst
- zeichne Bilder, male, schreib Gedichte

Wut

- schlag auf Kissen oder einen Sandsack ein
- geh joggen, schwimmen, klettern, seilspringen oder mach irgendwelche anderen schweren körperlichen Tätigkeiten (ohne dabei jemand anderen oder dich selbst zu verletzen)
- zerschmeiß Glasflaschen, irgendwo, wo keine Wildschweinbabys reintapsen können
- schrei/sing zur Musik deiner Lieblingsband

Depression

- geh Containern/in den Wald/auf eine Party/Essen
- bleib ruhig sitzen, aber nicht ewig
- spring auf und zerbrich was

Für die P-feU

Du als P-feU solltest dir darüber im Klaren sein, dass die Person, die du unterstützt gerade eine sehr verletzbare Zeit durchlebt. Körperkontakt kann da besonders kompliziert sein. Selbst Dinge wie Umarmungen, Rücken streicheln, Hände halten, Kuscheln, die dir unbedenklich erscheinen, können schlechte Erinnerungen auslösen. Es kann sein, dass die Person getröstet werden will und gleichzeitig Panik davor hat, berührt zu werden. Deshalb frag nach, bevor du jemanden berührst.

Story # 1

Meine Verwicklung in diese Geschichte begann, als ich zu einem Treffen wegen eines Übergriffes eingeladen wurde, den ein Bekannter von mir verübt hatte. Jemand aus meinem Freundeskreis hatte eine Intervention verlangt, und zunächst schien die Situation ziemlich klar.

Das Paar, um das es ging, war für mehrere Monate zusammen gewesen, hatte sich zunehmend von Freunden isoliert und damit angefangen, sich regelmäßig heftig zu streiten und sich anschließend wieder zu versöhnen.

Während einer dieser Streits schlug er sie. Beim Interventionstreffen erzählte sie, wie er sie zunächst geschubst und dann geschüttelt hatte. Er entschuldigte sich, starrte zu Boden und gab alles zu. Ich erinnere mich, damals gedacht zu haben, wie typisch doch so eine Zurschaustellung von Reue für einen Gewalttäter war. Ich hoffte, die anderen Leute, die die Intervention mittrugen, würden es ihm nicht zu leicht machen, nur weil er im Moment so reuig schien. Sie taten 's nicht. Sie gingen der Sache wirklich nach. Sie sagte, sie sei dankbar für all die Unterstützung. Er weinte und sprach davon, die Beziehung zu beenden, Beratung zu suchen und die Szene eine Zeit lang zu verlassen. Es lief alles so, wie ich gedacht hatte. Doch dann änderte sich das Ganze.

Sie sagte nun, sie wolle mit ihm zusammenbleiben und ihm helfen, mit seinem Kram zurechtzukommen. Er sagte, er sei unsicher und wolle sie nicht noch weiter verletzen, habe aber in der Beziehung auch kein richtiges Vertrauen zu sich selbst. Als einige Leute vorschlugen, dass es für sie beide vielleicht besser wäre sich zu trennen, wurde sie zunehmend wütend und sagte, sie bräuchte vielleicht keine Unterstützungsgruppe mehr. Jemand sagte, sie sollten sich wenigstens mit Leuten treffen und besprechen, worum es bei ihrem sich ständig steigenden Konflikt eigentlich ging. Sie erklärte daraufhin, das wäre privat. Er schwieg und sagte schließlich, dass er mit ihr zusammenbleiben würde wenn sie ihr Versprechen halten und das Trinken aufgeben würde. Sie sagte, sie hätte kein Alkoholproblem.

Als die Unterhaltung weiterging, kam dann ihr Alkoholmissbrauch zur Sprache, sowie ihre verbale Übergriffigkeit und dass sie dazu neigte, Zeug im Haushalt zu zerstören. Seine Versuche, sich um sie zu kümmern, sie zu „retten“ und einzuschreiten, wenn sie betrunken war, hatten zu dem Vorfall geführt, der ursprünglich der Auslöser für die Intervention gewesen war. Es kam auch heraus, dass er sich in der Vergangenheit um seine alkoholabhängigen Eltern kümmern musste. Am Ende der Intervention war klar, dass - obwohl sein Gewaltausbruch komplett ungerechtfertigt war - die Dinge doch sehr viel komplizierter lagen, als es zunächst erschien.

Und während du und $\mathbb{F}/\mathbb{P}$ eine Menge emotionaler Arbeit leisten, könnte es sein, dass ihr versucht seid euch auf eine Art aufeinander einzulassen, mit der ihr euch später (oder früher) nicht mehr wohl fühlt. In solchen Fällen ist es nahezu unmöglich weiterhin als P-feU Hilfe zu leisten. Also seid vorsichtig und denkt nach bevor ihr was tut (Mehr über solche Reaktionen, siehe: 3.1 Wie ihr euch als unterstützende Personen um euch selbst kümmert, S. 44).



2.4 Transformative Hilfe

2.4.1 Für die Unterstützenden - das könnt ihr tun:

- zuhören ohne zu verurteilen
- ☿ bzw. ☹ dabei zu helfen ihre Situation besser zu durchschauen, indem ihr zusammen die Geschichte der intimen Gewalt aufschreibt
- zu fragen, was sie sonst noch brauchen/wollen um sich sicher und wohl zu fühlen
- ein Treffen mit dem Unterstützungs- Team zu arrangieren, nur um zu sagen „wir sind da für dich“!
- sich die Muster intimer Gewalt genauer ansehen
- ☿ / ☹ dazu bringen, zu sehen, welche Rollen sie und die andere Person eingenommen haben
- ihnen dabei helfen herauszufinden, wie sie sich ihr Leben wünschen und was sie tun können, um dies so weit wie möglich zu verwirklichen
- sie sitzen- und sich auch mal zurückziehen zu lassen, aber nicht ewig
- sie aufzurütteln oder zu wecken und an die frische Luft zu schleppen

> Bevor wir konkret werden, wollen wir alle vorwarnen, dass bei der transformativen Hilfe eine Reihe von Fähigkeiten nötig sind, die man sonst eher aus den Bereichen der psychologischen Arbeit kennt oder die man braucht um sich auf der Straße durchzuschlagen, also eine ganze Reihe sehr unterschiedlicher Kompetenzen. Falls ihr und eure Freund_innen diese Art der Unterstützungsarbeit erlernen wollt, schickt ein paar Leute zu Schulungen, zum Beispiel von Hotlines für Selbstmordgefährdete oder von bestimmten Frauenhäusern. Diese werden manchmal für Freiwillige angeboten. Dann macht einige Rollenspiele und übt erst gegenseitig an euch, bevor

ihr versucht eure Fähigkeiten in der Realität auszuprobieren. Es ist nämlich nicht besonders hilfreich Leute, die gerade am Durchdrehen sind als Versuchskaninchen zu benutzen. Trotzdem werdet ihr anfänglich keine Ahnung von dem haben, was ihr da eigentlich macht bis ihr die ersten Erfahrungen gesammelt habt. Versucht das bei der Zusammenstellung eurer Gruppe - wenn möglich - zu berücksichtigen (so sollten z.B. Leute mit theoretischem Wissen mit Leuten, die bereits praktische Erfahrung haben, zusammen arbeiten).

Ihr könnt auch überlegen, ob es für eure Arbeit sinnvoll ist, eine_n freundliche_n Mediator_in oder Therapeut_in um Hilfe zu bitten. Dabei solltet ihr aber im Auge behalten das die transformative Hilfe kein Prozess ist, mit dem die meisten „normalen“ Leute und Organisationen vertraut sind und den sie befürworten.

2.4.2 Transformative Hilfe - Versuch einer Definition

Transformative Hilfe ist anders als Therapie, denn sie konzentriert sich auf die Gegenwart, nicht auf die Vergangenheit.

- Genau wie alles andere bedeutet Transformative Hilfe Teamarbeit. Da ihr mit Außenstehenden nicht über das reden könnt, was ihr hört und erlebt, ist es wichtig, dass ihr bei anderen aus der Gruppe Dampf ablassen könnt. Zuzuhören und dabei nicht persönlich betroffen zu sein oder die eigenen Gefühle zu äußern, wenn jemand die furchtbaren Details intimer Gewalt berichtet (oder leugnet) ist schwere Arbeit. Du wirst ein Ventil brauchen. Solltest du versuchen alles runterzuschlucken, kannst du dir sicher sein, dass es früher oder später, vielleicht während einer der Treffen, auf eine völlig unangemessene Art und Weise hochkommt. Außerdem müsst ihr in der Lage sein, euch gegenseitig zu stoppen, falls irgendwas aus dem Ruder läuft: Wenn du z.B. anfängst, die Person, die du unterstützt zu hassen oder zu lieben. Es kommt

nicht selten vor, dass Leute, die diese Art von Arbeit leisten, sich in $\mathbb{F}$ oder $\mathbb{P}$ verlieben und/oder mit ihnen im Bett landen. Wenn Leute so verletzlich sind, wie während des Prozesses, in dem sie ein riesiges Beziehungsdrama zu entwirren versuchen, dann verursacht dies ein zusätzliches Durcheinander und es zerstört deine Glaubwürdigkeit als helfende Person. Außerdem wirst du Teil der Dynamik, die $\mathbb{F}/\mathbb{P}$ überhaupt erst in diese Lage gebracht haben. Also, wenn es dich überkommt etwas derartiges zu tun, melde dich bei einer oder mehreren anderen helfenden Person(en) und zieh dich erst mal zurück.

- Jedes der Teams für Transformative Unterstützung (TTU - eins für $\mathbb{F}$ und ein anderes für $\mathbb{P}$) besteht idealerweise aus mindestens zwei Personen, die gegenüber der Situation eine gewisse Neutralität beibehalten. Wenn du dich zu sehr mit der Person identifizierst, die du unterstützen willst, und du anfängst ihr alles glauben zu wollen, was sie dir erzählt, lass es! Wenn du emotional zu stark beteiligt bist, schaffst du es nicht die Person dazu zu bringen, sich mit dem was ihr passiert ist auseinander zu setzen. Bei $\mathbb{P}$ musst du zudem höchstwahrscheinlich erst einige massive Verleugnungsstrategien überwinden, und $\mathbb{F}$ wirst du dazu bringen müssen, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen, ohne dabei zu verurteilen. Gleichzeitig muss $\mathbb{F}$ oder $\mathbb{P}$ dir genug vertrauen, um vor dir das Innerste nach außen zu kehren und dir zu glauben, dass du die Geschichte nicht in der nächsten Ausgabe des Szenemagazins veröffentlichst.
- Wenn du allerdings zu neutral bist und dich gar nicht mit ihnen identifizieren kannst, besteht die Möglichkeit, dass du zu distanziert bist, um ihre Probleme oder die Situation wirklich zu verstehen. Die Leute, die die beste transformative Arbeit leisten, haben sich mit ihren eigenen Dämonen bereits auseinandergesetzt und ihre eigenen Probleme schließlich in den Griff bekommen.

Sie haben einen transformativen Prozess durchgemacht (dabei muss es sich nicht unbedingt um intime Gewalt gehandelt haben, es kann auch um Abhängigkeit oder schlimme Depressionen oder andere Lebenskrisen gegangen sein) und wissen daher, was von Leuten in den unterschiedlichen Stadien einer Krise zu erwarten ist.

- Krisen laufen zyklisch ab, wie fast alles andere im Leben auch, und die Stadien sehen bei $\mathbb{F}$ und $\mathbb{P}$ ziemlich ähnlich aus. Es macht Sinn zu wissen, in welchem Stadium sie sich gerade befinden um entsprechend auf sie reagieren zu können, sie z.B. daran zu erinnern, dass sie in dem Prozess krasse Höhen und Tiefen durchmachen werden. Während der eigentlichen Krise schalten die Leute meist in eine Art Überlebensmodus. Aber in dem können sie nicht lange bleiben, denn irgendwann bleibt das Adrenalin aus und dann kommt der Schock. Die Dinge haben sich eventuell beruhigt, doch sie fühlen sich trotzdem plötzlich außer Kontrolle, sind depressiv oder am Boden zerstört. Wenn sie anfangen sich mit Sachen auseinander zu setzen, fühlt sich $\mathbb{F}$ wahrscheinlich besser und $\mathbb{P}$ schuldig. Während der weiteren Auseinandersetzung folgt dann meistens eine trügerische Hoch-Phase, in der sie der Meinung sind jetzt alles verstanden zu haben. Sie machen Fortschritte in der Therapie, es hat Entschuldigungen gegeben, sie vermissen sich gegenseitig, also –hmm – lass uns doch wieder zusammen kommen (oder eine neue Beziehung mit einer ebenso charmanten Person beginnen). Schließlich, und das muss nicht lange dauern, passiert wieder was Schlimmes. Jetzt fühlen sie sich zusätzlich zu all dem, was aktuell gerade passiert ist, auch noch betrogen, entweder von sich selbst oder von der anderen Person. Das führt zu erneuten Tiefpunkten dem Gefühl des Versagens, Wut, Angst oder Depression, dies kann eine gefährliche Zeit sein. Der Trick dabei ist es, zu wissen, dass es unvermeidbare Hochs und Tiefs geben wird und dadurch in der Lage zu sein, sich durch-

zuboxen ohne sich unrealistischen Erwartungen hinzugeben.

- Die Transformative Hilfe sollte erst beginnen, wenn sich die akute Situation etwas beruhigt hat (der Adrenalintank fast leer ist) und die Leute in der Lage sind, sich zu reflektieren. Sich an all die schrecklichen Momente einer Beziehung zu erinnern ist eine ziemlich schwierige Sache und kann re-traumatisierend wirken, wenn mensch sich der Auseinandersetzung zu früh stellt (Leute die sich mit PTSD – Post-Traumatischen-Stress-Störungen – beschäftigen, vertreten die Ansicht, dass Leute im Idealfall 2-5 Wochen warten sollten, bevor sie ein traumatisches Ereignis detailliert beschreiben). Also wartet bis die Krise vorbei ist, $\mathbb{F}$ oder Φ von anderen Mitgliedern des TTU mit einigen grundlegenden Dingen versorgt worden ist, um sich nun wirklich sicher genug zu fühlen, über die Probleme zu reden. Dann schnall dich gut an, denn es wird eine Weile dauern. Die Krise selbst wird wahrscheinlich nicht länger als 1-2 Wochen dauern, aber der Prozess, den jede Person durchlaufen muss, um sich wirklich zu verändern, dauert Jahre. Die transformative Hilfe ist der Teil, der etwa in der Mitte dieses Gesamtprozesses abläuft. Du solltest in der Lage sein dich für mindestens 3-6 Monate zu verpflichten mit $\mathbb{F}$ oder Φ zu arbeiten (danach kann es sein, dass du fertig bist, sie es aber nicht sind). Deine Aufgabe ist es Leuten zu helfen, in dieser ersten Phase der Auseinandersetzung klar zu kommen, bis du sie auf den Weg zu einer coolen langfristigeren Unterstützung gebracht hast.

2.4.3 Schritt für Schritt - die Praxis

Schritt 1 – Findet einen guten Ort

Dieser Schritt gilt für $\mathbb{F}$ und Φ

Als Erstes muss eine sichere, bequeme und private Umgebung geschaffen werden, um eine offene Gesprächsatmosphäre zu ermöglichen.

Wenn ihr es euch z.B. in einer WG gemütlich macht, seht zu, dass keine Leute reinplatzen oder das nächste Plenum darauf wartet, dass ihr den Raum freigibt. ♣ oder ♠ sollte wissen, dass alles was ihr besprecht 100% vertraulich ist und ihr sie nicht bewertet. In diesem Prozess geht es darum, dass es ihnen besser geht und sie sich offen und ehrlich das Geschehene anschauen können; um das zu ermöglichen, ist es wichtig, dass sie dabei alle Scham- und Peinlichkeitsgefühle außen vor lassen können.

Schritt 2 – Allgemeine Herangehensweise

Für ♣

Erklärt ♣, dass ihr da seid, um zuzuhören und um zu helfen, aber dass ihr ♣ keine magischen Lösungsformeln präsentieren könnt und auch keine Ratschläge geben werdet. Da es angesichts der Situation sein kann, dass ♣ sich selbst nicht sehr vertraut und jemanden von euch vielleicht darum bitten wird, stellvertretend Entscheidungen zu treffen, muss euch klar sein, dass ihr hier nicht nachgeben dürft. Bringt ♣ dazu die eigene Rolle in der Situation zu reflektieren. Das bedeutet nicht, dass das, was ♠ getan hat, ♣'s Fehler war, aber ♣ muss sich auch mit der Dynamik innerhalb der Beziehung auseinandersetzen und damit ob und wie ♣ selbst zu dem Mist beigetragen hat. So soll verhindert werden, dass so was noch mal passiert. Dazu muss ♣ einige Sachen selber herausfinden, z.B., ob es darum geht bessere Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln, zu lernen Grenzen zu setzen oder einfach nur herauszufinden, wie Arschlöcher schon auf einen Kilometer Entfernung erkannt werden können.



Achtung vor dem Opfersyndrom! Menschen, denen ihre ganze Macht genommen wurde, suchen manchmal nach der noch so kleinsten Möglichkeit etwas davon zurück zu gewinnen. Und verletzt zu werden,

also ein Opfer zu sein, kann ein Weg sein um Macht zu erlangen. Die (verdrehte) Logik sieht folgendermaßen aus: Wenn dir Unrecht geschehen ist, hast du recht; wenn du recht hast, dann bist du gut; wenn du gut bist, dann bist du liebenswert, usw. Das bedeutet nicht, dass ☸ losgezogen ist um sich jemanden zu suchen, der ☸ angreift, damit ☸ sich im Recht fühlen konnte, aber wenn die Gewalt schon stattgefunden hat, kann es manchmal sein, dass ☸ den Opferstatus länger in Anspruch nimmt als es hilfreich wäre. Das schwierigste an deinem Job ist es, dies der Person vor Augen zu führen und gleichzeitig ihre Stärken hervorzuheben. Dabei soll sich aber natürlich niemand wie ein Häufchen Elend fühlen. Eventuell kannst du ☸ direkt fragen, was die Beziehung wertvoll gemacht hat. Für ☸ ist es wichtig erst zu wissen, warum ☸ bleiben wollte (für wie lang auch immer), um dann wirklich in der Lage zu sein, die Beziehung verlassen zu wollen.

Für ☸

Du wirst bei ☸ drängen und einiges aufwühlen müssen. Erwähne die Person daran, dass sie da ist, weil sie sich ändern wollte, und dass das nur funktionieren kann, wenn sie richtig ehrlich mit sich selbst ist. Wenn ☸ sich nicht damit auseinandersetzen will, was ☸ getan hat, verurteilt ☸ sich selbst dazu das Ganze später zu wiederholen. Eine Möglichkeit, genug Vertrauen zu schaffen, damit ☸ sich reflektieren kann, ist, dass du von deinen eigenen Erfahrungen erzählst, von der Scheiße, die du gebaut hast und wie du damit fertig geworden bist. Es kann schwierig sein, das so zu vermitteln, ohne dass es sich so anhört, als hättest du mittlerweile die Weisheit mit Löffeln gefressen (was gewöhnlich ziemlich abschreckend wirkt) - aber es ist ein Versuch wert. Eine andere Möglichkeit, die Person dazu zu bringen, sich gründlich mit ihrer schmutzigen Wäsche zu beschäftigen (was vielen Menschen selbst unter normalen Umständen schwer fällt), ist, die Konsequenzen mit ihr durchzugehen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass es nur ein dünner Grat ist zwischen einer Drohung und einer Klarstellung, was passiert, wenn jemand nicht zu einer Auseinandersetzung bereit ist.

... ein paar Worte zur Gewalt:

Wir, die Leute der Übersetzungs-Gruppe kommen aus unterschiedlichen Zusammenhängen. In unserer Erziehung, beim Aufwachsen und sonstiger Sozialisation sowie in der politischen Arbeit spielt(e) Gewalt eine sehr unterschiedliche Rolle.

Wir haben die Gewaltfrage während des Übersetzungsprozesses andiskutiert, haben uns aber dabei nicht auf einen formulierbaren Konsens festgelegt, da dafür die persönlichen Erfahrungen und Einschätzungen von jede_r_m von uns zu unterschiedlich sind. Keine_r von uns, soviel sei gesagt, lehnt Gewalt als letzte Instanz (Abwehr, Notwehr usw.) ab.

Im Text gibt es zwei oder drei Stellen, an denen ziemlich deutlich mit kollektiver körperlicher Gewalt gegenüber Φ gedroht wird.

Darauf wird auch im Text nicht näher eingegangen, geschweige denn, dass diese Frage ausdiskutiert würde.

Die Frage, die sich uns stellte – inwiefern dadurch Einsicht und (Selbst-) Veränderung der betreffenden Personen beeinträchtigt werden – können auch wir nicht abschließend klären, sind uns aber bewusst, dass diese Frage unbedingt in den helfenden TTUs besprochen werden sollte, wie auch jeweils mit Ξ und Φ .

Wie Ξ muss auch Φ einen Prozess durchmachen und im Idealfall erkennt Φ , dass es massive Probleme gibt, wenn Φ das Leben nicht selbst in den Griff kriegt. Aber die Aussicht auf eine Weiterentwicklung der Persönlichkeit ist nicht immer ein ausreichender Motivationsfaktor. Du musst Φ möglicherweise daran erinnern, dass Φ s Handlungen Auswirkungen auf die Leute in der Szene haben, und dass diese Szene, wenn Φ sich der Auseinandersetzung einfach verweigert, so vehement reagieren wird, wie sie es für richtig hält und das könnte ziemlich unschön sein.

Schritt 3 – Schreib die Geschichte der intimen Gewalt auf **Für ¶ und ¶ (in separaten Räumen, versteht sich)**

Du kannst die Geschichte aufschreiben während die Person, der du hilfst redet, aber was auch immer du schreibst: sie darf es behalten. Fang mit der ersten beschissenen Begebenheit an, an die sie sich erinnern kann, egal ob sie verbal, physisch, emotional oder was auch immer war. Falls sie mit einer physisch schwierigen Situation anfangen, frag nach, ob ¶ / ¶ davor irgendeine Ahnung hatte, dass was nicht in Ordnung war – Streit, negative Kommentare, emotionale Erpressung, usw. – und schreib das auch mit auf. Fahr fort bis zu den letzten Ereignissen. Während dieser Schritte hörst du größtenteils zu und stellst Fragen.

Berücksichtige dabei:

- Gewaltkreisläufe und Eskalationsmuster
- Dinge, die ¶ / ¶ getan hat um Sachen zu verändern
- Gefühle, die ¶ / ¶ beim Leben mit intimer Gewalt hatte
- was ¶ / ¶ denkt, warum es zur intimen Gewalt gekommen ist
- die Hoffnungen und Wünsche im Hinblick auf eine Änderung der Situation
- was auch immer über die andere Person gesagt werden will, Positives und Negatives

Bei ¶ berücksichtige außerdem:

- was sind die auslösenden Momente für intime Gewalt
- was sind die positiven Dinge, die ¶ in die Beziehung eingebracht hat ?

Bei ¶ :

- was hat ¶ die Beziehung bedeutet?

Schritt 4 – Macht eine Pause

Kommt aus euren Löchern raus, streckt die Beine aus und schaut euch um, ob irgendwo noch mehr Schokolade zu finden ist.



Schritt 5 – Schaut euch an, was du aufgeschrieben hast

Für Φ und Ψ (aber natürlich nicht zusammen)

Lest das Ganze vor und ergänzt Sachen, die ausgelassen wurden. Jetzt kannst du deine Kommentare dazu abgeben.

- Besprecht den Gewaltkreislauf und weise auf die Momente der Geschichte hin, in denen dieser deiner Meinung nach eine Rolle gespielt hat. Erwähne Φ / Ψ daran, dass Gewalt eine verbreitete Sozialkatastrophe ist und dass Φ und Ψ dieses Beziehungsmuster nicht erfunden haben. Hilf Φ / Ψ zu erkennen, welche Rolle jede Person gespielt hat und wo die eigenen Verantwortlichkeiten liegen. Hebe die Punkte hervor, wo du Stärken siehst und Dinge, die in bestimmten Situationen getan wurden, um diese zu verändern oder zu verlassen. Besprecht die Gründe (Überzeugungen und Ängste), die Φ / Ψ davon abgehalten haben, abzuhaufen und die dazu geführt haben den Mist zu entschuldigen.
- Gebt Φ / Ψ Anerkennung dafür, dass Φ / Ψ um Hilfe gebeten hat. Vermittle Φ / Ψ , dass Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse wichtig sind!



Schritt 6 – Macht einen Plan

Für ☸ und ☹ (irgendwo weit, weit entfernt voneinander)

Redet über die Möglichkeiten, die jetzt vorhanden sind. Versucht ☹ / ☸ dazu zu bringen sich auf sich selbst zu konzentrieren – die andere Person zu verändern ist nicht die Aufgabe. Was sind die eigenen Ziele und Wünsche? Wie soll das eigene Leben aussehen, sowohl in naher Zukunft als auch ganz allgemein? Was muss die Person tun, um da hin zu kommen? Dabei kommen alle möglichen Beschäftigungen in Frage, vom Tagebuch schreiben bis zum Kickboxen. Alles, was ihnen hilft, das Leben zu verändern ist gut – Wandern, Kampfsport, Tuba spielen, im Kollektiv leben, vegan essen, eine neue Bürgerinitiative oder Antifagruppe gründen, usw. Wenn die Person depressiv ist und es ihr schwer fällt, sich etwas Besseres einfallen zu lassen, mach Vorschläge, wie eine positivere Kommunikations- und Beziehungsform aussehen kann.

Du kannst sie auch auf Therapiemöglichkeiten, Selbstverteidigungs- oder Aggressionsbewältigungskurse, Mediationseinrichtungen, Selbsthilfegruppen, Containern usw. hinweisen, wenn dir irgendwas davon angebracht oder sinnvoll erscheint.

Schreibt den Plan auf. Fangt mit kleinen Schritten an. Nehmt euch nicht zuviel vor. Es ist wichtig, dass der Plan Erfolg hat, damit ☸ oder ☹ den Prozess am Laufen halten wollen. Deshalb ist ein kleiner, einfacher Plan sehr viel hilfreicher, als ein großer, komplizierter. Er sollte einen Zeitplan enthalten und festlegen, dass Menschen aus der Hilfs-Gruppe regelmäßig vorbeischauen. Und es macht Sinn, den Plan regelmäßig umzuschreiben und anzupassen, vielleicht sogar jedes Mal, wenn ihr euch trifft. Schreibt ihn immer wieder um, damit er hilfreich und machbar bleibt.

Für ☸

Lass ☸ die Ideen für den Plan so weit wie möglich selbst gestalten. Wenn ☸ nicht weiterkommt, mach weitere Vorschläge, aber ohne zu drängen. Dann macht einen Realitäts- Check und seht euch die Vor-

und Nachteile aller zusammengetragenen Optionen an. Es kann sein, dass $\mathbb{F}$ sich zu etwas entscheidet, dass du für bescheuert hältst, wie zum Beispiel wieder mit $\mathbb{P}$ zusammen zu kommen, und du wirst das Bedürfnis haben $\mathbb{F}$ davon abzubringen. Lass es! Auf lange Sicht hilfst du $\mathbb{F}$ damit nicht. Stattdessen besprich mit $\mathbb{F}$ die wahrscheinlichsten Folgen dieser Entscheidung (ohne Ratschläge zu geben) und dann respektiere, wofür auch immer $\mathbb{F}$ sich entscheidet. Der einzige Weg, um zu lernen, gute Entscheidungen zu treffen, ist der, sie selbst zu treffen.

Für $\mathbb{P}$

$\mathbb{P}$ kann für sich einen Plan entwickeln, aber auch $\mathbb{F}$ und die Leute in der Szene können daran mitbeteiligt sein. $\mathbb{F}$ hat höchstwahrscheinlich spezifische Anforderungen und Beschränkungen für $\mathbb{P}$. Wenn die ganze Sache öffentlich ist, kann es sein, dass die Szene entscheidet, dass $\mathbb{P}$ erst $\mathbb{F}$'s Wünsche respektieren muss bevor $\mathbb{P}$ den ich-sieb-drucke-meinen-schwarzen-Kapuzi-Kurs anfangen kann. Und es muss sicher gestellt werden, dass sich $\mathbb{P}$ auch an den Plan hält. $\mathbb{P}$ lässt sich vielleicht wirklich auf den Prozess ein und übernimmt Verantwortung, weil $\mathbb{P}$ sich wirklich ändern will, oder aber $\mathbb{P}$ macht nur pro forma mit, oder lügt, dass sich die Balken biegen, nur um die Anforderungen zu erfüllen. So oder so muss der Plan von jemandem überprüft werden, um sicher zu stellen, dass alles gut läuft.

2.4.4 Kommunikation zwischen den Teams (TTUs)

Natürlich haben $\mathbb{F}$ und $\mathbb{P}$ jeweils ihr eigenes, aus unterschiedlichen Leuten bestehendes Team für Transformative Unterstützung. Aber es ist wichtig, dass die Teams während des ganzen transformativen Hilfsprozesses miteinander reden. Das Team für $\mathbb{P}$ muss wissen, wo es Druck machen soll und wie es $\mathbb{P}$ dabei helfen kann, einen realistischen Plan zu erstellen. Wenn $\mathbb{P}$ den Radical Cheerleaders beitreten will, um

überschüssige Aggressionen abzubauen, ist es entscheidend, dass Φ 's Team weiß, ob Ξ bereits in der Gruppe ist und explizit darum gebeten hat, dass Φ nicht da auftaucht. Informationsaustausch zwischen den TTUs kann auch dazu beitragen, Ungereimtheiten aufzudecken und so Φ und Ξ dabei helfen, ehrlicher zu sein. Wahrscheinlich wird jeder der beiden euch bis zu einem gewissen Grad Mist erzählen. Nehmt das nicht persönlich. Sie tun das nicht absichtlich, sondern weil Menschen, die eine Menge Scheiße mit sich rumtragen, dazu neigen, etwas davon auf andere abzuwälzen.

Wenn Φ und Ξ wissen, dass ihre eigenen, persönlichen TTUs auch die andere Seite der Geschichte mitbekommen, kann das dazu beitragen, dass ihre Geschichte nicht zu einem großen Roman wird. Es



kann dem TTU auch dabei helfen, Hilferufe zu erkennen. Φ ist vielleicht nicht in der Lage, um mehr Beschränkungen oder Begleitung zu bitten. Aber wenn alle wissen, dass Φ in den nächsten drei Monaten im SO 36 nichts verloren hat

und Φ dann euch gegenüber mit den Plan rausrückt diesen Freitag da auf ein Konzert zu gehen, könnte es sein, dass Φ euch damit indirekt um Hilfe bittet das zu verunmöglichen.

Die Kommunikation zwischen den Teams kann kompliziert werden. Vermeidet es, euch gegenseitig in die Haare zu kriegen und den Konflikt zwischen euch auszutragen. Sonst spielen Φ und Ξ euch gegeneinander aus. Vermeidet aber auch, euch miteinander zu verschwören und einen Masterplan für die Situation zu entwerfen. Egal wie verquer der Prozess bei Φ und Ξ eurer Meinung nach abläuft, er muss ihren Vorstellungen folgen.

Mediation: Mediation könnte einen Teil ihres Plans sein, um bestimmte Sachen zu klären, z.B. wer den Verstärker behalten darf oder wer Polly den Pitbull besuchen darf. Seid euch darüber im Klaren, dass viele Mediationsstellen einen großen Bogen um intime Gewaltkonflikte machen, und zwar aus dem sehr guten Grund, dass es für Ξ und Φ (physisch und emotional) nicht ungefährlich sein kann, sich in einem Raum aufzuhalten. Es gibt eine Menge anderer Möglichkeiten, um offene Fragen zu klären, bei denen keine Mediation notwendig ist. Deshalb sollte keine der Personen zu einer Mediation gedrängt werden, sofern sie nicht wirklich und ehrlich daran interessiert ist. Mediation kann auch ein guter Weg sein Konflikte zu lösen, bevor diese eskalieren. So oder so ist Mediation ein komplizierter Prozess, d.h. die Person, die Mediation für Ξ und Φ anbietet, sollte reichlich Erfahrung, sowohl auf dem Gebiet der Mediation selbst als auch im Umgang mit Fragen intimer Gewalt haben, ansonsten besteht die Gefahr, dass ihr es gut meint, aber nicht gut macht.

Story # 2

Darren aus Sacramento zog in unser Haus. Wir waren mit ihm befreundet, aber niemand kannte ihn wirklich gut. Kurz nachdem er eingezogen war, kam es zu einer krassen Szene, die mit seiner Ex-Partnerin Velma zu tun hatte. Leute, die etwas davon mitbekommen hatten, fingen an, Darren bei verschiedenen Veranstaltungen zu ignorieren. Als es dann öffentlicher wurde, dass da irgendwas passiert war, erzählte uns Darren, dass er in Sacramento einen schlimmen Streit mit Velma gehabt hatte:

Während dieses Streits forderte er Velma dazu auf, zu verschwinden und als sie das nicht tat, schlug er gegen eine Wand, brach sich dabei die Hand und schmiss anschließend ein Fahrrad durch die Gegend. Sie verschwand und das war das Ende ihrer Beziehung. Velma hatte zu der Zeit und auch schon vorher mit verschiedenen Dingen zu kämpfen und Darren war nicht nur ihre RZB (Romantische ZweierBeziehung) sondern auch sonst eine wichtige Stütze für sie gewesen. Darren war wegen der aktuellen Situation und der Art, wie er gehandelt hatte sehr aufgelöst. Er stimmte dem Vorschlag zu, ein Anti-Aggressions-Training zu machen, sich weiter dazu beraten zu lassen und auch weiterhin mit uns zu besprechen, wie es ihm geht.

Velma wollte keinen Kontakt mit Darren. Sie ging noch einen Schritt weiter, indem sie ein Flugj machte, durch das sie Darren als sexistischen Gewalttäter outete und seinen Ausschluss aus der Szene forderte. Velma und ihr Unterstützungskreis waren sehr erbost darüber, dass wir uns weiterhin auf Darren einließen, aber sie sprachen uns nicht direkt darauf an. Über die Gefühle der Gruppe hörten wir aus 5. Hand - wir würden „einem Gewalttäter in unserem sexistischen Schutzraum Zuflucht gewähren“.

Wir organisierten ein Treffen zwischen Velma, ihrer Unterstützungs-Gruppe und unserem Wohnzusammenhang. Wir brachten unsere Unterstützung für Velma und ihren Prozess zum Ausdruck, erklärten aber, dass es unserer Meinung nach viele verschiedene Rollen gibt, die die Szene in solchen Situationen spielen sollte. Wir glaubten, dass wir uns auf Darren einlassen müssten, um ihn dabei zu unterstützen, sein Verhalten zu verändern und zu verbessern. Velma war allerdings der Meinung, dass wir gar nicht helfen würden, sondern auch noch zu ihrer schlechten psychischen Verfassung beitragen würden.

Ich war besorgt darüber, dass Leute hinter Darrens Rücken einen Haufen Mist erzählten, ohne irgendetwas zu tun, um die Situation zu verbessern und dann auch noch behaupteten, sie würden Sexismus bekämpfen. Meiner Meinung nach hat diese Art von Aktivismus die Situation für die direkt Beteiligten ziemlich erschwert.

3. Rund um den Unterstützungsprozess

3.1 Wie ihr euch als unterstützende Personen um euch selbst kümmert

Vorweg: wenn du ein/e Unterstützer_in wirst, übernimmst du eine verdammt große Verantwortung, die viel Zeit und Energie kostet. Wenn du also anfängst, dich gestresst zu fühlen, nimm dir eine Auszeit, um dich um dich selbst zu kümmern. Denk dran, dass du nicht perfekt bist und nicht dafür verantwortlich bist, Leben zu retten oder Leute davor zu bewahren, noch mehr kaputt zu gehen. Du bist da, um sie daran zu erinnern, wie gute, respektvolle Beziehungen aussehen können und um sie zu ermutigen, sich daran zu erinnern, wer sie sind und wer sie sein wollen. Fehler passieren dabei öfter, besonders wenn die Person, der du hilfst, nicht klar sagt, was sie will oder braucht - sei also nicht zu streng mit dir selbst.

Gewalt ist für alle Beteiligten eine traumatische Erfahrung, auch für die Menschen, die den betroffenen Personen helfen. Wenn du diese Arbeit übernimmst, achte darauf, dass du einen Raum hast, in dem du auf den Scheiß reagieren kannst, den du zu hören bekommst. Es ist in solchen Situationen am Besten, wenn du Distanz zu der Person bekommst, um die du dich kümmerst. Das gibt dir die Freiheit, auf das was du mitbekommst auf deine Art zu reagieren. Die Person, die du unterstützt, hat meist zuviel mit sich selbst zu tun, um dich in solchen Momenten unterstützen zu können (auch wenn sie es vielleicht gelegentlich zu schätzen weiß, dass dieser Kram auch andere Leute verrückt machen kann).

Eine Möglichkeit, das Gefühl der Überwältigung zu vermeiden, kann das Gespräch mit anderen Leuten aus den TTUs sein. Das kann auf einem Treffen (oder besser noch bei einem gemeinsamen Essen) pas-

sieren, bei dem alle zusammenkommen und miteinander reden. Es ist wichtig, dass du die anderen Leute des Teams anrufen kannst, wenn du dich überlastet fühlst und du nicht mehr in der Lage bist weiterzumachen. Das bedeutet auch, dass du weißt, wo deine eigenen Grenzen liegen und dass die anderen das auch wissen.

Eine besonders schwierige Phase, die du bewältigen musst, ist oft die Zeit nach der Unterstützungsarbeit. Es kann richtig beschissen sein, und die Helfenden können sich echt verarscht vorkommen, wenn sich das Paar entschließt, wieder zusammen zu kommen. Als helfende Person wirst du wahrscheinlich so viel über den Mist und die Frustrationen zu hören bekommen haben, dass dir nur die Trennung als sinnvolle Lösung erscheint. Beziehungen sind aber selten ausschließlich schlecht und die guten Dinge in einer Beziehung werden in den Erzählungen oft ausgelassen, besonders wenn eine Person Hilfe braucht. Um zu vermeiden, dass du nun durchdrehst und dir jeglicher Respekt vor deinen Freunden verloren geht, denk daran, dass der Prozess wichtiger ist bzw. war als das Ergebnis.

Wenn du das Gefühl hast, du wüsstest genau, was als Nächstes am Besten passieren sollte, baust du Druck auf und nimmst den Leuten, denen du helfen willst, ihre eigene Entscheidungsfähigkeit. Das kann Leute in einem Opferstatus gefangen halten, in dem sie sich machtlos fühlen. Und auch für die Helfenden ist es stressig, wenn ihr die Verantwortung für die Entscheidungen einer anderen Person tragen müsst. Im Endeffekt ermüdet euch das - und die andere Person wird nicht lernen, wirklich eigene Entscheidungen zu treffen. Das ist aber wichtig, damit die Leute in Zukunft bessere Beziehungen führen können, anstatt dieselbe Scheiße zu wiederholen.

Eine andere Situation, die oft vorkommt und die Trauma und Drama verursachen kann, ist die, wenn es zu sexueller Nähe zwischen dir und der Person kommt, der du hilfst. Wenn Leute aus beschissenen Situationen kommen, suchen sie oft nach Sicherheit und nach Bindungen mit

anderen Personen. Das kann sie enorm verletzlich machen und dazu führen, dass sich die Person dir zuwendet, weil du eine Verbindung zu ihr aufgebaut hast. Sexuelle Intimität ist ein Weg eine Verbindung zu jemandem herzustellen, aber wenn du merkst, dass du entsprechende Gefühle bei dir bemerkst, halt dich zurück und warte bis die Person lang genug aus der Beziehung raus ist, um einen klaren Kopf zu haben und zu wissen, was sie in einer Beziehung mit dir will.

3.2 Wie redet ihr mit anderen Leuten über einen Konflikt?

Als Unterstützer_in werden dir in bestimmten Situationen viele Leute Fragen darüber stellen, was eigentlich passiert ist. Wie und ob du diese Fragen beantwortest, hat Einfluss darauf, welche Gerüchte in Umlauf sind. Es ist wichtig, ehrlich zu bleiben und nicht alles schwarz zu malen. Das kann schwierig sein, wenn du auf eine der Personen sauer bist. Aber denk dran, dass Situationen nur selten bis nie durch einen Lynch-Mob auf der Suche nach dem Bösewicht verbessert werden.

Es ist wichtig die Person, der geholfen werden soll, zu fragen, wie viele Details sie preisgeben möchte. Sie will vielleicht nicht, dass alle möglichen Leute ihre Nase in die Sache stecken. Oder sie weiß vielleicht nicht, was sie will. Falls das der Fall ist, mach ein paar Vorschläge, z.B.: Ist es okay Leuten was über x, y und z zu erzählen? Soll ich nichts genaueres sagen, sondern nur, dass ihr eine schwierige Zeit habt? Gibt es Leute, die auf keinen Fall was wissen sollen?

Sei bei deinen Fragen so präzise und eindeutig wie möglich. Achte darauf, dass du dir genug Zeit nimmst, um die Person, der du hilfst, zu



Story # 3

Ich hatte eine Freundin, namens Sammy. Ein alter Freund von ihr und seine Freundin, Frank und Emma, wurden aus ihrer Wohnung geworfen und mussten bei ihr unterkommen, solange bis sie etwas anderes finden würden. Vielleicht auch bis zum Entschluss, entweder ganz woanders hinzuziehen, oder einen stationären Drogenentzug zu machen, da sie starken Crystal-Speed-Missbrauch betrieben.

Trotz der Besorgnis, der Enttäuschung und des Ärgers vieler seiner Freunde schlug Frank Emma und trotz der Besorgnis, der Enttäuschung und des Ärgers vieler ihrer Freunde wollte Emma Frank nicht verlassen.

Sammy wollte nicht zulassen, dass Frank Emma schlug, während sie bei ihr wohnten und redete mit den beiden über ihre Beziehung. Sie hatte dabei aber nie das Gefühl, auf viel Resonanz zu stoßen.

Viele ihrer Leute waren wütend auf Sammy, weil sie meinten, Sammy würde das Paar auch noch unterstützen, indem sie die beiden bei sich wohnen ließ. Sammy war aber der Ansicht, dass es besser wäre, sie irgendwo untergebracht zu haben als sie auf der Straße sitzen zu lassen. Außerdem glaubte sie, dass Frank Emma weniger schlagen würde, während sie mit ihr zusammen wohnten.

Frank und Emma zogen dann schließlich in eine ländliche Gegend. Sie nehmen immer noch Drogen, aber weniger als vorher und es scheint keine Gewalt mehr zu geben....obwohl sich das so aus der Entfernung natürlich schwer beurteilen lässt.

ermutigen dir klar zu machen, was genau sie will. Es mag oft schwer sein, dass so hinzukriegen, dass sie sich dabei nicht in die eine oder andere Richtung gezogen fühlt. Aber mit Zeit und Geduld können die Person und ihre TTU herausfinden, was geht und was nicht. Dieses Gleichgewicht ist schwer zu erreichen, weil die Helfenden oft auch ihre eigenen Vorstellungen zur Weitergabe oder Zurückhaltung von Informationen haben. Diese Vorstellungen müssen respektiert werden – wenn auch nicht notwendigerweise auf sie eingegangen werden muss.

Manchmal geraten Gerüchte außer Kontrolle und in der Szene wird Mist geredet. Wenn das geschehen ist, kann es hilfreich sein, die beiden unterstützenden Gruppen zusammen zu bringen, um darüber zu

reden, was wirklich passiert ist. Sorgt dafür, dass ihr dabei eine gute Moderation habt. Die Leute, die an einem solchen Treffen teilnehmen, können dazu ermutigt werden zusammenzuhalten und sich daran zu erinnern, dass wir alle in der Szene miteinander klarkommen wollen und alle das Bestmögliche beabsichtigen. Alle können sich dann dafür entscheiden, sich nicht mehr an der Gerüchteküche zu beteiligen und anderen zu sagen, dass sie gefälligst den Mund halten sollen.

3.3 Wie mit Arschlöchern umgehen, die sich dem Ganzen verweigern?

Nicht Alle werden angelaufen kommen und diesen Prozess begeistert auf sich nehmen. Leuten fällt es schwer, sich mit ihrer Scheiße auseinander zu setzten. Es kann gut sein, dass ihr auf Leute trifft, die sich weigern, an einem Veränderungsprozess teilzuhaben. Hier einige Vorschläge, die euch vielleicht dabei helfen können, sie zu überzeugen. Wir haben am Ende des Textes auch einen Aufsatz eingefügt, in dem es um Strategien geht, Φ zu helfen (Siehe Anhang: Männersache, aus Men's Work von Paul Kivel).

Wenn ihr Leute auftreiben könnt, die Φ nah stehen und die der Meinung sind, dass das was Φ gemacht hat, scheiße war und innerhalb der Gruppe oder Szene angesprochen werden muss, lasst sie mit Φ reden. Es ist wichtig, deutlich zu machen, dass ihr euch um Φ sorgt, und das Umfeld wissen zu lassen, dass ihr wollt, dass Φ in der Szene bleibt. Φ davon zu überzeugen, sich mit dem Müll auseinander



zu setzen, kann viele Diskussionen erfordern und lange dauern. Wenn die Person, die sich sträubt, niemanden hat der ihr nahe steht, dann lässt jemandem mit ihr reden, der/die wenigstens halbwegs unbeteiligt ist.

Story # 4

Jean und Tony wohnten in einem anarchistischen Hauskollektiv. Eines Tages gab es dort einen Streit über Eiscreme. Es waren eine Menge anderer Leute anwesend und Jean beschwerte sich darüber, dass einige Leute das ganze Eis aufaßen. Tony macht sich über Jean lustig, worauf Jean anfing, Tony anzuschreien. Als Antwort bewarf Tony Jean mit einem kleinen Holzgegenstand, der Jeans Freund am Kopf traf. Jean stand daraufhin auf und ohrfeigte Tony. Das war für Tony der Anlass eine große und schwere Haferbreischüssel zu werfen, die Jean traf und eine tiefe Wunde auf ihrem Arm hinterließ. Jean musste zum Nähen ins Krankenhaus.

Später setzte sich das Haus zusammen, um das Geschehene zu diskutieren. Jean entschuldigte sich dafür, dass sie Tony geohrfeigt hatte, Tony dagegen entschuldigte sich nicht dafür, dass er Sachen herum geschmissen hatte. Er meinte, dass Gewalt als Art der Konfliktlösung in Ordnung wäre. Der Rest des Kollektivs entschied, dass beide gleichermaßen für das Geschehene verantwortlich gewesen wären und daher nichts weiter getan werden müsse. Jean wollte daraufhin, dass das Tony aus dem Kollektiv hinausgeworfen wird. Mit dieser Forderung fühlten sich allerdings die anderen Leute nicht wohl, teilweise deshalb, weil Tony ein Latino und homosexuell war und alle anderen Bewohner, Jean eingeschlossen, weiß waren. Bald danach zog Jean mit der Begründung aus, dass sie sich in einen gemeinsamen Haus mit Tony nicht mehr sicher fühle.

Jean ist diejenige, die mir diese Geschichte erzählt hat und mir die Erlaubnis gab, sie hier aufzuschreiben. Hinterher habe ich sie gefragt, was die Leute aus ihrem Haus hätten tun können, damit sie sich sicher genug gefühlt hätte, ihre eigene Rolle in dem Konflikt zu reflektieren. Sie sagte, dass sie zuerst der Meinung war, dass, wenn Tony sich nicht einmal entschuldigen könne, er auch nicht mehr dort wohnen dürfe. Darüber hinaus wollte sie eine Anerkennung der unterschiedlichen Grade der ausgeübten Gewalt. Ihr war klar, dass es falsch war, Tony zu ohrfeigen, und wäre bereit gewesen eine Beratung (oder etwas anderes) zu machen, wenn das Haus in der Lage gewesen wäre, anzuerkennen, dass das, was Tony getan hatte, schlimmer und gefährlicher war als das, was sie gemacht hatte.

Eine andere Möglichkeit ist es, eine Gruppe von Leuten aus der Szene zusammenzubringen, darunter am Besten auch Freund_innen von Φ , und sie zu einer Diskussion über Φ s Verhalten einzuladen. Macht deutlich, dass ihr euch um Φ als Teil der Szene Sorgen macht und wollt, dass alle Mitglieder der Szene sicher sind – mit Nuß-Nougat-creme fängt man Mäuse. Lasst Φ auch wissen, dass es eine Reihe von Optionen gibt, Hilfe zu erhalten; macht Vorschläge, wie transformative Hilfe mit Freund_innen, Aggressionsbewältigungskurse o.ä. Zum Schluss kann sich Φ entscheiden, entweder mit der Szene zusammen zu arbeiten und sich mit dem Müll auseinander zu setzen oder aber aufgefordert zu werden, sie zu verlassen.

Falls Φ sich weiterhin weigert, sich mit euch auseinander zu setzen, obwohl ihr euer Bestes getan habt, oder weiterhin gewalttätig ist, bleiben euch kaum andere Möglichkeiten als Φ stilvoll rauszuschmeißen (da könnten dann auch Baseballschläger zum Einsatz kommen). Stellt sicher, dass ihr andere Gruppen und Szenen über das Arschloch informiert, so dass Φ dieselbe Scheiße nicht noch mal irgendwo anders abziehen kann.



3.4 Vorsichtsmaßnahmen beim Verlassen einer kaputten und gewalttätigen Beziehung

Denkt daran, dass das Verlassen die gefährlichste Phase in einer Beziehung ist. Selbst wenn Φ bisher nicht gewalttätig geworden ist, heißt das nicht, dass es nicht dazu kommen kann. Ernsthaft! Leute können richtig aggro werden und die beschissensten Sachen machen, die ihr möglicherweise nicht erwartet habt. Also, wenn ihr Φ ermutigt, Φ zu verlassen, stellt sicher dass Φ ein Hilfenetzwerk hat, dass Φ den Rücken stärkt. Wenn Φ das nicht hat und ihr auch nicht dabei helfen könnt eins aufzubauen, dann helft wenigstens dabei andere Orte

zu finden, wo ₣ hin kann, wie Frauenhäuser, das Haus von Freunden_innen, Neuseeland, usw. Und gebt ₣ die folgenden Sicherheitsvorschläge:

Vorschläge für ₣

Falls du noch darüber nachdenkst zu gehen

Falls du glaubst, dass Φ richtig durchdreht, wenn du gehst, überleg dir, ob es vielleicht besser ist, einen Plan zu machen wie du abhaust, bevor du es wirklich tust. Spar ein bisschen Geld und pack eine Notfalltasche (mit extra Schlüsseln, Kleidung, Medikamenten, Ausweispapieren, wichtigen Dokumenten, Telefonnummern und allem anderen, was du wirklich brauchst) und bring die Tasche bei einer Person unter, der du wirklich vertraust. Idealerweise bei Leuten, die nicht die ersten sind bei denen Φ nach dir suchen wird. Du kannst auch eine falsche Fährte legen, damit Φ dich nicht dort vermutet, wo du tatsächlich sein wirst. Denk daran, dass Telefonnummern, die du von zu Hause aus anrufst, später auf der Rechnung erscheinen können.

Falls du Φ gerade verlassen hast

Halte dich einige Zeit von Φ fern. Falls du Sachen von zu Hause brauchst oder mit Φ reden oder irgendwo sein musst, wo Φ auch ist, nimm jemanden mit. Denk darüber nach, um regelmäßige Begleitung für dich oder für Φ zu bitten. Wenn du nicht willst, dass Φ erfährt, wo du wohnst, sei vorsichtig wem du es erzählst. Je nachdem wie durchgedreht Φ ist, kann es sein, dass Φ Leute bedroht, von denen Φ meint, dass sie unter Druck etwas erzählen, also denk auch daran, wem du welche Informationen gibst.

Falls du Φ gerade rausgeschmissen hast

Tausch die Schlösser an Wohnungs- oder Haustür, Auto oder Fahrrad aus. Denk darüber nach, was du sonst noch mit Φ teilst (Bankkonto, Dunkelkammer oder ein Schließfach in der Schule) und sorg dafür,

dass du Φ nicht brauchst, um an deine Sachen ranzukommen und dass Φ selbst nicht mehr an sie rankommt. Überleg dir, für eine Weile einen anderen Weg zur Schule oder zur Arbeit zu nehmen oder, wenn möglich, deine Arbeitszeiten zu ändern. Eine einstweilige Verfügung kann nützlich sein, wenn du keine Freund_innen hast, die die ganze Zeit bei dir sein können, aber denk dran, dass heißt nicht nur, dass Φ dich nicht kontaktieren darf, sondern du Φ auch nicht. Wenn du Φ kontaktierst gefährdet das den Bestand der Verfügung. (Gesetzlich Bestimmungen ändern sich, deshalb ist es am Besten du fragst bei Leuten von einer lokalen rechtlichen Beratungsstelle nach oder bei anderen netten Leuten, die Zugang zu solchen Infos haben.) [Anm. d. Ü.:



In Deutschland kann in Fällen konkreter physischer Gewalt die Polizei eine 14-tägige Verweisung etwa aus einer gemeinsamen Wohnung aussprechen (für Berlin: § 29a ASOG, ähnliche Regelungen gibt es in allen Bundesländern). Hier sind auch Kenntnisse über die neuen Gesetze rund um „stalking“ nützlich.]

3.5 Alltägliches beschissenes Verhalten

Die meisten Formen körperlicher Misshandlung sind ziemlich leicht zu erkennen und als Gewalt zu definieren. Andere Formen von Gewalt sind schwieriger zu fassen. „Du bist verrückt“ zu sagen, kann genauso verletzend sein wie ein Schlag ins Gesicht, manchmal sogar schlimmer. Verbale, emotionale und sexuelle Misshandlung ist gewöhnlich schwerer zu erkennen, leichter zu entschuldigen und kann dich stärker durcheinander bringen. Wir haben hier eine Liste zusammengestellt, die $\mathbb{F}$ und Φ (oder dem Rest von uns) dabei helfen soll, den

Mist in einer Beziehung zu identifizieren. Das Komplizierte dabei ist, dass vieles von dem jeweiligen Kontext und der Interpretation abhängig ist. Rumschreien kann z.B. für einige Leute eine akzeptable Form der Kommunikation sein. Sich überall hin zu begleiten, ist für einige Menschen der Inbegriff einer liebevollen Beziehung. Dummerweise ist aber die Linie zwischen dem, was als „wahre Liebe“ verkauft wird und dem, was dazu dient, einen Menschen zu kontrollieren und einzuschüchtern, sehr dünn und verwischt leicht. Unterm Strich ist es so, dass wenn du dich unwohl fühlst, das ein sicheres Zeichen dafür ist, dass sich etwas ändern muss, egal ob du dich dazu entscheidest, das was geschehen ist als Misshandlung zu bezeichnen oder nicht. In einer Beziehung zu sein bedeutet nicht, dass die andere Person deine Gedanken lesen kann, oder dass sie womöglich alles genau so tun muss, wie du es gerne hättest. Es bedeutet aber, dass sie sich genug auf dich einlassen muss, um zuzuhören und gemeinsam Probleme zu lösen. Falls sie nicht in der Lage oder gewillt ist das auf sich zu nehmen, dann hat sie es wahrscheinlich nicht verdient mit dir abzuhängen. Diese Probleme können super kompliziert und schwer zu greifen sein, also, falls du dich verwirrt fühlst, lass dir von einem_einer guten Freund_in bei einem Reality-Check helfen.

Beispiele an denen man beschissenes Verhalten erkennt:

- Rumschreien, Schubsen, Spucken, dich auf den Boden zu drücken
- Dich überall hin begleiten
- Entscheidungen für dich zu fällen
- Dir zu sagen, dass du ein_e Versager_in, verrückt, dumm, oder eine Hure bist, dass keine_r sich für dich interessiert
- Gemein zu deinen Kindern oder Haustieren zu sein
- Sich zu weigern, Safer Sex zu praktizieren
- Deine Fähigkeiten runter zu machen
- Super eifersüchtig oder besitzergreifend zu sein

- Ungewollte Geschenke machen
- Dinge rumzuschmeißen und gegen die Wand zu schlagen
- Sich über dich lustig zu machen oder dich zu demütigen
- Psychospielchen zu spielen
- Dauernd Versprechen nicht einzuhalten
- Dich vor anderen zu kritisieren
- Dir Irrationalität vorwerfen
- Dich zu ignorieren oder dir Zuneigung zu entziehen
- Dir zu sagen, was du anziehen sollst oder dein Äußeres zu kritisieren
- Dich zum Sex zu nötigen
- Sex mit dir zu haben, während du schläfst
- Liebes-/Freundschaftsbeweise zu verlangen
- Zu Verhindern, dass du schlafen, arbeiten oder lernen kannst
- Dein Geld zu nehmen oder dich seine_ihre Schulden bezahlen zu lassen
- Dich körperlich davon abzuhalten, zu gehen
- Deine Sachen kaputt zu machen
- Dich von Freund_innen und Familie zu isolieren
- Gefährliches Fahrverhalten
- Selbstmorddrohungen
- Dir mit Abschiebung zu drohen
- Dich nach einer Trennung zu belästigen
- Dir das Gefühl zu geben, dieses Verhalten sei deine Schuld



Story # 5

Ich war an der Unterstützung von Dawn beteiligt. Sie ist eine gute Freundin von mir und war in einer richtig gewalttätigen Beziehung. Sie hatte was mit einer Frau namens Anna, die in der gleichen Szene unterwegs war wie sie. Sie überlegten sich, gemeinsam auf Reisen zu gehen und in eine neue Stadt zu ziehen.

Nachdem sie weg waren, rief mich Dawn regelmäßig an und erzählte, wie Anna ausflippte und sie verprügelte, teilweise so krass, dass sie blaue Augen davontrug. Ich sprach mit Dawn darüber, die Beziehung zu beenden, aber sie sagte, dass sie das nicht könne, weil Anna sie mit Geld und anderen Sachen unterstütze. Nach ein paar Monaten trennten sie sich doch und zogen in getrennte Häuser.

Dann fingen sie wieder an, sich zu treffen. An einem Abend hatte Dawn einiges getrunken und ging zu Anna rüber. Anna war mit einer anderen Frau zusammen. Dawn drehte durch, schubste Anna und fing an, sie anzuschreien. Dawn weigerte sich, das Haus zu verlassen und zog das Telefon raus, als die beiden anderen versuchten, die Polizei zu rufen. Schließlich ging sie.

Anna erwirkte eine einstweilige Verfügung gegen sie. Dawn regte sich sehr darüber auf, weil sie es ja war, die früher so oft von Anna geschlagen worden war. Sie regte sich auch auf, weil Anna die Justiz einschaltete, obwohl sie sich selbst als Anarchistin bezeichnete. Anna hielt Dawn mit der einstweiligen Verfügung in Schach, weil sie wusste, dass Dawn Jugendarbeit machte. Sie selbst kontaktierte Dawn weiterhin, während Dawn nicht legal mit ihr in Verbindung treten durfte. Schließlich erwirkte auch Dawn eine ähnliche Verfügung und dann gingen sie gemeinsam vor Gericht und entschieden, beide Verfügungen aufheben zu lassen.

Danach hatten sie eine Zeit lang keinen Kontakt mehr zueinander. Dann wurden sie wieder Freundinnen und fingen auch an, miteinander zu schlafen. Dawn wollte keine richtige Zweierbeziehung und schlief auch mit jemand anderem. Als Anna das herausfand, regte sie sich richtig auf und drohte, sich umzubringen.

Jetzt ist Dawn aus der Stadt weggezogen, in der sie beide wohnten, weil Annas Freunde jeden ihrer Schritte überwachten oder fies zu ihr waren wegen dem, was Anna ihnen über Dawn erzählt hatte.

Die ganze Situation war äußerst komplex und es gab keinen eindeutigen „bad guy“. Die ganze Angelegenheit hatte auch Einfluss auf die Szene, weil beide Parteien ihren Freund_innen erzählt hatten, was abging. Die Auswirkungen davon waren in mehr als einem sozialen Zusammenhang zu spüren. Beide Frauen haben eine ziemlich ähnliche Beziehungsstruktur, die die Szene auch weiter beeinträchtigen wird.

3.6 Die Bullen rufen

Wir alle wissen, dass Bullen und das Polizeisystem scheiße sind. Nicht auf sie angewiesen zu sein ist einer der Hauptgründe dafür, dass wir mit diesem Heft Menschen dazu ermutigen wollen, Lösungen innerhalb der Szene zu entwickeln. Das funktioniert jedoch möglicherweise nicht immer und es kann sein, dass ihr in eine Situation geratet, in der die Polizei eure einzige realistische Option ist, weil die gemeinschaftliche Hilfe euch noch nicht oder gar nicht zur Verfügung steht. Falls dein Leben in direkter Gefahr ist, ruf 110 an. Natürlich können die Bullen zu spät kommen (oder nicht wirklich was unternehmen, wenn sie da sind), aber ihre Anwesenheit kann manchmal in einer konkreten Situation dabei helfen, nicht verletzt zu werden.



Falls du sichtbare Beweise für eine Misshandlung hast, könnte Φ verhaftet werden und für einige Tage im Gefängnis landen [USA], unabhängig davon, ob du das willst oder nicht. Oder es kann sein, dass sie Φ nicht mitnehmen, selbst wenn du das willst. Falls du An-

zeige erstattet, seid ihr beide im System drin und müsst euch mit Gerichtsterminen und dem bürokratischen Scheiß auseinandersetzen. Φ wird eventuell eine hohe Geldstrafe und einen Aggressionsbewältigungskurs aufgebrummt bekommen. Falls eine beteiligte Person keine Aufenthaltspapiere hat, gerät diese Person durch das Einschalten der Polizei in Gefahr, abgeschoben zu werden. Für People of Color und queere oder transgender Personen ist das Risiko, dass sie polizeilicher oder gerichtlicher Brutalität ausgesetzt werden, ebenfalls höher als für Otto Mustermann.

Eine andere rechtliche Möglichkeit, für die sich Leute entscheiden können, ist eine einstweilige Verfügung. Das hält Φ jedoch nicht immer davon ab dich zu kontaktieren und die Bullen werden nicht da bleiben und darauf warten, dich beschützen zu dürfen.

Letztendlich bist du die einzige Person, die die Realität deiner Situation wirklich kennt. BRING DEIN LEBEN NICHT IN GEFAHR UM Φ VOR DEM SYSTEM ZU SCHÜTZEN. Aber erwarte auch nicht, dass dieses System dich unterstützt.

3.7 Wie sehen positive Beziehungen aus?

Tolle Beziehungen sind die, in denen du

- deine Gefühle, Gedanken und Wünsche offen ausdrücken kannst
- das verfolgen kannst, was du wirklich mit deinem Leben machen willst
- Zeit mit der anderen Person verbringen, Erfahrungen austauschen und ein Gemeinschaftsgefühl haben kannst
- zusammen an schwierigen Aspekten der Beziehung arbeiten kannst
- gemeinsam und gleichberechtigt Lösungen ausarbeiten kannst

4. Schluss

Ihr habt bis hierhin durchgehalten. Super. Wir haben keine weiteren Weisheiten mehr zu verbreiten. Aber wir wollen euch Mut machen. Wir wissen, dass das hier eine idealisierte Version dessen ist, was im Umgang mit einem Trauma passieren könnte. Also, arbeitet damit, wandelt es um, malt drin rum und passt das Ganze der Szene oder Situation an, in der ihr seid. Und lasst uns wissen wie es läuft. Wir sind offen für Feedback und würden uns darüber freuen, aber wir machen keine Beratungsagentur auf. Wir sind keine Expert_innen und wollen auch keine sein. Der Prozess ist das, was ihr daraus macht; wir versprechen nicht, dass er perfekt laufen wird. Aber wir wissen, dass ihr alle rockt und dass eure Szenen mit dieser Scheiße klar kommen werden. Eure fabelhaften Ideen zu gemeinschaftlicher Hilfe, Hefte oder Kommentare schickt an jamiesays@earthlink.net. [Die Adresse ist leider abgeschaltet, Anm. des Übersetzungsteams]

4.1 Nachwort des Übersetzungsteams

Das war's dann auch von uns aus. Im Anhang gibt es noch einen Auszug mit Tipps eines Gewaltpräventions-Trainers an männliche Mitmenschen.

Wir verstehen diesen ganzen Text natürlich als Open-Source-Ding, würden uns aber riesig freuen wenn ihr uns mitteilen würdet, ob und wo euch der Text genützt hat oder ihr ihn veröffentlicht. Das gleiche gilt für Kritik, Ergänzungen, Lob und anderes feedback. Dazu haben wir folgende mailadresse eingerichtet:

Außerdem gibt es einen Blog auf dem der Text abschnittsweise diskutiert werden kann, dort gibt es auch das englische Original als pdf:

4.2 Kontakt:

transformative-hilfe@mail36.net
transformation.blogspot.de

Anhang:

Männersache - Anderen helfen, Hilfe zu finden

Aus: Men's Work von Paul Kivel

[Kivel ist Aktivist, Schriftsteller und Gewaltpräventions-Trainer. Der folgende Text ist ein Auszug aus seinem Buch, deswegen ändern sich hier Stil und inhaltliche Ausrichtung etwas. Dieser Text bezieht sich nur auf männliche Gewaltausübende].

Selbst Hilfe zu suchen und zu sehen, warum wir manchmal keine Hilfe bekommen, wenn wir sie brauchen – diese Erfahrung kann uns dabei helfen, effektivere Strategien zu entwickeln, um uns in die Angelegenheiten von Männern einzumischen, die Hilfe benötigen. Alle von uns haben männliche Freunde, Familienmitglieder, Arbeitskollegen und Nachbarn oder Mitbewohner. Was können wir tun, wenn einer von ihnen gewalttätig ist?

Einschreiten ist niemals einfach. In einer Gesellschaft, wo zwischenmenschliche Gewalt als selbstverständlich hingenommen wird, ist es riskant für uns, einzugreifen – als ob wir nicht längst mittendrin wären, als ob wir nicht alle bereits in Furcht leben würden angesichts des üblichen Levels an Gewalt. Nächstes Mal könnte es jemand von uns sein, der Hilfe braucht.

Sich in Familienangelegenheiten einzumischen ist am heikelsten. Das Private und Heilige der Familie, das Gefühl, was ihre Mitglieder tun sei ihre Sache – all diese Ideen halten uns davon ab, uns einzumischen. Ist es wirklich nicht unsere Sache, wenn unsere Kieze auseinanderbrechen, das Gesundheitssystem und die Gerichte überlastet sind, wenn täglich Leute ermordet und Leben zerstört werden durch die Auswirkungen häuslicher Gewalt?

Allerdings müssen wir, wenn wir es mit gewalttätigen Männern zu tun haben, daran denken: Sicherheit geht vor! Wir müssen sicher vor unmittelbarer Gewalt

und Vergeltung sein, bevor wir jemanden auffordern können, Verantwortung für seine Gewalttätigkeit zu übernehmen oder wir ihm Unterstützung anbieten können.

Einen gewalttätigen Mann zu konfrontieren bedeutet, ihn klar und deutlich wissen zu lassen, dass seine Gewalt nicht akzeptabel ist und dass er so nicht weitermachen kann. Zeigt ihm, dass Gewalt illegal und gefährlich ist und dass ihr sie nicht weiter zulassen werdet. Vielleicht braucht er auch Hilfe, um zu erkennen, welchen Preis er selbst für seine Gewalt zahlt – geschundene Selbstachtung, Schmerz, Verzweiflung und die Verrohung seines eigenen Lebens und seines Umfeldes.

Wir können ihm dieses Wissen durch ein persönliches Gespräch, Gruppendiskussionen, rechtliche Maßnahmen oder durch öffentliches Einschreiten vermitteln. Weil Einschreiten immer riskant ist, sollte niemand darüber urteilen, wie viel jemand anders sagt oder tut. Aber wenn wir gar keine Schritte unternehmen, um zu intervenieren, werden wir zu Komplizen der Gewalt. Intervention kann durch Polizei, Freund_innen, Nachbar_innen und Familienmitglieder geschehen. Effektives Einschreiten verringert den Level an Gewalt. Unsere erste Pflicht ist es, die unmittelbare Gewalt zu stoppen und die angegriffenen Leute zu unterstützen.

Unterstützung

Einzelne Männer, die gewalttätig sind, brauchen unsere Unterstützung, um sich zum Besseren zu verändern. Unterstützung sollte nicht mit Komplizenschaft verwechselt werden: es kann nicht hingenommen werden, dass die gewalttätige Situation andauert. Bedingung der Unterstützung muss stets das Ende der Gewalt sein.

Um einen gewalttätigen Mann zu unterstützen müssen wir:

- seiner Gewalt entgegentreten.
- seine Gewalttätigkeit von seinem Wert als Person trennen.
- ihm helfen zu erkennen, dass seine Gewalt aus seinen eigenen Verletzungen,

Schmerzen und seiner Machtlosigkeit resultiert.

- ihm helfen zu erkennen, dass Gewalt gefährlich, selbstzerstörerisch und ein ineffektiver Weg ist, um Bedürfnisse durchzusetzen.
- uns verpflichten, ihn über einen Zeitraum hin zu stützen und ein offenes Ohr für seine Erfahrungen von Gewalt, Feindschaft, Wut und Verzweiflung zu haben.
- uns seine Erziehung als Mann und seinen individuellen Platz in der Machthierarchie unserer Gesellschaft klarmachen. Dies schließt Hierarchien, die auf Klasse, Rassenzuschreibung, sexueller Orientierung und kulturellem Hintergrund basieren, mit ein.
- ihm helfen zu verstehen, dass Gewalt ein erlerntes und unnötiges Verhalten ist, dass geändert werden kann.
- den Teil in ihm ansprechen, der nicht gewalttätig sein will und andere nicht verletzen möchte.
- ihm dabei helfen, um Hilfe zu bitten – vielleicht eins der schwersten Dinge für einen Mann.

Persönliche Klarheit

Um der Gewalt anderer Männer entgegenzutreten und sie bei der Veränderung ihres Verhaltens zu unterstützen, müssen wir auch uns selbst gewisse Dinge klar machen.

Es ist nötig, dass wir

- unsere eigenen Gewalterfahrungen erkannt, verstanden und zumindest teilweise verarbeitet haben.
- selbstsicher genug sind, um uns der Gewalttätigkeit eines anderen Mannes auszusetzen.
- unsere Furcht vor weiterer Gewalt zur Kenntnis nehmen.
- unsere eigene geschlechtsspezifische Erziehung zur Gewalt erkennen und verstehen.
- unsere Wut auf seine Gewalt erkennen – diese Wut kann uns vor Komplizenschaft schützen.

Fast jeder in dieser Gesellschaft wurde schon drangsaliert und war Opfer von Gewalt. Fast jeder hat schon einmal jemand anderen schikaniert. Erkennt diese mit dem gewalttätigen Mann geteilte Erfahrung und nutzt sie, um in wirksamer Weise mit ihm zu sprechen.

Alternativen und Ressourcen

Wir wissen, ein gewalttätiger Mann muss

- wissen, dass Veränderung möglich ist und dass er Alternativen hat.
- wissen, was genau diese Alternativen sind und wo er suchen muss.
- wie er mit dem Prozess beginnen kann und welche gemeinschaftlichen Ressourcen vorhanden sind.
- andere Wege finden, mit Wut umzugehen.
- lernen, wie er andere Gefühle wie etwa Schmerz, Verletzung, Trauer und Frustration ausdrücken kann.
- lernen, seine Bedürfnisse zu erfüllen und Konflikte zu lösen, ohne auf Schläge, Einschüchterung oder Misshandlung zurückzugreifen.
- Hilfe erhalten, um seine geschlechtsspezifische Erziehung zu begreifen.
- Hilfe erhalten, um seine persönliche und familiäre Geschichte besser zu verstehen.
- über die Möglichkeiten informiert werden, die sich ihm zur Bewältigung anderer Angelegenheiten wie Drogenmissbrauch, gesundheitliche Probleme oder Arbeitslosigkeit bieten.
- wissen, dass wir von ihm erwarten, diese Ressourcen auch zur Bewältigung seiner Probleme zu benutzen.

Wir müssen keine Kreuzritter oder selbstgerechte Missionare sein. Wir können unseren Einfluss spürbar machen, indem wir uns auf ungefährliche Art und Weise einmischen und dabei die beteiligten Personen voll und ganz respektieren.

Das Ganze wird sicherer für uns alle, wenn wir erkennen, dass männliche Gewalt ein gesellschaftliches Problem ist und uns gegenseitig bei dessen Bewältigung unterstützen.

Hilfe für andere organisieren

1. Kennst du irgendwelche Situationen in deiner Familie oder bei deinen Freunden, wo ein Mann jemanden schlägt, kontrolliert, belästigt oder anderweitig verletzt?
2. Was ist für die betroffenen Personen gefährlich an dieser Situation?
3. Welche Gefahren könnten dir beim Einschreiten drohen?
4. Abgesehen von den Gefahren - welche anderen Gründe hast du, dich nicht einzumischen?
5. Wie könntest du auf umsichtige Art die misshandelnde Person konfrontieren?
6. Welche Art von Unterstützung kannst du der davon betroffenen Person geben?
7. Mit wem kannst du reden, um Unterstützung zu bekommen und damit wirkungsvoller einzuschreiten?
8. Kennst du irgendwelche Männer, die gewalttätig sind und sich weigern, Hilfe anzunehmen?
9. Wie kannst du ihnen ein Freund sein und sie beim Beenden der Gewalt unterstützen?
10. Was sind drei Dinge, die du tun könntest, wenn du beobachtest, dass ein Mann eine Frau in der Öffentlichkeit schlägt oder dass eine Gruppe von Leuten jemanden angreift?
11. Warum wäre es beängstigend oder gefährlich für dich, diese drei Dinge zu tun?
12. Warum ist es wichtig für dich, einzuschreiten?
13. Wie wirst du dich fühlen, wenn du gar nichts tust?
14. Was sind einige Dinge, die du sagen könntest, wenn ein Elternteil sein Kind misshandelt?
15. Was für Wege gibt es, die Belästigung von Frauen, Schwulen, Lesben, Bisexuellen oder Leuten anderer ethnischer Herkunft zu stoppen?
16. Was gewinnst du, wenn deine Szene sicherer für Frauen ist?

<http://transformation.blogsport.de>
transformative-hilfe@mail36.net