



Ein Handbuch

# AntiSexistische Awareness

Ann Wiesenthal



*Ann Wiesental* lebt in Berlin und ist feministisch aktiv. Sie schreibt, hält Vorträge, veranstaltet Workshops und unterstützt Betroffene von sexualisierter Gewalt. Sie beschäftigt sich mit der Kritik der politischen Ökonomie von Marx und mit feministischem Materialismus. Von 2007 bis 2014 entwickelte und organisierte sie sechs Konferenzen zum Thema »Antisexistische Praxen«, in denen es um Unterstützungsarbeit für Betroffene von sexualisierter Gewalt ging, um Trauma, Awareness, Trans\*diskriminierung, Rassismus und Sexismus, Umgang mit sexualisierter Gewalt in queeren Kontexten und Verschränkung von Diskriminierungen in Bezug auf sexualisierte Gewalt / Intersektionalität. 2007 rief sie anlässlich des Protests gegen den G8-Gipfel in Heiligendamm die *Antisexist Contact- and Awarenessgroup* ins Leben, die Betroffene von Diskriminierung und sexualisierter Gewalt unterstützte. *Ann Wiesental* ist

Mitgründerin des *Netzwerk Care Revolution* und aktiv im *Feministischen Institut Hamburg*.

Ann Wiesental

# Antisexistische Awareness

Ein Handbuch



Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar

Ann Wiesental:  
Antisexistische Awareness  
2. Auflage, März 2021

eBook UNRAST Verlag, März 2022  
ISBN 978-3-95405-111-3

© UNRAST-Verlag, Münster  
[www.unrast-verlag.de](http://www.unrast-verlag.de) | [kontakt@unrast-verlag.de](mailto:kontakt@unrast-verlag.de)  
Mitglied in der assoziation Linker Verlage (aLiVe)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung  
sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner  
Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter  
Verwendung elektronischer Systeme vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlag: UNRAST Verlag, Münster  
Satz: UNRAST Verlag, Münster

# Inhalt

## Einleitung

1. Awareness, wie alles begann!
2. Awareness praktisch – die Veränderung beginnt zwischen uns
3. Aufgaben und Formen der Awareness: Partys, Festivals, Konferenzen, Polit-Camps
4. Unterstützung geben – der Erstkontakt
5. Transformative Arbeit mit gewaltausübenden Personen
6. Intersektionalität
7. Definitionsmacht und Parteilichkeit
8. Einflüsse aus den USA – Community Accountability
9. Konsensuale Sexualität
10. Betroffen\_e wollen Verschiedenes
11. Trauma
12. Knackpunkte und Stolpersteine
13. Zum Weitermachen

## Anmerkungen

# Einleitung

Antisexistische Awareness bezeichnet einen achtsamen und bewussten Umgang mit Betroffen\_en von sexualisierter Gewalt und sexistischer Diskriminierung. Dies schließt eine Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Machtverhältnissen ein, denn Sexismus und sexualisierte Gewalt sind keine individuellen Einzelfälle, sondern Bestandteil und Ergebnis gesellschaftlicher Strukturen. Mit diesem Buch möchte ich die Interventionen, die das 2007 bei Unrast erschienene Buch *Antisexismus\_reloaded* leistete, aufgreifen und fortsetzen. Ich lernte die Autor\_innen bei unserer gemeinsamen Arbeit in der ›Antisexist Contact- and Awarenessgroup‹ 2007 anlässlich des Protestes gegen den G8-Gipfel in Heiligendamm kennen (dazu mehr in Kapitel 1). Ihr Buch hat mir sehr geholfen und mich auf meinem persönlichen Weg und in meiner politischen Arbeit unterstützt. Ich habe großen Respekt und Anerkennung für alle, die sich für antisexistische Awareness einsetzen, die Betroffen\_e sind und / oder unterstützen, die in diesen Verhältnissen ihren Platz erkämpfen und ihren Weg suchen und finden. Den Verhältnissen ist es zuzuschreiben, dass Betroffen\_e immer wieder einsam sind und isoliert werden. Antisexistische Awareness hilft, die eigenen persönlichen Erfahrungen nicht zu individualisieren, sondern Solidarität, Miteinander und gemeinschaftliche Veränderungen herzustellen. Einen Dank an alle Weggefährte\_innen, Feminist\_innen und Aktivist\_innen, von denen ich so viel lernen durfte und von deren Arbeit ich profitiert habe.

Dieses Buch richtet sich an alle, die sich für Antisexistische Praxen interessieren, die Sexismus entgegentreten wollen, die bei sexualisierter Gewalt, Grenzüberschreitung und sexistischer Diskriminierung nicht wegschauen. Es bietet praktische Tipps für Betroffen\_e von sexualisierter Gewalt und sexistischer Diskriminierung, für Unterstützer\_innen, Awareness-Gruppen und Interessierte. Antisexistische Awareness wird bereits seit Jahren erprobt, von Feminist\_innen, Betroffen\_en und Unterstützer\_innen. Zugleich handelt es sich um ein praktisches wie theoretisches Feld, auf dem noch vieles ausprobiert, verhandelt und entwickelt wird (siehe Kapitel 1). Das Buch versteht sich sowohl als Teil dieses Verhandlungsprozesses, als auch als Leitfaden für die Praxis. Die Begriffe und Diskurse, die den folgenden Ausführungen zugrunde liegen, sind sicher schwer verständlich, wenn eine nicht Einblicke in linke und feministische Bewegungen hat. Vieles wird hier vorausgesetzt, sei es Verständnisse von Herrschaft, Geschlechterkonstruktionen, Intersektionalität, aber auch von Auseinandersetzungsformen, Umgangsweisen und Solidaritätspraxen in der Linken. Ich hoffe, dass das nicht abschreckt, sondern eher neugierig macht, mehr Bücher und Texte zu lesen. Das Buch möchte dazu ermutigen, einen (Awareness-)Veränderungsprozess einzugehen, und aufzeigen, wie du und ihr praktisch damit beginnen könnt. Awareness-Gruppen haben sich für Partys, Festivals, politische Camps und Konferenzen gegründet, um hier Angebote der Unterstützung und Prävention zu schaffen. Auf diesen Erfahrungen aufbauend schlägt das Buch vor, Veränderungen zu wagen. Dieses Buch wird vielleicht aufwühlen, sicher auch Widerspruch erzeugen, doch hoffentlich auch stärken und Freude bereiten.

Ich schreibe dieses Buch als Betroffen\_e von sexualisierter Gewalt, die Jahre gebraucht hat, ihre eigene Geschichte zu entdecken und Menschen

und Orte zu finden, wo einer zugehört wird und es Wohlwollen und Anerkennung gibt. Ich schreibe dieses Buch als Aktivistin, die persönliche Alltagsslagen seit Langem mit der strukturellen Ebene verknüpft und (Alltags-)Kämpfe auf eine gesellschaftliche Ebene hebt. Ich bin weiß-deutsch, abled und cis und ich bin mir darüber im Klaren, dass ich einen großen Teil der Machtverhältnisse und ihr Zusammenwirken vom eigenen Erleben her nie durchdringen werde. Seit Jahren unterstütze ich Betroffen\_e von sexualisierter Gewalt und sexistischer Diskriminierung und baue Unterstützungs- und Awarenessstrukturen mit auf. Ich schreibe dieses Buch als Optimistin, denn ich glaube daran, dass Veränderung möglich ist, und ich glaube an die Revolution.

## Begriffserklärungen

**›Betroffen\_e, ›gewaltausübende oder diskriminierende Person‹**

Sexualisierte Gewalt und sexistische Diskriminierung sind keine zufälligen, individuellen (Gewalt-)Taten und Handlungen, sondern verankert in den herrschaftsformigen Geschlechterverhältnissen. Sie basieren auf diesen Machtverhältnissen und sind Ausdruck derselben. Die überwiegende Zahl der Betroffen\_en sind Frauen\*, Mädchen, Transgender und Inter. Jede 7. Frau hat in ihrem Leben strafrechtlich relevante sexualisierte Gewalt erlebt und 60% der Frauen haben in irgendeiner Weise sexuelle Belästigung erlebt.<sup>[1]</sup> Die überwiegende Zahl der gewaltausübenden oder diskriminierenden Personen sind Männer\*. Deswegen verwende ich den Begriff ›die Betroffen\_e‹ mit einem weiblichen Personalpronomen. Den Unterstrich setze ich vor dem ›e‹, um nicht Frauen\* und Männer\* gleichermaßen zu benennen, sondern Frauen\* zu priorisieren und gleichzeitig Transgender und Inter sichtbar zu machen. Bei der Person, von der die sexualisierte Gewalt oder sexistische Diskriminierung ausgeht,

verwende ich ein männliches Personalpronomen. Diese Schreibweise soll den Strukturen gerecht werden. Den Begriff ›Täter‹ verwende ich kaum, auch wenn ich ihn nicht ablehne. Er hat seine Berechtigung, um bezüglich der ausgeübten Handlung innewohnenden (sexualisierten) Gewalt deutlich zu werden. Ich möchte allerdings mit dem Begriff ›gewaltausübende oder diskriminierende Person‹ stärker die Handlung in den Vordergrund stellen, anstatt nur die handelnde Person zu benennen. Ich stelle mit meiner Begriffswahl die Berücksichtigung der Strukturen des herrschaftsförmigen Geschlechterverhältnisses in den Vordergrund. Dies geht auf Kosten der Sichtbarkeit von von sexualisierter Gewalt betroffenen cis Männern, die in diesen Formulierungen unsichtbar bleiben. Das ist insbesondere insofern problematisch, als dass es für betroffene Männer\* kaum Unterstützungsstrukturen gibt und der gesellschaftliche Diskurs eine Anerkennung und Stärkung männlicher\* Betroffener kaum zulässt.

### **›Gewalt‹**

Ich beziehe mich auf einen feministischen Gewaltbegriff, der Gewalt nicht nur auf körperliche Gewalt beschränkt.<sup>[2]</sup> Gewalt umfasst körperliche, psychische und diskriminierende Gewalt. Sie ist immer auch vor dem Hintergrund der Herrschaftsverhältnisse zu sehen, innerhalb derer sie ausgeübt wird. Ein Schlag ins Gesicht ist unterschiedlich einzuordnen, je nachdem, wer wen aus welchem Grund schlägt. Im feministischen Diskurs über Gewalt geht es nicht darum, vermeintlich objektive Kriterien festzulegen, die definieren, wann und inwiefern eine Handlung als gewalttätig einzuordnen ist. Es soll also nicht bestimmt werden, dass beispielsweise jemanden an den Busen zu grapschen ein Übergriff ist und eine Hand auf den Hintern zu legen eine Grenzverletzung. Anstatt sich um eine vermeintliche Objektivität zu bemühen, ist es für den feministischen Diskurs zentral, dass erstens sexualisierte Gewalt alle Formen von sexuellen Handlungen und Taten, die gegen den Willen oder ohne

Einwilligung einer Person ausgeübt werden, umfasst. Zweitens definieren die Betroffen\_en selbst die ihnen angetane sexualisierte Gewalt und sexistische Diskriminierung und nur sie können sagen, ob etwas gegen ihren Willen stattgefunden hat (siehe auch Kapitel 7 und 12).

### ***Sexualisierte Gewalt, sexistische Diskriminierung***

Der Begriff ›sexualisierte Gewalt‹ stellt in den Vordergrund, dass es sich um Gewalt handelt und diese Gewalt in sexualisierter Form ausgeübt wird. Sexuelle Handlungen werden als Mittel benutzt, um Gewalt auszuüben und Macht zu erlangen. Andere sprechen auch von ›sexueller Gewalt‹. Diese Bezeichnung stellt das Sexuelle stärker in den Vordergrund und begreift Sex nicht nur als Mittel, sondern auch als Motiv der Gewalt, wenn es zum Beispiel um das Ausleben gewaltförmiger sexueller Bedürfnisse geht. Ich wähle den Begriff ›sexualisierte Gewalt‹, um zu betonen, dass es bei diesen Handlungen darum geht, Gewalt und Macht auszuüben.

Sexualisierte Gewalt umfasst alle Formen von sexuellen Handlungen und Taten, die gegen den Willen oder ohne Einwilligung einer Person ausgeübt werden. Vergewaltigung ist eine Form von sexualisierter Gewalt, die im Laufe der Geschichte und je nach Gesetzeslage und Kontext unterschiedlich definiert wurde und wird. Ob etwas gegen den Willen der Betroffen\_en stattgefunden hat, kann nur die Betroffen\_e sagen. Die Betroffen\_e definiert sexualisierte Gewalt. Nach diesem Gewaltbegriff muss bei sexualisierter Gewalt keine Penetration stattgefunden haben (siehe Kapitel 7). Ebenso gibt es keinen objektiven Grad der Schwere der Gewalt, der erreicht sein muss, damit die Betroffen\_e von sexualisierter Gewalt sprechen kann. Auch die Absicht der gewaltausübenden Person oder die Vorsätzlichkeit der Handlung oder Tat ist nicht ausschlaggebend dafür, ob es sich um sexualisierte Gewalt handelt. Entscheidend ist, dass die Handlungen oder Taten gegen den Willen oder ohne Einwilligung der Betroffen\_en ausgeübt wurden und die Betroffen\_e diese als sexualisierte Gewalt erfahren hat.

›Sexistische Diskriminierung‹ oder ›Sexismus‹ bezeichnen auf das Geschlecht bezogene Diskriminierungen. Es gibt verschiedene Diskriminierungsverhältnisse. Sie basieren darauf, dass Menschen in verschiedene soziale Gruppen eingeteilt und diese hierarchisch aufeinander bezogen werden. Die eine soziale Gruppe unterdrückt die andere soziale Gruppe strukturell und beutet sie aus. Die Herstellung der sozialen Gruppen fußt im patriarchialen oder herrschaftsförmigen Geschlechterverhältnis auf der Konstruktion einer binären Geschlechterordnung, also der Einteilung der Menschen in entweder Frauen\* oder Männer\*. Transgender, Inter und Non-Binarys sowie andere Geschlechter kommen in dieser Binarität nicht vor. Männer\* sind strukturell privilegiert und können auf Frauen\* und Frauenarbeit, wie zum Beispiel die unbezahlte soziale Reproduktionsarbeit (Kinderbetreuung, Kochen, Putzen, Pflegen) als Ressource und zum Machtgewinn zugreifen.

Sexistische Diskriminierung und Sexismus meinen Handlungen, die diese Strukturen aufrechterhalten und reproduzieren. Vor allem aber werden damit in diesem Buch explizite Verhaltensweisen, Handlungen und geäußerte Ansichten benannt, die die marginalisierte soziale Gruppe (Frauen\*TransInter) herabsetzen, ausgrenzen, benachteiligen, beleidigen oder abwerten. Dazu zählen auch eine Feindseligkeit gegenüber der marginalisierten sozialen Position, wie es bei Frauen\*-, Trans- oder Inter-Hass der Fall ist, und ebenso, Druck auf Personen auszuüben, damit sie die ihnen zugewiesene untergeordnete Rolle einnehmen oder den Geschlechternormen entsprechen.

### ***Cis, trans, inter, \****

›Cis‹ und ›trans‹ sind Begriffe aus der Chemie und bezeichnen mit ›diesseits‹ und ›jenseits‹ Formen der Anordnung bei Molekülen. Mit cis oder cisgender werden Menschen bezeichnet, deren Geschlechtsidentität

mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt (cis Mann oder cis Frau).

Cis Männer, cis als Gegensatz zu trans, sind somit Männer\*, die bei Geburt als männlich klassifiziert wurden und die sich mit ihrem männlichen\* Geschlecht identifizieren und als Mann\* in der Gesellschaft leben und anerkannt werden.

Cis war zunächst keine Selbstbezeichnung, denn Menschen in einer gesellschaftlich privilegierten Position sehen meist keine Notwendigkeit, ihre gesellschaftliche Position zu markieren, da sie sich als Norm setzen. Sie gehen davon aus, dass ihr Geschlecht ›Frau‹ oder ›Mann‹ normal oder natürlich ist. Dieses Verständnis musste erst von Feminist\_innen und Gender-Wissenschaftler\_innen kritisiert und dekonstruiert werden.

Die Schreibweise mit \*, also ›Frau\*‹ oder ›Mann\*‹, markiert, dass es sich nicht um ›natürliche‹ Geschlechtsidentitäten handelt, sondern, dass diese gesellschaftlich konstruiert sind, denn es gibt keine natürlichen Frauen oder Männer.

›Trans‹ oder ›transgender‹ meint Menschen, die nicht in dem Geschlecht leben wollen oder können, dass ihnen bei Geburt zugewiesen wurde. Sie wollen also, wenn sie bei der Geburt weiblich\* klassifiziert wurden, nicht Frau\* sein, oder wenn sie nach der Geburt männlich\* klassifiziert wurden, nicht Mann\* sein. Das stattdessen selbst gewählte Geschlecht oder auch die Ablehnung jeglicher geschlechtlicher Selbstidentifizierung wird von Transpersonen unterschiedlich genannt, zum Beispiel auch als Transident, Non-Binary oder Gender Fluid.

›Inter‹, im Mainstream auch ›Zwitter‹ oder ›Hermaphrodit‹, meint Menschen, die mit körperlichen Merkmalen geboren werden, die medizinisch als ›geschlechtlich uneindeutig‹ gelten. Häufig werden auch die Begriffe Intersexuell oder Intergeschlechtlich verwendet, welche jedoch auch von einigen Inter abgelehnt werden, da ihre gesellschaftliche Position

keine Form der Sexualität oder des Geschlechts ist. Der Begriff ›inter‹ ist dagegen eine Selbstbezeichnung, die sich ebenso wie ›trans‹ aus der Community beziehungsweise Bewegung entwickelt hat und die die Vielfalt geschlechtlicher Realitäten und Körperlichkeiten sichtbar machen soll.

### ***Frauen\*LesbenTransInter, LGBTIQ\****

In der 2. Frauenbewegung sprachen die Frauen\* meist von Frauen\*Lesben, um Lesben und lesbisches Leben sichtbar zu machen, welche die 2. Frauenbewegung zu einem großen Teil prägten. Frauen\*LesbenTransInter wurde erst später in der 2. Frauenbewegung, bzw. feministischen Bewegung als Selbstbezeichnung benutzt. Diese Benennung und Sichtbarmachung musste von Transgender und Inter erst erkämpft werden, da Transgender und Inter zu Beginn der 2. Frauenbewegung noch gesellschaftlich unsichtbar waren. Erst mit der Zeit wurde von der Bewegung anerkannt, dass diese ebenfalls von den patriarchalen heteronormativen Geschlechterverhältnissen unterdrückt und diskriminiert werden.

›LGBTIQ\*‹ ist ebenfalls eine in der Bewegung verwendete Bezeichnung, es wird auch von der LGBTIQ\*-Bewegung gesprochen. Ähnlich wie bei ›Frauen\*LesbenTransInter‹ werden bei dieser Bezeichnung auch Gays (G), Bisexuelle (B) und Queers (Q) benannt. Das \* macht kenntlich, dass es sich um gesellschaftliche Konstruktionen handelt und nicht um vermeintlich ›natürliche‹ Geschlechtsidentitäten und dass es eine Vielfalt von Geschlechtern gibt.

### ***Abelism, Menschen mit und ohne Behinderung***

Behinderte kämpfen seit mehreren Jahrzehnten gegen Diskriminierung und Ausgrenzung. Sie eigneten sich in diesem Kontext beispielsweise das Schimpfwort ›Krüppel‹ an und begründeten damit die ›Krüppelbewegung‹. Heutzutage wird meist der Begriff ›Behindertenbewegung‹ als Selbstbezeichnung benutzt, ebenso der Begriff ›behindert‹. Um Behinderte

nicht unsichtbar zu machen, wird hier deswegen von Menschen mit und ohne Behinderung gesprochen.

›Ableid‹ bezeichnet die gesellschaftlich privilegierte Position von nicht behinderten Menschen. Nicht behinderte Menschen benennen in der Regel nicht ihre gesellschaftliche Position, da sie diese für ›normal‹ halten oder als ›natürlich‹ ansehen. Eine Benennung der gesellschaftlichen Position möchte dagegen die hierarchischen Strukturen sichtbar machen. Ableismus bezeichnet das Diskriminierungsverhältnis, das Menschen in Behinderte und nicht Behinderte einteilt und diese Kategorien hierarchisiert.

### ***Schwarze Personen***

›Schwarz‹ wird unter anderem in Anlehnung an Noah Sow großgeschrieben. Schwarz benennt eine politische Realität und ist eine Selbstbezeichnung von Schwarzen, die aus dem Widerstand gegen Rassismus entstanden ist. Schwarz meint nicht die Farbe der Haut, bzw. das phänotypische Aussehen oder die biologischen Konstruktionen und die daran anknüpfenden sozialen Zuschreibungen, sondern Schwarz ist im Herrschaftsverhältnis Rassismus eine gesellschaftliche, unterdrückte Position. Schwarz zu sein, bedeutet daher, gemeinsame Erfahrungen innerhalb einer rassistischen Gesellschaft zu machen.

Die Bezeichnung ›weiß‹ ist ebenfalls eine Konstruktion, im Gegensatz zu ›Schwarz‹ aber keine widerständige Selbstbezeichnung, daher wird dieses Adjektiv kleingeschrieben. ›Schwarz‹ ist eine Selbstdefinition von Schwarzen Menschen, weißen Menschen steht es demnach nicht zu, Menschen in Schwarze und weiße einzuteilen.

# 1. Awareness, wie alles begann!

2007 gründeten wir anlässlich des Protestes gegen den G8-Gipfel in Heiligendamm die ›Antisexist Contact- and Awarenessgroup‹. Wir stellten den über 15.000 Menschen, die sich in den Protestcamps rund um Heiligendamm aufhielten, ein Ansprechzelt und einen Schutzraum[3] zur Verfügung. Mit 40 Personen waren wir vor Ort, wechselten uns in Schichten ab, waren rund um die Uhr ansprechbar und unterstützten Menschen, die zu uns kamen, weil sie sexualisierte Gewalt oder sexistische Diskriminierung auf den Camps oder in der Vergangenheit oder während der Proteste erfahren hatten. Unser Angebot wurde stark genutzt, sodass es zu parallelen Unterstützungen kam. Unsere Awarenessgruppe bestand überwiegend aus weißen, abled, cis Personen, sodass wir im Fall von Verschränkungen mit Rassismus, Behinderung oder Transphobie wenig Erfahrungswissen in die Unterstützung einbringen konnten. Wir versuchten, dies transparent zu machen und gegebenenfalls an andere Personen oder Gruppen weiterzuverweisen.

Neben der Unterstützungsarbeit kümmerten wir uns auch um Öffentlichkeitsarbeit. Im Vorfeld des Camps boten wir verschiedene Info-Workshops an. Als Awarenessgruppe verteilten wir auf den Camps Flyer und kleine Broschüren, die informierten und auf uns aufmerksam machten und bereits dadurch präventiv wirkten, dass das Thema präsent war. Wir hängten an zentralen Stellen wie der Essensausgabe, an Infopunkten oder auf den Toiletten und Duschen Plakate auf. Insbesondere jene Plakate, die den Slogan »Nein heißt Nein« trugen, sorgten unter den Campenden für Gespräche und Diskussionen. Teile der Camps organisierten sich in Barrios,

das heißt größere Campflächen, die von Zusammenhängen genutzt wurden, besprachen sich auf regelmäßigen Großplena mit ca. 50 bis 200 Menschen. Auch auf diesen Plena machten wir auf unser Anliegen und unsere Strukturen aufmerksam und regten einen Austausch über Sexismus und Diskriminierung an.

In unserer ›Antisexist Contact- and Awarenessgroup‹ verständigten wir uns auf den Begriff der ›Awareness‹ (Achtsamkeit / Bewusstsein), um deutlich zu machen, dass es uns nicht nur darum geht, Unterstützung zu leisten, wenn sexualisierte Gewalt oder sexistische Diskriminierung bereits stattgefunden haben. Es ging uns auch darum, miteinander Bedingungen zu schaffen, die Gewalt minimieren, sodass diese Gewalt am besten überhaupt nicht erst stattfindet. Awareness verstanden wir zum einen im Sinne von Achtsamkeit: Achte auf dich und auf andere, auf deine und ihre Grenzen und Bedürfnisse. Zum anderen bedeutete Awareness im Sinne von Bewusstsein für uns: Mach dir bewusst, dass sexualisierte Gewalt und sexistische Diskriminierung stattfinden, auch in deinem Umfeld. Setze dich daher damit auseinander, wie du dich schützen kannst, reflektiere dein eigenes Verhalten und interveniere bei sexualisierter Gewalt und sexistischer Diskriminierung, wenn du sie mitbekommst. Trage so mit zu Bedingungen bei, die sexualisierter Gewalt und sexistischer Diskriminierung vorbeugen.

Awareness ist eine Haltung und ein Handeln, die Verantwortung übernehmen und darauf reagieren, dass sexualisierte Gewalt und sexistische Diskriminierung stattfinden. Das betrifft die Ebene der Selbstreflexion, die Beziehungsebene und die Gesellschaftsebene: Wie kann ich auf mich selbst achten, mich empowern, mich reflektieren, meine Haltung und mein Handeln verändern? Wie gelingt es mir, andere wahrzunehmen, mir meiner gesellschaftlichen Position im Verhältnis zu derjenigen anderer bewusst zu

machen, bewusst anderer Menschen Grenzen und Bedürfnisse zu achten? Wie teile ich mich mit, frage nach und handele Bedürfnisse aus? Inwieweit analysiere ich gesellschaftliche Strukturen, die sexualisierte Gewalt und sexistische Diskriminierung hervorbringen, inwieweit bin ich politisch aktiv in diesem Feld und wirke daran mit, Strukturen zu verändern und Alternativen auszuprobieren und aufzubauen?

Awareness bedeutet anzuerkennen, dass sexualisierte Gewalt und sexistische Diskriminierung stattfinden und dass diese gewalttätigen Handlungen keine Ausnahmen und Einzeltaten sind, sondern Ausdruck einer gesellschaftlichen Struktur. Awareness bedeutet auch, darum zu wissen, dass es keine Personengruppen und Räume gibt, die per se frei von sexualisierter Gewalt und sexistischer Diskriminierung sind. Und es bedeutet, davon auszugehen, dass sich alle Menschen gegen sexualisierte Gewalt und sexistische Diskriminierung engagieren und Selbstreflexion leisten, Unterstützung geben und Strukturen schaffen können, die sexualisierte Gewalt und sexistische Diskriminierung minimieren und von sexualisierter Gewalt Betroffen\_e stärken, empowern und unterstützen.

Awarenessarbeit besteht aus den Bereichen Unterstützung und Prävention. Prävention beinhaltet Aufklärung, Öffentlichkeits- und Bildungsarbeit. Das Verfassen von Texten, Broschüren oder Flyern, die Veröffentlichung auf Webseiten, in Büchern oder Zeitschriften, das Aufhängen von Plakaten oder Verkleben von Stickern, das Konzipieren und Durchführen von Workshops, Austauschkreisen, Veranstaltungen oder Tagungen – all das gehört zu Präventionsarbeit. Ebenso das Schaffen von Strukturen wie Ansprech- oder Unterstützungsgruppen, Anlaufstellen auf Festivals oder politischen Camps, Selbsthilfestrukturen, Beratungsstellen oder Zufluchtsorten (sogenannten Saver Spaces). Auch regelmäßige Supervisionen, Weiterbildungen und Reflexionsrunden oder -plena in den politischen Gruppen, Wohn- oder Arbeitszusammenhängen, wo mensch

arbeitet und lebt, sind Teil der Prävention. All diese Mittel, Orte und Strukturen wirken auch deshalb präventiv, weil sie eine antisexistische Haltung öffentlich sichtbar machen und damit verdeutlichen: Personen, von denen sexualisierte Gewalt oder sexistische Diskriminierung ausgeht, können hier nicht unwidersprochen agieren.

Der heutigen Praxis der Awarenessarbeit liegen jahrzehntelange Erfahrungen aus und verschiedenste Formen an feministischer Arbeit und antisexistischer Praxis zugrunde. Sie hat sich über Jahrzehnte entwickelt und greift auf ein breites Praxiswissen, auf unterschiedliche Konzepte und Analysen und auf viel gelebte Erfahrung zurück.

## **Schwarzer Feminismus**

Eine wichtige Basis für das Wissen um die Existenz und die Funktionsweise von (patriarchalen und rassistischen) Herrschaftsstrukturen sowie um die Möglichkeiten des Widerstandes, bildet der Kampf Schwarzer Frauen\*. Ihr Widerstand setzte von Beginn an die individuellen Geschichten und Handlungen der einzelnen Frauen\*, den kollektiven Widerstand der Schwarzen Männer\* und Frauen\* und die Herrschaftssysteme Patriarchat, Rassismus und Kapitalismus in einen Zusammenhang. Ich finde es wichtig, hier in der Geschichte ein Stück weit zurückzugehen, um deutlich zu machen, dass individuelles Handeln stets in die Herrschaftssysteme eingewoben ist, und um aufzuzeigen, wie diese Erkenntnis historisch gewachsen ist.

In ihrem Buch *Rassismus und Sexismus*<sup>[4]</sup> hebt Angela Davis hervor, dass Frauen\* in besonderer Weise unter der Sklaverei in Kolonien und in den USA litten, da sie von sexualisierter Gewalt und Quälereien betroffen waren, die Kolonialherren nur Frauen\* in dieser Form antun konnten. Vergewaltigung war eine Waffe der Herrschenden, die der Unterdrückung

diente, sie zielte darauf ab, den Widerstandswillen der Sklavinnen zu brechen und im gleichen Zug ›ihre‹ Männer\* zu demoralisieren. Sklavenhalter forderten ihre Aufseher zur Vergewaltigung von Sklavinnen auf, um diese zu erniedrigen und niederzuhalten. Davis macht zugleich darauf aufmerksam, dass viele Schwarze Frauen\* durch die körperliche Arbeit kräftig waren und über einen starken Willen und großes Selbstbewusstsein verfügten. So wehrten sich viele Sklavinnen gegen ihre Kolonialherren und gegen die Quälereien und die sexualisierte Gewalt. Sie wehrten sich körperlich, vergifteten ihre Herren, beginnen Sabotage und schlossen sich den Gemeinschaften flüchtiger Sklaven an. Sie flohen ebenso wie die Männer\* nach Norden in die Freiheit, gebrauchten Waffen und kämpften ab 1800 bewaffnet in den Aufständen der entstehenden abolitionistischen Bewegung (Bewegung für die Abschaffung der Sklaverei). Frauen\*, die ihr Los als Sklavinnen passiv duldeten, bildeten laut Davis eher die Ausnahme. Diese Unbeugsamkeit und die Funktion als kräftige Arbeiterin führten dazu, dass Schwarze Frauen\* in ihren eigenen Familien weniger dominiert wurden als weiße Frauen\*. Letztere sollten dem Bild der Frau\* als nährender Mutter, sanfter Gefährtin und Haushälterin des Gatten entsprechen. Dementsprechend wurde die Rolle der Schwarzen Frauen\* gesellschaftlich tabuisiert, beziehungsweise wurde Schwarzen Frauen\* ihre Weiblichkeit abgesprochen, da sie der herrschenden Weiblichkeitssideologie, die insbesondere im 19. Jahrhundert propagiert wurde und sich durchzusetzen begann, nicht entsprachen

Das Sklavensystem definierte Schwarze als Eigentum. Neben ihrer Arbeitskraft waren die Kolonialherren auch an ihrer Erhaltung und an der folgenden Generation interessiert. Einige Sklavinnen wurden deswegen extra für die ›Zucht‹ bestimmt. Deborah King macht deutlich, dass sexualisierte Gewalt gegen Schwarze Frauen\* nicht alleinig im Geschlechterverhältnis verortet ist, sondern als Teil rassistischer

Unterdrückung und klassistischer Ausbeutung verstanden werden muss: »Unsere institutionalisierte Ausbeutung als Konkubinen, Mätressen und sexuelle Sklavinnen von weißen Männern unterscheidet unsere Erfahrung von der Erfahrung sexueller Unterdrückung von weißen Frauen, weil unsere Erfahrung nur im Zusammenhang von rassistischen und klassistischen Herrschaftsformen existieren konnte.«<sup>[5]</sup> Rassismus, Sexismus und Kapitalismus müssen hier zusammengedacht werden, denn wenn Herrschaftsverhältnisse monokausal gedacht werden, dann kann die besondere Unterdrückung von Schwarzen Frauen\* nicht erfasst werden. Der weiße, bürgerliche Feminismus, der ab dem 19. Jahrhundert insbesondere um das Frauenwahlrecht kämpfte, marginalisierte Schwarze oder arme Frauen\* oftmals und machte sie unsichtbar. Im 19. Jahrhundert ging die Bewegung zur Abschaffung der Sklaverei der Frauenwahlrechtsbewegung voraus. Die Bewegung gegen die Sklaverei war in vollem Gange, als einzelne weiße Frauen\* begannen, diese zu unterstützen und sie nach und nach mit Kämpfen für Frauenrechte zu verbinden. Dennoch stand die Frauenwahlrechtsbewegung (1. Frauenbewegung) teilweise in Konkurrenz zur Schwarzen Bürgerrechtsbewegung. In den Diskussionen um das Frauenwahlrecht wurde regelmäßig behauptet, dass nur eine Gruppe das Wahlrecht gewinnen könne, entweder Schwarze oder Frauen\*, d.h. Schwarze Männer\* oder weiße Frauen\*.

Bell Hooks schreibt dazu: »Die Identität keiner anderen Gruppe ist so sehr von der Gesellschaft verleugnet worden, wie die der schwarzen Frauen. Wir werden selten als eine Gruppe wahrgenommen, die von schwarzen Männern getrennt und unterschieden ist, oder als ein sichtbarer Teil der größeren Gruppe ›Frauen‹ in dieser Kultur. [...] Wenn über schwarze Menschen geredet wird, stehen meistens schwarze Männer im Mittelpunkt; und wenn über Frauen geredet wird, stehen weiße Frauen im

Mittelpunkt.«[6] Bei monokausalen Ansätzen werden all jene, die von mehreren Diskriminierungsformen, wie Rassismus, Sexismus oder Klassenunterdrückung, betroffen sind, nicht berücksichtigt. Damit werden Schwarze Frauen\* sowohl in der Schwarzen Befreiungsbewegung als auch in der Frauenbefreiungsbewegung marginalisiert. Das bringt Schwarze Frauen\* in die Position, innerhalb beider Bewegungen nicht alle Interessen mit der jeweiligen unterdrückten Gruppe zu teilen und nicht alle eigenen Interessen thematisiert und repräsentiert zu sehen. Deborah King: »Die Gruppen, in denen wir bei bestimmten Fragen logischerweise Verbündete finden, sind die Gruppen, in denen wir bei anderen Fragen Gegner finden können. Wir müssen uns ständig entscheiden, mit wem wir uns verbünden, welche Interessen im Vordergrund stehen sollen.«[7] King weist auf die Schwierigkeit hin, Schwarzes Frau\*-Sein innerhalb struktureller Kategorien zu definieren, die von Europäern und insbesondere weißen Männern\* entwickelt wurden, um ihr Weiß-Sein und ihr Geschlecht zu privilegieren. Sie entwickelt den Begriff der mehrfachen Unterdrückung und macht dabei deutlich, dass das Zusammenwirken verschiedener Herrschaftsverhältnisse nicht additiv zu denken ist, sondern als sich verstärkend verstanden werden muss. Bonnie Thornton Dill benennt als Konsequenz der mehrfachen Unterdrückung Schwarzer Frauen\* die komplexe Vielfalt gesellschaftlicher Rollen, die Schwarze Frauen\* innehaben. Diese seien Resultat der »Anpassungen an eine Vielzahl von Faktoren [...], u.a. die harten Realitäten ihrer Umgebung, afro-amerikanische kulturelle Bilder von schwarzem Frau-Sein und die diesen teilweise gegenüberstehenden Werte und Normen der breiteren Gesellschaft.«[8]

Sklaverei, Rassentrennung, institutionelle sowie individuelle Diskriminierung sind historisch die prägenden Erfahrungen in der Sozialisierung der meisten Schwarzen Frauen\*. Sie machten zum einen die Erfahrung, dass die mehrfache Unterdrückung in verschiedenen

Herrschaftsverhältnissen potenziert wirkt. Zum anderen wurde im Kampf sowohl um die Abschaffung der Sklaverei, als auch in der 1. Frauenbewegung deutlich, dass monokausale Kämpfe die Situation von von Mehrfachdiskriminierung Betroffen\_en ausblenden und somit auch das Zusammenwirken der Herrschaftsverhältnisse unserer Gesellschaft nicht erfassen können.

## **Die 2. Frauenbewegung**

Ein weiterer wichtiger Bezugspunkt der antisexistischen Awareness sind die Debatten und Praxen der 2. Frauenbewegung. In der BRD der 70er-Jahre war die Abhängigkeit der Frauen\* von Männern\* größer als heute. Junge Frauen\* durften meist erst ausziehen, wenn sie heirateten, denn Wohnungen wurden überwiegend nur an verheiratete Paare vermietet, da es noch den Kuppeleiparagraphen gab, durch den sich Personen strafbar machten, die an unverheiratete Paare vermieteten. Der Mief der 50er-Jahre mit seiner patriarchalen Bürgerlichkeit hing noch über dem Alltagsleben. Erst mit dem Gleichberechtigungsgesetz von 1958 durften Ehefrauen ein eigenes Konto eröffnen und konnten über selbstverdientes Geld ohne die Einwilligung des Ehemanns verfügen. Und erst seit 1977 können sie eine Erwerbsarbeit ohne die Zustimmung des Ehemanns annehmen, davor waren sie noch gesetzlich zur Führung des Haushalts verpflichtet. Vergewaltigung in der Ehe ist erst seit 1997 strafbar. Die (Ehe-)Wohnung zu verlassen oder gar alleine in eine andere Stadt zu ziehen und ein eigenes Leben zu beginnen, war in den 70ern noch ein großer Schritt für Frauen\*. Sich aus einer gewalttätigen Ehe zu lösen und sich zu schützen, erforderte großen Mut und bedurfte der Unterstützung. Entsprechende Unterstützungsstrukturen gab es damals noch nicht, wenn die (Herkunfts-)Familie oder Bekannte und Freund\_innen nicht

halfen, blieben die Frauen\* oftmals allein oder sie verblieben in den gewalttätigen Beziehungen.

Die ersten Frauengruppen, die sich anfänglich privat trafen und später Frauenzentren gründeten, bildeten vor diesem Hintergrund einen Lichtblick und boten eine Zuflucht. Seit Beginn der 70er trafen sich Frauen\* und Lesben insbesondere in größeren Städten in Läden, um dort zu diskutieren, politisch aktiv zu sein, zu feiern und ihre Freizeit zu verbringen. Neben den ›großen‹ Themen wie dem Vietnamkrieg, die Nato-Aufrüstung und die Atomkraftwerke, erhoben sie ›das Private‹ zum Politischen. Sie erkundeten ihren Körper und ihre Sexualität, setzten sich für das Recht auf Schwangerschaftsabbruch ein und wehrten sich gegen Männerdominanz und Gewalt. In dieser Zeit entstanden auch die ersten Zufluchtsorte und -wohnungen und 1976 öffnete das erste autonome Frauenhaus in Westberlin. Diese autonomen, selbstorganisierten Strukturen vervielfältigten sich, in immer mehr Städten und Regionen gab es Selbsthilfegruppen und Frauen\*Lesbengruppen, die gegen Männergewalt intervenierten und nach außen politisch aktiv waren. Sie schufen Beratungsangebote, Zufluchtsorte und autonome Frauenhäuser. Doch nicht nur Strukturen entstanden, sondern auch eine neue Haltung wurde entwickelt. Frauen\*Lesben analysierten die Gewalt von Männern\* gegen Frauen\* als eine strukturelle innerhalb des Patriarchats. Das, was in der ›heilen‹ Familie und bürgerlichen Gesellschaft unter den Teppich gekehrt wurde und wird, holten sie ans Licht. Sie zeigten auf, dass es vor allem Väter und Großväter sind, die ihren Töchtern und Enkelinnen sexualisierte Gewalt antun und vor allem Ehemänner und Partner, die ihre Ehefrauen und Freund\_innen vergewaltigten. Die Frauen\*Lesben räumten mit dem Mythos auf, dass der Unbekannte, ›Fremde‹, Andere oder der Mann\* hinter der Hecke der Gewalttäter sei. Gerade weil die bürgerlich-patriarchale Haltung in der Gesellschaft so tief verankert war, mussten die Frauen\*Lesben stark dagegenhalten und sie

bekamen immer wieder viel Gegenwind. Deswegen wurde die Solidarität zwischen den Frauen\*Lesben, die ›Frauensolidarität‹, umso wichtiger. Aus dieser Solidarität heraus entwickelten sich Ansätze wie Parteilichkeit und Definitionsmacht (siehe Kapitel 7). Konzepte und Haltungen, die angesichts der Tatsache, dass den Ehefrauen, Töchtern und Enkelinnen, die sexualisierte Gewalt durch ihre Ehemänner, Väter oder Großväter benannten, meist nicht geglaubt wurde, notwendig waren. In der Regel glaubte weder die Gesellschaft, noch die eigene (Herkunfts-)Familie den betroffenen Frauen\*. Im Rechtssystem kommt dazu noch die Unschuldsvermutung, die im Zweifel für den Angeklagten spricht. Gewalttaten, die meist ohne Zeug\_innen stattfinden, hatten so kaum Möglichkeiten, bewiesen zu werden. Es ging daher darum, diesen Frauen\* zur Seite zu stehen und ihnen zu ihrem Recht zu verhelfen. Diese Ansätze von Frauensolidarität, Parteilichkeit und Definitionsmacht und die feministischen Praxen der Unterstützungsarbeit werden nun seit über 40 Jahren weiterentwickelt und sind nach wie vor aktuell.

1984 kam Audre Lorde für drei Monate nach Berlin, um einen Workshop zu geben. Sie stärkte die Schwarzen Feministinnen und insbesondere der politische Ausdruck mittels der Dichtkunst gewann in der Folge an Bedeutung. May Ayim und andere Schwarze Deutsche machten die von Rassismus ebenso wie durch das Patriarchat geprägte Perspektive Schwarzer Frauen\* sichtbar. Sie thematisierten den Rassismus auch innerhalb der 2. Frauenbewegung und hinterfragten das vermeintliche ›Wir‹ der 2. Frauenbewegung, das die verschiedenen Lebensrealitäten und Unterdrückungserfahrungen von Frauen\* nicht abbildete. Aus der Schwarzen Bewegung heraus gründeten sich Gruppen und Initiativen, wie die Initiative Schwarze Menschen in Deutschland, die sowohl einen Ort für Empowerment bieten, als auch Öffentlichkeitsarbeit leisten. Darüber hinaus

gründeten sich in der 2. Frauenbewegung Initiativen wie das Internationale Frauenplenum in Westberlin (1988-1991), welches die Zusammenarbeit zwischen Frauen\* verschiedener Hintergründe stärkte und dem Rassismus in der Frauenbewegung begegnete. Die Perspektive, die in einem feministischen ›Wir‹ zum Ausdruck kommt, ist nach wie vor überwiegend weiß, aus der Mittelschicht, cis und abled und es gilt noch immer, Vielfalt und intersektionale Perspektiven zu stärken. Das beinhaltet auch, das ›Wir‹ abzuschaffen oder neu zu formulieren.

Mit der Zeit erlangte die 2. Frauenbewegung Einfluss und sie etablierte sich teilweise in Institutionen und ihre Forderungen schlugen sich in Parteiprogrammen und Gesetzgebungen nieder. Durch jahrelange feministische Arbeit und durch staatliche Befriedungspolitik konnte erreicht werden, dass die staatlichen Institutionen die Forderungen der Frauen\*Lesben aufgriffen und Beratungsstellen, Frauenzentren und Frauenhäuser finanziell unterstützten, bezahlte Stellen und später neue staatliche Angebote schufen. Diese Entwicklungen hatten auch ihre Tücken. Mit der Abhängigkeit von staatlichen Mitteln gingen eine Abhängigkeit vom Staat und eine Professionalisierung einher. Professionalisierung muss nicht schlecht sein, doch in den anerkannten (und oft teuren) Aus- und Fortbildungen wurde eine Haltung vermittelt, die von der Vorstellung eines in der Erwerbsarbeits- und Leistungsgesellschaft funktionierenden Menschen geprägt ist, der ein bestimmtes Erwerbsarbeitspensum schafft und sich innerhalb von bestimmten gesellschaftlichen Normen bewegt und verhält. Diese Vorstellung unterstützt das Bild von ›gesunden‹ und ›kranken‹ Menschen, wobei sich wiederum gerade der ›gesunde‹ Mensch professionalisiert, während der ›kranke‹, leistungsschwache Mensch von ihm beraten und betreut wird. Die vermittelte Haltung beruht auf eben dieser Trennung, sie macht fließende Übergänge und Wechsel schwierig

und erschwert solidarische, selbstorganisierte Ansätze, in denen alle Menschen sich wechselseitig solidarisch zur Seite stehen können und wo davon ausgegangen wird, dass die meisten Menschen irgendwann in ihrem Leben einmal Unterstützung bedürfen. Für die autonome Frauen\*Lesbenbewegung ist es deswegen grundlegend, von sich selbst und der eigenen Lebenssituation auszugehen (»Politik in der ersten Person«), also das eigene Leben einzubeziehen und zum Politikfeld zu machen und nicht von außen für andere oder über andere hinweg Politik zu machen.

Dieser machtkritischen Haltung entsprechend entwickelten sich Ansätze, die der Professionalisierung die Selbsthilfe entgegenstellten. Dazu gehört der betroffenenkontrollierte Ansatz (BkA), der aus der Selbsthilfe entstanden ist. 1982 hängte Marion Mebes, Mitgründerin der Selbsthilfegruppe *Wildwasser* in Berlin einen Zettel auf: »... Suche andere Frauen, die wie ich betroffen sind ...«. Sie kam gerade aus den USA, wo sie Selbsthilfegruppen kennengelernt hatte. Zurück in der BRD rief sie Beratungsstellen und Therapeut\_innen an, um Angebote zum Thema sexueller Missbrauch zu finden, doch ihre Suche blieb erfolglos. (Damals wurde noch der Begriff Missbrauch benutzt, dieser wurde mittlerweile von *Wildwasser* verworfen, da es ja auch keinen Ge-brauch gibt und die Gewalt in dem Begriff nicht deutlich zum Ausdruck kommt.) Es gab für Betroffen\_e von sexualisierter Gewalt in der Kindheit keine Therapieangebote und keine Gruppen, daher wurde sie selbst initiativ. Auf den Zettel hin meldete sich Anne Voss, die ähnliche Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen in London (*Incest Survivors*) gemacht hatte. Nun waren sie zu zweit, sie gründeten eine Gruppe und gingen 1983 mit einer Informations- und Diskussionsveranstaltung zum Thema sexueller Missbrauch an die Öffentlichkeit. Mebes schreibt im Rückblick: »Der innere Aufruhr ist mir heute wie eh und je ganz präsent: Angst, Hoffnung und sehr deutlich das Gefühl, es gibt keinen anderen Weg. Wenn sich etwas

ändern soll, dann müssen wir an die Öffentlichkeit, müssen weiter gehen als bisher.«<sup>[9]</sup> Zu der Veranstaltung im Mehringhof in Berlin kamen überraschenderweise 80 bis 100 Frauen\* und nach den Inputs standen viele spontan auf, outeten sich und sagten: »Ich auch ...« Die Stimmung war von innerem Aufruhr und Aufbruch geprägt. Betroffenheit von sexualisierter Gewalt in der Kindheit wurde sichtbar. 1983 gründeten die Frauen\* aus diesem Kontext heraus Selbsthilfegruppen und den Verein *Wildwasser*.

Männer\*, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind, organisierten sich erst später. Es war noch tabuisierter, als Mann\* ›Opfer‹ zu sein, als das heute der Fall ist. Einzelne Männer\*, die 1995 in Berlin *Tauwetter* gründeten, die erste Anlaufstelle in der BRD für Männer\*, die in der Kindheit oder Jugend sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren, ließen sich, weil es noch nichts anderes gab, zu Beginn von den Wildwasserfrauen\* beraten und unterstützen. 2004 formulierte *Tauwetter* zusammen mit *Wildwasser* und der *Villa Stöckle* (Weglaufhaus, antipsychatisch orientierte Kriseneinrichtung in Berlin, seit 1996) erstmals den betroffenenkontrollierten Ansatz (BkA). Sie weisen darin den Selbsthilfeansatz in Kombination mit Unterstützung und Beratung von Betroffen\_en durch Betroffen\_e, die im Team arbeiten und ihre reflektierten Erfahrungen in die Arbeit einbringen, als Qualitätsmerkmal aus, um diesen gegenüber professionellen Ansätzen aufzuwerten (dazu mehr in Kapitel 11).

Eine weitere für die Awareness-Arbeit wichtige Auseinandersetzung der 2. Frauenbewegung war neben der Fokussierung auf gegenseitige Unterstützung und dem Schaffen von sicheren Zufluchtsorten für betroffene Frauen\*Lesben der Umgang mit und die politische Gegenwehr gegen die männlichen Täter. Kreative und militante Aktionen reagierten auf Sexismus und Männergewalt und machten darauf aufmerksam. Dem *Zitty*-Chefredakteur wurde z. B. aufgrund wiederholter sexistischer Foto-

Berichterstattung der Penis blau angemalt oder es gab Spray- und Plakataktionen bei sexistischen Kneipen oder sexistischen Bands wurde bei Auftritten der Stecker gezogen. Frauen\*Lesbengruppen bewaffneten sich zum Teil mit Baseballschlägern und zogen zum Schutz nachts durch Parks, in denen Vergewaltigungen bekannt geworden waren, oder sie besuchten Vergewaltiger und schüchterten diese ein. Das richtige Maß an Gegenwehr und die Angemessenheit der Aktionen wurde schon damals kontrovers diskutiert. Die Notwendigkeit von Widerstand bleibt ungenommen und die Wut der Frauen\*Leben hat ihre Berechtigung, die Formen waren in den 70ern und 80ern konfrontativer als heute. Aktionen, die auf Männergewalt folgten, verschafften den Betroffen\_en ein Stück weit Ermächtigung und Stärke, die sie aus der Starre und Ohnmacht herausholten. Die erfahrene Gewalt bekam so eine Antwort, die einen Hauch von Gerechtigkeit mit sich zog und zugleich dafür sorgen sollte, dass der Täter es sich künftig zwei Mal überlegen sollte, ob er wieder einer Frau\*Lesbe Gewalt zufügt. Aber auch Aufklärungsarbeit und präventive Aktionen der feministischen Bewegung wie zum Beispiel die Gründung von Wendo-Selbstverteidigungskursen, machten auf die stattfindende Gewalt gegen Frauen\*Lesben aufmerksam. Frauen\*Lesben waren es auch, die Männer\* darauf hinwiesen, dass sie Teil des Patriarchats sind und durch Männerdominanz und Sexismus zu einer patriarchalen Kultur beitragen, wodurch sexualisierte Gewalt gegen Frauen\*Lesben in dem Ausmaß überhaupt erst möglich ist. Sie hielten Männer\* dazu an, Männergruppen zu gründen, sich zu reflektieren und zu verändern. Wenn sexualisierte Gewalt stattgefunden hatte, wurden insbesondere in der Hausbesetzungsszene neben Gruppen für die Unterstützung der Betroffen\_en auch Täterarbeitsgruppen gegründet. Der Anspruch, alternativ und anders zu leben, betraf nicht nur die Wohnform, sondern das ganze Leben und Miteinander. Die Täterarbeitsgruppen bestanden oft aus Männern\* aus dem

Umfeld, die mit dem Täter oder Vergewaltiger über eine längere Zeit kontinuierlich arbeiten sollten, um sicher zu stellen, dass er in Zukunft nicht wieder zu sexualisierter Gewalt greift und sich langfristig verändert.

## Gender Turn

Das Aufzeigen von Sexismus und sexualisierter Gewalt von Männern\* gegen Frauen\* und dessen gesellschaftliche Verankerung im Patriarchat stellt eine unverzichtbare Leistung der 2. Frauenbewegung dar. Ebenso wichtig war in den Jahren danach der Kampf von Männern\* darum, als Betroffene von sexualisierter Gewalt (in der Kindheit) gesehen und wahrgenommen zu werden. Es ging darum, das Schweigen und Wegschauen in der Gesellschaft zu benennen und hier auch die Täter- und Mittäterschaft von Müttern, Großmüttern und Tanten bei sexualisierter Gewalt in der Kindheit herauszustellen. Die 2. Frauenbewegung tat sich jedoch schwer, die von sexualisierter Gewalt betroffenen Männer in ihre Analysen einzubeziehen und die geschaffenen Unterstützungsstrukturen zu öffnen. Die Konstellation männlicher Betroffener und weibliche Täterin schien der Verknüpfung von Sexismus, sexualisierter Gewalt und patriarchalen Geschlechterverhältnissen entgegenzustehen. Dass eine tief verankerte männliche Dominanz und patriarchale Normen auch dann noch Bestand haben, wenn Frauen\* gegen Jungen\* oder Männer\* sexualisierte Gewalt ausüben, war damals schwer denkbar. Das politische Standing und der Einfluss der Frauenbewegung war noch nicht gefestigt genug, um differenziertere Analysen zuzulassen.

Ähnlich verhält es sich mit der Dekonstruktion von Geschlecht. Transgender und Queers führten einen kräftezehrenden Kampf um ein Umdenken und für eine Öffnung der Bewegung. Dass patriarchale Geschlechterverhältnisse auf einer binären Geschlechterkonstruktion

aufbauen, ist mittlerweile in weiten Teilen der Bewegung Konsens. Das Verständnis, dass Menschen eben nicht ›natürlich‹ entweder Frauen\* oder Männer\* sind, sondern dass diese sozialen Konstruktionen jeden Menschen in diese Binarität pressen und vielfältige Geschlechter nicht gedacht und zugelassen werden, setzte sich erst mit der Zeit durch. Es ist ein großer Erfolg der Trans- und Queer-Bewegung, dass das Anrecht auf Transition, Passing, Namensänderung, Geschlechtsanpassung und gesellschaftliche Anerkennung in weiten Teilen der feministischen Bewegung als zu erkämpfendes Ziel in die eigenen Forderungen einbezogen wird. Transgender und Queers sehen sich in der heutigen Gesellschaft weiterhin verstärkt Homo- und Transphobie und auch sexistischer Diskriminierung und sexualisierter Gewalt ausgesetzt. Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen gibt es für Transgender und Queers immer noch viel zu wenige, auch in Bezug auf die Unterstützung bei sexualisierter Gewalt bedürfte es erfahrener Anlaufstellen. Transgender und Queers erweiterten auch Unterstützungsansätze und beschäftigten sich mit Gewalthandlungen zwischen Schwulen, Lesben, Transgender und Queers.

Die Frauen\*Lesben-Strukturen der 2. Frauenbewegung haben sich mittlerweile zu einem Großteil geöffnet. Trans und inter Personen werden inzwischen explizit mitbenannt und gemeinsame Räume geschaffen. Dem steht nicht entgegen, dass es nach wie vor auch Frauen\*-Selbsthilfegruppen, -läden und -zentren gibt und geben kann, wo Frauen\* sich aus ihrer gesellschaftlichen Position heraus empowern können, die nicht für Transgender geöffnet werden. Wichtig ist allerdings, dass Transgender und Inter nicht weiter strukturell ausgeschlossen werden. Hier ist auch in der Bewegung nach wie vor viel Aufklärungsarbeit nötig, damit der Bedarf an ausreichenden Angeboten für TransInter und FrauenLesbenTransInter anerkannt und auf diesen reagiert wird.

## 2. Awareness praktisch – die Veränderung beginnt zwischen uns

Antisexistische Awareness meint eine bestimmte Praxis. Es geht nicht darum, etwa Diskriminierungsweisen und ihr Funktionieren theoretisch zu begreifen, sondern darum, diesen im Umgang miteinander praktisch entgegenzuwirken. Antisexistische Praxen nehmen und nahmen dabei ganz unterschiedliche Formen an, vom Widerstand einer einzelnen Frau\*LesbeTransInter über kollektiven Widerspruch und einzelnen Gruppenaktionen, vom ›persönlichen‹ Gespräch (unter Freund\_innen) über die ›politische‹ Austauschgruppe im Frauenzentrum bis hin zu selbstorganisierten Frauennotruftelefonen, die es beispielsweise in der BRD seit den 80er-Jahren gab und bis heute gibt. Die Haltung, die diesen Handlungen zugrunde liegt, wurde in der praktischen Auseinandersetzung entwickelt. Beide, Haltung und Praxis, bedingen sich gegenseitig und verändern sich in Wechselwirkung durch Erfahrung und Reflexion weiter. Deswegen möchte ich in diesem Kapitel einige Aspekte thematisieren, die unseren Umgang miteinander prägen und die es zu reflektieren und mitzudenken gilt, wenn wir jene antisexistische, bewusste Haltung, die der Awareness zugrunde liegt, entwickeln wollen.

Für diese Haltung ist zentral, dass es bei Awareness nicht nur um die zwischenmenschliche Ebene geht, also nicht nur um Selbstermächtigung und Unterstützung von Betroffen\_en, sondern dass diese Ebene stets mit der gesellschaftlichen zusammengedacht wird. Dementsprechend ist die antisexistische Praxis auch darauf ausgerichtet, alle gesellschaftlichen Strukturen zu verändern, die auf Sexismus, sexistischer Diskriminierung

und sexualisierter Gewalt aufbauen. Es geht darum, die Verhältnisse dahingehend zu verändern, dass Sexismus, sexistische Diskriminierung und sexualisierte Gewalt minimiert und perspektivisch überwunden werden. Ebenso geht es darum, uns selbst, unser Miteinander und unseren Umgang miteinander zu verändern und uns unsere eigene Verwobenheit in die Herrschaftssysteme bewusst zu machen, also unser individuelles soziales Verhalten vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Strukturen zu begreifen.

## **Annahmen verändern**

Welche Annahmen haben wir über unser Umfeld, unser Verhalten und unser Miteinander? Einige dieser Annahmen wirken antisexistischer Awareness entgegen, bzw. erhalten sexistische Strukturen aufrecht. Ich möchte hier einzelne Annahmen benennen, die bei der Awarenessarbeit immer wieder thematisiert und diskutiert werden oder Gegenstand von Auseinandersetzungen sind. Ich möchte dazu einladen, diese Annahmen zu überdenken, zu reflektieren und zu verändern.

### **»Meine Freunde sind nicht sexistisch oder gewalttätig.«**

Die eigenen Freunde mag mensch meist, vertraut ihnen oder kennt sie gut. Da ist es schwer vorstellbar, dass der eigene Freund sexistisch diskriminiert oder gar sexualisierte Gewalt ausübt. Kommt es trotzdem vor, wird oft erst mal gezweifelt oder hinterfragt: Das kann nicht sein, ist das wirklich passiert? Und oft greifen Entschuldigungs- oder Verharmlosungsmuster: Das hat er bestimmt nicht so gemeint, das wurde falsch verstanden, das kann nicht so schlimm gewesen sein, da wird übertrieben.

### **»Von mir gehen keine sexistische Diskriminierung und sexualisierte Gewalt aus.«**

Viele Menschen machen sich nicht bewusst, dass sie selbst Teil von verschiedenen Herrschaftsverhältnissen sind, insbesondere dann nicht, wenn sie in einigen Herrschaftsverhältnissen privilegiert sind. Deswegen haben die meisten Menschen schon oft andere diskriminiert, ohne es vielleicht bemerkt zu haben. Neben Diskriminierungen üben Menschen auch Gewalt aus, in unterschiedlichem Ausmaß. Jede\_r kann potenziell selbst Gewalt ausüben oder war vielleicht bereits gewalttätig oder gewaltvoll. Dies überhaupt für einen selbst in Erwägung zu ziehen, ist schon ein erster Schritt. In Betracht zu ziehen und sich bewusst zu machen, dass mensch selbst diskriminierend handelt(e) oder vielleicht schon mal gewaltvoll war, und damit aufmerksam und verantwortlich umzugehen, ist bereits ein wichtiger Anfang für eine antisexistische Awareness.

**»Menschen, von denen sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt ausgehen, sind böse.«**

Diese moralische Bewertung haben viele im Kopf, deswegen ist es auch so undenkbar, dass mensch selbst oder die Freund\_innen sexistisch diskriminieren oder sexualisierte Gewalt ausüben könnten. Und wer einmal böse ist, ist es ganz und gar und kann nicht auch zugleich gut sein. Von netten Menschen kann keine sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt ausgehen, denn sie sind ja nett und deswegen auch gut. Diese Annahmen zu verändern, würde bedeuten, zuzulassen, dass Menschen nett sein können, viele gute Seiten haben und gute Sachen machen und trotzdem sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt ausüben können. Und wer Gewalt ausübt, muss deswegen nicht in Gänze ein böser Mensch sein und dies für immer bleiben.

**»Wenn mir eine Sexismus oder sexistische Diskriminierung vorwirft, dann bin ich überall unten durch.«**

Wenn jemand in Reaktion auf den Vorwurf, sexistisch gehandelt zu haben, verantwortlich handelt, dann werden andere diese Bemühungen mitbekommen und wahrnehmen. Wer bei der Betroffen\_en oder bei den Unterstützer\_innen oder bei anderen nachfragt und sich erklären lässt, was genau sexistisch war, wer versucht, das zu verstehen und das, was mensch (noch) nicht versteht, zu akzeptieren, wird für diese Bemühungen Anerkennung erfahren. Menschen werden nicht nur aufgrund vergangener Handlungen beurteilt, sondern auch danach, wie sie später damit umgehen.

**»Ich kriege es mit und ich spüre es, wenn ich die Grenzen eines Menschen überschreite, wenn ich sexistisch diskriminiere oder sexualisierte Gewalt ausübe.«**

Es funktioniert leider nicht, sich hier ausschließlich auf die eigene Wahrnehmung zu verlassen. Um zu wissen, ob ich Grenzen überschreite, muss ich nachfragen. Ich kann einem anderen Menschen nicht immer ansehen, ob ich seine\_ihre Grenzen gerade überschreite. Auch bei sexualisierter Gewalt kann es sein, dass die andere Person etwas als sexualisierte Gewalt wahrnimmt, was ich nie als solche eingeordnet hätte. Deswegen ist es gut, die eigene Wahrnehmung immer wieder zu überprüfen, darüber zu sprechen und nachzufragen.

**»Ich mach' doch nur Spaß. Alles nicht so gemeint.«**

Wer lacht und über wen wird gelacht? Wer kann sich Raum nehmen und sprechen oder gar Sprüche klopfen und Witze reißen und wer hat diesen Raum nicht oder wird eher in die Defensive gedrängt? Ein Raum, in dem manche sich wohlfühlen, kann zugleich für andere ein einschränkender Raum sein. Deswegen ist es gut, sich der eigenen gesellschaftlichen Positionierung in der Gruppe, dem Umfeld, der Gesellschaft bewusst zu sein und darauf zu achten, dass (möglichst) alle teilhaben können.

**Opferbilder**

Betroffen\_e von sexualisierter Gewalt und sexistischer Diskriminierung werden oft nur dann als wirklich Betroffen\_e anerkannt, wenn mensch ihnen ansehen kann, dass es ihnen schlecht geht. Wenn sie klein und schweigsam wirken, weinen und sich zurückziehen oder heulen und schreien, aufgewühlt und verstört wirken, dann sind sie wirklich Betroffen\_e, denen wirklich etwas Schreckliches widerfahren ist. Sexualisierte Gewalt muss schrecklich sein und dementsprechend müssen sich die Betroffen\_en auch verhalten. Wenn Betroffen\_e souverän, selbstbewusst, klar und stark auftreten, kann es dann so schlimm gewesen sein? Brauchen sie dann überhaupt Hilfe? Oder wenn die Situation nicht schrecklich war, sondern die Betroffen\_en die sexualisierte Gewaltsituation relativ gut überstanden haben, sie benennen und wenig erschüttert sind, kann mensch ihnen dann glauben? Es ist wichtig, die Annahmen darüber, wie ein Mensch zu wirken hat, um Opfer sein zu dürfen, zu verändern, damit zum einen die individuelle Reaktion jeder Betroffen\_en gewürdigt und zum anderen die benannte Erfahrung nicht aufgrund des Verhaltens der Betroffen\_en infrage gestellt wird. Es gilt, diese Opferbilder aufzulösen und anzuerkennen, dass es vielfältige Reaktionsweisen gibt und dass sexistische Diskriminierung und sexualisierte Gewalt stattfinden, auch ohne dass die Betroffen\_e daran zwangsläufig zerbricht.

### **»Es ist vorbei. Jetzt ist es aber wieder gut.«**

Wenn sexualisierte Gewalt vorbei ist oder wenn nach der Gewalt eine gewisse Zeit vergangen ist, dann denken viele, dass es jetzt aber wieder gut sein muss. Dass mensch wieder zur Tagesordnung übergehen kann und nicht mehr so viel darüber gesprochen werden muss. Die Annahme, dass die Folgen der sexualisierten Gewalt nur eine bestimmt Zeit andauern dürfen, ist auch in der medizinischen Diagnostik festgeschrieben. Nach einem Todesfall darf z. B. nur ein halbes Jahr getrauert werden, sonst ist die Trauer krankhaft. Die Diagnosen oder allgemeinen Annahmen sollen Menschen

normieren. Sie teilen ein, was ›normal‹ oder ›krank‹ ist, und sie grenzen den Alltag und die Normalität von der Ausnahme und dem Sonderfall ab. Die Folgen sexualisierter Gewalt können jedoch ein Leben lang wirken und es muss nicht unbedingt einen Zeitpunkt geben, wo das Erlebte keine Rolle mehr spielt. Es ist wahrscheinlicher, dass die erlebte sexualisierte Gewalt eine Betroffen\_e mehr oder weniger stark ein Leben lang begleitet und immer mal wieder in Form von Erinnerungen, Bildern oder Gefühlen auftaucht. Ob das Erlebte abgeschlossen ist oder ob alles wieder gut ist, kann allein die Betroffen\_e sagen.

### **»Das ist hysterisch. Das ist eine Überreaktion.«**

Die kritische Psychologie und feministische Selbsthilfegruppen und Beratungsstrukturen haben herausgearbeitet, dass jede Reaktion und jede Verhaltensweise, wenn sie für das Umfeld auch noch so wenig nachvollziehbar sind, für die agierende Person ihren Sinn hat. All diese Reaktionen und Verhaltensweisen sind Formen und Möglichkeiten, mit der eigenen Situation und Geschichte umzugehen, in der Umwelt klarzukommen und auf Interaktionen und das Verhalten anderer zu reagieren. Wenn eine Betroffen\_e schreit, hat das seinen Sinn, wenn eine Betroffen\_e aufspringt, ruckhaft oder laut agiert, hat das seinen Sinn. Es wäre angemessen, hier mit Offenheit und nicht mit Abwertung zu reagieren und Betroffen\_en nicht das Gefühl zu vermitteln, dass sie falsch oder überzogen reagieren.

### **»Das ist Rache.«**

Wenn Betroffen\_e etwas fordern oder einfordern, dann heißt es oft: Das ist Rache, das tun sie, um sich zu rächen. Diese Behauptung dient dazu, die Forderung und das Agieren der Betroffen\_en zu delegitimieren und der Betroffen\_en abzusprechen, dass sie das mit gutem Grund tut, und ihr stattdessen zu unterstellen, dass sie eine Forderung aus nicht legitimen

Gründen aufstellt. Vielen Betroffen\_en geht es nach dem Erleben von sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt um Gerechtigkeit. Ihnen ist etwas Schlimmes und Ungerechtes widerfahren und sie wollen Gerechtigkeit. Viele sind auch wütend. Wut ist eine sehr gute und angemessene Reaktion auf das Erleben von Erniedrigung, Grenzüberschreitung oder sexualisierter Gewalt. Wut, die Forderung nach Gerechtigkeit und das Stellen von Forderungen sind daher berechtigte Reaktionen, die jedoch von außen leicht als »Rache« abgewertet und verworfen werden können.

**»Die Betroffen\_e spreche ich besser nicht auf ihre Betroffenheit an.«**

Manche Betroffen\_e haben ihre sexualisierten Gewalterfahrungen weit weggepackt, nach ganz unten und es ist ihnen lieber, nicht daran erinnert zu werden. Manchen Betroffen\_en fällt es schwer, über das Erlebte zu sprechen, weil die meisten Menschen sich noch nicht viel damit beschäftigt haben und dann oft stigmatisierende Annahmen geäußert werden, wie dass sie kränklich seien oder übersensibel oder asexuell, oder sie werden mitleidig angeguckt. Es ist richtig, Betroffen\_e nicht einfach so auf ihre sexualisierten Gewalterfahrungen anzusprechen oder Fragen zu stellen. Es ist gut, vorsichtig und respektvoll herauszufinden, welchen Umgang sich die Betroffen\_e wünscht oder wünschen könnte. Doch Menschen und Situationen sind verschieden, daraus also den Lehrsatz zu machen, dass mensch eine Betroffen\_e unter keinen Umständen auf ihre sexualisierten Gewalterfahrungen ansprechen dürfe, wäre falsch. Besser ist es, von Mal zu Mal zu gucken, wie die Situation ist, wie eure Beziehung ist, und nachzufragen, was die Betroffen\_e will: »Findest du es gut, darüber zu reden und wenn ja, wie? Oder möchtest du das lieber nicht?«

## **»Betroffen\_e sind nicht belastbar, professionell oder erfolgreich.«**

Dieses Bild oder diese Annahme fußt auch wieder auf der Trennung von ›Gesunden‹ und ›Kranken‹. ›Gesunde‹ sind stark und fit, sie sind belastbar und können einiges aushalten und vor allem können sie professionell und erfolgreich sein. ›Kranke‹ sind und können all das nicht. Dieses Bild wird auch auf Betroffen\_e angewandt und benutzt, um sie abzuwerten oder auszuschließen. »Diese Aufgabe sollten wir ihr lieber nicht übertragen, dem Druck hält sie nicht stand oder sie fällt dann plötzlich aus.« Oder auch: »Das ist ja ganz erstaunlich, was sie alles schafft und hinkriegt, obwohl sie ja von sexualisierter Gewalt betroffen ist«, »Für diese Aufgabe hat sie nicht die ausreichende Ruhe, Gelassenheit und professionelle Distanz.« Es wäre schön, dem ein Menschenbild entgegenzusetzen, das zum einen alle Menschen als mal mehr oder weniger belastbar oder erfolgreich begreift und das zum anderen diese Maßstäbe nicht als die entscheidenden Maßstäbe im Umgang miteinander versteht.

## **Die eigene Positionierung**

Herrschaftsverhältnisse sind in unserer Gesellschaft vielfach verschränkt, Menschen werden in unterschiedlicher Weise privilegiert oder ausgegrenzt und abgewertet. Unterdrückung und Ausbeutung findet auf verschiedenen Ebenen und im Bezug auf verschiedenste Aspekte statt: Wer hat Zugang zu Ressourcen, zu Geld, Wohnraum, Mobilität, guter Ausbildung, Jobs, Karrieremöglichkeiten, wer kann eine Familie ernähren und Kindern eine gute Ausbildung ermöglichen? Wer arbeitet für wen? Bezahlte oder unbezahlte oder schlecht bezahlte, wer profitiert davon, wer gelangt auf wessen Kosten zu Reichtum oder zu einem guten Leben? Wer fällt in einer Menschenmenge auf, wen schauen alle an, wer erlebt abwertende Blicke

oder diskriminierende Angriffe? Wer darf frei wählen, wo sie \_er wohnt, kann reisen und hat Zugang zur Gesundheitsversorgung? Wer darf wählen gehen? Wer hat Einfluss und Macht, um das gesellschaftliche und wirtschaftliche Leben zu gestalten und politischen Einfluss zu nehmen und prägt dadurch Rechte, Gesetzgebungen, das kulturelle Leben, gesellschaftliche Normen und Standards? In diesem Machtgeflecht sind alle Menschen irgendwo gesellschaftlich positioniert und haben durch ihre Klassenzugehörigkeit, durch ihr Geschlecht und ihre sexuelle Orientierung, durch ihre Religionszugehörigkeit und je nachdem, ob sie rassifiziert werden und ob sie körperlich und geistig den Normen und Leistungsansprüchen gerecht werden, unterschiedlichen Zugang zu Privilegien und werden unterschiedlich ausgebeutet und unterdrückt. Alle Menschen sind innerhalb der Herrschaftsverhältnisse verschieden vergesellschaftet.

Bei Awareness geht es auch darum, sich selbst dieser gesellschaftlichen Positionierung bewusst zu werden und dieses Bewusstsein in das eigene Verhalten zu anderen Menschen und in Bezug auf andere Menschen einzubeziehen. Das kann beinhalten zu überdenken, mit wem ich in der Ausbildung und im Job berufliche Netzwerke bilde und mit wem nicht. Wem gebe ich Informationen, wer profitiert von Beziehungen, wer bekommt berufliche Wertschätzung und Anerkennung, wer wird gefördert und wer kriegt den Job und steigt auf? Und wer hat kaum oder keine Chancen? Bekommt keine Arbeitserlaubnis oder wird abgeschoben? Diese Entscheidungen und Netzwerkbildungen sind oft nicht von den Ansprüchen der Vielfalt und Heterogenität geprägt. Stattdessen tun sich Privilegierte zusammen, sie profitieren und steigen auf, während andere diese Möglichkeiten nicht bekommen. Wer hat den Zugang zu einem Bankkonto, zu einer Arbeitserlaubnis, zu öffentlichen Geldern und Unterstützungen, zu BAföG oder Stipendien, wer erbt Geld oder wird von der

(Herkunfts-)Familie finanziert oder im Notfall abgesichert? Und wer hat all das nicht? Wer kann eine Wohnung mieten? Wer muss im Lager leben? Oder auf der Straße? Wer kann eine Rente erwarten, hat Zugang zu guter Gesundheitsversorgung oder Pflege, wer ist in einer Krankenkasse und wer nicht?

Und wer kann seine Vorlieben und Bedürfnisse ausleben und zeigen, sei es in punkto Religion, Geschlechtsidentität oder sexueller Orientierung? Und wer muss sich schützen oder verstecken, ist Diskriminierung ausgesetzt, kann sich nicht so zeigen und bewegen, wie sie\_er es gerne möchte?

Welche Möglichkeiten gibt es, mit gesellschaftlichen Positionierungen politisch umzugehen? Diversität zu fördern, in unseren Arbeitsteams, Wohnzusammenhängen und Freundeskreisen, wäre eine Möglichkeit. Geld und Ressourcen umzuverteilen eine weitere. Darauf zu achten, wie ein sozialer Raum und Ort geprägt ist und wer ihn nutzt und wer ihn nicht nutzt. Das kann zum Beispiel beinhalten, einen sozialen Raum als privilegierte Person nicht oder nur zurückhaltend zu benutzen, wenn dieser Raum ein Ort des Empowerments ist, der von Personen genutzt wird, die in Herrschaftsverhältnissen unterdrückt sind.

In Bezug auf sexualisierte Gewalt und sexistische Diskriminierung kann das bedeuten, sich als cismännliche Person, die keine sexualisierte Gewalt erfahren hat, bewusst zu machen, dass es Sexismus gibt und sexualisierte Gewalt stattfindet und dass viele Personen davon betroffen sind. Sich bewusst zu machen, dass ein cismännliches, raumeinnehmendes, dominantes Verhalten andere Personen einschüchtern kann oder ihnen Raum nimmt. Dass körperliche Größe und breitbeiniges Sitzen, raumeinnehmendes Gestikulieren, eine laute Stimme, ein maskulines Auftreten manchmal einschüchtern oder einschränken können. Wer

orientiert sich an wem und wer lässt wen den Raum definieren und prägen? Also welche Normen und Annahmen gelten, was ist selbstverständlich und wer nimmt sich zurück? Sich zurückzunehmen, zuzuhören, nachzufragen, den anderen Raum zu geben, andere das Thema bestimmen zu lassen, anderen den aktiven Part zu lassen, anderen Anerkennung zu geben, andere als die Wissenden anzuerkennen – all das können hier emanzipative Verhaltensweisen sein, die Herrschaftsverhältnissen entgegenwirken.

Hierzu gehört auch, die eigene Sprechposition zu reflektieren und verantwortungsvoll damit umzugehen oder um eine Stärkung der eigenen Sprechposition zu kämpfen: Herrschaftsverhältnisse machen strukturell stumm, von manchen gesellschaftlichen Positionen aus kann nicht gesprochen werden, weil es keine Worte für das Erleben aus dieser Position heraus gibt, die gesprochenen Worte nicht gehört werden oder weil es für einen selbst zu gefährlich ist oder zu verletzend wäre zu sprechen. All das gilt auch für die gesellschaftliche Sprechposition von Betroffen\_en von sexualisierter Gewalt. In dieser Gesellschaft ist es kaum möglich, öffentlich zu sagen: »Ich bin betroffen von sexualisierter Gewalt«, ohne sofort Stigmatisierungen ausgesetzt zu sein und als armes Opfer zu gelten. Es ist kaum möglich, öffentlich von konkreter sexualisierter Gewalt zu berichten, ohne Sensationslust, Abwehr, Ekel oder Schrecken hervorzurufen. Es kann nicht darüber gesprochen werden, das Sprechen wird in die Privatsphäre verbannt, in das Gespräch zwischen engen Freund\_innen, in Gespräche in der Therapie oder der Selbsthilfegruppe. Das sind die einzigen sozialen Orte, wo Sprechen für Betroffen\_e ohne (oder mit weniger) Stigmatisierung möglich ist. Sich seiner gesellschaftlichen Positionierung bewusst zu sein, kann auch bedeuten, diese Sprechräume zu erweitern und zu verändern oder dazu beizutragen, dass mehr und andere Sprechräume geschaffen werden.

Gesellschaftliche Beziehungen und soziale Orte und Räume zu verändern, ist ein langwieriger Prozess. Die verschiedenen Herrschaftsverhältnisse sind tief verwurzelt. Kolonialismus gibt es seit über 500 Jahren, das Patriarchat entstand vor über 4.000 Jahren.[\[10\]](#) Diese Strukturen zu verändern oder aufzulösen, ist sehr schwierig und bedarf eines internationalen gesellschaftlichen grundlegenden Wandels (Revolution / Transformation). In zwischenmenschlichen Beziehungen an lokalen sozialen Orten können Verhaltensweisen, Annahmen und Sichtweisen zwar verändert werden, doch zieht das leider noch keinen strukturellen Wandel nach sich. Es sind jedoch erste Schritte, die notwendig sind, um einen Wandel überhaupt erst zu ermöglichen.

## **Kontinuierlicher Austausch und Reflexion**

Veränderung findet immer im Austausch statt. Austausch kann auch erfolgen, wenn eine\_r Bücher liest, sich thematische Filme anschaut, Liedtexte hört, Veranstaltungen oder Workshops besucht. Austausch findet statt zwischen Freund\_innen, Genoss\_innen, Kolleg\_innen, Kommiliton\_innen oder im Bus. Austausch findet statt mit Älteren oder Jüngeren oder Personen aus anderen Zusammenhängen, die andere Vorstellungen vertreten. Vertiefte Reflexion findet statt in kontinuierlichen (politischen) Gruppen, in Selbsthilfegruppen oder Therapien. Das, was eine\_r lernt und bespricht, weiterdenkt und entwickelt, muss auch verarbeitet werden: durch Nachdenken und / oder durch Schreibprozesse (Tagebuch, Gedichte, Liedtexte etc.). Reflexion geht vor und zurück, verläuft im Zickzack, beschreibt Kreise und bleibt auch mal irgendwo stecken.

Voraussetzung jeglicher Reflexion ist jedoch die bewusste Entscheidung für einen Prozess, im Verlaufe dessen eine\_r sich auch mit Unangenehmem

auseinandersetzen wird. Mensch verlässt dadurch die eigene Komfortzone und lässt sich demnach auch auf Irritationen und Unsicherheit ein, um neue Gewissheiten zu finden und diese wieder zu verwerfen, um noch weitere Gewissheiten zu finden und diese abermals zu verwerfen.

Meiner Meinung nach ist dieser Reflexionsprozess, der die Voraussetzung für einen diskriminierungsarmen, der eigenen gesellschaftlichen Position bewussten Umgang darstellt, nicht abschließbar, sondern eine lebenslange Aufgabe.

### 3. Aufgaben und Formen der Awareness: Partys, Festivals, Konferenzen, Polit- Camps

Antisexistische Awareness ist im Grunde eine Haltung und eine (Alltags-)Praxis, die das Handeln, das Miteinander und den Umgang zwischen uns bewusst gestaltet und damit Selbstermächtigung und Unterstützung für von sexualisierter Gewalt oder sexistischer Diskriminierung Betroffen\_e stärkt. In diesem und in den nächsten beiden Kapiteln geht es um ganz konkrete Formen von Awareness, bzw. Awarenessangeboten, die sich in linken und feministischen Bewegungen in den letzten Jahrzehnten entwickelt haben. Ich werde die verschiedenen Awarenessangebote im Folgenden vorstellen und Anregungen geben, worauf Menschen, die diese Angebote selbst geben möchten, achten sollten / können.

Awareness umfasst zum einen konkrete Unterstützungsangebote für den Fall, dass sexualisierte Gewalt, Übergriffe oder sexistische Diskriminierung stattgefunden haben. Zum anderen arbeitet Awareness daran, Bedingungen zu schaffen, die präventiv wirken und damit Gewalt minimieren und Veränderungen ermöglichen. In manchen Kontexten sind Awarenessangebote auch darauf ausgerichtet, Unterstützung bei Rassismus, Homo- und Transphobie und Diskriminierung von Behinderten zu leisten, zum Teil parallel zur Unterstützung bei sexualisierter Gewalt oder sexistischer Diskriminierung. So etablierten sich in den letzten Jahren verschiedene Awarenessangebote, von Awareness auf politischen Camps,

über Awareness bei Festivals oder Konferenzen bis hin zur Party-Awareness. Genau diese Angebote werden vielfach als (intersektionale) antisexistische Awareness verstanden, obwohl antisexistische Awareness wie bereits beschrieben über diese konkreten Angebote hinausgeht. Die Orte, an denen diese Awarenessangebote gemacht wurden, waren Orte, an denen Menschen zusammenkamen, um politisch für Veränderungen einzutreten und diese Ideen und Vorstellungen auch im Miteinander erproben und leben wollten. Alternativen sollten nicht nur erdacht, sondern auch praktiziert werden. Die Praxis der Awareness wurde aber nicht einfach erdacht und umgesetzt. Politisch war es kein leichter Weg, bis Awareness-Angebote in Teilen akzeptiert oder sogar gewünscht wurden. Es gab und gibt immer wieder viel Abwehr und Ablehnung. Awareness-Angebote mussten über die Jahre erst eingefordert und erstritten werden, Vertrauen musste hergestellt und Überzeugungsarbeit geleistet werden. Dem Wunsch oder der Notwendigkeit, mit sexualisierter Gewalt und sexistischer Diskriminierung umzugehen und hier Angebote zu schaffen, wurde oft nicht nachgegangen oder nachgegeben. Immer wieder gab es sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Übergriffe oder Vergewaltigungen und die Betroffen\_en wurden oftmals alleingelassen. Zum Teil zogen sich die Betroffen\_en zurück oder wenn sie den Mund aufmachten und sich behaupteten, stießen sie teilweise nicht auf Unterstützung, sondern auf Gegenwind. Dass sich Awareness-Angebote in manchen Kreisen mittlerweile etablieren konnten, ist auch der unermüdlichen Arbeit einzelner Personen und Gruppen zu verdanken, die auf die reichhaltige Erfahrung Schwarzer Feminist\_innen, Queer-Feminist\_innen und der 2. Frauenbewegung aufbauen konnten. Leider ist es vielerorts noch immer notwendig, diese Haltung und konkrete Angebote der Awareness zu erstreiten und durchzusetzen.

## **Party-Awareness**

Auf Partys wollen Menschen feiern, tanzen, flirten, abhängen und Spaß haben, oft erleben manche Menschen an diesen Orten jedoch das Gegenteil. Sexuelle Belästigung, unerwünschte Anmachen, sexistisches Verhalten oder sexualisierte Gewalt beenden meist das Partyvergnügen. In diesen Situationen kann eine Betroffen\_e sich alleine wehren, verbal oder körperlich, sie kann gehen oder flüchten, sich Unterstützung holen oder Umstehende oder Freund\_innen mischen sich ein. Wenn all das nicht gegeben ist oder nicht reicht oder die Betroffen\_e sich etwas anderes wünscht, kann es hilfreich sein, auf eine Awareness-Struktur zurückzugreifen.

Wie eine Ansprechgruppe konkret unterstützen kann, wird in Kapitel 4 beschrieben. Im Zentrum der Unterstützung steht stets, was die Betroffen\_e äußert, was ihr hilft und was sie sich wünscht. Es geht um ihre Handlungsfähigkeit und ihre Ermächtigung. Viele feministische oder antirassistische (Soli-)Partys bieten Awareness und Unterstützung an, auch in Bezug auf Rassismus, Homophobie, Transphobie und Diskriminierung von Behinderten.

## **Festivals**

Festivals sind Orte der Ekstase, Intensität, an denen mensch loslassen, einen draufmachen, durchmachen oder Grenzen erweitern kann. Sie sind oft unruhige und schlecht überschaubare Orte, dadurch haben Betroffen\_e es vielleicht schwerer, nach dem Erleben von sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt weiter auf dem Festival zu bleiben und hier auch nach einem Übergriff einen guten Ort für sich zu finden. Das kann aber sehr unterschiedlich sein und manche empfinden es gerade als stärkend, sich den Spaß nicht nehmen zu lassen und weiterzufeiern oder auch eine ruhigere Zeit mit Freund\_innen zu verbringen und abzuhängen. Je nach Größe und Ausstattung des Festivals besteht für die Awarenessgruppe auch die Möglichkeit, mit Sanitäter\_innen und der Security zusammenzuarbeiten.

Die *Nation* (10.000 Menschen) ist beispielsweise ein Festival, das Unterstützungsstrukturen anbietet.

## **Konferenzen**

Konferenzen sind oft Orte, an denen sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt nicht gerade vermutet werden, da die Abläufe meist geordnet, die Themen rational und der Umgang vernünftig sind. Deswegen halten es viele Veranstalter\_innen auch für unnötig, sich um Awareness zu kümmern und eine Unterstützungsgruppe zu organisieren. Trotzdem sind Konferenz nicht Orte, die frei von sexistischer Diskriminierung und sexualisierter Gewalt sind, deswegen ist Awareness dort genauso sinnvoll. Die Konferenz des CCC (*Chaos Computer Club*) mit 10.000 Personen bietet beispielsweise Unterstützung an.

## **Politische Camps**

Politische Camps gehen oft über einen längeren Zeitraum und es gibt gemeinsame Ideen, Vorstellungen oder Ansprüche, die die Campenden zusammenbringen. Das bietet die Möglichkeit, bereits im Vorfeld intensiver über Awareness zu sprechen und sich gemeinsam zu informieren und zu bilden. Ebenso kann Awareness auf dem Plenum des Camps Thema sein oder es werden Workshops oder Informationsveranstaltungen angeboten. In Bezug auf die Unterstützung von Betroffen\_en gibt es auch Möglichkeiten, sich mehrmals zu treffen, und in Bezug auf die diskriminierende oder gewaltausübende Person, sich wiederholt zu unterhalten oder sich auseinanderzusetzen. Viele feministische, antirassistische, antimilitaristische, Antiglobalisierungs- oder Klimacamps bieten Unterstützungsstrukturen an.

## **Konkrete Unterstützung**

## **Unterstützer\_innen / Ansprechgruppe**

Die Awareness-Struktur kann zum einen aus Unterstützer\_innen bestehen, die im Fall von sexistischer Diskriminierung und sexualisierter Gewalt ansprechbar sind. Die Betroffen\_e kann alleine oder mit ihren Freund\_innen zu den Unterstützer\_innen gehen oder diese holen. Dabei kann es um ganz unterschiedliche Bedürfnisse gehen. Manchmal geht es darum, sich über sexistische Scheiße, die eine erlebt hat, zu beschweren oder aufzuregen, sich im Gespräch Bestärkung oder einen Rat zu holen, z. B. über Möglichkeiten, auf sexistische Diskriminierung zu reagieren. Es geht vielleicht darum, einfach Ärger loszuwerden und sich zu vergewissern, dass andere die Situation oder das Verhalten auch unmöglich finden. Oder es ist gut, einen ruhigen Ort zu haben, wo eine sich sicherer fühlt. Manchmal geht es auch darum, in Ruhe zu überlegen, was eine jetzt braucht. Oder es geht darum, sich nach einer bedrohlichen Situation zu stabilisieren oder Schutz zu suchen, weil Gewalt droht oder stattgefunden hat. Oder es geht darum, einen Umgang mit Personen zu finden, die sexistisch oder grenzüberschreitend oder gewalttätig waren. Auf all diese unterschiedlichen Bedürfnisse und Situationen sollten die Unterstützer\_innen eingehen und mit der Betroffen\_en (und ihren Freund\_innen) zusammen in Ruhe überlegen, was der Betroffen\_en jetzt gut tun würde, wie die nächsten Schritte aussehen könnten und was realistisch machbar ist (Weiteres in Kapitel 4).

## ***Sichtbarkeit***

Die Awareness- oder Unterstützungsgruppe muss als solche sichtbar sein, damit sie überhaupt kontaktiert werden kann. Oft gibt es dafür Infoflyer oder Ankündigungen im Programm oder auf der Webseite oder Plakate, die aushängen (am besten bei den Toiletten, Waschräumen oder bei der Bar). Zum Teil sind auch die Personen der Awarenessgruppe besonders gekennzeichnet, sie tragen T-Shirts mit Aufschriften oder Aufkleber oder

Bänder an der Jacke oder Blinklichter bei dunklen Partys oder Festivals. So können Personen auf die Awarenessgruppe aufmerksam werden.

### ***Erreichbarkeit***

Zum Teil laufen Personen der Awarenessgruppe während der Veranstaltung herum und können angesprochen werden. Alternativ haben sie einen Stand oder festen Ort, wo sie aufgesucht werden können, oder es gibt ein Telefon, dessen Nummer aushängt, oder die Personen an der Bar, dem Tresen, dem Einlass oder dem Infopunkt können angesprochen werden und sie holen die Awarenessgruppe, wenn es gewünscht wird. Es ist oft einfacher und niedrigschwelliger, wenn die Awarenessgruppe direkt angesprochen werden kann, denn eine Person an der Bar oder am Einlass hat oft andere Sachen zu tun oder kann gestresst sein. Es ist sowieso schon eine hohe Hürde, eine \_n anzusprechen und sich Unterstützung zu holen, diese muss nicht noch zusätzlich erhöht werden, indem die Betroffen\_e mit mehreren Personen sprechen und sich durchfragen muss.

### ***Beratungsraum, Ruheraum***

Es ist sehr hilfreich für die Unterstützungsarbeit, wenn es einen ruhigen Raum gibt, wo die Unterstützungsgruppe die Betroffen\_e beraten kann und wo die Betroffen\_e sich auch ausruhen kann. Auf Partys, Festivals, Konferenzen oder politischen Camps sind oft viele Leute, dass kann an sich schon belastend oder ablenkend sein. Es ist auch gut, wenn das Unterstützungsgespräch von außen nicht gestört wird und an dem Ort nicht immer wieder Leute reingucken oder durchlaufen. Wenn es einen solchen Ort nicht gibt, kann es manchmal auch gut sein, die Party, das Festival, die Konferenz oder das politische Camp zu verlassen und zu spazieren oder in ein ruhiges Café zu gehen oder sich anderweitig einen ruhigen Ort zu suchen.

## ***Unterstützungsgruppe / Schichten***

Die Personen, die da sind und angesprochen werden können, um die Betroffen\_e konkret zu unterstützen, werden oft Unterstützer\_innen oder Ansprechpersonen genannt. Es bietet sich an, Betroffen\_e nicht alleine zu unterstützen, sondern im Team, z. B. zu zweit zu arbeiten. Das hat viele Vorteile, mensch kann sich zur Vorbereitung absprechen, Möglichkeiten gemeinsam durchgehen, wie mensch unterstützen und handeln will, und sich auch während und nach der Unterstützung absprechen. Wie sich Unterstützer\_innen vorbereiten können und auf was sie achten können, ist in Kapitel 4 ausführlicher beschrieben. Es ist hilfreich, wenn in jedem Team mindestens eine Frau\* und / oder TransInter ist, da manche betroffenen Frauen\*LesbenTransInter mehr Vertrauen zu Personen haben, die ähnliche Erfahrungshintergründe haben wie sie selbst. Ebenso ist es sinnvoll, wenn es mindestens eine Person of Color im Team gibt, da Betroffenheit von Sexismus und Rassismus häufig zusammen vorkommen. Wenn ihr dies jedoch nicht ermöglichen könnt, ist es besser, überhaupt Awareness und Unterstützung anzubieten, auch wenn eure Teams nicht von Personen mit verschiedenen Erfahrungshintergründen besetzt sind. Darüber hinaus gibt es meist mehrere Teams, die sich die Arbeit und die Zeiten aufteilen. Es ist sinnvoll, sich vorher zu überlegen, wie oft oder wie lange am Tag oder Abend die Unterstützungsgruppe erreichbar sein will. Die Unterstützer\_innen sollten sich diese Zeiten aufteilen oder einen Schichtplan machen. Insbesondere bei Party- und Festival-Awareness ist es wichtig, die Schicht einzuplanen und entsprechend vorbereitet, also nüchtern und aufmerksam zu sein, und vorher und währenddessen keine Rauschmittel oder Alkohol konsumiert zu haben.

## ***Ansprechen der gewaltausübenden Person***

In Folge der Unterstützung kann der Wunsch der Betroffen\_en umgesetzt werden, dass die Person, die sie sexistisch diskriminiert oder ihr

sexualisierte Gewalt angetan hat, angesprochen wird. Es kann der Wunsch der Betroffen\_en sein, dass hier das Gespräch gesucht oder eine Klärung versucht wird oder aber auch, dass die diskriminierende oder gewaltausübende Person gegebenenfalls ausgeladen, beziehungsweise aufgefordert wird, zu gehen und notfalls auch mit Körpereinsatz rausgeschmissen wird. Dies wird oft auch Täterkonfrontation oder Täterumgang genannt oder eben Umgang mit der diskriminierenden oder gewaltausübenden Person. Manchmal wollen die Betroffen\_en selbst mit der Person, die sie sexistisch diskriminiert oder ihnen sexualisierte Gewalt angetan hat, sprechen, sei es um ihm die Meinung zu sagen, um sich zu behaupten, um sich das Passierte nicht gefallen zu lassen oder um eine Einsicht oder eine Entschuldigung herbeizuführen.

### ***Temporäre Awarenessarbeit***

Was Awareness oftmals nicht leistet, ist eine längerfristige Unterstützung von Betroffen\_en, da sich die Angebote meist auf zeitlich begrenzte Ereignisse beziehen. Es schließt sich natürlich nicht aus, dass die Unterstützungsgruppe die Betroffen\_e auch darüber hinaus weiter unterstützt, die Unterstützungsgruppe sollte sich nur darüber im Klaren sein, ob sie das will und leisten kann und der Betroffen\_en nichts Falsches versprechen. Kann und möchte die Unterstützungsgruppe keine langfristige Unterstützung anbieten, so bedarf es dann anderer Angebote und Strukturen, deswegen ist es gut, sich als Awarenessgruppe vorher zu informieren, welche Gruppen und Stellen längerfristig beraten. Gleiches gilt für eine weitergehende Reflexion der diskriminierenden oder gewaltausübenden Person oder eine weitergehende Auseinandersetzung mit ihm.

### **Prävention**

### ***Im Vorfeld mit allen Beteiligten sprechen***

Ein wichtiger Teil der Prävention besteht bereits darin, dass sich alle beteiligten Personen oder Gruppen bereits im Vorfeld der Party, des Festivals, der Konferenz oder des Camps darüber austauschen, dass es zu Sexismus oder sexualisierter Gewalt oder auch anderen Diskriminierungen und Gewaltformen kommen kann. Es ist notwendig, dass die Organisation und die verantwortlichen Gruppen hinter dem Awarenessangebot stehen und hinter den Gruppen, die diese anbieten, damit es während der Veranstaltung nicht zum Konflikt oder zu kontroversen Debatten kommt. Falls es zu Meinungsverschiedenheiten oder unterschiedlichen Vorstellungen kommt, sollte dies erst später, wenn alles vorbei ist (Party, Festival, Konferenz, Camp), besprochen werden, um die Awarenessarbeit und gegebenenfalls die Betroffen\_e nicht zu belasten. Gut ist, wenn insgesamt darüber Einigkeit besteht, dass Diskriminierung generell und sexualisierte Gewalt insbesondere nicht gewünscht oder geduldet werden und dass alle es wichtig finden, aktiv Angebote zu machen, um Diskriminierung und Gewalt zu minimieren. Wenn viele Personen und Gruppen diese Haltung vertreten, darüber sprechen, sich dessen bewusst sind und so handeln, dann handelt es sich bereits um eine sehr gute Prävention, denn diskriminierende, übergriffige oder gewalttätige Personen werden dann eventuell mitbekommen, dass ihr Verhalten hier nicht erwünscht ist und nicht geduldet wird.

### ***Aufklärung und Bildungsarbeit***

Zur Prävention zählt es auch, im Vorfeld oder während der Veranstaltung Workshops oder Informationsveranstaltungen anzubieten. Sie bieten die Möglichkeit, dass Menschen sich genauer informieren können und mehr darüber erfahren. Informationsmaterialien wie Flyer oder Plakate setzen oft schon viel Wissen voraus, Worte wie ›Awareness‹ oder auch ›Unterstützung‹ bleiben oft unklar, wenn mensch sich nicht schon näher

damit beschäftigt hat. Workshops und Informationsveranstaltungen bieten die Möglichkeit nachzufragen und den Raum, um auf Zweifel einzugehen oder andere Meinungen zu diskutieren.

### ***Orgacrew, Securitys und Sanis schulen***

Bei den meisten Veranstaltungen gibt es Organisator\_innen oder Helfer\_innen und oft auch Securitys oder Sanitäter\_innen. Es ist günstig, wenn diese vorher geschult werden, wenn sie nicht schon geschult sind. Vielen sind grundsätzliche Notwendigkeiten und Abläufe von Unterstützungsarbeit nicht bekannt. Manche Personen reagieren indiskret oder unsensibel auf Betroffen\_e und ihre Anliegen, sie anonymisieren nicht, sodass Betroffen\_e öffentlich benannt werden, oder stellen das Anliegen der Betroffen\_en oder die sexistische Diskriminierungs- oder sexualisierte Gewalterfahrung gar infrage.

### ***Reflexion der Strukturen***

Zu Awareness kann auch gehören, über die Strukturen zu reflektieren und im Vorhinein darüber nachzudenken, wie die Atmosphäre auf den letzten Partys, Konferenzen, Festivals oder politischen Camps war. Was angenehm, was unangenehm war und welche Formen von sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt an die Organisator\_innen herangetragen wurden. Ob die Awarenessangebote ausreichend sind, was gut und was nicht gut geklappt hat und ob es Möglichkeiten der Verbesserung gibt.

### ***Schutzraum, Ort des Empowerments***

Unter Schutzräumen oder auch Safer Spaces werden Orte verstanden, die gekennzeichnet oder beschrieben sind (Räume oder Zelte) und wo nicht alle reinlaufen, sondern nur Personen, die einen Rückzug von Diskriminierung oder herrschaftsvoller Normalität suchen. Die Orte sind zum Beispiel als offen für Transgender oder für Frauen\* of Colour oder für Frauen\* und

Lesben oder Frauen\*LesbenTransInterQueers ausgewiesen. Dann wissen diese Personen, dass sie hier erst mal nicht auf cis Männer oder andere soziale Personengruppen treffen, die potenziell diskriminierend sein könnten. Wichtig ist jedoch, nicht zu denken, die Orte wären sichere Räume, denn auch in Safer Spaces können Diskriminierung oder Gewalt stattfinden. Orte des Empowerments / Empowerment Spaces sind ähnlich wie Safer Spaces, betonen aber noch mal stärker den Austausch und die Stärkung unter sozialen Personengruppen, die ähnliche Diskriminierungserfahrungen machen. Hier können auch Workshops, Austauschkreise oder spontane Gespräche stattfinden oder die Personen können gemeinsam überlegen, was sie auf der Party, dem Festival, der Konferenz, dem politischen Camp brauchen oder was sich ändern muss oder ob sie gemeinsame Forderungen aufstellen wollen.

### ***Informationsmaterial, Sichtbarmachung***

Informationsflyer oder Broschüren oder Informationstexte auf der Webseite sind sehr sinnvoll, aber auch Plakate, Aufkleber oder Aushänge insbesondere bei den Toiletten, den Waschräumen oder an der Bar, dem Tresen oder Infopunkt. Diese dienen nicht nur der Information, sondern sie machen auch sichtbar, was das hier für ein Ort ist, nämlich einer, an dem es einen bewussten Umgang mit sexistischer Diskriminierung und sexualisierter Gewalt gibt. Wenn das vielen Menschen auffällt, dann fangen sie auch an, darüber zu sprechen und sich darüber auszutauschen, das erhöht noch einmal die Prävention.

### ***Selbstverständnis der Awarenessgruppe***

Die Awarenessgruppe sollte sich im Vorfeld darüber verständigen, wie sie arbeiten wollen, was sie leisten und nicht leisten können, was für sie mit Awareness gemeint ist und bezweckt werden soll und welche Haltung die

Awarenessgruppe in der Arbeit einnimmt. Das ist auch wichtig, um nicht innerhalb der Gruppe Missverständnisse oder Konflikte zu erzeugen.

### ***Politische Debatte***

Ein weiterer Teil der Awarenessarbeit kann auch sein, eine politische Debatte anzustoßen und zu führen. Zum einen, um die Awareness-Idee zu verbreiten, sodass immer mehr Zusammenhänge und Strukturen Angebote zur Prävention und zur Unterstützung bei sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt machen. Zum anderen, um eine gemeinsame Reflexion zu betreiben und um die Arbeit zu verbessern.

### ***Awareness-Praxis reflektieren und weiterentwickeln***

Hierfür kann es einen Austausch unter Betroffen\_en und Unterstützer\_innen geben, um die Awareness-Praxis weiterzuentwickeln und den Wünschen und dem Bedarf von Betroffen\_en noch mehr gerecht zu werden. Ebenso kann es sinnvoll sein, sich von anderen Unterstützungs- oder Awarenessgruppen Feedback zu holen oder Supervision zu organisieren. Auch ein Austausch mit feministischen Selbsthilfe- / Beratungsstellen, Behinderten-, Transgender- oder People of Colour-Selbsthilfe- / Beratungsstellen oder -(Empowerment-)Zusammenhängen ist sinnvoll.

## 4. Unterstützung geben – der Erstkontakt

In diesem Kapitel stelle ich vor, wie die Unterstützungsarbeit auf Veranstaltungen aussehen kann. Die folgenden Ausführungen können konkret nützlich sein, wenn du selbst Unterstützungsarbeit machst oder machen möchtest. Aber auch wenn du betroffen bist, können sie dir Orientierung geben oder Klarheit schaffen, was du dir von einer Unterstützung erhoffst oder erwartest und was du nicht willst.

In der Unterstützungspraxis hat es sich bewährt, Gespräche und Unterstützungen zu zweit durchzuführen, um sich später nach dem Beratungsgespräch auszutauschen und sich gegenseitig Feedback zu geben. Zwei Personen können aufmerksamer zuhören, ihnen entgeht nicht so viel und sie haben gemeinsam mehr Erfahrung und Ideen. Ebenso könnt ihr euch nach dem Beratungsgespräch aufteilen, um verschiedene Sachen zur Unterstützung zu erledigen. Zu zweit könnt ihr euch auch vorher besprechen, wie ihr das Gespräch machen wollt, ob eher eine Person spricht und den Kontakt herstellt und hält und die andere daneben sitzt oder ob ihr beide sprechst und den (Augen-)Kontakt haltet.

Auch für die Betroffen\_e kann es unterstützend sein, wenn sie nicht alleine ist und eine Freund\_in bei ihr ist. Manche Betroffen\_e kommen auch bereits zu zweit oder zu mehreren zu der Unterstützungsgruppe.

Zu Beginn des Gesprächs stellst du dich und deine Gruppe kurz vor. Aber auch nicht zu lang, denn die Betroffen\_e hat vielleicht nicht so viel Aufmerksamkeit, um zuzuhören.

Danach kannst du folgende Rahmenbedingungen nennen:

- Den zeitlichen Rahmen, z. B.: »Wir können dich jetzt zwei Stunden unterstützen und dann können wir uns weiter verabreden, wenn du willst.«
- »Das Gespräch ist vertraulich und anonym«, »Wir werden nur in unserer Unterstützungsgruppe darüber sprechen, aber deinen Namen nicht nennen.«
- »Wir sind parteilich mit dir und werden nichts unternehmen, was du nicht willst«, »Nur du allein entscheidest, was du brauchst«, »Wir rennen nicht los und machen irgendwas, was du nicht willst.«
- »Wir unterstützen hier auf dem Camp, Konferenz, Festival, Party, falls du danach weiter Unterstützung haben möchtest, können wir überlegen, wo du die findest.«
- Wenn es um Mehrfachdiskriminierung oder Gewalt geht und eure Unterstützungsgruppe nicht divers ist und nicht in verschiedenen Diskriminierung- und Gewaltverhältnissen Erfahrung hat, kannst du das zu Beginn erwähnen und gegebenenfalls darauf hinweisen, dass ihr in solchen Fällen mit anderen Gruppen oder Beratungsstellen kooperiert.
- Manche fragen auch noch, wenn die Unterstützungsgruppe geschlechtergemischt ist, ob die Betroffen\_e von einer Frau\* unterstützt werden möchte, da viele Betroffen\_e weiblich\* sind und es sich für sie sicherer anfühlt, mit einer Person zu sprechen, die von dem selben Herrschaftsverhältnis betroffen ist. Aber das kann auch zu viel sein, als Betroffen\_e gleich zu Beginn so viele Sachen gefragt zu werden.

Nach dieser ersten Einleitung, kannst du das Gespräch beginnen und der Betroffen\_en dabei viel Raum lassen, damit sie erzählen kann. Du kannst dann eher offene Fragen stellen, also Fragen, die mensch nicht nur mit ›Ja<

oder ›Nein‹ beantwortet und die Raum geben, um sich mitzuteilen. Beispielsweise: »Was ist dein Anliegen?«, »Wie kann ich dir helfen?«, »Was brauchst du jetzt?«. Dabei ist es hilfreich, als Unterstützer\_in erst mal selbst nicht zu viel zu reden, sondern zuzuhören, damit die Betroffen\_e sich mitteilen kann.

Darin besteht schon eine erste Unterstützungskunst, denn oft sind wir es in Gesprächen gewohnt, selbst viel zu reden, zu unterbrechen oder schnell unsere Meinung zu sagen und Ratschläge zu geben. Hier ist es wichtig, sich etwas zu zügeln und erst mal viel Raum zu geben und selbst zuzuhören. Beim Zuhören geht es auch darum, offen zu bleiben. Offen zuzuhören und erst einmal nur aufzunehmen und sich nicht gleich schnell ein Bild oder eine Meinung zu bilden, ist in diesem Moment von großer Wichtigkeit. Im Allgemeinen haben wir schnell Bilder von der Situation und den Beteiligten und eine Meinung dazu, doch genau das soll hier vermieden werden. Stattdessen geht es darum, aufzunehmen, was die Betroffen\_e schildert, und im weiteren Gespräch offen dafür zu sein, was sie wohl braucht, welche ersten Schritte unternommen werden könnten, die ihr gut tun, usw.

Wichtig ist auch, sich klar zu machen, dass es in der Unterstützungsarbeit um eine erste Unterstützung und Beratung geht und nicht um eine Vertiefung oder um therapeutische Gespräche. Bei der Gesprächsentwicklung und bei den Nachfragen geht es deswegen nicht darum, das Erlebte psychologisch zu vertiefen. Psychologische Vertiefungen sind Fragen wie: »Wie fühlt sich das an?«, »Wo im Körper spürst du das?«, »Woher kennst du das?«, »An welche Situation in deiner Biographie erinnert dich das?«. Mit solchen Fragen wird eher ein längerer Prozess angestoßen, der von erfahrenen Personen begleitet werden sollte, da er viel in Gang setzen und alte Gewalterfahrungen hochholen kann. Es geht bei Unterstützungsarbeit aber nicht darum, eine Therapie zu ersetzen oder Therapeut\_in zu spielen.

Bei der Unterstützungsarbeit geht es stattdessen um konkrete Unterstützung in einer sexualisierten Bedrohungs- oder Gewaltsituation oder um konkrete Unterstützung in einer sexistischen Diskriminierungssituation. Es geht darum, die Betroffen\_e in dieser Situation zu schützen oder Schutz zu organisieren oder zu rufen. Es geht darum, die Betroffen\_e konkret in dieser Situation zu stärken, zu empowern oder dabei zu unterstützen, zum Beispiel wieder handlungsfähig zu werden oder die eigene Wahrnehmung zu stärken. Die Betroffen\_e soll dabei unterstützt werden, herauszufinden, was sie jetzt braucht, was ihr gut tut, wie sie aus der Ohnmacht herauskommen kann oder wie und in welchem Umfeld sie sich wieder sicher fühlen kann, auch um zum Beispiel den Ort (Camp, Party, Festival, Konferenz) nicht verlassen zu müssen. Alternativ kann es auch darum gehen, zu klären, wie sie die Situation (auf dem Camp) verlassen kann und wo sie stattdessen hin möchte.

Eine gute Frage im Erstkontakt kann deswegen sein: »Was kann ich für dich tun?«, »Wie kann ich dir helfen?«. Wenn ihr dann miteinander sprecht und miteinander überlegt, um was es geht, was gut tun könnte, was jetzt ansteht, ist es gut, immer mehrere Vorschläge zu machen. Du kannst auch fragen, ob es gewünscht ist, dass du Vorschläge machst. Auf keinen Fall sollten die eigenen Ideen der Betroffen\_en aufgedrängt oder die Betroffen\_e in eine Richtung gelenkt werden. Deswegen ist es auch gut, verschiedene Varianten aufzumachen und Alternativen zu besprechen. Für manche Betroffen\_e ist es eine Erleichterung, wenn du verschiedene Vorschläge machst, da sie selbst mit der Situation überfordert sein kann. Verschiedene Vorschläge wären: »Du bist hier jetzt sicher, möchtest du vielleicht erst mal zur Ruhe kommen und dich ausruhen?«, oder: »Möchtest du darüber sprechen?«, oder: »Soll eine von uns dir erst mal was zu essen oder einen Tee holen?«, oder: »Möchtest du eine Freund\_in anrufen, damit sie kommt oder dich abholt?«. Betroffen\_e stehen gesellschaftlich und strukturell

schnell unter einem Rechtfertigungsdruck oder sind strukturell anfällig für Schuldgefühle. Deswegen sind einige Fragen unangebracht, wie: »Was ist passiert?« oder »Erzähl erst mal, was passiert ist.« Oft ist es nicht nötig, zu wissen, was passiert ist. Entweder erzählt es die Betroffen\_e sowieso von sich aus oder es ist gerade nicht relevant für sie und konkrete Nachfragen in die Richtung können sie unter Druck setzen. Manchmal merkst du auch, dass die Betroffen\_e das, was passiert ist, gar nicht gerne von sich aus erzählt, sondern nur, weil sie denkt, dass du das von ihr erwartest. Oft reichen kurze Benennungen oder kleine Ausschnitte dessen, was passiert ist, die Betroffen\_e soll sich nicht genötigt fühlen, die ganze Geschichte oder Details erzählen zu müssen. Manchmal wollen Betroffen\_e aber auch von sich aus das Geschehene erzählen, um es loszuwerden, um zu erfahren, was du dazu denkst, um Empathie zu erfahren oder unterstützende Resonanz, dann ist es gut, dem Raum zu geben. Wenn du dir unsicher bist, was der Betroffen\_en gut tut und was sie will, dann frag sie. Wenn es dir passend erscheint, kannst du Folgendes abfragen: »Bist du akut in einer bedrohlichen oder gewalttätigen Situation?«. Oft sagen Betroffen\_e nicht von sich aus, dass sie noch in einer gewalttätigen Situation drinstecken oder verwickelt sind, da das Thema z. B. sehr schambesetzt ist. Wenn du also den Eindruck hast, es könnte sein, dass die Betroffen\_e immer noch sexualisierter Gewalt ausgesetzt ist, dann frage das ab. Du kannst zum Beispiel fragen: »Wenn du jetzt nach diesem Gespräch hier weggehst, bist du dann eventuell weiter der konkreten Gewalt oder Bedrohung ausgesetzt?«.

Ein Ziel des Unterstützungsgesprächs ist es, herauszufinden, welche Schritte sich anschließen könnten, damit es der Betroffen\_en wieder besser geht oder sie sich wieder sicherer fühlen kann oder sie aus der eventuellen Ohnmacht herauskommen und sie wieder handlungsfähiger werden kann.

Dazu kann je nach Situation und Person ganz Unterschiedliches hilfreich sein.

Manchmal wird schon das Unterstützungsgespräch oder überhaupt darüber zu sprechen als erleichternd erlebt. Die Betroffen\_e wünscht sich, das alles mal zu erzählen, es loszuwerden, zu erfahren, dass ihr jemand zuhört, sie verstanden wird und sie Empathie erfährt. Solche Gespräche sind dann bereits in der Situation (Camp, Konferenz, Festival, Party) ausreichend.

Manchmal wünscht sich die Betroffen\_e nach dem Gespräch noch Zeit zum Runterkommen, um sich wieder sicherer zu fühlen, wieder besser bei sich anzukommen, sich zu stabilisieren, das Erlebte sacken zu lassen oder einen Abstand dazu zu bekommen. Das kann unterschiedlich umgesetzt werden, die Betroffen\_e wünscht sich Ruhe, sie möchte eine Freund\_in anrufen, möchte einen Tee trinken, möchte eine Wärmflasche und sich in Decken kuscheln, möchte abgelenkt werden, z. B. ein Spiel spielen, quatschen, was essen gehen, möchte spazieren gehen oder laut singen oder schreien, möchte duschen oder auf einen Sandsack einschlagen oder Stöcke über die Wiese werfen oder sich zurückziehen und Sachen aufschreiben. Es gibt viele Möglichkeiten dafür, was Betroffen\_en gut tun kann.

Wenn Betroffen\_e aktiv werden wollen und die sexistische Diskriminierungs- oder sexualisierte Gewaltsituation nicht so stehen lassen, sondern handeln und sich wehren wollen, kommen ebenfalls verschiedene Möglichkeiten in Betracht. Manche möchten (noch mal) mit der gewaltausübenden Person sprechen oder wollen die gewaltausübende Person mit ihrem sexistisch diskriminierenden oder sexualisierten gewalttätigen Verhalten konfrontieren. Andere wollen, dass das die Unterstützungsgruppe für sie tut. Aktiv werden kann auch beinhalten, das Umfeld (das eigene oder das der gewaltausübenden Person), die Gruppe oder das Plenum damit zu konfrontieren, dass eine bestimmte sexistische

Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt stattgefunden hat und dass es einen politischen Umgang damit braucht.

Wenn die Betroffen\_e die gewaltausübende Person konfrontieren möchte, ist es gut zu besprechen, ob sie das alleine tun will, ob jemand dabei sein soll oder andere Personen, wie die Unterstützer\_innen das für die Betroffen\_e tun sollen und ob die Betroffen\_e dabei sein will oder nicht. Es geht darum, vorher zu überlegen, was sie oder die Unterstützer\_innen dann sagen sollen oder wollen und welche Begriffe sie für die Art der sexistischen Diskriminierung oder der sexualisierten Gewalt benutzen sollen, ob sie beispielsweise von Sexismus, dominantem Verhalten, von Grenzüberschreitung oder von Übergriff sprechen sollen oder von sexualisierter Gewalt, von Gewalt oder Vergewaltigung. Vielen Betroffen\_en ist es sehr wichtig, dass genau die Begriffe benutzt werden, die sie für das Vorgefallene am geeignetsten empfinden. Es ist wichtig, dann darauf zu achten und das Vorgefallene nicht ›größer‹ oder ›kleiner‹, dramatischer oder sachlicher zu machen und sich nicht hinreißen zu lassen, mehr zu erzählen oder zu beschreiben und die Begriffe zu verändern, sondern bei dem zu bleiben, was die Betroffen\_e benannt hat. Andererseits soll das aber auch nicht dazu führen, dass nur steif ein Satz gesagt wird, bei dem dann gar nicht rüberkommt, um was es geht. Dafür ist es hilfreich, bevor die Unterstützer\_innen handeln, gegenüber der Betroffen\_en noch mal genau zu wiederholen, was sie verstanden haben und was sie jetzt tun und sagen werden, damit keine Missverständnisse entstehen.

In der Unterstützung wird manchmal deutlich, dass die Betroffen\_e Wünsche oder Forderungen an die gewaltausübende Person hat oder an das Umfeld (den Freundeskreis, die WG, die Politgruppe, das Camp). Diese Wünsche oder Forderungen haben manche Betroffen\_en gleich klar für sich, doch meist entstehen oder entwickeln sie sich im Gespräch. Sehr oft gibt es aber auch keine Wünsche oder Forderungen, da die Betroffen\_en

nicht glauben, dass das etwas bringt, sie sich lieber auf sich konzentrieren wollen, sie keine Wünsche oder Forderungen haben oder sie sich den Stress nicht geben wollen. Wenn Wünsche oder Forderungen entstehen, ist es hilfreich, in der Unterstützung zu überlegen, um was es genau geht und was für die Betroffen\_e hilfreich ist und dies genau zu formulieren oder auch die Bedürfnisse als Notiz für sich selbst aufzuschreiben, wie zum Beispiel: »Ich wünsche mir, nicht wieder in ein diskriminierendes Gespräch mit der Person, die diskriminiert hat, verwickelt zu werden, und möchte deswegen, dass die Person mich nicht mehr anspricht«, oder auch: » (...) mich nicht anstarrt oder beobachtet«. Oder aber: »Ich möchte Gerechtigkeit oder Wiedergutmachung und deswegen, dass die gewaltausübende Person sich bei mir entschuldigt oder mir ganz oder anteilig die Beratungs- / Therapiestunden bezahlt, die ich in der Folge nehmen musste.«

Eingangs habe ich dafür plädiert, sich in dem Unterstützungsgespräch mit der eigenen Meinung eher zurückzuhalten und die Betroffen\_e vor allem darin zu begleiten herauszufinden, was ihr gut tut und was sie braucht und wünscht. Es kann aber auch sein, dass die Betroffen\_e explizit über das Geschehene mit dir / den Unterstützer\_innen sprechen möchte und sich eure Meinung, euren Rat wünscht. Wenn du dir da unsicher bist, kannst du auch nachfragen: »Ich hab den Eindruck, du willst mehr dazu hören, was wir dazu denken?«, oder: »Ich habe den Eindruck, du möchtest gerne wissen, was wir denken, was ein\_e jetzt tun kann? Was gut tun kann?«. Wenn das gewünscht ist, könnt ihr auch stärker ins Gespräch oder in Austausch oder auch in Diskussion darüber gehen, im Sinne eines gemeinsamen Suchprozesses.

Als Betroffen\_e zu wissen, was ein\_er gut tut und wie der nächste Schritt aussehen könnte, ist etwas, was meist erst im Gespräch und der gemeinsamen Reflexion entsteht. Dabei handelt es sich um einen

Suchprozess, in dessen Verlauf sich Bedürfnisse herauskristallisieren und wieder verändern können. Wenn etwa für die Betroffen\_e in einem Moment eine bestimmte Handlungsoption favorisiert wird, dann kann sich das auch wieder verändern und als nächstes steht etwas ganz Anderes an oder etwas Gegenteiliges wird gewünscht. Diese Suchbewegungen gehören zu einer Unterstützung meist dazu, denn die Betroffen\_e kann ja nicht im Vorhinein genau wissen, was ihr gut tut.

Manchmal wünscht sich die Betroffen\_e einen Schutzraum, also einen Raum, wo sie die Person, die ihr die sexistische Diskriminierung oder die sexualisierte Gewalt angetan hat, nicht sehen muss oder sie sich sicher sein kann, der Person dort nicht zu begegnen. Ihr könnt gemeinsam überlegen, welche Räume oder Orte oder Teile von Orten das sein können und wie dieser Schutzraum hergestellt werden könnte. Das kann auch beinhalten, die gewaltausübende Person aufzufordern, den Raum zu verlassen. Schutzraumforderungen sind oft die umkämpfertesten Wünsche, obwohl es auch immer wieder Unterstützungen gibt, wo die gewaltausübende Person nach Aufforderung und Erklärung den Raum verlässt und sich an die Schutzraumwünsche hält. Leider ist dies jedoch oft nicht der Fall. Wichtig ist auch, mit der Betroffen\_en vorher zu überlegen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass die gewaltausübende Person darauf eingeht und zu überlegen, wie schlimm es für die Betroffen\_e ist, wenn das nicht passiert, und wie sie sich emotional darauf vorbereiten kann. Falls das der Fall ist, muss von Mal zu Mal überlegt werden, was jetzt zu tun ist, wer mit wem wie spricht, um den Schutzraum herzustellen und wer einen dabei unterstützen könnte. Falls die Situation für die Betroffen\_e unbefriedigend oder bedrohlich oder unsicher bleibt, ist zu überlegen, was die Betroffen\_e stattdessen braucht und was ihr gut tun oder sie stärken könnte.

Die Betroffen\_e kann auch weitergehende Unterstützung wünschen. Ihr als Unterstützer\_innen oder Unterstützungs- oder Awarenessgruppe solltet euch deswegen vorher überlegen, ob ihr zeitlich begrenzt auf dem Camp, der Konferenz, dem Festival oder der Party unterstützen wollt oder ob ihr auch darüber hinaus Zeit und Möglichkeiten habt, die Betroffen\_e weiter zu unterstützen. Wenn die Betroffen\_e nach der ersten Unterstützung durch euch weitergehende Unterstützung in anderer Form wünscht, könnt ihr überlegen, welche Möglichkeiten es dafür gibt und welche der Betroffen\_en zusagen. Hier ist es möglich, auf Selbsthilfestrukturen, Beratungsstellen oder Therapieangebote zurückzugreifen. Es kann auch unterstützend sein, wenn ihr Flyer von verschiedenen Selbsthilfestrukturen oder Beratungsstellen habt oder Adressen / Webseiten nennen könnt. Ihr könnt gemeinsam überlegen, welche passend und gut sein könnten. Wenn die Betroffen\_e weitere Unterstützung im Umgang oder bei der Konfrontation mit der gewaltausübenden Person oder dessen Umfeld wünscht, könnt ihr überlegen, ob es in ihrer Stadt / Region Gruppen gibt, die so etwas machen oder ob die Betroffen\_e so eine Unterstützungsgruppe selber initiieren, also Personen ansprechen muss, ob sie sich vorstellen können, so eine Unterstützungsgruppe zu bilden.

Am Ende des Erstkontaktes / Unterstützungsgespräches betonst du, dass die Betroffen\_e sich jeder Zeit während der Veranstaltung wieder an die Unterstützungs- / Awarenessgruppe wenden kann. Oder ihr verabredet euch zu einem zweiten Gespräch. Du schlägst dafür einen Ort und eine Zeit vor oder du lässt die Betroffen\_e Ort oder Zeit wählen. Frag die Betroffen\_e, ob du sie zurückrufen kannst, falls die Verabredung nicht klappt oder falls ihr euch missverstanden habt. Oder bitte die Betroffen\_e noch mal anzurufen, falls ihr euch verpasst, oder ihr tauscht Mailadressen aus.

Zusätzlich zu dem Genannten, möchte ich noch weitere Aspekt nennen, die in der Unterstützung hilfreich sein können:

- Positive Bestärkung: Sag der Betroffen\_en, dass es gut ist, dass sie sich Unterstützung geholt hat. Oder, dass es mutig ist, sich zu wehren und den Mund aufzumachen. Oder, dass die Betroffen\_e alles richtig gemacht hat. Oder, dass sie in einer schwierigen, bedrohlichen, gewalttätigen Situation kaum hätte anders handeln können.
- Du bist nicht allein: Betone, dass anderen auch Gewalt widerfährt, dass sie keine Ausnahme, kein Einzelfall ist und dass es für viele schwer ist, sich zu wehren, und es nicht möglich ist, immer gleich zu wissen, wie eine sich wehren kann oder was eine tun kann.
- Du bist nicht schuld: Überlegungen von Schuld solltest du als Unterstützer\_in nicht aufbringen. Falls die Betroffen\_e davon spricht, solltest du immer wieder betonen, dass sie nicht schuld ist. Schuld ist nur die Person, die sexistisch diskriminiert oder sexualisierte Gewalt ausgeübt hat, bei ihr liegt die Verantwortung für ihr diskriminierendes oder gewaltvolles Handeln.
- Angst oder Wut: Du solltest immer wieder aufgreifen, dass diese Gefühle vollkommen berechtigt sind: »Ja, das ist nicht verwunderlich, dass du jetzt Angst hast oder wütend bist«, »Das würde anderen auch so gehen, ja, das kann eine ängstlich oder wütend machen.« Gefühle sind eine Form von Aktion und das Gegenteil von Starre und Ohnmacht, deswegen ist es gut, wenn Gefühle da sind und die Betroffen\_e diese zeigt.
- Raum für Gefühle / Entlastung lassen: Wenn die Betroffen\_e weint oder flucht, solltest du dem auch seinen Raum geben und etwas Zeit dafür lassen und die Gefühle nicht schnell abwürgen, um wieder sachlich weiterzusprechen. Als Unterstützer\_in kann es manchmal nicht einfach sein, dem Raum zu geben. Tiefes Durchatmen hilft der

Unterstützer\_in, um gelassen und gut da zu bleiben, das beinhaltet auch, selbst bei sich und seinem eigenen Gefühl zu bleiben und sich nicht von den Gefühlen der Betroffen\_en mitreißen zu lassen.

- Ohnmacht: Wenn die Betroffen\_e in einer Starre, Schock oder in einem Ohnmachtgefühl drinsteckt, kann es sinnvoll sein, erst mal gemeinsam zu überlegen, was ein gutes, sicheres Setting sein kann. Das kann auch bedeuten, mit Freund\_innen woanders hinzugehen und einen Ort zu finden, wo die Betroffen\_e sich erst mal ausruhen oder schlafen kann und erst danach weiter zu gucken oder zu sprechen. Wenn die Betroffen\_e ganz starr oder apathisch ist oder sehr überdreht, unkontrolliert oder durcheinander, kann es auch sein, dass ihr als Unterstützer\_innen nicht genug Erfahrung habt, um mit der Situation umzugehen. Als Unterstützer\_innen solltet ihr euch vorher überlegen, welche Möglichkeiten ihr in solchen Situationen habt und ob ihr vielleicht erfahrene Personen dazuholen könnt oder ihr Selbsthilfestrukturen, Beratungsstellen, Krisentelefone und andere Stellen kennt, die weiterhelfen könnten. Im Notfall könnt ihr immer auch 112 anrufen oder ins Krankenhaus fahren. All das könnt ihr der Betroffen\_en vorschlagen, ohne auf sie Druck auszuüben oder gar sie zu etwas zu nötigen, also ihr solltet nichts gegen ihren Willen tun. Die Betroffen\_e ist verantwortlich für sich selbst, nicht ihr für sie, auch wenn es schwer ist, nicht für jede Situation eine passende Lösung zu haben (siehe Kapitel 12).
- Starre: Es gibt verschiedene Sachen, die ihr der Betroffen\_en bei Starre vorschlagen könnt oder die ihr mit ihr gemeinsam machen könnt, z. B. Gehen oder beim Gehen aufstampfen oder sich schütteln oder die Arme ausschütteln oder sich auf etwas Konkretes konzentrieren und z. B. Steine oder Wolken zählen. Es kann gut sein, sich auf ganz konkrete Sachen im Hier und Jetzt zu konzentrieren und

nicht in die erlebte Gewaltsituation einzutauchen. Ihr könnt auch betonen, dass die Gewaltsituation vorbei ist und die Betroffen\_e jetzt in Sicherheit ist.

- Die Betroffen\_e ist die Handelnde: In der Unterstützung begleitet ihr die Betroffen\_e und unterstützt sie dabei herauszufinden, was sie will und braucht, was ihr erster, nächster Schritt ist. Aber ihr nehmt der Betroffen\_en nicht das Heft aus der Hand und nehmt ihr die Entscheidungen und Handlungen nicht ab. Die Betroffen\_e ist diejenige, die letztendlich herausfindet und weiß, was sie will und nicht will, und sie ist letztendlich die Handelnde.
- Informiert die Betroffen\_e darüber, dass Vergewaltigung ein Offizialdelikt ist, was bedeutet, dass, wenn sie ins Krankenhaus geht, die meisten Krankenhäuser die Polizei informieren und damit die Staatsanwaltschaft automatisch zu ermitteln beginnt. Ebenso kann es passieren, dass, wenn ihr einen Rettungswagen (112) ruft und von Vergewaltigung spricht, die Polizei automatisch informiert wird und mitkommt. Auch das heißtt, dass die Betroffen\_e sich dann nicht mehr selbst entscheiden kann, ob sie die Vergewaltigung anzeigen will.
- Nach einer Vergewaltigung: Es empfiehlt sich, dass die Betroffen\_e sich gesundheitlich untersuchen lässt, damit körperliche Verletzungen und sexuell übertragbare Krankheiten ausgeschlossen werden können. Die Betroffen\_e kann auch eine anonyme Spurensicherung vornehmen lassen, in manchen Städten (Hamburg, Berlin) gibt es Gewaltschutzambulanzen, die das machen. Sie bewahren die Spuren anonym ein Jahr lang auf, sodass sich die Betroffen\_e überlegen kann, evtl. später anzuzeigen. Manche Krankenhäuser führen auch anonyme Spurensicherungen durch, das solltet ihr zuvor telefonisch erfragen, damit das Krankenhaus nicht doch die Polizei informiert. Des Weiteren solltet ihr erfragen, ob die anonyme Spurensicherung kostenlos ist,

denn meist werden die Kosten nur übernommen, wenn eine Anzeige erfolgt. Wenn ihr Spuren sichern wollt, ist es wichtig, euch vorher nicht zu waschen und dies möglichst zeitnah (24 Stunden) machen zu lassen. Nach einer Vergewaltigung kann es auch hilfreich sein, euch professionelle Unterstützung durch Selbsthilfestrukturen oder Beratungsstellen zu holen.

# 5. Transformative Arbeit mit gewaltausübenden Personen

Transformative Arbeit mit gewaltausübenden Personen gehört nicht unmittelbar zur Arbeit von antisexistischen Awarenessgruppen, denn diese schaffen primär ein Angebot zur Unterstützung Betroffen\_er. Zu der Unterstützungsarbeit gehört, wenn die Betroffen\_e das wünscht und formuliert, dass die Unterstützungsgruppe den Menschen, der sexistisch diskriminiert oder sexualisierte Gewalt ausgeübt hat, anspricht und mit seinem Verhalten und Handeln konfrontiert. Dazu gehört manchmal, die Wünsche und Forderungen der Betroffen\_en mitzuteilen, zu vermitteln oder Vereinbarungen zu treffen, mit dem Ziel, dass diese akzeptiert und umgesetzt werden. Eine darüber hinausgehende Auseinandersetzung oder Reflexionsarbeit mit der gewaltausübenden Person macht die Awarenessgruppe meist nicht selbst, sie setzt sich jedoch oft dafür ein und organisiert es mit, dass sich eine andere Gruppe dafür findet oder gründet.

In den 70ern, 80ern und 90ern wurde Transformative Arbeit mit gewaltausübenden Personen Täterkonfrontation, Täterumgang und Täterarbeit genannt. Zu der Zeit war der Begriff ›Täter‹ üblich. Mittlerweile wird überwiegend der Begriff ›gewaltausübende Person‹ benutzt, um stärker in den Vordergrund zu stellen, dass es sich um gewalttäiges oder gewaltvolles Handeln einer Person handelt und die Person das Handeln auch verändern kann. Anstelle der Täteridentität wird die Handlung einer Person betont. Es spricht jedoch auch nichts dagegen, den Begriff ›Täter‹ zu benutzen, er hat einfach eine andere Betonung und kann je nach Kontext und Begriffswahl der Betroffen\_en sinnvoll sein. Täterkonfrontation

(Ansprache oder Konfrontation der gewaltausübenden Person), Täterumgang (Umgang mit der gewaltausübenden Person) und Täterarbeit (Transformative Arbeit mit gewaltausübenden Personen) beschreiben Formen der Ansprache, des Umgangs und der Arbeit mit gewaltausübenden Personen. Ich verwende in diesem Kapitel den Begriff ›gewaltausübende oder diskriminierende Person‹, um sichtbar zu machen, dass es eine Spannbreite von verschiedenen Gewalt- und Diskriminierungsformen gibt. In den anderen Kapiteln verwende ich den Begriff ›gewaltausübende Person‹, bei dem sexistische Diskriminierung als eine Form der Gewalt verstanden wird, ebenso wie körperliche, psychische, verbale oder sexualisierte Gewalt.

Vorweg: Jede Person kann sexualisierte Gewalt ausüben. Jeder\_m kann es passieren, dass er\_sie sexualisierte Gewalt in Form von Grenzüberschreitung, eines Übergriffs oder körperlicher Gewalt ausübt, ohne dies vorsätzlich beabsichtigt zu haben. Es kann sein, dass Personen Sexualität ohne Zustimmung praktizieren. Es kann sein, dass Personen sexuelle Annäherungen machen und dabei die Grenzen der anderen Person überschreiten. Ebenso kann es sein, dass Personen Sachen sagen, sich auf eine Art und Weise verhalten, Sachen denken, die diskriminierend sind und andere herabsetzen, ausnutzen oder einschränken.

Den normativen Vorstellungen entsprechend verhalten sich nur ›böse‹, ›gemeine‹ oder ›gewalttätige‹ Personen so. Diese Annahmen schließen aus, dass es sich um uns selbst und unser Umfeld handeln könnte, sie bewerten die ganze Person und nicht ihre Handlungen und lassen damit keinen Spielraum für Veränderung – die Annahme, dass sich Menschen ändern können, ist jedoch grundlegend für eine auf Emanzipation und Veränderung ausgelegte Arbeit, wie es in der Awarenessarbeit der Fall ist. Darüber hinaus lassen solcherlei Aussagen unberücksichtigt, dass Menschen nicht immer vorsätzlich handeln, sondern sich auch aus Unwissenheit, Ignoranz oder

Überforderung in entsprechender Weise verhalten können – was es allerdings für die Betroffen\_e nicht unbedingt besser macht.

Jeder Person sollte die Chance gegeben werden, in Zukunft anders zu handeln, etwas wieder gutzumachen und Verantwortung zu übernehmen.

## **Die gewaltausübende oder diskriminierende Person konfrontieren**

Konfrontation meint nicht unbedingt, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person mit Härte angesprochen werden muss. Der Begriff beschreibt nicht die Art und Weise, in der eine gewaltausübende oder diskriminierende Person angesprochen wird, sondern die Tatsache, dass dieser mit seinem Handeln und den Auswirkungen konfrontiert wird. Ihm wird mitgeteilt, dass er gewaltvoll oder diskriminierend gehandelt hat und ihm wird die Möglichkeit gegeben zu realisieren, was er getan hat. Das kann durch die Unterstützer\_innen oder durch die Betroffen\_e selbst in Form einer ruhigen Ansprache erfolgen oder in einer Form, die die Emotionen und Verletzungen, die durch die Gewalt hervorgerufen wurden, transportieren.

Im Folgenden gehe ich darauf ein, worauf die Unterstützer\_innen bei einer Konfrontation der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person achten können.

### **Was soll benannt werden?**

Es ist wichtig, als Unterstützer\_in mit der Betroffen\_en zu besprechen, welche Begriffe sie verwenden möchte, mit der die Handlung benannt wird. Das können Begriffe wie diskriminierendes Verhalten, Grenzüberschreitung, Übergriff, Vergewaltigung, sexualisierte Gewalt oder andere Begriffe sein. Es ist sinnvoll, genau diese Begriffe zu verwenden

und sich nicht im Gespräch dazu hinreißen zu lassen, andere Begriffe zu verwenden und der Bewertung damit eine andere Note zu geben oder das Vorgefallene ›kleiner‹ oder ›größer‹ zu machen. Weiterhin ist es wichtig, mit der Betroffen\_en vorher zu klären, wie viel ihr erzählen dürft. Wenn die gewaltausübende oder diskriminierende Person z. B. nachfragt, was ›Übergriff‹ meint, ob ihr dann erklärt, was die gewaltausübende oder diskriminierende Person gemacht hat und was für die Betroffen\_e übergriffig war oder auch wie sie das erlebt hat. Besprecht vorab, wie viel ihr erklären sollt oder dürft, ob ihr eher allgemeiner oder abstrakter erklärt oder persönlicher, die Emotionen und Folgen für die Betroffen\_e vermittelnd.

### **Welche Wünsche oder Forderungen?**

Es ist auch wichtig, mit der Betroffen\_en zu besprechen, um was es in der Konfrontation gehen soll. Soll der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person mitgeteilt werden, dass er diskriminierend, gewaltvoll oder gewalttätig gehandelt hat oder geht es um noch mehr, z. B. darum, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person sich äußern oder etwas tun soll. So kann es z. B. sein, dass die Betroffen\_e eine Antwort oder ein Feedback von der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person möchte, im Sinne von: »Du hast gerade die Grenzen einer Person überschritten, hast du das mitbekommen?«. Es kann auch sein, dass die Betroffen\_e möchte, dass der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person vermittelt wird, inwiefern sein Handeln diskriminierend oder gewalttätig war, wenn er das nicht mitbekommen hat oder das nicht versteht oder einsieht. Es kann dann sein, dass ihr länger mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person redet, versucht zu erklären, versucht, ihn zu überzeugen oder mit ihm diskutiert. Es kann aber auch sein, dass die Betroffen\_e eben nicht möchte, dass es eine längere Diskussion gibt oder sich überhaupt auf die Perspektive der gewaltausübenden oder

diskriminierenden Person eingelassen wird. Dann könnte es eher darum gehen, nur eine Ansage zu machen und die Handlungen zu benennen. Es kann auch sein, dass die Betroffen\_e ganz konkrete Wünsche oder Forderungen hat, wie z. B.: »Ich möchte, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person mich (auf dieser Party) nicht mehr belästigt, mich nicht mehr anspricht und sich nicht in meiner Nähe aufhält« oder »Ich möchte, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person (auf diesem Camp) sein Zelt versetzt und nicht mehr in demselben Bereich zeltet wie ich«.

### ***Wer macht die Konfrontation?***

Es kann eine sehr empowernde Handlung sein, wenn die Betroffen\_e selbst die gewaltausübende oder diskriminierende Person konfrontiert. Sie wehrt sich und zeigt, dass sie sich das nicht gefallen lässt. Vielleicht möchte die Betroffen\_e, dass ein oder zwei Unterstützer\_innen mitkommen und danebenstehen, vielleicht sollen diese auch eingreifen, wenn die gewaltausübende oder diskriminierende Person laut oder bedrohlich wird. Alternativ können die Unterstützer\_innen ganz im Hintergrund bleiben und aus der Ferne beobachten und nur dazukommen, wenn die Betroffen\_e das wünscht und ihnen z. B. ein Zeichen gibt.

In gleicher Weise kann es für die Betroffen\_e das Richtige sein, wenn die Unterstützer\_innen die Konfrontation übernehmen und die Betroffen\_e nicht dabei ist. Es kann ein gutes und bestärkendes Gefühl sein, Unterstützung zu bekommen und zu erleben, dass sich andere für die eigenen Interessen einsetzen. Als Unterstützer\_innen könnt ihr euch überlegen, ob eine Person von euch spricht und die zweite dabei steht oder ob zwei oder alle sprechen.

### ***Die Ansprache***

Die Ansprache könnt ihr unterschiedlich gestalten, je nachdem, was vorgefallen ist und was die Betroffen\_e möchte. Sinnvoll ist, dass ihr euch zunächst vorstellt (»Wir sind von der Unterstützungsgruppe / Awarenessgruppe ...«), euer Anliegen formuliert (»Wir würden gerne kurz mit dir sprechen ...«) und daraufhin die Diskriminierung oder Gewalt benennt (»..., weil diese oder jene Diskriminierung oder Gewalt von dir ausgegangen ist.«). Dabei ist zu beachten, dass die Definition der Betroffen\_en benutzt wird. Weiter könnt ihr die Wünsche oder Forderungen benennen (»Die Betroffen\_e möchte, dass du sie auf diesem Festival nicht mehr ansprichst und räumlichen Abstand zu ihr hältst.«). Ihr könnt die Person ansprechen und dort direkt mit ihm sprechen oder ihr nehmt ihn zur Seite und bittet ihn, kurz mitzukommen, weil ihr etwas zu besprechen habt. Ihr könnt die Person alleine zur Seite nehmen oder, wenn die Person mit einer\_m Freund\_in zusammensteht, auch sagen, dass der\_die Freund\_in mitkommen kann. Ihr könnt im Stehen reden oder euch kurz hinsetzen. Ihr könnt überlegen, in welchem Tonfall ihr mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person sprechen wollt, z. B. knapp und sachlich oder länger und erklärend, verständnisvoll oder bestimmt. Ihr könnt auch Sachen sagen, die es der Person möglicherweise erleichtern, das zu hören und anzunehmen, was ihr zu sagen habt, wie z. B.: »Wir wissen, dass das jetzt sehr plötzlich kommt ...« oder »Vielleicht bist du jetzt überrascht oder überrumpelt. Dass wir dich ansprechen, hat folgenden Grund ...« oder »Wir wissen, dass es Ängste oder Panik auslösen kann, wenn man mit seinem diskriminierenden oder gewalttätigen Verhalten konfrontiert wird. Aber es gibt Möglichkeiten, verantwortungsvoll damit umzugehen, das muss kein Weltuntergang sein« oder »Wir würden uns freuen, wenn du dir das erst mal anhörst und es sacken lässt«. Wichtig ist auch, die gesellschaftliche Positionierung der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person zu beachten, insbesondere in Bezug auf das Machtgefälle zu den

Unterstützer\_innen. Das kann bedeuten, für die Ansprache Personen zu suchen, die gesellschaftlich ähnlich positioniert sind wie die gewaltausübende oder diskriminierende Person oder in besonderer Weise auf einen respektvollen Gesprächston zu achten.

### ***Mögliche Gesprächsverläufe vorab besprechen***

Ihr könnt verschiedene mögliche Gesprächsverläufe vor der Ansprache durchgehen und besprechen, also überlegen, wie die gewaltausübende oder diskriminierende Person reagieren könnte und wie ihr euch dann verhalten wollt, z. B. wenn die Person anfängt, euch zuzutexten bzw. lang und breit seine Perspektive zu erzählen oder abwertend euch oder der Betroffen\_en gegenüber oder laut und bedrohlich wird. Ihr könnt euch überlegen, ob ihr euch auf ein längeres Gespräch einlassen wollt, der Person Sachen erklären und vermitteln wollt, euch gegebenenfalls streiten wollt oder auch lauter werden würdet oder eben gerade das nicht. Es gibt auch die Möglichkeit, dass eine Unterstützer\_in eher moderierend auf den Gesprächsverlauf achtet und die andere Unterstützer\_in eher inhaltlich argumentiert. So verliert ihr bei einer hitzigen Debatte nicht den Überblick. Wichtig ist auch, sich zu überlegen, wann ihr das Gespräch abbrechen wollt und was ihr dann sagt, z. B.: »Jetzt drehen wir uns gerade im Kreis / jetzt verlieren wir uns in einer kontroversen Debatte, deswegen wollen wir das Gespräch hier beenden. Wir haben gesagt, was wir sagen wollten und wir hoffen, du lässt das noch mal sacken und nimmst die Wünsche oder Forderungen an.«

### ***Verabredungen, Kontaktmöglichkeiten bei der Ansprache***

Die Unterstützer\_innen können auch überlegen, in welcher Weise sie zukünftige Kontaktmöglichkeiten anbieten wollen. Awarenessgruppen gibt es oft bei Partys, Festivals, Konferenzen oder politischen Camps, das sind zeitlich begrenzte Räume. Falls die gewaltausübende oder diskriminierende Person Fragen hat oder den Wunsch, noch mal etwas erklärt zu bekommen

oder zu besprechen, dann bietet es sich an, eine Kontaktmöglichkeit zu gewährleisten. Das ist nichts, was ihr tun müsst, und zum Teil ist auch eine Kontaktaufnahme für die gewaltausübende oder diskriminierende Person über die Veranstalter\_innen oder die Orgagruppe zur Awarenessgruppe / Unterstützungsgruppe möglich. Wenn ihr zum Beispiel eine E-Mail-Adresse habt, könnte darüber auch eine direkte Kontaktaufnahme möglich sein. Das würde der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person die Chance geben, in Austausch zu treten. Darüber hinaus stellt sich am Ende der Konfrontation / Ansprache die Frage nach den Verabredungen, die getroffen werden. Vielleicht habt ihr Wünsche und Forderungen genannt und die gewaltausübende oder diskriminierende Person hat darauf spontan reagiert und nun versucht ihr, zu einer zumindest vorläufigen Verabredung zu kommen. Das kann beinhalten, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person sagt: »Ich habe gehört, was ihr mir gesagt habt, und ich gehe darauf (vorläufig) ein und werde mich für die Zeit der Party / des Festivals / der Konferenz / des Camps daran halten.« Wenn ihr eine Verabredung trifft, empfiehlt es sich, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person diese noch mal in eigenen Worten wiederholt. Dadurch könnt ihr überprüfen, was genau bei der Person angekommen ist.

### **Der Betroffen\_en berichten**

Wichtig ist auch, nach der Konfrontation / Ansprache der Betroffen\_en davon zu berichten. Es kommt bei der Awarenessarbeit immer mal wieder vor, dass das vergessen oder erst mit deutlicher Verspätung unternommen wird, weil die Unterstützer\_innen aufgeregt sind oder bis zu diesem Zeitpunkt schon viele Stunden beschäftigt waren. Es ist jedoch wichtig, dass die Betroffen\_e auf den neusten Stand gebracht wird, damit sie zum Beispiel weiß, ob der Raum für sie wieder sicher ist und demnach der Schutz für sie wiederhergestellt ist. Oft gibt es von der Betroffen\_en den Wunsch, gemeinsam mit den Unterstützer\_innen zu überlegen, was das,

was bei der Konfrontation / Ansprache passiert ist, jetzt für die Betroffen\_e bedeutet und wie die nächsten Schritte aussehen können. Erfahrungsgemäß ist es jedoch sinnvoll, wenn sich die Unterstützer\_innen und die Betroffen\_e an dieser Stelle erst einmal eine Pause gönnen und alle sich für einen späteren Zeitpunkt wieder verabreden.

### ***Könnte die gewaltausübende oder diskriminierende Person gewalttätig werden?***

Es ist nicht abwegig, sich vor der Ansprache zu überlegen, ob die gewaltausübende oder diskriminierende Person körperlich gewalttätig gegenüber der Betroffen\_en oder den Unterstützer\_innen werden könnte. Es wäre nicht die erste Ansprache, wo Betroffen\_e oder Unterstützer\_innen eine Faust ins Gesicht kriegen. Wenn ihr etwas Derartiges für möglich haltet, stellt sich auch die Frage, ob es eine Schutzgruppe oder Security bei der Veranstaltung gibt und diese euch bei der Ansprache begleiten sollte, oder ob der Schutz / die Security die gewaltausübende oder diskriminierende Person erst anspricht und ihm sagt, dass die Betroffen\_e oder die Awarenessgruppe / Unterstützer\_innen ihm etwas zu sagen haben, und dann erst die Betroffen\_e oder Unterstützer\_innen sprechen. Wenn es keine Schutzgruppe / Security gibt, ist es sinnvoll, euch im Vorfeld zu überlegen, welche weiteren solidarischen Personen ihr für so einen Fall ansprecht, damit diese euch im Notfall unterstützen. Falls es sich um eine ganze Gruppe potenziell gewalttätiger Personen handelt, könnet ihr auch zusammen mit den Veranstalter\_innen oder der Orgagruppe überlegen, ob die Veranstaltung abgebrochen oder unterbrochen wird. Das könnte bei einer Party bedeuten, die Musik auszumachen und eine Durchsage zu machen, z. B. dass die Veranstaltung unterbrochen wird, bis die Gruppe diese verlassen hat.

### ***Der Rausschmiss***

Wenn die Betroffen\_e sich wünscht oder fordert, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person den Ort verlässt, kann es, wenn die Person dem nicht freiwillig nachkommt, zu einem Rausschmiss kommen. Manche Betroffen\_e oder Awarenessgruppen mögen oder benutzen den Begriff ›Rausschmiss‹ aufgrund seines gewalttätigen Beigeschmacks nicht. Denn es geht dabei um eine Schutzraumherstellung, also eine Handlung, die es der Betroffen\_en ermöglicht zu bleiben, anstatt selbst gehen zu müssen. Viele Awarenessgruppen sehen es nicht als ihre Aufgabe an, einen Rausschmiss durchzuführen, sie begrüßen es deswegen, wenn es eine Schutzgruppe oder Security gibt, die das übernimmt. Wer einen Rausschmiss durchführen würde, wäre im Vorfeld der Veranstaltung mit den Organisator\_innen zu besprechen. Es gibt aber auch Awareness- oder Unterstützungsgruppen, die es sich gut vorstellen können, das selbst zu übernehmen, die eventuell bereits darin erprobt sind oder ein (Security)-Training gemacht haben. Es empfiehlt sich, einen Rausschmiss mit erfahrenen Personen zu trainieren, um die eigene Sicherheit und die der umstehenden Personen gewährleisten zu können. Ich möchte an dieser Stelle noch mal betonen, dass entgegen der Behauptung von Kritiker\_innen der Awarenessarbeit nur in den seltensten Fällen ein Rausschmiss gefordert wird, in der Realität holen sich die wenigsten Betroffen\_en Unterstützung und nur ein Bruchteil davon fordert einen Rausschmiss.

### ***Üben im Rollenspiel***

Die Ansprache kann die Awarenessgruppe ebenfalls im Vorfeld üben, also bereits vor der Veranstaltung in Vorbereitung auf die Awarenessarbeit. Im Rollenspiel könnt ihr verschiedene Eventualitäten durchgehen, üben, was ihr sagen würdet und wie ihr auf was reagieren könnt. Ihr könnt in einem Rollenspiel verschiedene Rollen einnehmen und euch gegenseitig Feedback geben.

Im Rollenspiel könntet ihr auch versuchen, euch mit der Situation der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person auseinanderzusetzen und zu überlegen, was ihr euch als gewaltausübende oder diskriminierende Person wünschen würdet und wann ihr die Ansprache besser annehmen könntet. Das heißt nicht, dass die Ansprache freundlich sein muss, aber ihr könnt testen, wie die Ansprache zum Beispiel auch dann, wenn sie nachdrücklich und bestimmt ist, noch respektvoll bleibt.

### ***Die gewaltausübende oder diskriminierende Person***

Als gewaltausübende oder diskriminierende Person ist es sicher in keinem Fall angenehm, angesprochen oder konfrontiert zu werden. Vielleicht kommt die Ansprache auch sehr überraschend und ihr habt in keiner Weise damit gerechnet. Sicher ist es umso angenehmer, je freundlicher und respektvoller die Ansprache gemacht wird und je mehr Raum ihr bekommt nachzufragen, darauf zu reagieren und eure Sicht zu schildern. Falls ihr die Ansprache von der Form her und inhaltlich nicht in Ordnung findet und bei dem Gewünschten und Geforderten nicht mitgehen könnt, stellt sich trotzdem die Frage, ob ihr euch für den Moment darauf einlassen könntet. Im Sinne von: »Ich finde zwar nicht in Ordnung, wie ihr mich gerade ansprecht, und auch inhaltlich gehe ich da nicht mit, doch in Anbetracht der Situation kann ich mich für den Moment darauf einlassen. Das heißt, ich akzeptiere das für den Zeitraum der Party / des Festival / der Konferenz / des Camps und habe im Anschluss an die Veranstaltung Rede- oder Klärungsbedarf.« Mit so einer Reaktion würdet ihr der Tatsache entgegenkommen, dass es eine Betroffen\_e gibt, die ggf. von euch verletzt worden ist und Schutz haben möchte, egal, ob ihr das teilt oder ganz anders seht.

## **Umgang mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person**

Nach der ersten Ansprache / Konfrontation geht es oft darum, wie es jetzt weitergeht, was die Betroffen\_e braucht, um sich wieder oder weiterhin sicher zu fühlen und was sie braucht, um ermächtigt handeln zu können, ggf. aus der Ohnmacht herauszukommen und Gruppen und Räume nicht verlassen zu müssen, sich nicht zurückziehen zu müssen. Dazu gehört manchmal, dass die Betroffen\_e nicht immer wieder erinnert oder durch den Kontakt mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person verletzt werden möchte. Deswegen geht es manchmal darum, Zeiten oder Orte zu benennen, an denen die Betroffen\_e der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person nicht begegnen muss. Das wird u.a. als Schutzraum oder Schutzraumforderung von der Betroffen\_en benannt. In der feministischen oder linken Bewegung werden immer mal wieder Konflikte oder Auseinandersetzungen um Schutzraumforderungen öffentlich sichtbar und es wird konflikthaft für den Schutzraum gestritten. Dies erzeugt bei manchen das Bild, es würde oft oder immer darum gehen, Schutzräume zu erkämpfen, das ist jedoch wie bereits gesagt nicht der Fall, denn die wenigsten Betroffen\_en holen sich überhaupt Unterstützung und nur ein kleiner Teil der Betroffen\_en, die unterstützt werden, formuliert Wünsche oder Forderungen nach einem Schutzraum. Bei der Arbeit, die früher Täterumgang und heute oft Umgang mit der gewaltausübenden Person genannt wird, geht es in erster Linie darum, die Wünsche und Forderungen der Betroffen\_en zu vermitteln und längerfristig sicherzustellen, dass diese angenommen und umgesetzt werden.

## ***Gespräche mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person***

In einer ersten Ansprache / Konfrontation wurden der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person bereits durch das Nennen der Definition, also das Benennen der Handlung oder des Verhaltens, mitgeteilt, um was es geht, und es wurden ggf. erste Wünsche oder Forderungen formuliert oder erste Verabredungen getroffen. Weitere Gespräche können jetzt dazu dienen, zu erfahren, ob die gewaltausübende oder diskriminierende Person sich an die Verabredungen gehalten hat und weiterhin halten will. Es kann auch darum gehen, die Wünsche oder Forderungen noch mal ausführlicher mitzuteilen oder dass sich die Wünsche oder Forderungen erweitert oder verändert haben. Es kann auch darum gehen, die Verabredungen zu bekräftigen oder zu erneuern. Ebenso kann es darum gehen, der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person zu erklären, was an seinem Verhalten oder Handeln diskriminierend, gewaltvoll oder gewalttätig war. Es kann auch darum gehen, grundlegende Sachen zu Awareness, Antisexismus, zu anderen Diskriminierungsverhältnissen, Heteronormativität oder zum patriarchalen Geschlechterverhältnis zu erklären. Bei den Gesprächen geht es in erster Linie darum, den bestmöglichen Schutz der Betroffen\_en und die Umsetzung ihrer Wünsche und Forderungen herzustellen und zu sichern. In zweiter Linie geht es darum, die gewaltausübende Person zu informieren, aufzuklären und Zusammenhänge zu vermitteln.

### ***Die gewaltausübende oder diskriminierende Person kooperiert***

Es macht einen enormen Unterschied, ob die gewaltausübende Person kooperiert oder nicht. Für die Betroffen\_e stellt es oft eine immense Belastung dar, wenn sie sich in Zukunft nicht sicher fühlen kann und sich mit dem Umgang mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person auseinandersetzen muss – zusätzlich zu der Verarbeitung der sexistischen Diskriminierung oder sexualisierten Gewalt, die ihr angetan wurde und die eventuell tiefen Wunden geschlagen hat. Deswegen ist es für die Betroffen\_e

meist eine große Erleichterung, wenn die gewaltausübende oder diskriminierende Person kooperiert. Manche Betroffen\_e empfinden das Einsehen und die Verantwortungsübernahme der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person auch als heilsam und als einen ersten Schritt der Wiedergutmachung oder Gerechtigkeit.

### ***Die gewaltausübende oder diskriminierende Person kooperiert nicht***

Schwieriger und zum Teil sehr belastend für die Betroffen\_e ist es, wenn die gewaltausübende oder diskriminierende Person nicht kooperiert. Das bedeutet, dass voraussichtlich ein längerfristiger Konflikt ansteht und dass die Betroffen\_e und die Unterstützer\_innen Widerstand leisten müssen, gegen normatives, sexistisches, gewaltvolles oder gewalttägiges Verhalten. Leider sieht die gewaltausübende oder diskriminierende Person die von ihm ausgeübte sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt in den meisten Fällen gar nicht ein oder sie weist die Aussagen mit einem »Ja, aber ...« zurück. In diesen Fällen kann es für die Betroffen\_e sehr schwierig sein, der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person weiter zu begegnen oder mit ihm Absprachen zu treffen. Oft gibt es wenig oder keine Rücksichtnahme. Wie kann die Betroffen\_e sich dann schützen? Einige Betroffen\_e stellen Schutzraumforderungen, sie teilen z. B. der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person über ihre Unterstützer\_innen mit, dass diese bestimmte Orte oder Gruppen nicht mehr aufsuchen soll. Wenn die gewaltausübende oder diskriminierende Person darauf nicht eingeht, kann die Betroffen\_e mit Unterstützung einen längeren Auseinandersetzungsprozess beginnen, um den von ihr benötigten Schutzraum durchzusetzen. Solange sie diesen noch nicht hat, kann sie z. B. in Begleitung unterwegs sein oder in Gruppen absprechen, was diese tun können, um die Situation für die Betroffen\_e leichter zu machen. Das kann auch heißen, dass andere etwas sagen oder dazwischengehen, wenn die

gewaltausübende oder diskriminierende Person der Betroffen\_en zu nahe kommt oder sie anspricht oder ignorante Sachen sagt.

Wenn eine gewaltausübende oder diskriminierende Person seine diskriminierenden und gewaltförmigen Handlungen gar nicht einsieht und sich auch nicht damit auseinandersetzen will, kann z. B. das Umfeld die Person regelmäßig ansprechen und konfrontieren. Das Umfeld kann sich auch absprechen, wie es das machen will, damit nicht einzelne zu sehr belastet werden, z. B. indem sich die Personen immer abwechseln. Das alles gilt selbstverständlich immer nur, wenn es dem Wunsch der Betroffen\_en entspricht und mit ihr abgesprochen wurde. Wenn die Unterstützer\_innen völlig in der Defensive sind oder nicht ernst genommen werden, kann auch überlegt werden, sich aus Gründen des Schutzes zurückzuziehen. In Kapitel 12 findet ihr auch Anregungen zu dem Aspekt, dass Überreden und Überzeugen seine Grenzen hat, sowohl im Umfeld als auch gegenüber nicht kooperierenden gewaltausübenden oder diskriminierenden Personen.

In Kapitel 2 wurden bereits einige Aspekte genannt, mit denen sich die gewaltausübende oder diskriminierende Person beschäftigen könnte, wenn er das will, und die ihm eventuell helfen könnten, sich darauf einzulassen, dass sein Verhalten und Handeln Folgen hatten und die Betroffen\_e geschädigt oder verletzt worden ist. Dazu gehört, die Vorstellung, jemand sei ein »schlechter« Mensch, wenn er sexistisch gehandelt hat oder sexualisierte Gewalt ausgeübt hat, abzulegen, um sich der Kritik öffnen zu können. Ebenso gehört dazu, zu akzeptieren, dass die eigene Wahrnehmung deutlich von der Wahrnehmung der Betroffen\_en abweichen kann und damit nicht als objektive Bewertungsgrundlage begriffen werden sollte. Zuletzt ist es auch wichtig, die Bedeutung einer aktiven Beschäftigung mit Machtverhältnissen und die Notwendigkeit, im (körperlichen) Umgang miteinander und bei der Sexualität Konsens zu praktizieren, zu verstehen.

## ***Die Unterstützer\_innen***

Die meisten Awarenessgruppen arbeiten nur temporär auf Partys, Festivals, Konferenzen oder politischen Camps. Wenn es um längerfristige Unterstützung der Betroffen\_en und um den Umgang mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person geht, muss sich die Betroffen\_e oft neue Unterstützer\_innen suchen. Das kann schwierig sein, weil es nicht unbedingt bereits bestehende Unterstützungsgruppen in ihrer Region oder Stadt gibt, die sie einfach anfragen kann. So etwas gibt es an nur wenigen Orten. Meist muss die Betroffen\_e sich selbst eine Unterstützungsgruppe zusammensuchen, d.h. Freund\_innen und Bekannte fragen oder bei feministischen oder antisexistisch arbeitenden Gruppen anfragen. So eine Gruppe braucht dann meist auch erst mal Zeit, um sich zu finden und zu konstituieren, eine gemeinsame Haltung und Arbeitsweise zu entwickeln. Das wird oft erschwert, wenn sofort Handlungsdruck besteht und ein Umgang mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person gefunden werden muss. Das bedeutet dann, dass die Unterstützungsgruppe startet und die Betroffen\_e unterstützt und parallel ihre Haltung und Arbeitsweise bespricht und entwickelt.

## ***Das Umfeld informieren***

Für einen Umgang mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person kann es sinnvoll sein, das Umfeld zu informieren. Die Betroffen\_e kann gemeinsam mit der Unterstützungsgruppe überlegen, aus welchem Grund und zu welchem Zweck das sinnvoll sein könnte. Des Weiteren kann überlegt werden, wer informiert werden soll und wer nicht. Zum Beispiel, wenn die Betroffen\_e sich wünscht, nach dem Sport nicht mehr zusammen die Gemeinschaftsduschen mit jemandem, der sie sexistisch und transphob diskriminiert hat, zu nutzen, kann es erforderlich sein, die Sportgruppe darüber zu informieren, damit sie mit darauf achtet, dass die diskriminierende Person erst duscht, wenn alle fertig sind. Eventuell

wünscht sich die Betroffen\_e auch einen Austausch in der Sportgruppe über Sexismus und Transphobie. Oder die Betroffen\_e wünscht sich, dass die Sportgruppe einen Workshop zu diesen Themen besucht. Ein anderes Beispiel wäre, das Umfeld zu informieren, damit es in bestimmten Fällen einschreiten und intervenieren kann und z. B. die gewaltausübende oder diskriminierende Person anspricht oder ggf. wegschickt, wenn er betrunken zur Party kommt oder sich dort betrinkt, obwohl die Vereinbarung mit den Unterstützer\_innen und der Betroffen\_en getroffen wurde, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person sich nicht mehr auf Partys betrinkt.

### ***Eine Veröffentlichung planen und durchführen***

Achtung: In diesem Absatz wird sexualisierte Gewalt konkret beschrieben. Bitte lies nur weiter, wenn das für dich okay ist.

Wenn die gewaltausübende oder diskriminierende Person nicht kooperiert, kann es auch sinnvoll sein, in die Offensive zu gehen und das Geschehene öffentlich zu machen. Eine Veröffentlichung sollte sich die Betroffen\_e mit den Unterstützer\_innen gut überlegen, denn es ist nicht hervorsehbar, was infolge dessen geschieht, ob viele Menschen erreicht werden können oder ob mit aggressiver Gegenrede zu rechnen ist. Ob die Situation für die Betroffen\_e danach besser oder belastender ist, ist oft nicht vorherzusagen. Eine Veröffentlichung stellt oft eine große Belastung dar. Deswegen ist es gut, die eigenen Ressourcen vorher zu prüfen, sowohl für die Betroffen\_e, als auch in der Unterstützungsgruppe oder im solidarischen Umfeld. Es ist sinnvoll, zu klären, was mit einer Veröffentlichung erreicht werden soll. Wenn beispielsweise eine Person aus einer Band die Betroffen\_e vergewaltigt hat und die Band sich schützend vor die gewaltausübende Person stellt, dann könnte mit einem öffentlichen Statement zu einem Boykott der Band aufgerufen werden. Je klarer die Ziele sind, desto besser lassen sie sich in einer Veröffentlichung vermitteln.

Boykott kann da ein recht allgemeines Wort sein, eventuell ist es sinnvoll, die Ziele konkreter zu formulieren und zu begründen. Es stellt sich auch die Frage, wie viel in der Veröffentlichung beschrieben werden soll. Im Grunde sollte es reichen, die Definition zu benennen, z. B. Vergewaltigung oder sexualisierter Übergriff. Bei manchen Veröffentlichungen war es allerdings hilfreich, dass das Handeln oder Verhalten etwas näher beschrieben wurde, wie z. B.: »Im Rahmen einer dreijährigen, heterosexuellen Liebesbeziehung hat die gewaltausübende Person die Betroffen\_e zwei Mal mit der Faust ins Gesicht geschlagen und ein Mal trotz des verbalen Neins der Betroffen\_en diese beim Sex körperlich zu Boden gedrückt und vergewaltigt.« Der Vorteil einer solchen Beschreibung ist, dass die meisten sich darunter etwas vorstellen können. Das kann zur Folge haben, dass mehr Personen überzeugt und erreicht werden und die Anliegen der Betroffen\_en eher aktiv unterstützen. Die Betroffen\_e gibt damit aber auch viel Persönliches preis, sie muss sich bewusst sein, dass alle sie danach mit diesem Wissen anschauen, die Blicke auf sie gerichtet sein können oder sie Stigmatisierungen oder Herabwürdigungen erfahren muss. Es macht genauso Sinn, nur eine knappe Definition zu nennen, durch die sich die Betroffen\_e mehr schützt, und darauf zu bauen, dass diejenigen das Anliegen unterstützen werden, die Empathie oder Offenheit für Betroffen\_e von sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt haben oder die Awareness oder Definitionsmacht oder Community Accountability offen gegenüberstehen. Es ist somit eine nicht einfache Abwägungssache, wie viel benannt werden soll. Es ist auch sinnvoll, den Veröffentlichungstext vorher von Unbeteiligten oder Personen im Umfeld gegenlesen zu lassen, um ein Feedback einzuholen, wie er auf Personen wirkt, die nicht involviert sind oder die vielleicht keine antisexistische Haltung haben. Weiter ist zu überlegen, in welcher Form die Veröffentlichung gemacht wird, z. B. als Brief oder Statement an einzelne Personen, mit der Bitte, diese nicht weiter

zu veröffentlichen, oder als öffentliches Statement auf einem Internetblog oder in einer linken Zeitung oder als Flugblatt an bestimmten Orten ausliegend oder ob sie in Form eines Zines für die breite Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird. Es ist auch sinnvoll, sich zu überlegen, ob und wie ihr in Kontakt gehen wollt oder ob ihr für Rückfragen oder Austausch zur Verfügung steht, indem ihr z. B. eine E-Mail-Adresse angebt. Es ist sinnvoll, nicht nur die Veröffentlichung in die Welt zu schicken, sondern diese aktiv zu begleiten, z. B. durch eine Kampagne oder Gespräche im Umfeld. Ihr könnt zu einem öffentlichen oder teilweise öffentlichen Plenum einladen oder Workshops und Veranstaltungen zur Thematik organisieren. Es ist auch hilfreich, eine Veröffentlichung durch eine externe Supervision oder Feedbackgruppe begleiten zu lassen, dann habt ihr Kontaktpersonen, die nicht so stark involviert sind und von außen auf den Prozess gucken und euch Tipps geben können. Ebenso ist es sinnvoll, sich bereits zu Beginn zu überlegen, wie ihr die Kampagne irgendwann abschließen könntet. Dies ist hilfreich, damit ihr nicht einfach aus Kräftemangel oder Ausweglosigkeit irgendwann aufhört, sondern auch dann, wenn ihr nicht das erreicht habt, was ihr wolltet, ein aktives Ende setzt, dass euch trotz allem ein gutes Gefühl gibt.

## **Transformative Arbeit mit gewaltausübenden oder diskriminierenden Personen**

Bei der Transformativen Arbeit mit gewaltausübenden Personen geht es um einen längerfristigen Reflexions- und Veränderungsprozess, in dem die gewaltausübende oder diskriminierende Person sich mit der Definition und der Perspektive der Betroffen\_en beschäftigt und versucht, diese zu verstehen, zu akzeptieren und anzuerkennen. Ebenso versucht er, die Wünsche und Forderungen der Betroffen\_en zu verstehen, anzuerkennen

und umzusetzen. Darüber hinaus geht es darum, die eigenen diskriminierenden, gewaltvollen oder gewalttätigen Verhaltensweisen oder Handlungen aufzuarbeiten und zu reflektieren, aus welchen Gründen die gewaltausübende oder diskriminierende Person sich in entsprechender Weise verhalten hat und wie er dies in Zukunft ändern kann. Eine Wiederholung soll ausgeschlossen werden. In der TA kann an Verhaltensmustern gearbeitet werden, diese können erkannt und herausgearbeitet werden, es können Alternativen erarbeitet und geprobt werden. Ziel ist es, das Verhalten und Handeln so zu ändern, dass sich sexualisierte Gewalt und sexistische Diskriminierung nicht wiederholen. Die TA geht davon aus, dass alle Menschen sich verändern können und dass kein Mensch dazu gezwungen ist, sexualisierte Gewalt auszuüben oder sexistisch zu diskriminieren.

### ***Transformative Arbeit basiert auf Freiwilligkeit***

Manche Betroffen\_e wünschen sich, dass sich die gewaltausübende oder diskriminierende Person auseinandersetzt, reflektiert und sein Verhalten verändert. Auch Personen aus dem Umfeld fordern manchmal, dass sich die gewaltausübende oder diskriminierende Person auseinandersetzt. Ich finde es wichtig, die gewaltausübende oder diskriminierende Person mit seinem Verhalten und Handeln zu konfrontieren, mit ihm zu sprechen oder ihn aufzuklären oder auch zu versuchen, ihn zu überzeugen. Ich denke jedoch, eine Transformative Arbeit mit gewaltausübenden oder diskriminierenden Personen, also ein längerer Reflexions- und Auseinandersetzungsprozess, ist nur möglich, wenn die Person das selbst will. Die Person muss eine eigene Motivation haben und ein eigenes Interesse, sich selbst verändern und daran arbeiten wollen. Wenn diese Freiwilligkeit und Eigenmotivation nicht besteht, ist die Gefahr groß, dass die Transformative Arbeit immer wieder stockt, aufgrund der Abwehr oder dem Ausweichverhalten oder der

mangelnden Offenheit und dem fehlenden Einsatz stagniert. Die TA wird damit frustrierend oder ist zum Scheitern verurteilt.

### ***Die Zusammensetzung der TA-Gruppe***

Transformative Arbeit mit gewaltausübenden Personen sollten meiner Meinung nach nicht dieselben Person machen, die auch die Betroffen\_e unterstützen. Es ist sinnvoll, dass das verschiedene Personen und Gruppen sind, u.a. damit die Unterstützer\_innen von ihrer parteilichen Haltung der Betroffen\_en gegenüber nicht abgelenkt werden und gefühlsmäßig und gedanklich bei dem bleiben, was die Betroffen\_e braucht, und damit die Ressourcen der Gruppe nicht geteilt werden, sondern die Unterstützungsgruppe vor allem ihre Ressourcen in die Unterstützung der Betroffen\_en steckt. TA-Gruppen können sich ganz unterschiedlich formieren, es können Personen aus dem Umfeld sein oder Personen, die schon öfters TA gemacht haben, oder Personen aus feministischen oder antisexistischen Gruppen. Wichtig ist, dass die Personen eine bestimmte Haltung haben, dass sie der Betroffen\_en gegenüber eine parteiliche Haltung einnehmen, ihre Definition der sexistischen Diskriminierung oder sexualisierten Gewalt vertreten können, ein grundsätzliches Verständnis von Herrschaftsverhältnissen und Machtstrukturen haben und die Offenheit, sich mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person auseinanderzusetzen. Möglich wäre, dass sich z. B. zwei Personen regelmäßig mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person treffen und die TA machen. Es ist allerdings nicht ratsam, dass eine ganze Gruppe, z. B. vier bis sechs Personen, die TA mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person macht. Dieses Zahlenverhältnis könnte dazu führen, dass sich die gewaltausübende oder diskriminierende Person unterlegen oder eingeschüchtert fühlt oder dass alle auf die Person einreden. Das wäre ungünstig und würde nicht zu einer Offenheit beitragen. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, dass eine Gruppe TA anbietet und sich die

Treffen und den Ablauf der TA überlegt, jedoch nur zwei Personen der TA-Gruppe die TA-Treffen moderieren und gestalten. Darüber hinaus gibt es gute Erfahrungen damit, dass sich die gewaltausübende oder diskriminierende Person zusammen mit den beiden Personen, die mit ihm die TA machen, in einem größeren festen Zusammenhang (etwa vier oder fünf Personen) miteinander in Bezug auf sexistisches, diskriminierendes, gewaltvolles oder gewalttägiges Verhalten und Handeln reflektieren und austauschen. Wenn die gewaltausübende oder diskriminierende Person ein cis Mann ist, ist es sinnvoll, dass die ganz Gruppe aus cis Männern besteht. Alle bringen sich dann mit ihren eigenen Gedanken und Erfahrungen ein. Diese Form der TA hat schon öfters gut funktioniert, auch gerade dadurch, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person nicht allein im Fokus steht und mehrere Personen sich miteinander austauschen und reflektieren.

### ***Im Zentrum steht die Betroffen\_enperspektive***

In den anderen Kapiteln dieses Buches wurde schon erklärt, warum es wichtig ist, dass die Perspektive der Betroffen\_en, ihre Definition und ihre Wünsche oder Forderungen anerkannt werden und im Zentrum stehen. Es ist insbesondere wichtig, bei der TA zu berücksichtigen, dass die Betroffen\_enperspektive grundlegender Bezugspunkt ist und dass es bei antisexistischer Awareness nicht in erster Linie um die Veränderung des Verhaltens und Handelns der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person geht, sondern, dass der Schutz und die Ermächtigung der Betroffen\_en Priorität haben. An erster Stelle steht, dass es der Betroffen\_en wieder besser geht und sie ggf. aus der Ohnmacht wieder rauskommt.

### ***Kontakt zwischen der TA-Gruppe und der Betroffen\_en oder Unterstützungsgruppe***

Für die TA-Gruppe ist es wichtig, mit der Unterstützungsgruppe und oder der Betroffen\_en Kontakt aufzunehmen, um deren Einschätzungen und Wünsche zu erfahren. Das umfasst auch die Definition und die Wünsche oder Forderungen der Betroffen\_en. Hier sollte die TA-Gruppe sensibel vorgehen, denn viele Betroffen\_e wollen gar keinen Kontakt, beziehungsweise sie wollen nichts über die gewaltausübende oder diskriminierende Person erfahren. Das ist in jedem Fall zu respektieren. Keine Betroffen\_e ist verpflichtet, Auskünfte zu erteilen, und sie sollte auch nicht dazu überredet werden, im Sinne von: »Wäre es nicht besser für alle, wenn sich die gewaltausübende oder diskriminierende Person verändert? Dafür brauchen wir deine Auskünfte.« Ebenso sollte die TA-Gruppe generell nicht gegen die Interessen der Betroffen\_en handeln und wenn diese den Eindruck hat, dass die TA nicht gut läuft und ihr eventuell mehr schadet, sollte diese unterbrochen oder abgebrochen werden. Das Wohl der Betroffen\_en steht im Zentrum. Die TA-Gruppe kann, falls kein Kontakt zur Unterstützungsgruppe oder zur Betroffen\_en hergestellt werden kann, eventuell weil sie weggezogen ist und es keine Kontaktdaten gibt, die TA auch ohne Kontakt machen. Wichtig ist in diesem Fall, dass die TA-Gruppe immer wieder im Blick hat, dass die Perspektive, welche die gewaltausübende oder diskriminierende Person schildert, nicht die Betroffen\_enperspektive ist und diese beiden Perspektiven sehr weit auseinanderliegen können.

### ***Möglicher Ablauf der TA***

Hierzu könnte eine ein eigenes Buch schreiben. Ich schneide deswegen Einiges nur kurz an.

Die TA versucht zunächst, die Ziele der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person herauszuarbeiten, aus welcher Motivation heraus er freiwillig die TA machen möchte. Was verspricht er sich davon? Was soll am Ende in einem gelungenen Fall für ihn herauskommen?

Die Perspektive und Definition der Betroffen\_en sollen vermittelt werden, es geht darum, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person diese versteht, anerkennt und akzeptieren lernt und darüber hinaus begreift, welche Folgen die sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt für die Betroffen\_e hatten, welche Verletzungen, welches Leid, welche Einschränkungen diese für die Betroffen\_e bedeutet haben oder für ihr weiteres Leben bedeuten. Es kann auch darum gehen, ein allgemeines Verständnis für die Auswirkungen und Folgen sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt zu schaffen – mittels Reflexion, Filmen oder Büchern.

Die TA-Gruppe sollte immer darauf achten, dass es um Verständnis und Vermittlung geht und nicht um Vorwürfe. Meiner Erfahrung nach fruchtet die TA mehr, wenn mit Freiwilligkeit und Offenheit gearbeitet wird und die gewaltausübende oder diskriminierende Person dort abgeholt wird, wo er steht. Es kann versucht werden, herauszuarbeiten, warum es schwerfällt, den Forderungen zu entsprechen.

Eventuell kann es für die gewaltausübende oder diskriminierende Person Erleichterung bringen, sich klar zu machen, dass die empfundenen Einschränkungen nicht dazu dienen, die Person zu ärgern oder zu bestrafen, sondern dass sie dem Schutz der Betroffen\_en dienen und dazu, dass sich die Betroffen\_e wieder besser fühlen kann und ggf. aus ihrer Ohnmacht herauskommt.

Das eigene diskriminierende, gewaltvolle oder gewalttätige Verhalten oder Handeln soll aufgearbeitet und reflektiert werden. Aus welchen Gründen hat die gewaltausübende oder diskriminierende Person so gehandelt? Vielleicht lassen sich die Handlungen aus der eigenen Geschichte und Vergangenheit heraus herleiten – ohne, dass diese Gründe eine Entschuldigung für das Verhalten oder Handeln darstellten. Wie hat die eigene Sozialisation, z. B. als weißer, der Mittelschicht zugehöriger, cis

Mann, oder das Umfeld das eigene Verhalten und Denken geprägt? Dazu gehören Annahmen und Praxen, die als normal gelten, die jedoch der Machtausübung dienen. Mensch kann auch versuchen, zu klären, zu welchen Verhaltensweisen die Person seit Jahren gegriffen hat, ohne zu erkennen, dass diese z. B. gewaltvoll sind – wenn zum Beispiel ein cis Mann von einer Transfrau\* erwartet, dass sie für sexuelle Experimente offen ist, und darauf drängt oder wenn in einer heterosexuellen Beziehung von der Frau\* erwartet wird, dass regelmäßiger Penetrationssex stattfindet und sie dahingehend emotional erpresst wird.

Die gewaltausübende oder diskriminierende Person sollte dabei unterstützt werden, herauszuarbeiten, welche Verhaltens- und Handlungsweisen er in Zukunft unterlassen möchte. Er sollte für sich formulieren, was er ändern möchte und was nicht mehr vorkommen soll, und sich überlegen, wie er das erreichen kann, was diese Veränderung unterstützen könnte, was sich vielleicht sonst noch im Leben ändern müsste, um diese Veränderung zu unterstützen.

Die gewaltausübende oder diskriminierende Person sollte die eigenen Abwehrstrategien ansehen, die er bisher benutzt hat. Das sollte ohne Vorwürfe seitens der TA-Gruppe passieren, stattdessen sollte der Selbsterkenntnisprozess angeregt und unterstützt werden. Es könnten zusammen Texte gelesen werden (z. B. von INCITE!) oder die TA-Gruppe kann allgemein einen Überblick über Abwehrstrategien geben und es wird danach nur über die Aspekte gesprochen, die die gewaltausübende oder diskriminierende Person selbst erkennt und benennt und er wird nicht von der TA-Gruppe auf weitere Aspekte hingewiesen und der Person somit die Möglichkeit gegeben, mit der Zeit und durch den Austauschprozess selbst weitere Strategien zu erkennen. Mögliche Abwehrstrategien könnten sein: Verleugnung oder Relativierung (»So war das gar nicht«, »So schlimm war das nicht«, »Das ist ein Missverständnis«), Schuldzuweisungen an die

Betroffen\_e (»Sie wollte doch Sex«, »Sie hat es doch genossen«, »Sie hat es provoziert«, »Sie macht mich immer so wütend«), Verleumdung (»Sie tut das aus Rache«, »Sie versucht, mich aus der Gruppe zu drängen«, »Sie ist liebeskrank und wollte eine feste Beziehung mit mir«), Gewalt und Manipulation gegen die Betroffen\_e (körperliche Gewalt, Drohungen, Isolation). Dazu kann auch gehören, zu weinen oder zu jammern, um Unterstützung zu erreichen oder in Ruhe gelassen zu werden, oder abzublocken (»Ich habe mich doch schon entschuldigt, was denn noch??«).

Ein wichtiges Ziel der TA ist es, eine Wiederholung der sexistischen Diskriminierung oder sexualisierten Gewalt zu verhindern. Hierfür könnte die TA-Gruppe mit der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person einen Plan entwerfen oder Indikatoren festlegen, anhand derer die Person erkennen kann, dass die eigenen Handlungen wieder in eine Richtung gehen, die zu sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt führen könnte. Dies kann sein, keinen Alkohol zu trinken oder nicht in der Öffentlichkeit (Kneipen, Partys) Alkohol zu trinken oder aufmerksam zu werden, wenn ein bestimmtes Bagger- oder Anmachverhalten wieder abgerufen wird oder Sexualität gelebt wird, die die andere Person objektiviert oder deren Bedürfnisse weniger oder kaum berücksichtigt, oder eine bestimmte Reizbarkeit, ein Wut- oder Aggressionspegel sich wieder herstellen oder eine bestimmte Unruhe, Machtlosigkeit oder Engegefühl auftreten. All dies können Indikatoren für die Person sein, um dann sein Verhalten zu ändern oder die Situation abzubrechen und zum Beispiel alleine nach Hause zu gehen und sich auszuruhen oder joggen zu gehen oder ein Beratungs- oder Therapiegespräch zu vereinbaren oder mit vertrauten Personen, die die gewaltausübende oder diskriminierende Person aber auch ehrlich konfrontieren würden, zu sprechen oder mit dem\_die Sexpartner\_in zu sprechen oder gemeinsam zu einer Beratung zu gehen.

Hierfür ist eine ehrliche Reflexion der gewaltausübenden oder diskriminierenden Person notwendig, damit er sich nicht weiter etwas vormacht, sein Verhalten und Handeln ernst nimmt und die Möglichkeit von erneutem sexistisch diskriminierendem oder sexualisiertem gewaltvollem oder gewalttätigem Handeln nicht unterschätzt. Das kann auch umfassen, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person eine Therapie beginnt, z. B. mit dem Ziel, in Zukunft besser mit Druck oder Enttäuschung oder Machtlosigkeit umzugehen.

### ***Rückschläge und Zweifel***

Zur TA gehört es dazu, dass es Rückschläge gibt. Es kann sein, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person sich nicht an die Wünsche oder Forderungen der Betroffen\_en hält, obwohl er das eigentlich wollte. Oder die TA-Gruppe ist enttäuscht und hat den Eindruck, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person die TA gar nicht richtig ernst nimmt. Auch kann die gewaltausübende oder diskriminierende Person zweifeln, ob das alles überhaupt etwas bringt oder ob er das will oder kann. Zweifel und Rückschläge können gerade auch an Wendepunkten vorkommen, wenn die bisherige Komfortzone verlassen wird oder verlassen werden muss, wenn sich das Verhalten und Handeln ändert und Alternativen noch nicht verinnerlicht oder alltägliche Praxis sind. Gerade an diesen Punkten ist es eine Herausforderung, das eigene Fühlen, Denken und Handeln zu reflektieren, zu erweitern und zu verändern und alternative Denk- und Handlungsweisen auszuprobieren.

### ***Abbruch der TA***

Trotzdem gibt es Punkte, an denen die TA-Gruppe die TA abbrechen könnte oder sollte. Zum Beispiel, wenn Auswirkungen der TA der Betroffen\_en schaden oder wenn die Ressourcen des Umfeldes in die TA fließen, nicht aber in die Unterstützung der Betroffen\_en und diese das kritisiert. Oder

wenn die gewaltausübende oder diskriminierende Person die TA nicht ernst nimmt oder immer wieder die Wünsche oder Forderungen der Betroffen\_en missachtet, dann hat die TA wenig Sinn. In dem Fall, dass die gewaltausübende oder diskriminierende Person die Wünsche oder Forderungen der Betroffen\_en nicht akzeptiert oder die Person erneut sexualisierte Gewalt oder sexistische Diskriminierung ausübt, könnte sich das Umfeld oder die Unterstützungsgruppe in Absprache mit der Betroffen\_en dazu entscheiden, die TA zu beenden und sich stattdessen zu überlegen, wie mit der nicht wirklich kooperativen Person so umgegangen wird, dass die Betroffen\_e möglichst gut zurecht kommt (Siehe *Die gewaltausübende oder diskriminierende Person kooperiert nicht*, S. 67).

### ***Supervision und Feedback für die TA-Gruppe***

Für die TA-Gruppe wäre es sehr wichtig, dass es eine Supervision gibt. Die TA ist sehr herausfordernd, daher ist es besonders wichtig, den Überblick zu behalten und sich nicht emotional verwickeln zu lassen. Auch um die eigene Haltung immer wieder zu überprüfen, ist eine Supervision hilfreich. Zusätzlich kann es eine gute Möglichkeit sein, wenn jede Person in der TA-Gruppe noch eine persönliche Feedback-Person hat. Mit dieser kann die Person offen sprechen und sich entlasten ohne ggf. die Anonymität der Betroffen\_en zu gefährden oder zum allgemeinen Klatsch beizutragen.

### ***Der Begriff ›gewaltausübende Person‹***

Wenn euch der Begriff ›gewaltausübende Person‹ unpassend erscheint, könnt ihr stattdessen einen anderen Begriff benutzen, der das Handeln oder Verhalten der Person konkret benennt, oder den Namen der Person, wenn das für ihn okay ist oder ihm lieber wäre. Als gewaltausübende oder diskriminierende Person ist es sicher nicht angenehm, als solche benannt zu werden, wenn über einen gesprochen wird. Dennoch kann ein erster Schritt

darin bestehen, anzuerkennen, dass einer durch seine Handlungen eine Person ist, auf die dieser Begriff zutrifft.

### **Weitere Aspekte der TA**

Es ist nicht möglich, in diesem Kapitel alle für die TA wichtigen Aspekte anzusprechen. Wichtig wäre z. B., den Rahmen der TA zu klären. Ich habe z. B. gute Erfahrung damit gemacht, sich alle drei Wochen zu treffen und die TA auf ein Jahr zu beschränken, damit klar ist, dass es eine intensive Zeit der Auseinandersetzung gibt und dann die Reflexion wieder sacken kann und die Alternativen erprobt werden können. Einen weiteren wichtigen Aspekt, der in der Darstellung der TA behandelt werden sollte, bilden die Methoden, die genutzt werden, wie z. B. Runden, Zweieraustausch, Schreiben, Texte lesen, Rollenspiele usw.

# 6. Intersektionalität

Die folgenden Kapitel sollen noch mehr Hintergrundwissen vermitteln, das für die Haltung und die Praxis der Awarenessarbeit wichtig ist. Von besonderer Bedeutung ist hier die Intersektionalität. Gerade für antisexistische Awareness ist ein intersektionales Verständnis grundlegend, da die antisexistischen Awarenessangebote innerhalb verschiedener Herrschaftsverhältnisse stattfinden, besteht stets die Gefahr, klassistische, rassistische, transphobe oder ableistische Ausschlüsse zu schaffen. Zudem kann es sein, dass es nicht gelingt, Unterstützung für von verschiedenen Herrschaftsverhältnissen betroffenen Personen zu bieten, da in den Unterstützungsgruppen entsprechendes (Erfahrungs-)Wissen fehlt. Deswegen ist es so wichtig, sich damit zu beschäftigen, wie Ausschlüsse abgebaut und nicht weiter fortgeführt werden können und wie andere Angebote geschaffen werden können. Es geht nicht nur darum, allen von verschiedenen Herrschaftsverhältnissen Betroffen\_en Unterstützung zugänglich zu machen, sondern perspektivisch darum, alle Herrschaftsverhältnisse abzuschaffen.

Das Konzept der Intersektionalität entstand vor allem im Kontext des Schwarzen Feminismus gegen Ende der 1970er-Jahre in den USA. Intersektionalität bedeutet, verschiedene Diskriminierungsverhältnisse zusammenzudenken und zu berücksichtigen. Das betrifft in der antisexistischen Awarenessarbeit sowohl die Betroffen\_e als auch die Awarenessgruppe. In Bezug auf die stattgefundene Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt geht es auch darum, das Umfeld und den Kontext, in

dem die Gewalt stattgefunden hat, mitzudenken. Die gesellschaftliche Position der Einzelnen in den verschiedenen Herrschaftsverhältnissen spielt dabei eine Rolle, ebenso wie der Kontext und die Beziehungen zueinander, die von verschiedenen Machtverhältnissen geprägt sind. Die verschiedenen Diskriminierungsverhältnisse können nur funktionieren, weil Menschen in verschiedene soziale Gruppen eingeteilt werden, die hierarchisch aufeinander bezogen werden. Die einen sozialen Gruppen unterdrücken die anderen Gruppen und beuten sie strukturell aus. Um soziale Gruppen zu schaffen und zu verfestigen, werden Menschentypen geschaffen und konstruiert und diese werden biologistisch begründet: ›Von Natur aus‹ seien diese Menschengruppen verschieden und unterschiedlich befähigt und verfügten über unterschiedliche Eigenschaften. Mittlerweile erfolgt die Begründung auch nicht mehr ausschließlich über eine vermeintliche ›Natur‹, sondern auch über den Begriff ›Kultur‹. Diese Differenzkategorien bedingen Strukturen der Ungleichheit und Unterdrückung. Im Bereich Rassismus wird deswegen davon gesprochen, dass Menschen rassifiziert werden, also für das Herrschaftsverhältnis Differenzkategorien geschaffen werden. Dies gilt für Kategorien wie Race und Klasse ebenso wie für Geschlecht, Sexualität und Körper (Lesbisch, Schwul, Transgender, Queer), Ableism (behindert / nicht behindert) und Religion. Die Kategorien und Strukturen sind nicht getrennt voneinander zu denken, denn zum einen haben die individuellen Menschen nicht nur ein soziales Geschlecht oder sind entweder disabled oder abled (behindert; nicht-behindert), sondern sie sind vieles, verschiedenes und mehrfach diskriminiert oder mehrfach privilegiert. Zum anderen gilt dies auch für die Ebene der gesellschaftlichen Strukturen, die nicht nur durch Rassismus oder durch hierarchische Geschlechterverhältnisse geprägt sind, sondern wechselwirkend und sich verstärkend durch alle Diskriminierungsverhältnisse. Deswegen ist es auch nicht möglich, isoliert lediglich eine Ungleichheitsdimension zu

analysieren. Es geht der Intersektionalität also darum, Zusammenhänge zu denken, Phänomene und Prozesse von und zwischen verschiedenen Differenzkategorien herauszuarbeiten und diese differenziert zu betrachten.

## **Mehrfachdiskriminierte Betroffen\_e**

Als Betroffen\_e ist es meist schwer genug, im Falle sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt Unterstützung zu finden, gehört zu werden und ernst genommen zu werden. Noch schwieriger ist es, Menschen zu finden, die eine verstehen, wenn verschiedene Diskriminierungsformen zusammenkommen. Wenn du sexualisierte Gewalt erlebt hast, kann das verwirrend oder schrecklich genug sein und sich dann an andere Menschen zu wenden, ist für die meisten eine große Hürde. Nicht verstanden oder gehört zu werden, ist ein großer Einschnitt oder Rückschlag, dies kann sich potenzieren, wenn du als Schwarze Frau\* auf Unterstützer\_innen triffst, die ihre Rassismen nicht reflektiert haben, oder als auf Assistenz angewiesene behinderte Person auf Unterstützer\_innen triffst, die nicht verstehen, wie sich Abhängigkeit und Ohnmacht für dich darstellen. Es ist leider so, dass nur die wenigsten Menschen sich mit verschiedenen Diskriminierungsverhältnissen gleichermaßen auskennen oder eigene Erfahrungen innerhalb verschiedener Diskriminierungsverhältnisse haben und diese in die Unterstützung oder Beratung einbringen können. Bestärkend ist für Betroffen\_e meist das Gefühl, verstanden zu werden, dass das Gegenüber eine Ahnung davon hat, wovon sie spricht, ein Wissen bzw. Erfahrungen dazu hat, was sie erlebt hat oder wie es ihr jetzt geht. Manche Betroffen\_en haben eine Community, ein Umfeld, das gesellschaftlich ähnlich positioniert ist und von ähnlichen Diskriminierungsverhältnissen betroffen ist, dann fällt es vielleicht leicht, in der Community Verständnis und Stärkung zu finden. Doch für viele

Betroffen\_e kann bei mehreren Diskriminierungsverhältnissen diese Stärkung oft nicht gegeben bzw. gefunden werden. Wie kann eine Betroffen\_e dann damit umgehen? Vielleicht ist es ein schwacher Trost, sich bewusst zu machen, dass dies den Verhältnissen, in denen wir leben, geschuldet ist. Dass wir mit diesen Verhältnissen, in denen wir uns unsere Unterstützung selbst organisieren müssen und in denen wir unsere Schutzräume selbst schaffen müssen, umgehen müssen. Vielleicht ist es eine geringe Stärkung, dir all deine Fähigkeiten und Strategien bewusst zu machen, die du dir seit deiner Kindheit angeeignet hast, um mit Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen umzugehen und dich zu schützen. All diese Schutzschilder, Selbstbehauptungstechniken, Kommunikationsweisen, Ausweich- und Durchsetzungsstrategien, die du dir bereits angeeignet hast und die dir im Leben helfen. All die Formen von Empowerment, Ermächtigung und Stärkung, die in deiner Community oder in Communitys, die von Diskriminierung betroffen sind, praktiziert werden und entwickelt wurden. Diese Techniken können dir auch jetzt helfen. Vielleicht gibt es dir geringe Hoffnung, wenn du Autobiografien von Menschen, die Ähnliches erlebt haben, in ähnlichen Situationen steckten oder ähnliche Diskriminierungserfahrungen gemacht haben, hervorkramst oder suchst. Vielleicht hilft es, Menschen, von denen du annimmst, dass sie ähnliche Diskriminierungserfahrungen haben wie du, zu kontaktieren und sie zu fragen, ob du mal mit ihnen sprechen kannst und ob du einen Rat von ihnen haben kannst. Oder auch ältere Menschen anzusprechen, von denen du annimmst, dass sie vielleicht schon mehr Erfahrung haben, vielleicht Ähnliches durchgemacht haben. Manchmal hilft es, Mut zu haben und andere anzusprechen.

Auf der Suche nach Unterstützer\_innen kann es auch sein, dass dir verschiedene Unterstützer\_innen gut tun oder du verschiedene Selbsthilfestrukturen oder Beratungsstellen aufsuchst und die einen dir bei

dem einen Aspekt weiterhelfen können und die anderen bei dem anderen. Wenn sich die Erfahrungen und das Wissen in Bezug auf Mehrfachdiskriminierung in deinem Umfeld oder bei Selbsthilfe- / Beratungsstellen in deiner Nähe noch wenig findet, dann kann es unterstützend sein, sich die verschiedenen Aspekte bei verschiedenen (auch entfernten) Unterstützer\_innen oder Selbsthilfe- / Beratungsstellen zu suchen. Das Internet macht es möglich, auch weiter entfernte Gruppen oder Selbsthilfe- / Beratungsstellen zu kontaktieren. Leider sind Selbsthilfe- / Beratungsstellen in Bezug auf Mehrfachdiskriminierung noch sehr dünn gesät, die Ressourcen sind gering bzw. es werden nur selten Gelder von Institutionen bereitgestellt, um diese aufzubauen oder zu erhalten. Selbstorganisierte Strukturen in Communitys sind oft informell und nicht öffentlich zugänglich, das erschwert die Suche und erfordert einen langen Atmen.

## **Diversität der Awarenessgruppe**

Als Awarenessgruppe wäre es wünschenswert, wenn sich die Gruppe möglichst divers zusammensetzt. Je diverser ihr seid, desto mehr unterschiedliche Erfahrungen finden sich in eurer Gruppe und umso besser könnt ihr verschiedenen Personen mit diesen unterschiedlichen Erfahrungen zur Seite stehen. Wenn ihr nicht besonders divers seid oder in Bezug auf einige Diskriminierungsverhältnisse kein Erfahrungswissen habt, dann könnt ihr Kooperationspartner\_innen in Bezug auf diese Diskriminierungsverhältnisse suchen. Kooperationspartner\_innen können einzelne Personen oder Gruppen oder Selbsthilfe- / Beratungsstellen sein. Ihr könnt diese fragen, ob sie punktuell oder für einzelne Projekte (zum Beispiel Festival-Awareness) bei euch mitmachen würden oder dazukommen könnten oder ob ihr Betroffen\_e zu ihnen schicken könnt und

Betroffen\_en die Kontaktdaten geben darf. Gerade in Bezug auf Diskriminierungsverhältnisse, die innerhalb eurer Awarenessgruppe nicht durch Erfahrungswissen präsent sind, ist es hilfreich, sich diesbezüglich Wissen anzueignen. Ihr könnt euch fortbilden, indem ihr Texte und Bücher lest, selbst Beratung aufsucht, Workshops besucht oder Fortbildungen für euch als Gruppe organisiert.

Ihr könnt für euch als Awarenessgruppe reflektieren, wie ihr als Awarenessgruppe nach außen wirkt, was ihr ausstrahlt, welche Personen und Communitys sich von euch eher angesprochen fühlen könnten und welche nicht. Für wen es eine besondere Hürde darstellen könnte, euch zu kontaktieren, und für wen das leichter sein dürfte. Wer eher davon ausgeschlossen ist, euer Angebot zu nutzen, und wer sich eher gemeint und angesprochen fühlt. Ihr könnt überlegen, wie das verändert oder verbessert werden kann. Ihr könnt bei Informationsmaterial auf die Problematik hinweisen und auch darauf, dass ihr euch dessen bewusst seid, dass ihr nicht für alle Menschen gleich zugänglich seid und dass ihr nicht im Bezug auf alle Diskriminierungsverhältnisse Erfahrungswissen habt.

Als Awarenessgruppe könnt ihr auch überlegen, wie viele Sprachen ihr sprecht und ob ihr noch Übersetzer\_innen dazuholen könnt, sodass ihr Informationsmaterial auch in verschiedenen Sprachen auslegen könntet. Ihr könnt überlegen, ob ihr Informationsmaterial in einfacher Sprache schreibt, so dass dieses nicht unverständlich oder abschreckend bzw. zu akademisch klingt. Ihr könnt darauf achten, dass die Räume, die ihr nutzt, mit Rollstuhl zugänglich sind und dass es auch eine behindertengerechte Toilette gibt und dies entsprechend auf eure Flyer schreiben. Ihr könnt Adressen von Gruppen und Beratungsstellen sammeln und zusammen mit Broschüren und Informationsmaterial auslegen. Ihr könnt als Gruppe kenntlich machen, welche gesellschaftlichen Positionen in der Gruppe vertreten sind, also welche Differenzkategorien vorhanden sind und in Bezug auf welche

Diskriminierungsverhältnisse die Awarenessgruppe Erfahrungswissen hat. Ebenso welches Erfahrungswissen und Wissen euch fehlt. Generell geht es darum, Barrieren abzubauen und Partizipation, also Teilhabe, zu erhöhen, damit alle Betroffen\_en, die Unterstützung brauchen, diese auch finden. Ihr könntet auch Gebärdensprachdolmetschen oder Assistenz zur Verfügung stellen und auf Flyer oder Webseiten gegebenenfalls mit Piktogrammen mit gebärdenden Händen darauf hinweisen, sowie barrierearme Flyer durch bestimmte Farbgebungen gestalten (zum Beispiel durch das Erhöhen der Kontraste oder die Vermeidung von Rot-Grün-Kombinationen, da einige Menschen diese nicht sehen können) und barrierefreie Anfahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln beschreiben. Dies kann auch beinhalten, Treffen an barrierefreien Orten zu machen oder auch an Orten, die nicht zu laut sind (Hörvermögen, Konzentrationsvermögen). Das sind viele Anregungen, die sicher nicht alle für kleine Gruppen mit wenig Ressourcen umsetzbar sind, doch der Weg ist das Ziel.

## **Umfeld und Kontext der Handlung berücksichtigen**

Definitionsmacht, Parteilichkeit, (Frauen\*-)Solidarität und antisexistische Unterstützungsarbeit sind Praxen und Haltungen, die in der BRD von der 2. Frauenbewegung in Reaktion auf das Patriarchat, also auf heteronormative, hierarchische Geschlechterverhältnisse, entwickelt worden sind. Sie stellten eine Antwort auf (sexualisierte) Gewalt gegen Frauen\* dar, die von weißen, abled, hetero, cis Männern ausging. Die Annahme, dass sexualisierte Gewalt überwiegend von weißen, abled, hetero, cis Männern gegenüber einer Frau\* (jede Frau\* aller Kategorien, inklusive trans oder inter Personen) ausgeübt wird, ist insofern berechtigt, als dass sie keine Ausnahme oder zufällige Häufung beschreibt. Diese Annahmen verorten den Kontext sexualisierter Gewalt in den patriarchalen, hierarchischen

Geschlechterverhältnissen. Diese Form der (sexualisierten) Gewalt und dieser Kontext werden strukturell immer wieder hergestellt, solange es patriarchale Geschlechterverhältnisse gibt. Darauf wies die 2. Frauenbewegung immer wieder hin. Sie arbeitete mittels Selbsthilfegruppen, militanten Untersuchungen, politischen Analysen und wissenschaftlichen Statistiken heraus, dass es sich um ein strukturelles Problem handelt.

Es ist wichtig, das Umfeld und den Kontext, in dem die Gewalt stattgefunden hat, mitzudenken: War ein weißer, abled, hetero, cis Mann sexistisch diskriminierend oder (sexualisiert) gewalttätig gegenüber einer weißen Frau\* oder spielen andere Differenzkategorien und Diskriminierungsverhältnisse eine Rolle? Diese Frage ist insofern wichtig, als dass es einen Unterschied macht, wenn diskriminierende Äußerungen oder Handlungen eine Reaktion auf vorherige Diskriminierungen gegen einen selbst darstellen, sich die diskriminierende oder gewalttätige Person ihrem eigenen Empfinden nach also wehrt oder selbstbehauptet oder schützt. Eigene Diskriminierungserfahrungen wiederum mit diskriminierendem Verhalten zu beantworten, ist selbstverständlich nicht emanzipativ und unterstützenswert. Sich zu wehren, selbst zu behaupten und zu schützen, sollte ohne Diskriminierung stattfinden und rechtfertigt diese auch nicht – das in aller Deutlichkeit. In der Betrachtung der Situation ist es jedoch sinnvoll, darauf zu achten, wer hier warum durch wen verletzt wurde, da dabei deutlich werden kann, dass eventuell beide Personen einander im Kontext von unterschiedlichen Diskriminierungsverhältnissen verletzt haben und beide verletzt wurden. Das bedeutet, dass beide Betroffen\_e die Definitionsmacht haben, um das, was ihnen angetan wurde, zu benennen (mehr zur Definitionsmacht in Kapitel 7). Beide Betroffen\_e benennen für sich, was für eine Form von Diskriminierung / Gewalt das war und welche Begriffe sie dafür benutzen. Beiden Betroffen\_en sollte

solidarisch und mit einer parteilichen Haltung begegnet werden. Wenn eine gegenseitige Diskriminierung stattgefunden hat, sollten im Umgang mit der Situation alle Diskriminierungsverhältnisse, die hier aufeinandertreffen, berücksichtigt werden. Das Bedürfnis der einen Person nach Gegenwehr, Machtumkehr oder Aneignung steht nicht über dem Bedürfnis der anderen Person, denn beide Bedürfnisse haben gleichermaßen ihre Berechtigung. Deswegen beginnt an diesem Punkt meist ein schwieriger Prozess der Aushandlung. Im günstigsten Fall führt dieser dazu, dass beide Personen sich gegenseitig zuhören und sich innerhalb der jeweiligen Diskriminierungsverhältnisse, die in diesem Setting eine Rolle spielen, wahrnehmen können. Wenn es gelingt, sich gegenseitig in den jeweiligen Verletzungen zu sehen und diese anzuerkennen, sowie sich gegenseitig einzustehen, dass eine\_r jeweils diskriminierend oder gewalttätig gehandelt hat, ist es leichter, die unterschiedlichen Bedürfnisse, die nach der Diskriminierungs- oder Gewalterfahrung entstanden sind, auszuhandeln. Lösungen zu finden, wie mit den Bedürfnissen nach Distanz, Schutz, Entschuldigung, Widergutmachung oder getrennten Räumen und Umfeldern, sowie einem bestimmten Verhalten des Umfeldes umgegangen werden soll, sodass beide damit leben können, ist oft nicht so einfach.

Immer dann, wenn die diskriminierende oder sexualisierte Gewalt ausübende Person nicht weiß, abled, hetero und cis-männlich ist, dann ist sie in den allermeisten Fällen selbst strukturell und im Alltag von Diskriminierung und Gewalt betroffen. Die Person trägt selbstverständlich dennoch die volle Verantwortung für ihr diskriminierendes oder sexualisiert gewalttägliches Handeln. Eigene strukturelle Diskriminierungs- und (sexualisierte) Gewalterfahrungen sind keine Entschuldigung für das eigene Handeln. Für den weiteren Umgang ist es jedoch wichtig, zu berücksichtigen, dass die Lebensverhältnisse der gewaltausübenden Person

recht prekär sein können, die Person eventuell nicht stabil ist oder wenig Ressourcen oder Möglichkeiten hat, um mit den Auswirkungen ihres Handelns umzugehen. Das muss nicht so sein, die Person muss nicht automatisch über wenig Ressourcen und Möglichkeiten verfügen, aber es kann so sein. Dieser Kontext muss mitgedacht werden und in den sich anschließenden Reaktionen berücksichtigt werden. In der Art und Weise, wie die Person angesprochen oder konfrontiert wird, sollte vermittelt werden, dass die Unterstützer\_innen auch sehen, dass die Person in schwierigen Verhältnissen lebt und selbst von Diskriminierungen oder Einschränkungen betroffen ist. Ihre Bedürfnisse sollten mitberücksichtigt werden, wenn es zum Beispiel in einer Kleinstadt nur eine Kneipe gibt, in der sich trans Personen relativ frei bewegen können, ohne Diskriminierungen ausgesetzt zu sein, und dieser Ort gleichzeitig ein wichtiger Ort der Selbstbestimmung und Selbstorganisierung ist. Wenn es dann den Wunsch oder die Forderung der Betroffen\_en gibt, dass die gewaltausübende Person diese Kneipe nicht mehr nutzen soll, dann kann das einen großen Einschnitt für die Person darstellen. Bei weißen cis-männlichen Personen ist das anders, sie haben gesellschaftlich viel Raum und können überall hin ausweichen. Die Konsequenzen der Forderungen können für alle Personengruppen, die von Diskriminierung betroffen sind, besonders einschneidend sein. Hier wäre es angemessen, aufgrund des Zusammenwirkens verschiedener Diskriminierungsverhältnisse die Möglichkeit anderer Umgänge auszuloten, zum Beispiel, dass die gewaltausübende Person die Kneipe an bestimmten Wochentagen nicht mehr nutzt. Berücksichtigt werden sollten dabei nicht nur die Bedeutung der Zugänglichkeit zu bestimmten Orten und Räumen, sondern alle für das Leben wichtige Grundvoraussetzungen, die eine\_r benötigt, um menschenwürdig leben zu können. Was alles als eine solche Grundvoraussetzung zu werten ist, ist ein regelmäßiger Streitpunkt im

Umgang mit gewaltausübenden Personen. Für eine behinderte Person, die auf Assistenz angewiesen ist, kann das zum Beispiel bedeuten, dass sie weiter Assistenz erhält und nicht aus Strukturen ausgeschlossen wird, wenn diese den einzigen Zugang zu Assistenz für sie darstellen. Für Personen ohne gesicherten Aufenthaltsstatus kann das bedeuten, dass nichts gemacht wird, was ihren Aufenthaltsstatus gefährdet, damit sich keinesfalls das Risiko erhöht, dass sie abgeschoben werden. Für Personengruppen, die strukturell von Polizeigewalt betroffen sind, bedeutet das, dass diese nicht bei der Polizei angezeigt werden. Hierbei handelt es sich um Beispiele, die Liste ist fortsetzbar und die Möglichkeiten des Umgangs sind zahlreich. Diese Kontexte zu berücksichtigen, bedeutet im Umkehrschluss nicht, dass Reaktionen, Schutzhandlungen und Selbstermächtigungen die gewaltausübende Person in ihrem Leben nicht grundlegend einschränken können. Es bedeutet auch nicht, dass eine Betroffen\_e die gewaltausübende Person nicht bei der Polizei anzeigen kann. Es bedeutet eher, dass es wünschenswert ist, hier noch mal inne zu halten und, wenn es eine Unterstützungsgruppe gibt, mit dieser gemeinsam zu überlegen, was für Auswirkungen die Bedürfnisse, Wünsche und Forderungen der Betroffen\_en für die gewaltausübende Person haben und ob es möglich ist, andere Wünsche und Forderungen zu stellen, die wichtige Grundvoraussetzungen des Lebens der gewaltausübenden Person nicht einschränken.

## 7. Definitionsmacht und Parteilichkeit

Ebenfalls für die Awarenessarbeit zentral sind die Konzepte Definitionsmacht und Parteilichkeit. Wenn sexualisierte Gewalt ausgeübt wurde, stellt sich schnell die Frage: Was genau ist passiert? Wie schlimm oder brutal war die Tat? Wer war der Täter / die Täterin und wer hat schuld? In der Gesellschaft und in unseren Umfeldern sind das die Fragen, die vielen zuerst in den Kopf kommen. Diese gehen mit dem bürgerlichen Rechtssystem einher, das ermittelt, ob eine Straftat vorliegt, indem zu klären versucht wird, was genau vorgefallen ist, mit allen Details und Abläufen – wer die Straftat begangen hat und ob das bewiesen werden kann und welches Strafmaß laut Gesetzeslage zu wählen ist. Das hat zur Folge, dass Betroffen\_e bei der Polizei über mehrere Stunden den Tathergang detailliert beschreiben müssen und genau darüber Auskunft geben müssen, ob und in welcher Weise sie sich gewehrt oder um Hilfe gerufen haben oder warum nicht. Vor Gericht müssen sie dies dann noch einmal unter der Anwesenheit von mehreren Menschen, Richter\_in, Beisitzer\_in, Staatsanwaltschaft usw. wiederholen und sich befragen lassen, Rede und Antwort stehen und sich im Kreuzfeuer verteidigen. Ihre Glaubwürdigkeit wird abgefragt oder zum Teil mit (psychologischen) Gutachten oder ärztlichen Attesten be- oder auch widerlegt. Die Betroffen\_e wird von der gegnerischen Partei zum Teil gezielt demontiert, mit herabwürdigenden Stereotypen belegt oder für unglaubwürdig erklärt. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass sie trotz Zeug\_innenzimmer der gewaltausübenden Person auf dem Flur begegnet. In jedem Fall sieht sie ihn im Gerichtssaal. Dieses Setting und dieser Ablauf, auf den die Betroffen\_e keinen oder kaum

Einfluss hat, sind nicht auf Empathie ausgerichtet, sondern auf eine vermeintlich objektive Sachlichkeit. Der Betroffen\_en wird nicht unbedingt geglaubt, ganz im Gegenteil, es gilt die Unschuldsvermutung bezüglich der gewaltausübenden Person. Es gibt zwar auch Ausnahmen, grundsätzlich gilt jedoch, dass sich die Betroffen\_e bei einer juristischen Auseinandersetzung immer in einer strukturell schwachen Position befindet.

Eben diese strukturell schwache Position wird ihr auch außerhalb der Gerichtsverhandlungen in der breiten Gesellschaft zugewiesen. Die Betroffen\_e ist den Blicken der anderen ausgesetzt, die meinen, sich ein eigenes Bild machen zu dürfen und darauf basierend urteilen zu können. Sie bezweifeln die Glaubwürdigkeit der Betroffen\_en und stellen Fragen wie: Kann mensch ihr glauben? Übertreibt sie? Will sie sich rächen? Hat sie es provoziert? War es wirklich so schlimm? Hat sie sich uneindeutig oder nicht vorsichtig genug verhalten und trägt somit eine Mitschuld? Sie äußern Urteile wie: »Sie soll sich nicht so anstellen. Sowas passiert halt in Beziehungen, in solchen Situationen.«

Diese Annahmen, die Blicke und das Gerede sind nicht nur sehr belastend für die Betroffen\_e, sie können auch zusätzlich traumatisierend wirken und stellen selbst wiederum eine eigene Form der Gewalt und Verletzung dar. Für manche Betroffen\_e ist all das, was nach der Thematisierung dessen, was sie erlebt haben, geschieht, sogar traumatisierender als die Tat selbst. Aus all diesen Gründen setzen Feminist\_innen dem herrschenden Umgang die Konzepte der Definitionsmacht und Parteilichkeit entgegen.

## **Definitionsmacht**

Das Konzept der Definitionsmacht wurde von Frauen\*Lesben in der 2. Frauenbewegung entwickelt, die sich gegen die erlebte Gewalt wehrten,

sich behaupteten und einander zur Seite standen, Betroffen\_en halfen und sich mit ihnen solidarisierten. Das Konzept der Definitionsmacht ist entstanden, weil die Erfahrungen zeigten, dass dieses Konzept notwendig ist. Es handelt sich also nicht um einen in der Theorie oder Wissenschaft hergeleiteten Ansatz, sondern um ein auf Erfahrungswissen basierendes Konzept. Es geht nicht darum, jemandem abstrakt die Definitionsmacht zuzusprechen, sondern um das konkrete Wohl der Betroffen\_en. Definitionsmacht ist ein Werkzeug, auf das Betroffen\_e zurückgreifen können, wenn sie es als notwendig erachten, um den erlebten Reaktionen etwas entgegenzustellen. Im Zentrum der Definitionsmacht stehen die Perspektive und die Bedürfnisse der Betroffen\_en, ihre Bedürfnisse stellen den Ausgangspunkt jeglichen Handelns dar. Das Konzept der Definitionsmacht wurde im Bezug auf heteronormative Strukturen entwickelt. Frauen\*Lesben wehrten sich gegen den Sexismus und die sexualisierte Gewalt, die von weißen cis Männern ausgingen.

Definitionsmacht beinhaltet, dass die Betroffen\_e definiert, was ihr passiert ist. Sie definiert, was ihr angetan wurde und welche Form von sexualisierter Gewalt oder Diskriminierung sie erleiden musste. Sie wählt den Begriff, mit dem sie die Gewalt benennt. Das heißt nicht, dass sie das tun muss oder dass sie das alleine tun muss. Manchmal wenden sich Betroffen\_e an Freund\_innen oder Unterstützer\_innen und sie werden sich im Austausch mit ihnen gemeinsam darüber klar, was vorgefallen ist und wie sie die Gewalt benennen wollen. Manchmal ändern Betroffen\_e mit der Zeit auch die Benennung, vielleicht weil sie zu Anfang nicht wahrhaben wollten, wie krass die Gewalt war, zum Teil, weil sich nach dem ersten Schock die Gewalt noch mal anders für sie darstellt. Viele Betroffen\_e müssen es erst mal zulassen, dass ihnen das wirklich angetan wurde, oder es fällt ihnen nicht leicht, sich einzustehen, was ihnen passiert ist und

ohnmächtig gewesen zu sein. Die Benennung zu ändern bedeutet nicht, dass die Betroffen\_e zu Beginn gelogen hat.

Nur die Betroffen\_e kann definieren, was ihr widerfahren ist. Sie weiß, was sie erlebt hat, was ihr passiert ist und wie es sich angefühlt hat. Weder das Umfeld noch die gewaltausübende Person kann das definieren. Es geht nicht um eine vermeintliche Objektivität oder das Erstellen einer objektiven Skala der Schwere der Gewalt. Im Fokus steht nicht die objektive Einordnung der Gewalt, sondern die Ermächtigung der Betroffen\_en. Der Betroffen\_en soll geholfen werden, damit es ihr wieder besser geht, damit sie handlungsfähig wird oder bleibt, damit sie definieren oder artikulieren kann (wenn sie das möchte), was ihr widerfahren ist.

Warum ist es überhaupt wichtig, Begriffe zu finden? Für die Betroffen\_e kann es für eine Bewusstwerdung und Aufarbeitung dessen, was passiert ist, wichtig sein, Begriffe für das Erfahrene zu finden. Begriffe, die für sie stimmig sind und die für sie das Geschehene wiedergeben. Manchmal ist das Geschehene eher auf der Gefühlsebene oder im Körperempfinden vorhanden und es gibt (noch) keine Worte und keine Sprache dafür. Das Finden von Worten zur Benennung der Gewalt ist oftmals Voraussetzung dafür, sich dessen, was geschehen ist, überhaupt bewusst zu werden und um das Geschehene anderen gegenüber thematisieren zu können. Die Benennung findet in erster Linie durch die Betroffen\_e für die Betroffen\_e statt und sollte nicht dem Bedürfnis anderer, das Geschehene einordnen zu wollen, dienen.

Der vorherrschende Normalzustand in unserer Gesellschaft ist jedoch, dass die Benennung dem Umfeld oder der Gesellschaft dazu dient, die Schwere der Tat einzuordnen: Handelt es sich um eine grausame und brutale Gewalt? Fand die Gewalt vorsätzlich und geplant statt? Ist die Gewalt unter besonderen Umständen passiert, war die gewaltausübende

Person stark alkoholisiert oder hatte sie Drogen konsumiert oder war sie von existenzieller Not (Obdachlosigkeit) bedroht? Handelt es sich um eine aus Unachtsamkeit, Egoismus, Ignoranz oder aus Unwissenheit verübte Tat? Hinter diesen Fragen steht der Wunsch einzuordnen, ob die Tat entschuldbar ist und ob eine derartige Tat wieder passieren könnte. Wenn die Tat als entschuldbar eingeordnet wird, dann wird mit Verständnis für die gewaltausübende Person reagiert und die Tat teilweise relativiert. Dann wird gesagt, mensch müsse doch verstehen und die Umstände berücksichtigen. Diese vorherrschenden Denkmuster sind zwar nachvollziehbar. In der Unterstützung der Betroffen\_en geht es jedoch darum, sich seines eigenen Urteiles zu enthalten und das Gesagte und die Einschätzung nicht infrage zu stellen. Vielen fällt es schwer, das Benennen der Gewalt an die Betroffen\_e abzugeben und das eigene Urteil zurückzustellen. Die Annahme zurückzustellen, mensch selbst sei die angemessenere kritische Instanz / Beurteilende / Entscheider\_in, bedarf einiger Übung, ist jedoch in der unterstützenden Perspektive, die in der Definitionsmacht eingenommen wird, Voraussetzung.

Definitionsmacht beinhaltet einen Perspektivwechsel, eine Machturnkehr. Nicht ein bürgerliches Strafsystem, ein Gericht, das Umfeld oder die Gesellschaft benennen und entscheiden, sondern die Betroffen\_e. Sie benennt die Tat. Nur sie kann den Grad der Verletzung beurteilen. Sie entscheidet, was sie erlebt hat, was ihr widerfahren ist. Sie entscheidet, ob sie darüber reden will und mit wem. Sie entscheidet, was ihr gut tut, was sie jetzt braucht und was ihr hilft. Es geht um das Erleben und die Bedürfnisse der Betroffen\_en. Denn bei Definitionsmacht geht es nicht darum, die gewaltausübende Person zu bestrafen, sondern um das Erleben und die Bedürfnisse der Betroffen\_en. In dem Moment, in dem die Betroffen\_e die Gewalt erfuhr, wurde ihre Selbstbestimmung gebrochen. Nach dieser

Ohnmachterfahrung ist es für viele Betroffen\_e besonders wichtig, die Selbstbestimmung, die eigene Wahrnehmung und die eigene Handlungsfähigkeit zu stärken. Das innere Gefühl, die innere Stabilität wurden erschüttert. Die empowernde Wirkung der Ermächtigung durch die Definitionsmacht hebt den Objektstatus, den die Betroffen\_e in der Gewaltsituation inne hatte, wieder auf. Die Betroffen\_e ist Subjekt und erfährt nach der Gewalterfahrung Handlungsfähigkeit, Stärkung und unsere Solidarität.

Definitionsmacht ist auch deshalb so wichtig, weil gerade durch die Relativierung der sexualisierten Gewalt durch das Umfeld / die Gesellschaft die herrschende patriarchale Normalität aufrechterhalten wird. Würden das Ausmaß und die empfundene Schwere der Gewalt allgemein anerkannt, dann wäre die Notwendigkeit offensichtlicher, gesamtgesellschaftlich an einer Veränderung für einen bewussteren Umgang / für mehr Awareness zu arbeiten. Stattdessen wird sexualisierte Gewalt relativiert: Eine sexistische Bemerkung oder Grabschen werden dann zum Kavaliersdelikt. Frauen\*LesbenTransInter sollen sich nicht so haben, das war ja nicht so gemeint, das war ein Witz oder Spaß, sie sollten mal lockerer werden und nicht so verkniffen sein. Sexualisierte Gewalt in der (Liebes-)Beziehung oder Familie wird dann zu einer Privatsache, ist Teil der Beziehungs- oder Familiendynamik oder gehört zur Streitkultur oder zum Sexleben oder zum körperlichen Umgang. Die Relativierungen dienen also zum einen dazu, den gesellschaftlichen Status quo aufrechtzuerhalten, zum anderen wirken sie sich in fataler Weise auf die Betroffen\_en aus: Sie machen stumm und hilflos oder wütend.

Angesichts dessen holen sich die wenigsten Betroffen\_en Unterstützung oder bilden oder kontaktieren eine Unterstützungsgruppe. Die meisten bleiben mit der Gewalterfahrung allein.

Diejenigen, die sich, oft gemeinsam mit ihrer Unterstützungsgruppe, überlegen, was sie jetzt brauchen und was ihnen gut tut, kommen manchmal dahin, Wünsche oder Forderungen an die gewaltausübende Person, aber auch an das Umfeld zu richten. Betroffen\_e haben oft den Wunsch, dass die gewaltausübende Person einsehen soll, dass er Grenzen überschritten oder Gewalt ausgeübt hat. Ein Eingestehen des Sexismus oder der sexualisierten Gewalt von der gewaltausübenden Person kann für die Betroffen\_e Erleichterung und Gerechtigkeit bringen. Erst mit dem Eingestehen und einem aktiven Veränderungsprozess der gewaltausübenden Person erfahren viele Betroffen\_e eine Art Wiedergutmachung. Auch aus diesem Grund ist es für Betroffen\_e von enormer Bedeutung, dass ihre Aussage anerkannt und nicht infrage gestellt wird – auch durch die gewaltausübende Person.

Darüber hinaus soll Definitionsmacht es ermöglichen, dass von sexualisierter Gewalt Betroffen\_e Räume nicht verlassen müssen und sich nicht zurückziehen müssen, wenn sie der gewaltausübenden Person nicht mehr begegnen wollen oder können. In der herrschenden Normalität kann die gewaltausübende Person jeden Raum einfach weiter nutzen und die Betroffen\_e ist diejenige, die zurück- und ausweichen muss. Diese stillen Ausschlüsse durch den Rückzug der Betroffen\_en bekommt meist kaum eine\_r mit. Vielen Betroffen\_en aber stockt in der Gegenwart der gewaltausübenden Person der Atem und einige kriegen Angst oder Panik. Damit sie ihre Räume dann nicht verlassen müssen, stellen manche Schutzraumforderungen. Das bedeutet, die gewaltausübende Person soll die Zusammenhänge verlassen (Wohnung, Sport-, Arbeits-, Polit-Gruppe, Lieblingskneipe, Soziales Zentrum oder Hausprojekt). Eine Schutzraumforderung zu stellen, kostet viel Kraft und Überwindung. Hier hilft eine Unterstützungsgruppe enorm. Wenn die Betroffen\_e selbst nicht in Erscheinung treten möchte, dann kann das die Unterstützungsgruppe für sie tun und für sie Gespräche führen. Eine erfolgreiche Umsetzung von

Schutzraumforderungen setzt jedoch die Anerkennung der Definitionsmacht durch das Umfeld voraus.

Kritiker\_innen der Definitionsmacht nehmen Schutzraumforderungen einzig und allein als Ausschlüsse wahr. Es ist richtig, dass die Ausschlüsse infolge einer Schutzraumforderung für die gewaltausübende Person nur schwer zu ertragen sein können oder sein Leben nachhaltig einschränken oder verändern können. Sich darauf einzulassen und trotzdem oder gerade deswegen die Verantwortung zu übernehmen, mag schwer sein. Wenn die gewaltausübende Person sich auseinandersetzen will, kann er das alleine oder mit Freund\_innen tun oder es kann hilfreich sein, wenn er sich eine Transformative Arbeitsgruppe (TA-Gruppe) sucht oder die Unterstützungsgruppe der Betroffen\_en und das Umfeld fragt, ob diese Personen kennen, die eine TA-Gruppe bilden und gründen könnten. Ein Teil der TA wäre, die Wünsche oder Forderungen der Betroffen\_en zu verstehen, anzuerkennen und zu akzeptieren. Es kann aber auch für die gewaltausübende Person zu früh sein, sofort eine TA-Gruppe zu gründen, denn die TA basiert auf Freiwilligkeit und Offenheit und nicht darauf, die Folgen seines Handelns für sich selbst zu minimieren. Es mag schwer sein, als gewaltausübende Person Akzeptanz zu versuchen und sich auf die Gruppen und Orte zu konzentrieren, die einem bleiben. Es wäre wünschenswert, wenn das Umfeld diese Person dabei begleitet.

Kritiker\_innen der Definitionsmacht haben den Eindruck, dass fast immer reflexhaft Schutzraumforderungen gestellt werden. Doch Schutzraumwünsche oder -forderungen kommen im Verhältnis zu Sexismus und sexualisierter Gewalt in unserer Gesellschaft selten vor. Viele Betroffen\_e schweigen und holen sich überhaupt keine Unterstützung. Selbst diejenigen, die sich Unterstützung holen, sehen überwiegend davon ab, Wünsche oder Forderungen nach außen zu stellen, da das meist sehr viel

Kraft kostet, die sie stattdessen benötigen, um die eigene Stabilität wiederzuerlangen.

Eine weitere, oft vorgebrachte Kritik an der Definitionsmacht lautet, dass es sich dabei um eine Sanktionsmacht handele, mittels derer ein alternatives Strafsystem errichtet werde, das auf dem subjektiven Bedürfnis der Betroffen\_en basiert. Bei der Definitionsmacht geht es jedoch nicht um Strafe. Es geht darum, dass die Betroffen\_e ihr Leben möglichst gut weiterleben kann, dass ihr Schutzräume zugestanden werden, wenn sie diese benötigt, um wieder runterzukommen, sich zu stabilisieren, sich sicher fühlen zu können, entspannen zu können und Spaß zu haben oder um nicht retraumatisiert zu werden. Was sich für die gewaltausübende Person als Ausschluss darstellt, ist für die Betroffen\_e eine Herstellung ihres Schutzraums. Der Fokus liegt bei der Definitionsmacht und der Parteilichkeit auf der Betroffen\_en und nicht bei der gewaltausübenden Person. Ob die gewaltausübende Person die Wünsche oder Forderungen der Betroffen\_en als Bestrafung oder Ausschluss empfindet, ist nicht der Bezugspunkt. Die Bedürfnisse der Betroffen\_en werden gegenüber denjenigen der gewaltausübenden Person privilegiert.

Kritiker\_innen sprechen auch davon, dass es der Betroffen\_en um Rache gehe. Die Wut der Betroffen\_en wird oft als Rache missinterpretiert. Doch Wut ist eine produktive Reaktion auf das Erleben von Sexismus oder sexualisierter Gewalt, es holt die Betroffen\_e aus dem Schock und der Ohnmacht heraus. Wut ist ein nach außen gebrachter Ausdruck der Gefühle und gibt Energie für Handlungsfähigkeit. Unterdrückte Wut verstärkt hingegen die Traumatisierung. Kritiker\_innen kritisieren ebenfalls, dass die Wünsche oder Forderungen der Betroffen\_en unangemessen seien oder dass die Betroffen\_e übertreibe. Aber warum sollten sie übertrieben sein? Es ist das, was die Betroffen\_e für sich braucht. Wer sonst sollte den Grad dafür bestimmen, was angemessen ist? Es geht nicht um eine »objektiv«

angemessene Reaktion, es geht darum, was die Betroffen\_e braucht, um mit dem Erlebten umzugehen und ihr Leben (einigermaßen) weiterzuleben. Ein ebenfalls häufig vorgebrachter Einwand ist, dass Betroffen\_e lügen könnten. Die Wahrscheinlichkeit, das dies passiert, ist jedoch sehr gering. Betroffen\_e zu sein und sich damit öffentlich zu machen, ist keine angenehme Position, sondern mit extrem unangenehmen Konsequenzen, von Stigmatisierung über Rechtfertigungsdruck bis hin zum möglichen Verlust des sozialen Umfeldes, verbunden.

Es gibt in der herrschenden Normalität ein Macht-Ungleichheitsverhältnis zwischen der Betroffen\_en und der gewaltausübenden Person. In der Regel folgt auf Sexismus und sexualisierte Gewalt nichts. Es geschieht nichts und niemand sagt was. Die Einzige, die dieses Schweigen, diese Folgenlosigkeit durchbricht, ist die Betroffen\_e. Für Betroffen\_e ist das Reden meist sehr schwierig, der gewaltausübenden Person reicht oft ein Schweigen. Wenn der Sexismus oder die sexualisierte Gewalt dennoch (im Umfeld) öffentlich wird, hat die gewaltausübende Person in den allermeisten Fällen keine Schwierigkeiten damit, überall zu erzählen, dass er unschuldig sei. Für die Betroffen\_e hingegen bedeutet die Thematisierung ihrer Verletzungen vielfach eine ständige Retraumatisierung bei zeitgleichem Rechtfertigungsdruck.

Definitionsmacht nimmt Macht von der gewaltausübenden Person weg. Definitionsmacht stellt damit eine Gegenmacht in der herrschenden Normalität dar, ein Gegenkonzept gegen die patriarchale Ordnung.

Strategisch ist es nicht immer sinnvoll, sich auf Definitionsmacht zu beziehen. Denn der Betroffen\_en und den Unterstützer\_innen schlägt zum Teil ein Backlash entgegen. Es kann somit auch sinnvoll sein, für die Betroffen\_e abzuwägen, ob sie einem Backlash standhalten möchte oder kann, ob sie stabil genug dafür ist und ob es die Sache wert ist und auch die

Unterstützer\_innengruppe kann einschätzen, wie ihr Standing in dem Umfeld ist und ob sie denken, dass es eine Offenheit und Verbündete im Umfeld gibt. Dieses Abwägen mag bitter, kann aber sinnvoll sein.

In (linken) sozialen Umfeldern handeln viele entgegen der Definitionsmacht, im Zweifelsfall liegen ihnen ihre Freund\_innen, Genoss\_innen und ihre sozialen Bezüge näher und sie ergreifen eher Partei für diese, anstatt für die Betroffen\_e. Die Freundschaften oder die Wichtigkeit des eigenen sozialen Umfeldes ist dann wichtiger als die Definitionsmacht. Statt solidarisch mit der Betroffen\_en zu sein, sind sie solidarisch mit ihren Freund\_innen. Viele glauben nicht, dass die ihnen bekannte Person diese Gewalt wirklich ausgeübt hat. Weil die Person so nett ist, eine\_r sie so gut oder schon so lange kennt, wird das schwer vorstellbar. Doch alle, und auch Personen, die mensch sehr schätzt und mag, können sexistisch, grenzüberschreitend oder gewalttätig sein. Vielen widerstrebt es, unhinterfragt parteilich zu sein, sie haben ihre eigene Meinung und wollen diese äußern, sie sind kritisch und wollen hinterfragen. Es geht auch nicht darum, das selbstständige Denken und die eigene Kritikfähigkeit abzugeben. Jedoch soll es vermieden werden, der Wahrnehmung der Betroffen\_en die eigene entgegenzustellen und stattdessen solidarisch mit der Betroffen\_en zu handeln.

Definitionsmacht durch- und umzusetzen ist angesichts der vehementen Kritik, des Desinteresses und der großen Herausforderung, die der Wechsel der Perspektive und inneren Haltung bedeutet, nicht einfach. Hinzu kommt die Herausforderung, mit Schwierigkeiten, die sich innerhalb des Konzeptes der Definitionsmacht auftun, umzugehen. Dies betrifft insbesondere Fragen der Intersektionalität, vor allem wenn verschiedene Diskriminierungs- oder Gewaltformen innerhalb unterschiedlicher Machtverhältnisse aufeinandertreffen. Aber auch wenn es verschiedene Betroffen\_e gibt, deren

Bedürfnisse sich schwer vereinbaren lassen oder konträr gegenüberstehen. Ebenso, wenn die Unterstützer\_innen merken, dass sie bei bestimmten Bedürfnissen der Betroffen\_en nicht mitgehen können, weil sie sich emotional oder aus Gründen der Kapazität nicht dazu in der Lage sehen, diese umzusetzen oder weil sie diese nicht mittragen können (zu diesen Aspekten mehr in Kapitel 12). Was hilft, diese schwierigen Situationen zu meistern, ist: Ehrlichkeit sich selbst und den eigenen Grenzen gegenüber und die eigenen Bedürfnisse und Ziele zu reflektieren und transparent mit ihnen umzugehen, Offenheit gegenüber den Bedürfnissen und Anliegen der anderen Personen, erst mal zuzuhören und zu verstehen, Empowerment, sich Stärkung zu organisieren, die es eine\_r möglich macht, die Bedürfnisse der anderen nicht als Aberkennung der eigenen Bedürfnisse an sich ranzulassen, den Verletzungen aller Betroffen\_en empathisch zu begegnen und sich solidarisch zu verhalten.

## **Parteilichkeit**

Parteilichkeit ist mehr als Definitionsmacht und mehr als das Anerkennen von Definitionsmacht. Parteilichkeit ist eine innere Haltung, die aktiv nach außen gerichtet wird. Mit dieser Haltung stellt eine\_r sich parteilich an die Seite von den innerhalb eines Herrschaftsverhältnisses unterdrückten und ausbeuteten Personen, aus der Überzeugung heraus, dass dies angesichts der herrschenden Machtverhältnisse notwendig ist. Der Parteilichkeitsbegriff ist auf gesellschaftliche Strukturen bezogen. Parteilichkeit als Haltung wird also in Bezug auf sämtliche Herrschaftsverhältnisse verwendet. Sie beinhaltet, für die Interessen der Marginalisierten und Unterdrückten einzutreten. Der Begriff wurde zuerst in der Arbeiterbewegung und im Marxismus eingeführt, um zu beschreiben, dass eine objektive und wertfreie Beobachtung und Interpretation der

Realität nicht möglich ist. Er befürwortete daher, strikt einen Standpunkt im Interesse der Arbeiterklasse einzunehmen. In Bezug auf antisexistische Awareness bedeutet das, den Betroffen\_en von Sexismus oder sexualisierter Gewalt im hierarchischen Geschlechterverhältnis parteilich zur Seite zu stehen. Es ist ein innerlich entschlossenes Herangehen. Parteilichkeit kann auch als Solidarität verstanden werden. Es spiegelt das Wissen wider, dass es innerhalb von Herrschaftsverhältnissen keine neutrale Haltung geben kann. Somit stellt Parteilichkeit auch ein Wissen um Herrschaftsverhältnisse dar, eine aktive Beschäftigung mit ihnen und eine Reflexion der eigenen gesellschaftlichen Position innerhalb des Herrschaftsverhältnisses. Diese innere Haltung zu haben, heißt nicht, dass eine\_r die Betroffen\_e sympathisch finden muss oder jede ihrer Handlungen oder Aktionen verstehen oder gut finden muss, sondern dass eine\_r sich parteilich zu ihr verhält. Parteilichkeit ist in dem Sinne ein politisches Bewusstsein, dass eine\_r weiß, dass Unterdrückung, Ausbeutung und Gewalt innerhalb und durch Herrschaftsverhältnisse stattfinden, und eine\_r sich parteilich auf die Seite der Unterdrückten stellt.

Diese Haltung einzunehmen, kann zum Beispiel bedeuten, Partei für die Betroffen\_e und die Unterstützer\_innen zu ergreifen, wenn diese angegriffen werden oder ihre Arbeit oder Wünsche und Forderungen schlecht gemacht werden. Es kann auch bedeuten, einzugreifen, wenn Personen über die Betroffen\_e lästern oder ihren Namen und das Vorgefallene öffentlich machen. Es kann auch bedeuten, eigene Sympathieempfindungen für die Betroffen\_e oder die gewaltausübende Person oder andere eigene auf diesen Zusammenhang bezogene Interessen (Karriere, Beziehungen, Ansehen) zurückzustellen. Parteilichkeit kann auch beinhalten, durch Gesten und Blicke der Betroffen\_en und den Unterstützer\_innen zu signalisieren oder ihnen direkt zu sagen, dass eine\_r ihre Anliegen unterstützt. Bei Debatten oder Diskussionen, wo die

Betroffen\_e oder die Unterstützer\_innen ihre Anliegen vortragen, kann Parteilichkeit bedeuten, für ihre Anliegen zu argumentieren. Parteilichkeit meint auch, wenn eine\_r Kritik oder Fragen hat, diese nicht unbedingt zu stellen oder zu formulieren, sondern auf das Setting zu achten, also darauf, ob Kritik oder Fragen gerade angebracht sind oder die Anliegen der Betroffen\_en und der Unterstützer\_innen zu sehr schwächen könnten. Kritik und Fragen könnten stattdessen nur in einem solidarischen Rahmen gestellt werden, der auch von der Betroffen\_en und den Unterstützer\_innen gewünscht ist. Doch mehr noch als diese konkreten Handlungen meint Parteilichkeit die innere Haltung, die eine\_r einnimmt.

Parteilichkeit prägte dank der Institutionalisierung von Frauen\*Beratungsstellen nach der 2. Frauenbewegung verstärkt auch staatlich finanzierte Einrichtungen. Die Institutionalisierung ging zwar mit einer Anpassung einher, radikale Positionen konnten nicht mehr so einfach vertreten werden und das Politische trat im Arbeitsalltag der (Frauen\*)Fachberatungsstellen in den Hintergrund. Definitionsmacht als Begriff wird in den Fachberatungsstellen / Fachkreisen eher nicht verwendet. Parteilichkeit hingegen hat sich in vielen Einrichtungen etabliert. Parteilichkeit ist in dem Sinne auch ein Fachbegriff, der dafür steht, dass die Fachkräfte um Asymmetrien und Machtunterschiede wissen und diese in ihrer Arbeit und insbesondere in der Beratungsarbeit berücksichtigen und sich parteilich für ihre Klient\_innen einsetzen.

In der Sozialen Arbeit und Sozialpädagogik bezeichnet Parteilichkeit das uneingeschränkte und solidarische Engagement für die Interessen der Klient\_in. Dies spielt insbesondere im staatlichen Hilfesystem bei der Betreuung von Personen eine Rolle. Zum Beispiel, wenn die Sozialarbeiter\_in Interessen ihrer\_seiner Klient\_in gegenüber deren Familie oder gegenüber Institutionen durchsetzt. Gemeint ist Parteilichkeit für

sozial Benachteiligte und politisch Schwächere, ohne dabei in Paternalismus zu verfallen. Dazu gehört in der Sozialen Arbeit auch, das Klientel im Kampf um ihre Rechte zu stärken. Parteilichkeit wird hier zu dem fachlichen Standard, im Interesse der Klient\_innen zu handeln.

## 8. Einflüsse aus den USA – Community Accountability

Eine Herausforderung der Awarenessarbeit besteht darin, über punktuelle Ereignisse hinaus im eigenen Umfeld mit Ereignissen sexistischer Diskriminierung und sexualisierter Gewalt und den dahinterliegenden Strukturen umzugehen. Insbesondere für den Fall, dass nicht auf staatliche Strukturen zurückgegriffen, sondern im Umfeld eigenständig das Geschehene bearbeitet und eine Wiederholung ähnlicher Situationen vermieden werden soll, ist es lohnenswert, einen genaueren Blick auf das Konzept der Community Accountability zu werfen. Der Begriff ›Accountability‹ (Verantwortungsübernahme) wurde in den letzten 20 Jahren von Schwarzen Communitys und sozialen Bewegungen in den USA benutzt, um einen Umgang mit sexualisierter Gewalt zu beschreiben und zu entwickeln, der nicht auf das rassistische Polizei- und Gefängnissystem zurückgreift. Community Accountability ist ein Ansatz, der Möglichkeiten bietet, mit (sexualisierter) Gewalt und Diskriminierung emanzipativ und verantwortlich umzugehen. In sozialen Bewegungen generell und in Schwarzen Communitys insbesondere ist die Möglichkeit, sich bei sexualisierter Gewalt an den Staat zu wenden, eingeschränkt. Auch weißen Betroffen\_en wird aufgrund patriarchaler Strukturen nur bedingt geholfen oder geglaubt, in Bezug auf Schwarze Communitys bleibt jedoch nicht nur Hilfe aus, sondern der strukturelle und institutionelle Rassismus schlägt mit Gewalt zu. Anstatt Betroffen\_e zu unterstützen und gewaltausübende Personen in einem emanzipativen Sinne zu konfrontieren und ihnen Möglichkeiten der Veränderung aufzuzeigen, sind sie körperlicher

Polizeigewalt ausgesetzt und werden in den USA über Jahre weggesperrt. Deswegen waren der Druck und die Notwendigkeit, Alternativen zu entwickeln, in Schwarzen Communitys in den USA signifikant höher als in weißen Communitys. Mit Community sind zum einen die Menschen um uns herum gemeint, mit denen wir leben und auf die wir uns privat und politisch beziehen, die Gemeinschaften und Gruppen, mit denen wir Alltagssituationen teilen. Community beinhaltet aber auch das Bewusstsein, dass diese Gruppen sich nicht zufällig bilden, sondern sozial geprägt sind, dass sich in Herrschaftsverhältnissen strukturell privilegierte und marginalisierte Gruppen bilden und dass das Ziel sein sollte, die Herrschaft und die damit verbundenen Trennungen zu überwinden. Community Accountability funktioniert dort am besten, wo es verbindliche Communitys gibt, das scheint in marginalisierten Zusammenhängen in den USA noch mal stärker der Fall zu sein als in der BRD.

Community Accountability als Ansatz, (sexualisierter) Gewalt in der Community entgegenzuwirken, umfasst vier Teilbereiche: Unterstützung der Betroffen\_en, Aufklärung des Umfeldes, transformative Arbeit mit der gewaltausübenden Person und politische Arbeit für eine gesellschaftliche Veränderung. Diese vier Teile sind politisch gleich wichtig und eine nachhaltige Veränderung kann nur im Zusammenwirken dieser Teile passieren. Insbesondere die transformative Arbeit mit gewaltausübenden Personen hat einen besonderen Stellenwert, denn in Schwarzen Communitys ist eine Anzeige bei der Polizei mit der Gefahr verbunden, dass sich die Community mit rassistischer Gewalt konfrontiert sieht und sich die Situation für die Betroffen\_e und das Umfeld nicht verbessert, sondern im Gegenteil durch die rassistische Gewalt verschlimmert. Deswegen sieht Community Accountability für gewaltausübende Personen einen Prozess der Verantwortungsübernahme vor, der beinhaltet, dass sich

die gewaltausübende Person langfristig aktiv auf einen Veränderungsprozess einlässt, damit sie gewaltförmiges Verhalten beendet und gleichzeitig Vorkehrungen trifft, damit sie auch in Zukunft nicht wieder zu Gewalt greift und sich darüber hinaus um Wiedergutmachung bemüht. Dazu können eine Entschuldigung gehören, die Anerkennung des Schadens, des Leids und der Verletzung, die die von ihr ausgeübte sexualisierte Gewalt verursacht hat, und die Verantwortungsübernahme gegenüber der Betroffen\_en und der Community.

Die vier Teilbereiche umfassen damit Handlungsansätze auf der persönlichen, auf der zwischenmenschlichen Beziehungsebene und auf einer kollektiven und gesellschaftlichen Ebene. Alle diese Ebenen sind wichtig. Aspekte, die auf allen Ebenen immer wieder auftauchen, sind: Prävention, Intervention, Wiedergutmachung und Transformation. Im Folgenden stelle ich die zentralen Aspekte der vier Teilbereiche der Community Accountability vor.

## ***1. Unterstützung der Betroffen\_en***

Bei (sexualisierter) Gewalt und Diskriminierung sollten an erster Stelle immer der Schutz und die Sicherheit für die Betroffen\_e stehen. Das beinhaltet, dafür zu sorgen, dass die Gewalt beendet wird und die Betroffen\_e sich schützen kann und geschützt wird. Das umfasst auch, die Betroffen\_e darin zu unterstützen, dass sie wieder Stabilität, Ruhe, Stärke und Ermächtigung erlangen kann. Wenn die Betroffen\_e das will, kann das Umfeld sich mit der Betroffen\_en darüber austauschen, was sie jetzt braucht, was ihr gut tut und wie eine Unterstützung aussehen könnte. Dazu kann auch gehören, mit anderen Personen in der Community zu sprechen oder die gewaltausübende Person zu konfrontieren oder für einen Schutzraum zu sorgen.

## ***2. Awareness, Prävention***

In einem Schaubild von *Philly Stands Up*, einem Kollektiv aus Philadelphia, das die konzeptionelle Entwicklung der Community Accountability und transformativen Gerechtigkeit bedeutend vorangetrieben hat, wird die Awarenessarbeit beschrieben als »Entwicklung und Bestätigung von Werten & Praxen, die sich sexualisierter Gewalt und Unterdrückungsverhältnissen widersetzen sowie Sicherheit, Unterstützung und Verantwortlichkeit fördern«. Das bedeutet, sich gesamtgesellschaftlich und in unseren Zusammenhängen für ein Bewusstsein einzusetzen und für eine Atmosphäre zu sorgen, die dazu beitragen, dass sich Betroffen\_e möglichst sicher fühlen und dass sie leichter in eine Sprechposition kommen können, aus der heraus sie ihre Anliegen formulieren können und Gehör finden. Das Umfeld soll zur Verantwortungsübernahme befähigt werden, sodass bei zukünftiger sexualisierter Gewalt und Diskriminierung interveniert wird, sich das Umfeld zukünftig also solidarisch einmischt und handelt, statt wegzusehen oder gar die Geschehnisse gar nicht in ihrer Bedeutung wahrzunehmen. Dazu ist eine allgemeine Auseinandersetzung mit sexualisierter Gewalt notwendig, eine Reflexion darüber, welche Vorurteile, welcher Gewaltbegriff und welche Bilder vorherrschen und wie sie unser Handeln bestimmen. So soll für Bedingungen gesorgt werden, unter denen sexualisierte Gewalt und Diskriminierung keinen Raum mehr haben.

### **3. Transformative Arbeit mit der gewaltausübenden Person**

Aus der Erkenntnis heraus, dass innerhalb der verschränkten, komplexen Unterdrückungsverhältnisse so gut wie jede Person schon einmal diskriminiert oder weggeschaut oder in der einen oder anderen Form Gewalt ausgeübt hat, setzt die transformative Arbeit darauf, das Verhalten der gewaltausübenden Person zu ändern. Die Grundannahme für diesen Umgang ist, dass es sich um einen Mythos handelt, dass gewaltausübende Personen die krasse Ausnahme seien und irgendwie anders sein müssten

(›böse‹, ›krank‹, ›verrückt‹, ›fremd‹). Auf jeden Fall gehörten wir oder unsere Freunde nicht dazu. Demgegenüber setzt der transformative Ansatz darauf, diesen Mythos zu entlarven, was die Erkenntnis mit sich bringt, dass auch in unserem Umfeld Personen diskriminieren und sexualisierte Gewalt ausüben. Dann ist es möglich, die gewaltausübende Person nicht auszugrenzen, sondern als Teil unseres Umfeldes zu begreifen. Damit muss sowohl mit der Person, als auch mit dem Umfeld, dass ein solches Handeln mit hervorbringt, gearbeitet werden. Für die Arbeit mit der Person ist es wichtig, zwischen der Person und ihrer Handlung zu unterscheiden. Es ist wichtig, gewaltausübende Personen nicht als Menschen zu verdammen, sondern ihr Handeln zu benennen und sie damit zu konfrontieren. Grundlegend für die transformative Arbeit ist jedoch, dass die gewaltausübende Person die volle Verantwortung für sein Handlung übernimmt, sich nicht in Abwehr oder Entschuldigungen flüchtet und sich für einen Weg zur Veränderung entscheidet.

#### **4. Verantwortliches Handeln des Umfeldes**

Das Umfeld kann verantwortlich handeln, indem es bei Diskriminierung und sexualisierter Gewalt interveniert und sich einmischt, die Betroffen\_e unterstützt oder Unterstützung sucht und die gewaltausübende Person konfrontiert und ihm einen Auseinandersetzungsprozess oder Veränderungsprozess nahelegt oder anbietet. Weiter wirkt das Umfeld unterstützend, wenn es achtsam mit dem Vorgefallenen umgeht, einzelne Personen nicht stigmatisiert und Anonymisierungen respektiert. Das Umfeld kann unterstützen, indem Personen, die stark in die Unterstützungsarbeit oder in die Arbeit mit der gewaltausübenden Person involviert sind, Entlastung, Feedback und langfristige Begleitung angeboten wird. Von großer Bedeutung ist auch, wenn sich das Umfeld allgemein mit Diskriminierung und sexualisierter Gewalt auseinandersetzt und die

einzelnen Personen sich selbst – ganz gleich, ob sie sich in einer privilegierten oder in einer unterdrückten Position befinden – reflektieren.

Die transformative Arbeit mit gewaltausübenden Personen ist bei der Community Accountability in einen größeren Rahmen der Prävention, Intervention und politischen Transformation eingebettet. Die Kooperation und Verantwortungsübernahme von den beteiligten Gruppen und Einzelpersonen ist ausschlaggebend für eine erfolgreiche Arbeit. Je mehr Personen sich verantwortlich und sensibel in den gemeinschaftlichen Prozess einbringen, desto nachhaltiger kann die transformative Arbeit wie auch die Präventionsarbeit im ganzen Umfeld beziehungsweise Kollektiv sein. Dabei stehen die Perspektiven, Bedürfnisse und Erfahrungen der Personen und Communitys im Zentrum, die von Unterdrückungsverhältnissen und (sexualisierter) Gewalt betroffen sind. Jede transformative Arbeit sieht anders aus. Die Abläufe, die Schwerpunkte und der Austausch im transformativen Arbeitsprozess richten sich nach den Bedürfnissen und Forderungen der Betroffen\_en und nach den Kapazitäten und Ressourcen im weiteren Umfeld.

In den USA haben Community-Netzwerke und -Organisationen wie *INCITE!* (Women, Gender Non-Conforming and Trans people of Color\* Against Violence), *Philly Stands Up* oder *Support New York* Praktiken und Ansätze entwickelt, die den Begriff Community Accountability aufgegriffen und geprägt haben. Unter anderem in dem Buch *The Revolution starts at Home* von *INCITE!* werden diese beschrieben. Die Community Accountability verknüpft die Verantwortungsübernahme Einzelner und der Community mit strukturellen Machtverhältnissen. Das beinhaltet, dass Personen, die über Zugang zu gesellschaftlichen Privilegien und Macht verfügen, Verantwortung gegenüber Personen, die aufgrund der sozialen Machtverhältnisse marginalisiert und unterdrückt werden, übernehmen. In

den antirassistischen Bewegungen in den USA schließt das die Verantwortung von Weißen gegenüber People of Color ein und in feministischen Bewegungen die Verantwortung von cis Männern gegenüber Frauen\*, Lesben, trans Personen und Inter. Die sozialen Gruppen, die von Unterdrückung betroffen sind, stehen im Zentrum und sind die Akteure der Kämpfe um eine soziale Gerechtigkeit. Verbündete oder Personen in strukturell mächtigeren Positionen können ihre Privilegien und Ressourcen bewusst dazu einsetzen, um die sozialen Bewegungen in ihrem Kampf gegen die verschiedenen Unterdrückungsverhältnisse zu unterstützen. Ihre Arbeit orientiert sich dabei an den Interessen der unterdrückten und marginalisierten Gruppen. Die sozialen Gruppenzugehörigkeiten und deren Auswirkungen sind immer heterogen sowie historisch geprägt und vom Kontext abhängig. Das mit der transformativen Arbeit eng verknüpfte Konzept der ›Social Justice‹ oder auch ›Social Justice Education‹ hinterfragt als von den Herrschenden als unumstößliche Wahrheiten ausgegebene Annahmen und Stereotype und irritiert diese. Dadurch soll ermöglicht werden, dass Erfahrungen und Wissen erweitert und neue Perspektiven eingenommen werden. Dazu gehört auch, sich mit emotionalen Reaktionen wie Wut, Angst, Verwirrung oder Abwehr aufgrund von Irritationen und Machtabbau bewusst auseinanderzusetzen. Grundlage der Arbeit der Social Justice ist, dass es nicht um Moral, Scham oder Schuld geht, sondern um einen Lernprozess. Indem die eigenen Sozialisierungserfahrungen analysiert und individuelle und strukturelle Ebenen zusammengedacht werden, soll es ermöglicht werden, Verantwortung für die eigenen Handlungen zu übernehmen. Auch wenn solch eine Auseinandersetzung sicherlich einen schmerzvollen und gewisse Selbstverständlichkeiten erschütternden Prozess darstellt, so ist dennoch eine Öffnung für Zweifel, Unbequemlichkeit und Unsicherheit notwendig. Für Privilegierte besteht die Herausforderung meist darin, zuzuhören und

ein Verlernen im Sinne eines Powersharings zu erlernen und damit ein angemessenes Verständnis von der eigenen Verstricktheit in die Unterdrückungsverhältnisse und alternative Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Hierfür schlägt der Ansatz der Social Justice Education das Konzept der Verbündeten vor. Verbündete sind demnach Personen, die privilegierten sozialen Gruppen angehören und ihre Privilegien nutzen, um sich gegen Unterdrückung und Diskriminierung nicht privilegierter Personen und Gruppen einzusetzen. Mit Verbündeten können Marginalisierte gemeinsame Strategien im Kampf gegen die Verhältnisse entwickeln.

Gruppen wie *INCITE!*, *Philly Stands Up* oder *Support New York* sind communitybasierte und selbstorganisierte Strukturen, die nicht nur in die eigene Community in Form von Unterstützungsarbeit und Beratungsangeboten hinein-, sondern auch mittels Internetpräsenz, Öffentlichkeitsarbeit und Kampagnen gegen (sexualisierter) Gewalt nach außen wirken. Sie entwickelten verschiedene Praktiken, von kreativen Storytelling-Projekten bis zur Organisation von Safer Places in der Nachbar\_innenschaft. Sie bieten Mediationen zwischen Betroffen\_en, dem Umfeld und gewaltausübenden Personen an oder auch ›healing circles‹ (Kreise / Zusammenhänge, die Heilung befördern sollen), in denen Betroffen\_e sich mit unterstützenden Personen des Umfelds treffen, um ihre Erfahrungen zu teilen und gemeinsam zu überlegen, wie sich gegenseitig unterstützt werden kann und wie ein Heilungsprozess und ein möglicher Umgang aussehen können. Daneben besteht die Möglichkeit der ›Accountability Circles‹ (Kreise / Zusammenhänge der Verantwortungsübernahme), in denen die gewaltausübende Person und Personen des Umfelds oder auch die Betroffen\_e getrennt oder gemeinsam diskutieren, wie sich die (sexualisierte) Gewalt auf sie ausgewirkt hat, wie

ein Umgang mit derselben aussehen könnte und wie (sexualisierte) Gewalt zukünftig verhindert werden kann. Für die Community bedeutet das, Werte und Praktiken miteinander zu erarbeiten und umzusetzen, die sexualisierter Gewalt entgegenwirken und Betroffen\_e zu unterstützen, Verantwortung zu übernehmen Sicherheit zu gewährleisten. Dazu gehört auch die Entwicklung von nachhaltigen Strategien, die eine kontinuierliche Weiterbildung der Community umfassen sowie ein politisches Engagement, um die gesellschaftlichen Bedingungen, die auf Unterdrückung und Gewalt aufzubauen, zu verändern und zu transformieren. Den genannten Strategien und Angeboten liegt die Annahme zugrunde, dass (sexualisierte) Gewalt kein Ausdruck einzelner Personen ist, die ›böse‹ sind oder ›krank‹ oder ›verrückt‹ oder ›fremd‹, sondern dass (sexualisierte) Gewalt Teil von Gewalt- und Machtausübungen ist, auf die die Herrschafts- und Diskriminierungsverhältnisse aufbauen. Community Accountability geht davon aus, dass Menschen, Beziehungen und Strukturen sich verändern können und eine Transformation hin zu einer Social Justice machbar ist, in der Unterdrückungsstrukturen abgebaut und (sexualisierte) Gewalt reduziert sind, während Betroffen\_e und Marginalisierte unterstützt und gestärkt werden. *Generation FIVE*, eine Initiative in San Francisco, arbeitet stärker mit dem Begriff der Transformative Justice, der noch einmal stärker gesellschaftliche Veränderungen hin zu mehr Gerechtigkeit in den Fokus stellt. Ihr Ziel ist es, innerhalb von fünf Generationen die (sexualisierte) Gewalt an Kindern grundlegend zu beenden. Sie nutzen zur Umsetzung dessen keinerlei Formen von Bestrafung oder staatlicher Gewalt, wie Inhaftierung oder Überwachung. Ebenso kritisieren sie bzw. lehnen sie Institutionen wie Psychiatrie, staatliche Kinder- und Jugendhilfe sowie das rassistische Migrationsregime mit seinen Abschiebungen und Abschiebegefängnissen ab. Statt auf staatliche Gewalt zurückzugreifen,

arbeiten sie daran, die Bedingungen, die zu Gewaltausübungen führen, zu verändern.

Vor zehn Jahren kam der Community-Accountability-Ansatz über die USA nach Deutschland, wo er in feministischen und antisexistischen Kreisen aufgegriffen wurde. Seither wird er in Awareness- und Unterstützungsstrukturen für Betroffen\_e von sexualisierter Gewalt und sexistischer Diskriminierung einbezogen und prägt die Täter- und Präventionsarbeit sowie die antisexistische Bildungsarbeit mit. Ich persönlich finde, dass Ansätze wie Awareness, Definitionsmacht, Parteilichkeit und Community Accountability gut zusammenpassen und miteinander praktiziert werden können. Einige Personen oder Gruppen versuchen jedoch die Ansätze gegeneinander zu stellen.

Personen oder Gruppen in der BRD, die den Ansatz der Definitionsmacht und Parteilichkeit kritisieren, benutzen teilweise den Ansatz der Community Accountability, um gegen Definitionsmacht zu argumentieren. Dabei schließt die Unterstützung der Betroffen\_en im Rahmen der Community Accountability die Definitionsmacht der Betroffen\_en ein. Die Gruppen und Strukturen in der USA priorisieren in gleicher Weise die Bedürfnisse der Betroffen\_en und konfrontieren, falls das von der Betroffen\_en gewollt ist, die gewaltausübende Person mit ihrem Handeln. Zum Teil argumentieren Gruppen in der BRD, die die Definitionsmacht kritisieren, auch, dass feministische oder antisexistische Praxen seit den 1970ern gewaltausübenden Personen nicht die Chance gelassen hätten, dass diese sich reflektieren und ihr Verhalten verändern oder es hier keine Angebote gegeben hätte. Das ist nicht der Fall, es gab immer wieder Angebote in Form von Gesprächen, (Austausch-)Gruppen und Workshops, Veranstaltungen und Plena. In diesem Punkt unterscheiden sich Strukturen in der BRD und den USA nicht wesentlich. Darüber hinaus trägt jede

gewaltausübende Person die Verantwortung für seine Auseinandersetzung selbst. Meist scheitert die Auseinandersetzung jedoch daran, dass die gewaltausübende Person kein Einsehen zeigt oder nicht ausreichend Verantwortung übernimmt. In den 1970 / 80 / 90ern nahmen Frauen\*LesbenTransInter noch stärker cis Männer dafür in die Verantwortung, andere cis Männer aufzuklären, Täterarbeit anzubieten, sich zu reflektieren und sich mit ihrem Verhalten auseinanderzusetzen. Eine zentrale Forderung war, dass sich cis Männer eigene Strukturen aufbauen, innerhalb derer sie ihre Männlichkeit reflektieren. In den 80ern entstanden verstärkt Männer\*-Gruppen, -Zeitschriften oder Orte für kritische Männlichkeit. Teilweise war die Atmosphäre in diesen Gruppen jedoch von gegenseitigen Angriffen und nicht durch ein von- und miteinander Lernen und gemeinsamem Reflektieren geprägt. Zwar konnten sich kritische Männer\*-Gruppen in der Szene kaum durchsetzen, doch es gibt bis heute Gruppen und Orte, wo Männer\* sich auseinandersetzen.

Personen oder Gruppen, die Community Accountability skeptisch gegenüber stehen, machen darauf aufmerksam, dass der Ansatz nicht genug auf die herrschenden Machtverhältnisse reagiert und so tut, als wäre eine Reflexion in den Umfeldern und Communitys bereits breit verankert. Community Accountability macht zwar alle vier beschriebenen Teilbereiche der Arbeit stark (Unterstützung der Betroffen\_en, Awareness / Prävention, transformative Arbeit mit der gewaltausübenden Person und Verantwortliches Handeln des Umfeldes), angesichts der herrschenden, sexistischen Zustände ist es jedoch nicht der Fall, dass das Umfeld in allen vier Bereichen bereits selbstverständlich aktiv ist. (Was der Ansatz auch nicht behauptet. Insofern enthält er auch ein utopisches Element.) Deswegen ist es notwendig, die Unterstützung der Betroffen\_en zu

priorisieren, was auch heißen kann, Ermächtigung und Schutz zu organisieren.

Der Ansatz wurde von marginalisierten Gruppen in den USA, die in besonderem Maße rassistischer Polizeigewalt ausgesetzt sind, entwickelt, dieser lässt sich nicht in allen Punkten eins zu eins für Deutschland übertragen. Obwohl Schwarze, queere, feministische, antirassistische und linksradikale Kreise dem Staat antagonistisch oder kritisch gegenüber stehen, kämpfen Betroffen\_e von sexualisierter Gewalt in Deutschland durchaus auch vor Gericht dafür, dass die ihnen angetane sexualisierte Gewalt als Angriff auf die sexuelle Selbstbestimmung anerkannt wird. Für die Veränderung des Sexualstrafrechts in Deutschland haben Feminist\_innen seit Jahren gekämpft. 2016 wurde die Gesetzgebung nun dahingehend geändert, dass Vergewaltigung und sexualisierte Gewalt vor Gericht nicht nur dann anerkannt werden, wenn sie unter der Ausübung von körperlicher Gewalt stattfanden, welche sich nur durch die körperliche Gegenwehr der Betroffen\_en beweisen ließ. Stattdessen ist es nun bereits strafbar, wenn die sexuelle Handlung »gegen den erkennbaren Willen« (§177 StGB) ausgeübt wurde. Diese Gesetzesänderung kommt einem feministischen »Nein heißt Nein!« näher, auch wenn sie noch weit von antisexistischer Awareness, Zustimmung und konsensualer Sexualität (siehe Kapitel 9) entfernt ist. Die Änderung stellt zwar einen Schritt in Richtung Anerkennung und Emanzipation dar, zugleich wurden in ihrem Zuge jedoch rassistische Verschlechterungen mit durchgesetzt, die Abschiebungen von gewaltausübenden Personen ohne deutschen Pass erleichtern sollen. Damit werden in rassistischer Weise Strafrecht und Aufenthaltsrecht aneinandergebunden.

# 9. Konsensuale Sexualität

Um antisexistische Awareness zu stärken und sexualisierte Gewalt und Grenzüberschreitungen zu minimieren, ist konsensuale Sexualität ein wichtiger Ansatz. Konsensuale Sexualität baut herrschaftsformige Sexualität ab und befördert stattdessen einvernehmliche und selbstbestimmte Sexualität. Konsens bedeutet Einvernehmen und Zustimmung. Konsensuale Sexualität ist eine Sexualität, bei der sich alle Beteiligten die sexuellen Handlungen und die Form der Sexualität wünschen, sie haben ein aktives Ja. Sie wollen und begehrten diese Sexualität, es handelt sich also um ein lustvolles Ja, das will. Konsensuale Sexualität nimmt alle Beteiligten in ihren Wünschen und Grenzen, in ihrem Begehrten und in ihrer Abgrenzung, in ihrer Lust und in ihrem Rückzug ernst. Konsensuale Sexualität kann bedeuten, etwas auszuprobieren, Neues zu versuchen, eigene Grenzen zu erweitern und Grenzen zu setzen, zu experimentieren, mutig zu sein und sich zu trauen.

Damit Konsens gelingt, ist es zentral, miteinander zu sprechen. Viele denken, sie bekämen es mit, was die anderen Personen wollen oder nicht wollen, sie denken, sie merkten es über die Körpersprache, die Mimik, über das Gefühl, das sie währenddessen haben. Sie denken, sie bekämen es mit, wenn eine Person nicht mehr will und keine Lust mehr hat, und sie denken, sie könnten spüren, wo die Grenzen der anderen Person liegen. Dabei handelt es sich allerdings um Fehlannahmen. Menschen können zwar ihre Wahrnehmung schulen, achtsam sein und bewusst hinspüren. Das ist wichtig und notwendig. Aber niemand kann sicher wissen, was eine andere Person will, wenn diese es nicht mitgeteilt hat. Deswegen kommt mensch

nicht darum herum, miteinander darüber zu sprechen, was sich eine\_r wünscht oder nicht wünscht, wo Grenzen liegen und wie diese während des Sex signalisiert werden können.

### ***Konsens definieren***

Es kann hilfreich sein, sich die Zeit zu nehmen und für sich selbst zu definieren, was konsensualer Sex für eine\_n ist und was Einvernehmen und Zustimmung für eine\_n bedeuten, und das einmal für sich selbst schriftlich zu formulieren. Während viele denken, dass sie dies nicht nötig und alles im Blick hätten, wird bei diesem Versuch einer Definition oft offenbar, dass es doch gar nicht so einfach ist, konsensualen Sex zu definieren und dass Handlungen, die selbstverständlich erscheinen, vielleicht gar nicht Teil der eigenen Konsensdefinition sein müssen. . Du kannst dich auch mit Freund\_innen darüber austauschen und mit deinem\_r Sexpartner\_in bzw. deinen Sexpartner\_innen darüber sprechen, wie ihr jeweils konsensuale Sexualität definiert.

### ***Scham***

Dem Sprechen über Sexualität steht oft die Scham im Wege. Wie sprechen über etwas, das peinlich und schambehaftet ist, über das in der Jugend alle nur Witze gemacht haben und worüber viele in der Elterngeneration gar nicht sprechen. Die Herausforderung beginnt bereits bei der Benennung der Körperteile und setzt sich darin fort, eine Sprache für die Praktiken, die einzelnen Handlungen zu finden. Manchmal sind hier Zeitschriften oder Bücher hilfreich, sie können Anregungen geben und ein gemeinsames Sprechen erleichtern, sodass mensch auf ein vorgegebenes Vokabular zurückgreifen kann. Anderen wiederum fällt es nicht schwer zu sprechen und es kann auch als lustvoll oder interessant statt peinlich empfunden werden, über Sex zu sprechen.

## **Hierarchien**

Beim Konsens sind auch die Hierarchien zwischen den Beteiligten zu berücksichtigen. Ungleiche gleich zu behandeln, führt zu Ungleichheit. Es spielt in der Aushandlung eines Konsenses eine wichtige Rolle, ob es einer leichtfällt, sich zu behaupten, sich zu nehmen, was sie will, aktiv zu sein oder gar mutig oder provokant, wollüstig oder pervers. Oder ob es eine gar nicht gelernt zu hat, auf das eigene Gefühl zu hören, oder gar nicht genau weiß, wie ihre eigenen Gefühle überhaupt aussehen. Ob eine gelernt hat, dass ihre Grenzen sowieso immer wieder überschritten werden, sodass ihre Grenzen mit der Zeit für sie selbst verschwimmen. Ob eine Gewalt oder sexualisierte Gewalt erlebt hat. Ob für jemanden eine lustvolle Sexualität leicht kippen und zu viel und zu einer grenzverletzenden Erfahrung werden kann.

Daraus folgt, dass Personen sich nicht selbst die Schuld dafür geben müssen, wenn es ihnen nicht gelingt, »Nein« zu sagen. Aufgrund der Machtstrukturen, in denen wir leben und die uns prägen, befinden sich nicht alle Menschen in einer Position, von der aus es leicht(er) wäre, »Nein« sagen zu können. Es ist daher wichtig, zu beachten, dass wir unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen. Diese solltet ihr im Gespräch miteinander berücksichtigen und thematisieren. Das bedeutet nicht, dass eine\_r vielleicht einer unbekannten Person vorm Sex die ganze Lebensgeschichte erzählen muss. Darüber zu sprechen hilft, sich gegenseitig einordnen zu können und zu klären, ob beide relativ gleichberechtigt aufgestellt sind oder nicht und auf was beide jeweils achten sollten. Dies ist die Basis, um vereinbaren zu können, wie eine konsensuale Sexualität für euch aussehen kann, ob ihr Zeichen vereinbart, ob ihr vor jeder Handlung fragt, ob ihr vorher besprecht, auf was ihr Lust habt, und wie ihr das äußert und nachfragt, wenn sich die Wünsche beim Sex ändern. Denn wenn etwas ein Mal oder zu Beginn Spaß gemacht hat oder okay war,

heißt das nicht, dass es das nächste Mal auch okay ist oder weiterhin Spaß macht.

### ***Keinen Druck ausüben***

Manchen Personen ist gar nicht bewusst, dass sie Druck ausüben, weil sie ›nur tun was normalk ist, andere ignorieren den von ihnen ausgeübten Druck oder denken nicht darüber nach. Bereits dann, wenn es keine Offenheit für Grenzsetzungen gibt, wird Druck ausgeübt, die vorgeschlagenen Handlungen zu akzeptieren. Bist du offen dafür, dass Menschen jederzeit Grenzen ziehen dürfen? Oder bist du verärgert, wenn Menschen Grenzen setzen, gibst du Personen das Gefühl, ›prüde‹, ›unemanzipiert‹ oder ›Spaßbremsen‹ zu sein, wenn sie keinen Sex oder bestimmte Sexpraktiken nicht wollen? Der anderen Person zu sagen, dass du Sex vermisst, darüber zu jammern oder dich zu beklagen, kann die Person unter Druck setzen ebenso wie davon auszugehen, dass zu einer (Liebes-)Beziehung automatisch Sex gehört. Gleiches gilt, wenn du Personen immer wieder anbaggerst oder versuchst, die Kommunikation auf eine Flirt- oder erotische Ebene zu verlagern, obwohl sie sich abgegrenzt haben und gesagt haben, dass sie das nicht möchten. Wenn Personen sich bei dir anlehnen, deine Hand nehmen oder zärtlich mit dir sind, dann muss das nicht heißen, dass sie sexuell an dir interessiert sind. Nicht unter Druck zu setzen, bedeutet, eben diese Erwartungen zurückzustellen und auf die Grenzen anderer zu achten, Grenzen zu erfragen und zu respektieren. Auch hier stellt sich oft die Frage: Wer achtet auf wen? Wer geht auf wen ein? Generell solltest du immer auf dich selbst und auch auf die andere Person achten und ihr solltet gemeinsam darüber sprechen.

### ***Mal nicht so viel Lust haben***

Konsensuale Sexualität bedeutet nicht, dass eine nicht auch Sex haben kann, wenn sie mal nicht so viel Lust hat oder müde ist oder der\_ Partner\_in

bzw. den Partner\_innen etwas Gutes tun möchte. Es muss nicht immer das lustvolle aktive Ja sein. Es kann auch ein Ja sein, das die eigenen Bedürfnisse gerade einmal zurückstellt für eine andere Person. Wichtig ist vor allem, dass es ein Ja ist. Dass alle Beteiligten Ja sagen und dass sie auch die Möglichkeit hätten, Nein zu sagen, also kein Druck ausgeübt wurde.

### ***Alkohol, Rauschmittel, Schlafen***

Alkoholisierte und berauschte Personen sind nur eingeschränkt konsensfähig. Schlafende Personen können nicht zustimmen. Deswegen ist es bei Alkohol oder Rauschmitteln doppelt nötig, zu fragen und sich zu versichern. In dem Fall, dass eine Person, die in der Beziehung die gesellschaftlich privilegierte Position einnimmt, im Gegensatz zu der anderen Person keinen Alkohol getrunken hat und nicht berauscht ist kann es angemessen sein, in der Situation vielleicht ganz die Finger vom Sex zu lassen. Schlafende Personen sollten grundsätzlich nicht in sexualisierte Situationen verwickelt werden oder angefasst werden, es sei denn, ihr habt vorher konkrete Absprachen darüber getroffen.

### ***Tabus und Normen***

Das Sprechen kann aus der gesellschaftlich unterlegenen Position heraus schwierig sein, weil gesellschaftliche Tabus und Normen dazu dienen, die gesellschaftliche Normalität, die nach den Interessen der machtvollen Position strukturiert ist, aufrecht zu erhalten. Normen beschreiben, was angeblich normal ist, und tabuisieren den Rest z. B. als pervers. Eine solche Norm besagt nach wie vor, dass zum Heterosex Penetration gehört. Weitere solcher Normen wären, dass Sexualität mit dem Orgasmus endet oder dass zu einer Liebesbeziehung Sex gehört oder dass zwei bis dreimal Sex pro Woche dem körperlichen Bedürfnis entspricht. Ebenfalls wird normativ noch allzu oft davon ausgegangen, dass Personen, die sich auf eine bestimmte Art und Weise (sexy) kleiden, von allen zum Objekt gemacht

werden dürften. Wenn Personen sich sexy kleiden, heißt das jedoch nicht, dass sie (deine) sexuelle Aufmerksamkeit wollen. SM-Sex, BDSM oder Sex als Dienstleistung hingegen gehören entsprechend der Norm in die Schmuddelecke oder werden kriminalisiert. Es ist nicht einfach, diese Tabus und Normen immer wieder zu erkennen, zu besprechen, kritisch infrage zu stellen und, wenn gewünscht, sich darüber hinwegzusetzen.

### ***Wenn Sprechen schwierig wird***

Es kann Situationen geben, in denen eine\_r nicht sprechen kann oder nicht gut sprechen kann, beispielsweise weil bestimmte Handlungen oder Verhaltensweisen alte Verletzungen wieder abrufen, die das Sprechen in der heutigen Situation schwierig machen. Oder weil während des Sprechens über Sex alte grenzverletzende oder gewalttätige Situationen wach werden. Vielleicht ist es gut, dann eine Pause zu machen oder sich in Ruhe zu lassen oder sich erst mal alleine zu lassen. Vielleicht ist es gut, dann einfach da zu sein, beieinander zu sein und nicht zu reden. Vielleicht ist es eine Möglichkeit, etwas aufzuschreiben. Was ihr dann braucht und was euch gut tut, könnt ihr behutsam miteinander herausfinden.

### ***Skala 100% Zustimmung***

Konsens kann mensch sich auch als eine Skala vorstellen. Auf der einen Seite steht Zwang und auf der anderen Konsens. In der Mitte steht die Abwesenheit von Zwang, aber auch die Abwesenheit von einem selbst initiierten, aktiven Wollen. Das heißt, auf der einen Seite finden wir verschiedene Facetten des Zwangs, der Manipulation, der Grenzüberschreitung oder der sexualisierten Gewalt. Und auf der anderen Seite verschiedene Facetten des Konsenses, der Zustimmung, des Wollens, des aktiven Jas, der Lust und Begierde. 100% Zustimmung wird es beim Sex kaum geben, denn es wird immer Berührungen oder Handlungen geben, zu denen nicht alle Beteiligten ihre uneingeschränkte Zustimmung

geben würden. Es geht darum, sich auf der Konsensseite dem Konsens möglichst anzunähern und nicht auf die Seite des Zwangs zu rutschen. Es geht darum, miteinander darüber zu sprechen, wo auf der Skala eure Wohlfühlzone beginnt und wo eure Grenzen überschritten sind. Für manche fühlt es sich gut an, der\_m Partner\_in zuliebe etwas zu tun, andere hingegen haben das Gefühl, dass in einem solchen Moment ihre Grenzen ignoriert werden.

### ***Sexualitätsgeschichte aufarbeiten***

Du kannst auch deine eigene Sexualitätsgeschichte Revue passieren lassen oder dich mit Freund\_innen darüber austauschen. Du kannst überlegen, ob du denkst, dass du in der Vergangenheit konsensualen Sex hattest. Wenn du dir unsicher bist, ob dein\_e Sexpartner\_in bzw. Sexpartner\_innen in der Vergangenheit dem Sex immer zugestimmt haben oder ob du auch Grenzen berührt oder überschritten oder Druck ausgeübt hast, dann kannst du das nachträglich zu klären versuchen. Du kannst das Gespräch suchen und nachfragen und dich gegebenenfalls entschuldigen und Verantwortung übernehmen oder, wenn sie das will, gemeinsam mit deinem\_deiner damaligen Sexpartner\_in das Geschehene oder die Grenzverletzungen aufarbeiten.

Solltest du merken, dass deine Grenzen in der Vergangenheit verletzt worden sind oder du dir nicht sicher bist, ob du in der Vergangenheit einverstanden warst oder ob du unter Druck gesetzt wurdest oder dich unter Druck gesetzt gefühlt hast, dann kann es hilfreich sein, falls du denkst es täte dir gut, da noch mal hinzuschauen, sich mit Freund\_innen darüber auszutauschen, um sich klarer zu werden, oder zu einer Beratungsstelle / Selbsthilfestrukturen zu gehen.

Wenn du weißt, dass du in deiner Sexualitätsgeschichte Grenzen überschritten hast, kann es sein, dass die Betroffen\_e mit dir darüber nicht sprechen möchte. Dann solltest du das akzeptieren und nicht alte Wunden

aufreißen oder ihre Grenzen abermals überschreiten. Wenn sie nichts mehr mit dir zu tun haben will, solltest du das akzeptieren. Wenn du für dich einen Bedarf feststellst, das aufzuarbeiten, oder vielleicht auch die Notwendigkeit dafür besteht, damit du nicht wieder Grenzen überschreitest, dann kannst du dir dafür Menschen suchen oder Beratungsstellen aufsuchen, die dich dabei unterstützen.

### ***Sich Grenzüberschreitungen eingestehen***

Wie reagieren wir darauf, wenn uns eine Person sagt, dass wir ihre Grenzen übergangen haben? Wie würdigen wir es, dass es eine Person überhaupt schafft, das zu sagen? Es ist meist nicht einfach, sich selbst einzustehen, dass menschgrenzüberschreitend gewesen sein könnte oder war. Wer davon ausgeht, dass seine\_ihre Sexpartner\_in den Sex oder einzelne Handlungen oder Praktiken nicht gewollt haben könnte, sieht sich damit konfrontiert, sich eingestehen zu müssen, egoistisch oder ignorant gewesen zu sein. Eventuell muss mensch sich auch eingestehen und die Erkenntnis zulassen, derart grenzüberschreitend gewesen zu sein, dass mensch im Grunde gewalttätig war oder sogar Gewalt angewandt hat. Diese Erkenntnis kann mit einer großen inneren Erschütterung, Selbstzweifeln oder Depressionen einhergehen. Es ist nicht einfach, derartige Erkenntnisprozesse alleine zu durchlaufen. Vielleicht ist es gut, sich an Freund\_innen oder an Beratungsstellen und Therapeut\_innen zu wenden. So gut wie alle Menschen haben schon einmal Grenzen eines anderen Menschen überschritten. Und jeder Mensch kann seine Handlungen reflektieren und sich verändern.

### ***Impulsivität, Spontaneität***

Eine verbreitete Reaktion auf konsensuale Sexualität ist, zu bezweifeln, dass Sexualität lustvoll und spontan sein kann, wenn stets kommuniziert werden muss: Bei all dem Konsensieren, Reden und Besprechen, wo bleibt

da die Spontaneität? Und wer weiß dann überhaupt noch, was eine\_r tun darf und was nicht? Doch was sich für manche als ein Verlust der Spontaneität darstellt, ist für andere ein Gewinn an Sicherheit und ermöglicht daher überhaupt erst Spontaneität. Was für manche Impulsivität abwürgt, gibt anderen erst den Raum, sexuelle Gefühle zuzulassen. Konsens ist zuletzt eine Frage der Übung und Gewöhnung und führt am Ende zu mehr Lust für alle Beteiligten beim Sex. Am Anfang war Fahrradfahren auch wackelig und unsicher und mit Auf-die-Nase-fallen verbunden und später ist es ein großer Spaß, über die Felder zu presen.

Um konsensualer Sexualität näher zu kommen, wurden verschiedene Fragen ausgearbeitet, die sich eine selbst für sich oder mit dem\_r Sexualpartner\_in bzw. -den -partner\_innen stellen kann. Fragen wie: Wie definierst du Konsens? Hast du schon einmal mit deinen Partner\_innen oder Freund\_innen über Konsens geredet? Warst du schon einmal unsicher, ob eine Person, mit der du sexuell warst, das, was ihr gemacht hast, auch wollte?

Einige Fragen findest du hier:

<https://konsenslernen.noblogs.org/>

<http://defma.blogsport.de/images/learninggoodconsent2.pdf>.

# 10. Betroffen\_e wollen Verschiedenes

In diesem Kapitel werde ich darauf eingehen, was es für Betroffen\_e bedeuten kann, sexualisierter Gewalt oder sexistischer Diskriminierung zu erleben, und darstellen, welche Bandbreite an möglichen Reaktionen und Bedürfnissen in der Folge entstehen können.

Sexualisierte Gewalt oder sexistische Diskriminierung stellen immer, ganz gleich, wie sie stattfinden, eine Form der Gewalt- und Machtausübung dar. Diese erleben zu müssen, ist schrecklich. Zu erfahren, dass ein anderer Mensch einer Gewalt antut, ist fürchterlich. Erleben zu müssen, sich in der Situation nicht wehren zu können, ist erschütternd. Es ist sehr unterschiedlich, wie Betroffen\_e mit dem Erlebten umgehen, wie und inwiefern sie es verarbeiten können. Manche lässt das Erlebte ihr Leben lang nicht los und es beeinträchtigt immer wieder ihr Leben. Wie das Erlebte verarbeitet wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Davon, wer ihnen welche Gewalt angetan hat, wie alt sie waren, als das geschah, oder wie abhängig sie von der gewaltausübenden Person waren oder noch sind. Es hängt auch davon ab, was sie zuvor in ihrem Leben erlebt haben, ob ihre Grenzen schon öfters überschritten worden sind und ihnen schon früher Gewalt angetan wurde. Die erlebte Gewalt kann also auf zurückliegende Erfahrungen treffen und diese wieder hoch holen. Es hängt auch davon ab, wie stabil die Betroffen\_e im Leben steht, wie viel Rückhalt und Ressourcen sie hat, inwieweit sie die Möglichkeit hatte, zurückliegende Gewalterfahrungen aufzuarbeiten oder einzuordnen, ob ihr Leben sich ansonsten sicher anfühlt und Menschen da sind, die ihr zuhören und sie stärken.

Es ist sehr unterschiedlich, was Betroffen\_e nach erlebter sexualisierter Gewalt oder sexistischer Diskriminierung brauchen und wollen. Manche ordnen das Erlebte für sich ein und wollen sich dann aber lieber ablenken, sich auf ihre Stärken konzentrieren, auf die Dinge, die gut sind, und aktiv nach vorne gehen. Die erlebte Gewalt taucht dann vielleicht im Leben immer mal wieder auf, aber sie schaffen es gut, sie einzuordnen und nach vorne zu blicken.

Manche mögen es auch nicht, darauf angesprochen oder daran erinnert zu werden. Die Erinnerung daran ist ihnen unangenehm und sie weckt alte Gefühle. Manche achten darauf, ihren Blick und ihr Erleben deswegen auf etwas anderes zu richten, sich abzulenken und aktiv zu sein.

Manche finden auch Wege, unangenehme Gefühle und Erinnerungen zu lindern oder zu überdecken oder Körperempfindungen neu zu besetzen – und das in ganz unterschiedlicher Form, ohne diese verschiedenen Formen (von Yoga bis Haschisch) bewerten zu wollen. Sport, aber auch Meditation oder andere Körperübungen (Yoga, Thai Chi, Chi Gong, Feldenkrais) können hier ein Mittel sein, aber auch alle Aktivitäten, bei denen Adrenalin ausgeschüttet wird (vom Feiern bis zum Extremsport) oder auch Alkohol oder Rauschmittel. Sich künstlerisch auszudrücken (Musik machen, tanzen, singen, Theater spielen oder malen) ist für manche ein guter Weg, andere beginnen eine Therapie oder suchen eine Beratungsstelle auf oder gehen in eine Selbsthilfegruppe, um das Erlebte für sich einzuordnen und verarbeiten zu können.

Verarbeitung und Einordnung verläuft oft in Schleifen. Nachdem etwas ein Stück weit verarbeitet und eingeordnet ist, kann es phasenweise zur Ruhe kommen oder in den Hintergrund treten, um dann wieder nach oben zu kommen, wieder akut zu werden und wieder neu bearbeitet und eingeordnet werden zu müssen und sich dabei stetig zu verändern. Das Erlebte wird Stück für Stück in Schleifen integriert. Dies erfolgt so lange,

bis nach und nach ein Selbsterleben, eine Selbstwahrnehmung und ein Wissen über die eigene Geschichte und das Erlebte entstehen und gefestigt werden, sodass nicht länger Aufruhr, Unruhe oder Bedrohung das Selbsterleben bestimmen und die erlebte Ohnmachterfahrung und Abwertung als zurückliegend eingeordnet werden können. Das heißt nicht, dass diese das eigene Leben nachhaltig beeinträchtigen, einschränken oder Leid erzeugen können und ggf. viel Anstrengung und Arbeit bedeuten.

Für manche ist das ein langer Weg. Für manche geht das Leben ohne größere Beeinträchtigung schon bald wieder gut weiter. Für jede ist der Prozess unterschiedlich und dementsprechend ist das, was eine will und braucht ebenfalls individuell und von Person zu Person unterschiedlich.

Das gilt bereits ab dem Moment, ab dem die konkrete Situation aufgehört hat. Bereits direkt nach dem Erleben von sexualisierter Gewalt oder sexistischer Diskriminierung benötigen und wünschen sich die Betroffen\_en sehr Unterschiedliches. Manche wollen sprechen, manche wollen nicht sprechen, manche wollen Unterstützung, manche wollen alleine agieren, manche wollen Anteilnahme, manche empfinden das als herabwürdigend, manche wollen Ablenkung, manche empfinden das als ignorant.

Am besten ist es deswegen nachzufragen: »Was willst du?«, »Was brauchst du?«, »Wie kann ich dich unterstützen?«. Hinzu kommt, dass sich permanent ändern kann, was eine will und braucht, das kann heute dies und morgen etwas anderes sein.

Die im Folgenden angeführten Handlungsmöglichkeiten sind daher auch nur Vorschläge und Beispiele, die in der Praxis immer wieder auftauchten und sich bewährt haben.

## **Was dir als Betroffen\_e helfen kann**

## **Zeit**

Sich Zeit zu lassen und nicht von sich zu erwarten, dass alles wieder schnell >normal< weiter geht, vielleicht den Ort wechseln, zu Freund\_innen oder in den Urlaub fahren, vielleicht auch eine Kur machen oder eine Auszeit nehmen, um den Raum zu haben, verwirrt zu sein, traurig zu sein, dünnhäutig zu sein.

## **Struktur**

Der Verwirrung oder Erschütterung oder dem Körpergefühl einen neuen Ausdruck und eine neue (Alltags-)Struktur zu geben, vielleicht auch in einer Form, die nichts mit Denken oder Reden zu tun hat. Manche malen jeden Tag ein Bild, manche machen Sport oder Körperübungen, vielleicht täglich, vielleicht wöchentlich. Dem Tag eine Struktur geben und Aktivitäten einzubauen, kann dabei helfen, sich Kontinuität zu geben und die Wahrnehmung und das Erleben auf eine selbstermächtigende Weise zu gestalten.

## **Gespräche mit Vertrauten**

Mit den engsten, vertrautesten Menschen über das Erlebte zu sprechen. Wenn die Vertrautesten dafür kein offenes Ohr haben, dir vielleicht auch deshalb nicht gut zuhören können, weil sie selbst an ihre Erlebnisse erinnert werden oder weil sie sich überfordert fühlen, kann es sinnvoll sein, im etwas weiteren sozialen Umfeld nach Menschen zu suchen, die als Ansprechpersonen geeignet sind und die dir gut zuhören können. Wenn es keine solcher Personen in deinem Umfeld gibt, ist es eine Möglichkeit, zu einer Beratungsstelle oder in eine Selbsthilfegruppe zu gehen oder eine Therapie anzufangen und dort zu sprechen.

## **Ohnmachtgefühle**

Es kann helfen, sich bewusst zu machen, dass die konkrete Situation jetzt vorbei ist und du dich jetzt zu einer anderen Zeit in einem anderen Umfeld befindest. Manche Betroffen\_e wünschen sich, nie wieder Ohnmacht erleben zu müssen. Leider hält das Leben immer wieder Situationen bereit, wo eine abgewertet wird oder die eigenen Grenzen von anderen überschritten werden. Daher ist es notwendig, sich bewusst zu machen, dass Ohnmacht nicht völlig vermieden werden kann und dass es immer wieder Situationen geben wird, die an den alten Gewalterfahrungen röhren und Ohnmacht hervorrufen. Wenn die erlebte Situation bereits einige Zeit zurückliegt, kann es hilfreich sein, dir bewusst zu machen, dass du erfahrener bist als früher und mit dieser Erfahrung auf neue Situationen reagieren kannst. Vielleicht kannst du dich in neuen Situationen besser wehren, behaupten, verteidigen, hast schlagfertige Antworten parat oder du wendest Situationen oder gehst ihnen aus dem Weg. Es geht darum, den Mut nicht zu verlieren, geduldig mit sich und anderen zu sein und weiterhin nach Wegen zu suchen, um mit Situationen, die Ohnmacht auslösen, umzugehen. Mache dir klar, dass du nicht verantwortlich bist für diese Situationen. Verantwortlich sind die Diskriminierungs- und Machtstrukturen und die Personen, die diese für sich in diskriminierender Weise nutzen.

## **Schutzschild**

Wenn die Betroffen\_e einem wenig solidarischem Umfeld ausgesetzt ist, kann es unterstützend sein, wenn sie sich Schutzschild zulegt. Solche Schutzschilder wären räumlicher Abstand oder sich mit Menschen oder einzelnen Personen zu umgeben, denen eine vertraut. Ein Schutzschild kann auch sein, sich nicht zu outen und die sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt nicht öffentlich zu machen. Aber auch, sich bewusst zu überlegen, wo eine sich outet und wo nicht, in welchem Kontext (WG, Politgruppe, Lohnarbeit), was für sie wichtig ist und wie sie dort auftreten

möchte. Ein weiteres Schutzschild wäre, sich zu überlegen, wo eine Stärkung und Unterstützung erhält, vielleicht auch durch eine Selbsthilfegruppe oder ein Empowermenttraining. Schutzschilder sind Selbstbehauptungstechniken, Kommunikationsweisen, die die Betroffene schützen, es können Ausweich- und Durchsetzungsstrategien sein. Beispiele hierfür sind: in bestimmten Kontexten eine schützende Distanz durchzusetzen, sich aufrecht hinzustellen, tief durchzuatmen, regelmäßig zu atmen, auf einer Sachebene zu bleiben, sich nicht auf einer persönlichen Ebene angreifen zu lassen, Abwertung mit Ironie oder Lachen zu begegnen oder aber auch wütend zu werden, auszusprechen, dass das kein sicherer Kontext ist, und sichtbar zu machen und zu benennen, dass andere Kontexte wie Schwarze Communitys, Frauen\*Lesben- oder Frauen\*LesbenTransInter oder TransInter-Communitys oder Communitys mit und ohne Behinderung oder betroffenenkontrollierte Räume emanzipativer und empowernder sind. In die Offensive zu gehen, kann auch ein Schutz sein, selbstbewusst und offen über Diskriminierungserfahrungen oder Stigmatisierungen zu sprechen, Texte zu schreiben, Demoschilder zu malen, Redebeiträge zu halten. Auch wenn eine sich damit angreifbar macht, kann es gleichzeitig schützen, weil die Betroffene nicht in Ohnmacht verbleibt, sondern aktiv auftritt. Strategien können aber auch sein, sich nicht an Personen abzuarbeiten, die sich abwertend verhalten und die kein Interesse zeigen. Sinnvoller kann es sein, nach Verbündeten Ausschau zu halten und sich gegenseitig zu stärken oder Selbsthilfe- oder Empowermentgruppen selbst zu organisieren. Manche schaffen sich auch einen Hund an, um sich in der Wohnung oder im öffentlichen Raum sicherer zu fühlen. Andere tragen irgendetwas bei sich, das sie stärkt, das kann auch ein Symbol (ein Kettenanhänger) sein, das ihnen Kraft gibt. Ein Schutzschild kann auch sein, sich immer wieder Pausen und Abstand zu gönnen und sich nicht zu lang oder zu häufig belastenden Situationen

auszusetzen. Schutzschilder können sehr wichtig sein in einer machtvollen Umgebung, die eine Normalität lebt, die von Gewalt- / Machtverhältnissen durchzogen ist.

Das sind nur ein paar Aspekte und es mag wenig erscheinen, was eine tun kann. Zwar gibt es in der Selbsthilfekultur noch viel mehr Ratschläge, der Eindruck, dass eine nur wenig tun kann, um sich zu helfen, ist dennoch berechtigt: Es gibt keine schnellen Patentrezepte. Was eine braucht und was ihr hilft, kann sie nur alleine herausfinden und die Suche und der Prozess sind oft verschlungen und anstrengend, sie fühlen sich mal entmutigend und aussichtslos an und dann gelingt es wieder, hoffnungsvolle, kleine Schritte zu gehen und gute Erfahrungen zu machen.

## **Was kann das Umfeld im Umgang mit Betroffenheit beachten**

### ***Trauma, Trigger und Triggerwarnung***

Die Begriffe Trauma und Trigger und die dahinterstehenden Ansätze und Theorien sowie medizinischen Diagnosen und Behandlungsvorschläge sind zweischneidig und kritisch zu betrachten (Siehe hierzu auch Kapitel 11). Manche Betroffen\_en finden es gut, das, was sie erlebt haben und was ihr Leben auch heute noch prägt, mit dem Begriff Traumatisierung zu beschreiben. Ihnen kann diese Einordnung Erleichterung verschaffen und sie müssen nicht mehrrätseln und begründen, was mit ihnen los ist. Sie finden es auch gut, von Triggern zu sprechen, um zu beschreiben, dass alte Gefühle, Empfindungen, Sinneserfahrungen oder Bilder in Bezug auf die traumatische, erlebte Gewalt wieder hochkommen, wenn bestimmte Worte verwendet, Bilder gezeigt oder Handlungen unternommen werden. Andere Betroffen\_e lehnen für sich die Begriffe Trauma und Trigger ab, da es

medizinische Begriffe in einem machtvollen Wissenschaftsdiskurs sind, die Pathologisierungen begünstigen und gesellschaftliche Zusammenhänge ausblenden. Aussagen wie »Sie hat ein Trauma«, oder: »Sie ist getriggert«, die eine Person über eine Betroffen\_e trifft, können, je nachdem, wie sie gemeint sind und in welcher Beziehung die sprechende Person zur Betroffen\_en steht, begünstigen, dass die Betroffen\_e in eine Schublade gesteckt und stigmatisiert wird und ihr nicht als ernst zu nehmendes, handelndes Subjekt begegnet wird. Manche Betroffen\_e benutzen daher lieber andere Worte, um ihr Erleben und ihre Reaktionen zu beschreiben. Welche Begriffe von Betroffen\_en gewählt oder nicht gewählt werden, ist ihre Entscheidung und der Diskurs darüber ist Teil antisexistischer Debatten um Selbstermächtigung und betroffenenkontrollierte Ansätze (siehe Kapitel 1 und 11).

Bei Filmen, Performances, Theaterstücken oder Veranstaltungen hat es sich bewährt, vorab darauf hinzuweisen, wenn in ihnen sexualisierte Gewalt vorkommt. Manche nennen diese Hinweise ›Triggerwarnungen‹, andere weisen einfach darauf hin, dass sexualisierte Gewalt vorkommt. Dieser Hinweis verhindert, dass Personen davon überrascht werden und sie dadurch Szenen / Situationen sehen müssen, die sie gar nicht sehen wollten und die alte Erinnerungen hochholen können.

## ***Medizinische Diagnosen***

Wie es Betroffen\_en geht, wie sie empfinden, reagieren und sich verhalten, wird oft pathologisiert und in stigmatisierender Weise mit den Begriffen ›krank‹ oder ›traumatisiert‹ bedacht. Diese Stigmatisierung kann auch durch die Verwendung von Diagnosen wie ›Posttraumatische Belastungsstörung‹ erzeugt werden. Ein medizinisches Verständnis kann dabei verstellen, dass die individuellen Reaktionen auf die erlebte sexualisierte Gewalt oder sexistische Diskriminierung keine Krankheit sind, sondern Formen der Verarbeitung, des Umgangs, der Ermächtigung oder des Schutzes, die ihren

eigenen Sinnzusammenhang haben. Diesen Zusammenhang betonen Ansätze der Kritischen Psychologie nach Holzkamp und des betroffenenkontrollierten Ansatzes der Selbsthilfebewegung (*Wildwasser, Tauwetter, Weglaufhaus*) (siehe Kapitel 11). Es wäre wünschenswert, als Betroffen\_e diesbezüglich eher Verständnis und Unterstützung zu erfahren, anstatt sich mit Schubladen, Kategorisierungen und Stigmatisierungen konfrontiert zu sehen.

### ***Cis-männliche Dominanz***

Viele Betroffen\_e fühlen sich durch cis-männliches Dominanzverhalten eingeschränkt, verletzt oder gar getriggert. Cis-männliches Dominanzverhalten meint raumeinnehmendes Verhalten, lautes oder aggressives Sprechen, einen bestimmten Habitus und Posen wie breitbeiniges Sitzen oder Stehen vor einer sitzenden Frau\*. Damit ist auch ein respektloses und ignorantes Verhalten gemeint, wenn beispielsweise der Raum um den Körper, der angenehme Abstand, der Schutzraum unterschritten und eine Frau\* dazu genötigt wird, zurückzuweichen, wenn sie ihre intime Distanzzone aufrecht erhalten will. Nicht alle Betroffen\_e stört so etwas, jedoch fühlen sich viele Betroffen\_e und auch nicht betroffene Frauen\*LesbenTransInter von derartigem cis-männlichem Dominanzverhalten durchaus gestört.

### ***Nacktheit***

Ähnlich ist es mit dem nackten Oberkörper von cis Männern im öffentlichen Raum. Für viele Betroffen\_e stellt die Zurschaustellung des cis-männlichen, nackten Oberkörpers eine Demonstration cis-männlicher Macht dar, die Ohnmachtgefühle wachruft. Gefühle, Erinnerungen oder körperliche Reaktionen werden reaktiviert und schließen an Erfahrungen der Entmächtigung, Starre oder Erschütterung der Integrität an. Viele Betroffen\_e wollen sich dies nicht gefallen lassen und fordern daher im

Sinne ihrer Selbstbestimmung cis Männer dazu auf, darauf zu verzichten, in der Öffentlichkeit ihren Oberkörper nackt zu zeigen.

Ähnliches gilt auch dann, wenn cis Männer sich ganz nackt oder in Unterhose an Orten bewegen, wo dies nicht Konsens ist und Betroffen\_e dadurch gestört, eingeschränkt oder verletzt werden können, zum Beispiel wenn ihr als Gruppe gemeinsam in einem Tagungshaus übernachtet und cis Männer sich unabgesprochen nackt oder in Unterhose bewegen oder ihr als Gruppe in einem Zimmer schlaft und frau\* morgens feststellen muss, dass ein cis Mann im Raum nackt geschlafen hat. Es ist nicht so, dass derartiges cismännliches Dominanzverhalten Betroffen\_e unbedingt stören muss, aber es kann für sie unangenehm sein, beklemmende Gefühle auslösen oder sie verletzen.

Den Wunsch oder die Forderung danach, dass cis Männer sich nicht oberkörperfrei im öffentlichen Raum bewegen, haben jedoch nicht nur Betroffen\_e, sondern auch Frauen\*LesbenTransInter. Im herrschenden Geschlechterverhältnis ist es nicht allen Menschen gleichermaßen möglich, sich ›frei‹ beziehungsweise nackt oder halbnackt zu bewegen. Der weibliche\* Körper wird sexualisiert, sobald er nackt ist. Viele Frauen\*LesbenTransInter argumentieren deswegen, cis Männer sollten sich erst dann mit freiem Oberkörper im öffentlichen Raum bewegen, wenn dies für Frauen\*, Transgender und Inter genauso möglich ist, sie also keine starrenden Blicke, kein Lästern, keine Kommentare und keine übergriffigen Anmachen mehr erfahren müssen, sobald sie ihren nackten Oberkörper zeigen. Erst dann ist es für alle möglich, sich ›frei‹ zu bewegen. Ich unterstütze diese Forderung. Kritiker\_innen argumentieren stattdessen, dass die ›Freiheit‹ von cis Männern nicht eingeschränkt werden sollte, da es die Freiheit von Frauen\*LesbenTransInter nicht erhöhe, wenn cis Männern

diese Freiheit untersagt wird. Das sehe ich anders, denn wenn wir Räume emanzipativ verändern wollen, kann das nicht funktionieren, wenn die privilegierte Position (cis Männer mit freiem Oberkörper) ihr Verhalten nicht verändert. Ich würde mir hier Solidarität wünschen, gerade von cis Männern.

Frauen\*LesbenTransInter kämpfen schon seit Jahrzehnten um die Aneignung des öffentlichen Raums und für ein Aufbrechen heteronormativer und patriarchaler Dominanz. Sei es durch öffentliche lesbische Kiss-ins oder durch die Slutwalk-Demonstrationen, wo viele Frauen\*, Transgender und Inter oben ohne demonstrieren. Es gibt Aktionen wie ›queer baden gehen‹, bei denen an öffentlichen Seen und in Freibädern der Raum neu besetzt wird und (Körper-)Normen gesprengt werden, oder auch feministische Sexpartys in Clubs, mittels derer sich Partylocations neu angeeignet werden und Nacktheit, Flirten und offensive Sexualität gelebt werden können.

## **Rücksichtnahme**

Rücksichtnahme bedeutet nicht, eine Betroffen\_e in Watte zu packen und ihr nichts mehr zuzutrauen, sondern ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen. Aussagen und Fragen wie: »Ich bin heute dünnhäutig und gehe nach Hause«, »Ich kann gerade keinen Lärm ertragen, könnt ihr etwas leiser reden?«, »Ich kann heute kein Durcheinander ertragen, könntet ihr bitte nacheinander sprechen und etwas ruhiger und weniger hektisch?«, oder: »Ich weiß noch nicht, wieviele Aufgaben ich übernehmen kann, evtl. gebe ich einige Aufgaben wieder ab«, können manchen Personen als ›Mimosen‹ erscheinen. Sie reagieren genervt auf die ›Sonderwünsche‹ oder haben den Eindruck, dass Aufgaben vermeintlich auf sie ›abgewälzt‹ werden. Hilfreicher wäre es, anzuerkennen, dass Bedürfnisse unterschiedlich sind und dass eine auch nicht immer über andere (nicht geoutete Betroffen\_e) Bescheid wissen kann oder muss. In jedem Fall ist es unterstützend, die

Person so sein zu lassen, mit dem, was sie braucht, und Rücksicht zu nehmen.

### ***Abwertung***

Genervt sein, lächerlich machen, einer etwas nicht zutrauen, sie für bestimmte Aufgaben nicht fragen, keine Unterschiede in der Weise, wie eine etwas tut oder erledigt, zulassen, schräg angucken, nicht ansprechen, ignorieren, aus dem Weg gehen, kein Interesse zeigen – all das kann Abwertung und Ausgrenzung beinhalten. Hilfreicher wäre es. Rücksicht zu nehmen, Interesse zu zeigen und die Person und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen.

### ***Nicht Zwangsouten***

Es ist in unserer Gesellschaft immer noch kaum möglich, als Betroffen\_e offen aufzutreten und Betroffenheiten öffentlich zu benennen, da ein Outing mit zu viel Stigmatisierung (Abwertungen und falschen, verletzenden Annahmen) einhergeht. Deswegen ist es für Betroffen\_e wichtig, nicht von anderen geoutet zu werden, ohne dass sie das wollen. Wenn dir eine Person von ihrer Betroffenheit erzählt hat und du dir unsicher bist, ob du darüber mit anderen sprechen kannst, dann frage bei ihr nach. Ansonsten ist immer möglich, abstrakt oder allgemein über Themen und Fragen mit anderen zu reden, ohne Namen zu nennen. Wenn sich eine Betroffen\_e in einem Workshop oder in einer Gruppe outet, dann heißt das nicht, dass die Person überall geoutet werden möchte. Es ist hilfreich die Kontrolle darüber, ob eine sich outet oder nicht und in welchen Kontexten sie sich outet, bei der Betroffen\_en zu lassen.

### ***Mögliche Betroffen\_e***

Da es in der Gesellschaft keinen offenen, stigmatisierungsfreien Umgang mit Betroffenheit gibt, verzichten viele Betroffen\_e darauf, anderen zu

erzählen, was ihnen angetan wurde. Daher müssen wir uns bewusst machen, dass wir in vielen Fällen nicht wissen, was eine Person erlebt hat oder was ihr angetan wurde. Dabei können sowohl Frauen\* als auch Transgender als auch Inter als auch Männer\* Betroffen\_e sein. Gerade Transgender, Inter und Männer\* sehen sich oft einem mangelnden Bewusstsein gegenüber, dass auch sie sexualisierte Gewalt erfahren können und sie müssen z.T. sehr deutlich werden, damit das Umfeld ihre Betroffenheit anerkennt und darauf Rücksicht nimmt. Es wäre hilfreich, wenn das nicht in der Form nötig wäre.

### ***Professionalität***

Mit Professionalität wird oft ein sachliches, distanziertes, keine Schwächen und Wissenslücken zeigendes Verhalten verbunden. Ein professionelles Wissen sei ein ›Wissen über‹, das ›neutral‹ auf etwas blicken und es ›fachlich‹ beurteilen könne. In diesem Verständnis schließen sich Professionalität und Betroffenheit aus. Das führt dazu, dass sich viele, die in Berufen der sozialen Arbeit, als Therapeut\_innen oder Psycholog\_innen arbeiten, sich nicht als Betroffen\_e outen, auch dann nicht, wenn sie mit Betroffen\_en arbeiten (siehe auch Kapitel 11). Zu groß ist die Gefahr, dass ihre berufliche Professionalität dann abgewertet wird oder sie als nicht mehr belastbar genug gelten oder ihnen unterstellt wird, dass sie die professionelle Distanz nicht länger einhalten könnten. Berufliche Anerkennung und Karrierechancen können durch ein Outing geschmälert werden.

Die Konstruktion einer Professionalität, die Betroffenheit ausschließt, zementiert die Trennung von ›Professionalität‹ und ›Betroffenheit‹ und von ›Gesunden‹ und ›Kranken‹. Damit werden Betroffen\_e nicht nur ungemein abgewertet, darüber hinaus ist diese Konstruktion Ausdruck der Definitionsmacht der Herrschenden, da ›neutrale‹ Professionelle über ›kranke‹ Betroffen\_e definieren. Dieser Herrschaftsannahme gilt es, entgegen zu treten und sie zu dekonstruieren. Alle Menschen können in

unterschiedlicher Weise betroffen und professionell sein, das schließt sich nicht gegenseitig aus. Betroffen\_e von sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt sind betroffen und professionell. in der emanzipativen Wendung von Professionalität kann auch Erfahrungswissen aufgewertet werden. Im Gegensatz zur ausschließlichen Akzeptanz staatlich anerkannter Ausbildungen oder Abschlüsse, wäre es daher wünschenswert, Erfahrungswissen und betroffenenkontrollierte Ansätze (BkA) (siehe Kapitel 1 und 11) ebenfalls zu würdigen und darüber hinaus das eigene Verständnis von Professionalität kritisch zu hinterfragen.

## **Lärm**

Manche Betroffen\_e ertragen Lärm nicht gut – von Bau- und Straßenlärm über Geräusche im Gebäude wie ein Fiepen oder Scheppern bis hin zum gleichzeitigen Sprechen mehrerer Menschen. Für manche ist es schwer, sich auf mehrere Geräuschquellen gleichzeitig zu konzentrieren und diese zu filtern, deswegen ist es hilfreich, nacheinander zu sprechen. Ein rücksichtsvoller Umgang würde hier Erleichterung bringen. Auch wenn eine nicht unbedingt weiß, aus welchem Grund sich jemand mehr Ruhe oder ein ruhigeres Redeverhalten wünscht, wäre es eine Entlastung, darauf einzugehen und das Bedürfnis wahrzunehmen.

## **Sprechen unterstützen**

Wenn Betroffen\_e sich trauen, über ihre Betroffenheit zu sprechen, ist es unterstützend, aufmerksam hinzuhören, sich innerlich Zeit zu nehmen, durchzuatmen und zu erkennen, dass das ein besonderer und kein selbstverständlicher Moment ist. Wenn du die Ressourcen hast, ist es unterstützend, wenn du dir die Zeit und die innere Offenheit nimmst zuzuhören. Doch es gibt auch die Möglichkeit für dich, zu sagen, dass es dir leid tut, aber dass du das gerade aus persönlichen oder anderen Gründen nicht hören kannst, du aber das Vertrauen schätzt, dass dir die Betroffen\_e

entgegen bringt. Ihr könntet auch zusammen überlegen, wer stattdessen eine Person sein könnte, die zuhören kann. Insbesondere, wenn Betroffen\_e sich an Personen wenden, bei denen die Geschichte der anderen aufgrund eigener Betroffenheit etwas auslöst, kann es sein, dass die Person nicht zuhören kann oder will.

Nicht nur im persönlichen Gespräch bringen Betroffen\_e selten zur Sprache, was sie erlebt haben. In besonderem Maße gilt dies für Gruppen oder öffentlichere Räume, in denen es nicht selbstverständlich ist, dass Betroffen\_e die Stimme erheben und dass sie gehört werden. Du kannst Sprechen unterstützen, indem du der Betroffen\_en den Raum gibst und mit dafür sorgst, dass sie den Raum und die Aufmerksamkeit bekommt. Sollte über das Sprechen der Betroffen\_en hinweggegangen oder dieses abgewertet werden, kannst du für sie Partei ergreifen und sie dabei unterstützen, dass sie Gehör bekommt. Bekommt sie kein Gehör oder solltest du den Eindruck haben, dass das Sprechen oder der Versuch zu sprechen für die Betroffen\_e eher negativ verlaufen ist, kannst du sie auch hinterher ansprechen und ihr z. B. sagen, dass das mutig war, was sie gerade getan hat.

# 11. Trauma

Zu Trauma wurde im Buch *Antisexistismus\_reloaded* bereits einiges geschrieben. Hier heißt es: »Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde oder Verletzung – eine Wunde, die immer wieder aufbricht, die nicht vernarbt und nur sehr langsam heilt.« Ein Trauma wird durch das Erleben einer Schocksituation ausgelöst, manche sprechen auch von Todesangst oder lebensbedrohlichem Schock, der außerhalb der Bewältigungsmöglichkeiten der Betroffen\_en liegt. Im Fall von sexualisierter Gewalt stellt die sexualisierte Gewalt, die ein Trauma auslöst, einen Angriff auf die psychische Integrität der Betroffen\_en dar. Die Betroffen\_e wurde als Subjekt, als ermächtigte und selbstbestimmte Person erschüttert und angegriffen. Hinzu kommt, dass diese Gewalt von einem anderen Menschen zugefügt wurde, der damit in Kauf nahm, dass die Betroffen\_e schwere Folgen davontragen kann, sowie dass das Umfeld oder die gesellschaftlichen Bedingungen diese (sexualisierte) Gewalt nicht verhindern konnten, sie mitgetragen oder weggeschaut haben. Dieser Angriff und die erlebte Ohnmacht können einen Schockzustand, anhaltende Ohnmachtgefühle, psychische Erschütterung bzw. ein Trauma nach sich ziehen.

Trigger ist ein Begriff, der eng mit Trauma verbunden ist. Gemeint sind Auslöser, die Erinnerungsblitze bzw. Flashbacks, also das Erinnern konkreter Bilder, Gefühlszustände oder Situationen der erlebten sexualisierten Gewalt auslösen. Bei diesem Erinnern oder Wiedererleben ist die Betroffen\_e wieder in einem ohnmächtigen oder Schockzustand,

ähnlich wie während der traumatisierenden erlebten sexualisierten Gewalt. Triggern können zum Beispiel Gerüche, die an das Parfüm oder den Schweißgeruch der gewaltausübenden Person oder an den Geruch des Raumes, in dem die sexualisierte Gewalt angetan wurde, erinnern. Ebenfalls triggern können Geräusche, Geschmäcke oder Bilder, Atmosphären, Bewegungen oder Handlungen. Doch auch das Wiedererleben von ähnlichen Ohnmachtsituationen kann auslösend sein, wie ›ausgeliefert‹ auf dem Zahnärzt\_innenstuhl liegen oder beim Jobcenter nicht widersprechen zu können oder im Fall von cis-männlichem Dominanzverhalten sich gegen dominantes Verhalten wehren zu müssen. Während manche Auslöser schwer vorhersehbar sind (ein Geräusch), können andere gemieden oder verändert werden (institutionelle Hierarchien oder cis-männliches Dominanzverhalten).

Bei einzelnen Betroffen\_en kann es auch bei sehr schwerer, wiederholter oder in jungen Jahren zugefügter sexualisierter Gewalt, ritueller Gewalt oder Folter zu Dissoziationen kommen, d.h. die gesamten Erinnerungen an die traumatisierende Situation können abgespalten werden. Sie bleiben daraufhin unintegriert und können so etwas wie ein Eigenleben führen. Die Psyche kreiert z.T. zweite oder noch weitere Persönlichkeiten, um die Situation zu überleben.

Nicht jede Betroffen\_e sexualisierter Gewalt erlebt diese als Schocksituation und trägt ein Trauma davon. Das hängt ganz wesentlich davon ab, wie ermächtigt sich die Betroffen\_e erlebt, wie sehr sie als handelndes Subjekt nicht gebrochen wird und sie Möglichkeiten hatte, aktiv zu bleiben. Ob sich ein Trauma manifestiert, hängt auch in entscheidender Weise vom Umfeld und den Möglichkeiten ab, die sich der Betroffen\_en bieten. Gibt es Menschen, mit denen sie nach der Situation der sexualisierten Gewalt sprechen kann? Hören ihr Menschen zu, fühlt sie sich

verstanden, gibt es Orte und soziale Gruppen, wo sie sich sicher fühlt? Gibt es Möglichkeiten und Angebote, die erlebte sexualisierte Gewalt besprechen und bearbeiten zu können, in Selbsthilfegruppen, Beratungs- oder Therapieangeboten? All das unterstützt die Aufarbeitung und Integration der erlebten sexualisierten Gewalt und ermöglicht es der Betroffen\_en eher, zu neuer innerer Stärke zu gelangen und die psychische Integrität wiederzufinden.

Erschwert oder erleichtert wird eine Aufarbeitung auch dadurch, ob weitere Gewaltstrukturen wirken. Für Schwarze Frauen\* kann es in einem weiß dominiertem System besonders schwer sein, Unterstützung in Form von Therapie oder Selbsthilfe / Beratungsangeboten zu finden, da viele Angebote auf weiß-deutsche Betroffen\_e ausgerichtet sind. Die raren Angebote, die auf die besonderen Bedürfnisse reagieren, die zum Beispiel entstehen, wenn sexualisierte Gewalt und rassistische Gewalt zusammenkommen, müssen Betroffen\_e mit der Lupe suchen. *Agisra* in Köln oder *Les Migras* in Berlin gehören hier zu den wenigen Ausnahmen. Das gilt auch für Unterstützungsstrukturen, die sexualisierte Gewalt zusammen mit Transphobie oder Behindertenfeindlichkeit thematisieren und hier Erfahrungen haben. Es fehlt an Finanzierung und dem politischen Willen, solche Unterstützungsstrukturen dauerhaft und flächendeckend zu schaffen.

Grundsätzlich jedoch sind die Konzeption von Trauma und die dazugehörigen Haltungen, durchaus kritisch zu betrachten. Ich selbst bin immer wieder ambivalent in Bezug auf das Verständnis von Trauma und die darauf aufbauenden Ansätze von Traumatheorie und Tramatherapie. Durch eine Fokussierung auf Trauma werden die Folgen von sexualisierter Gewalt stark als Krankheit gefasst und die traumatisierte Person in den Mittelpunkt gerückt. Der Traumabegriff kann hilfreich sein, um das, was passiert ist und

was es auslöst, die sexualisierte Gewalt, die gesundheitlichen und psychischen Folgen und die gesellschaftlichen Zusammenhänge, die diese bedingen, zu erfassen. Er kann den Betroffen\_en dabei helfen, sich selbst und das Erlebte besser zu verstehen, einordnen und bearbeiten zu können. Jedoch verfestigt die Traumakonzeption zugleich eine Vorstellung von ›Krankheit‹ und ›Normalität‹, von ›traumatisiert‹ und ›gesund‹ und Traumatisierung kann schnell zu einem Stigma werden, das eine Person ein Leben lang nicht mehr los wird. Das Traumakonzept trägt dazu bei, dass Betroffen\_e nicht ernst genommen und abgewertet werden, dass ihre Wahrnehmungen und Meinungen nicht gehört werden oder sie gar als unheilbar gelten. Wäre eine Aussage wie »Mir wurde sexualisierte Gewalt angetan und die Folgen prägen mal mehr, mal weniger stark mein Leben« nicht weniger stigmatisierend? Um was geht es eigentlich und was sollte in den Mittelpunkt gerückt werden? Der Traumabegriff verengt die erfahrene (sexualisierte) Gewalt meist auf Einzelerlebnisse und bezieht den Kontext und die gesellschaftliche, soziale Situation nicht mit ein. Ob der Traumabegriff Betroffen\_en nützt, hängt vielleicht nicht so sehr an dem Wort, sondern eher an der Beschäftigung und Auseinandersetzung in der Gesellschaft mit den Folgen von sexualisierter Gewalt, an der Haltung, der Offenheit und dem Interesse der Menschen.

Trauma bezeichnet vor allem eine bestimmte Diagnose. Prägend für diese PTBS-Diagnose (Posttraumatische Belastungsstörung) waren insbesondere die Forschungen von Militär-Psychiatern in den USA zu den Folgen von Kriegstraumata. Nach dem Vietnamkrieg (1964-1975) beteiligten sich einige Veteranen an der Anti-Kriegsbewegung. Die Soldaten, die im Krieg getötet und zum Teil gefoltert oder grausame Schrecken verbreitet hatten, waren nach dem Krieg vielfach Betroffen\_e. Viele stürzten gesellschaftlich ab und fanden keine Lohnarbeit mehr, wurden gewalttätig, alkohol- oder

drogensüchtig, litten unter Depressionen oder waren suizidgefährdet. Einige bildeten Selbsthilfegruppen, um mit diesen Problemen umzugehen. Zu diesen Gruppen stießen 1970 Psychiater wie Lifton und Shatan dazu, die die Langzeitauswirkungen von Kriegstraumatisierungen untersuchten. Seit 1974 gab es Bestrebungen, die Folgen von Trauma als Trauma-Diagnose zu fassen. Doch dabei ging es nicht vorrangig um das Wohl der Betroffen\_en. Vielmehr stellten die Bestrebungen eine Reaktion darauf dar, dass die nicht mehr integrierbaren US-Veteranen zum Problem für die Gesellschaft wurden. Lifton und Shatan waren maßgeblich daran beteiligt, eine Liste der Symptome zusammenzustellen, die 1980 zur Entstehung der PTSD-Diagnose (posttraumatic stress disorder) beitrug. Hinter dieser Symptomliste stand anfangs keine einheitliche Theorie, sie diente lediglich dazu, im Interesse des US-Militärs Fragen der Haftung in den Griff zu bekommen und Klagen abzuwenden. Die Traumaforschung in den USA verfügt weltweit über die größten finanziellen Mittel und sie wird nach wie vor durch die Interessen des Militärs dominiert.

Posttraumatische Belastungsstörung ist eine psychiatrische Diagnose des ICD-10 (aktuelles Diagnosesystem der Weltgesundheitsorganisation, WHO), sie ermöglicht es, dass Betroffen\_e kassenärztliche Leistungen in Anspruch nehmen können. Ohne Diagnose ist kein Anspruch möglich. Das ist ein Zwiespalt, da viele Betroffen\_e Unterstützungen brauchen und nutzen wollen, sich aber nicht dem Diagnosesystem unterwerfen wollen. Ambulante oder stationäre Therapien werden von den Krankenkassen nur mit Diagnose bezahlt und auch der Zugang zum staatlichen Hilfesystem läuft vielfach über Diagnosen. Durch diese können jedoch auch handfeste Nachteile entstehen, z. B. dass sich eine Betroffen\_e mit PTBS-Diagnose nicht mehr verbeamtet lassen kann. Der Staat hat zum Schutz von Betroffen\_en die Kategorie ›psychische Behinderung< eingeführt, diese kann über Diagnosen und unter bestimmten Voraussetzungen bescheinigt

werden. Bei einer Behinderung greift die UN-Behindertenrechts-Konvention, Personen, denen ein gewisser Grad der Behinderung attestiert wird, erhalten einen Schwerbehindertenausweis. Dieser Ausweis soll auf dem Wohnungs- oder Arbeitsmarkt besonderen Schutz ermöglichen (z. B. Kündigungsschutzregelungen oder zusätzliche Urlaubstage). Beim Jobcenter führt das jedoch vielfach dazu, dass Betroffen\_e in die Frührente gedrängt werden und keinen Zugang mehr zu Umschulungen oder Fortbildungen erhalten. Ihre gesellschaftliche Teilhabe und der Zugang zu Erwerbsarbeit und Lohn werden damit eingeschränkt.

Posttraumatische Belastungsstörungen sind darüber hinaus weiterhin Gegenstand der Forschung. Den Forschungsansätzen ist gemein, dass sie den Traumabegriff verengen und komplexe Verhältnisse nicht betrachten. In der modernen Traumatheorie haben u.a. behavioristische und kognitivistische Modelle Konjunktur. Diese Konzeptionen kennen überwiegend nur die Kategorien Stimulus und Response (Reiz und Reaktion). Diese S-R-Theorien betrachten einmalige Ereignisse und nicht komplexe gesellschaftliche Verhältnisse. In ihren Versuchsanordnungen werden Konditionierungen oder Vermeidungsverhalten bei Betroffen\_en betrachtet. Zu den kognitivistischen Modellen gehört z. B. das Netzwerkmodell. Aus diesem Modell der neuronalen Netzwerke entwickelten sich Therapieformen wie die Konfrontationstherapie, Desensibilisierungsansätze oder das Angst-Management-Training. Methoden, die verwendet werden, sind z. B. das Flooding, das Überfluten mit traumatischen Reizen, oder die Exposition, bei der die Betroffen\_e mit einem problematischem Reiz oder Trigger in Berührung gebracht wird. Diese Ansätze sind überwiegend konfrontativ, deswegen sollten die Betroffen\_en stabil sein und wissen, worauf sie sich einlassen. Ziel ist z. B. die Aufhebung der Vermeidung von beängstigenden Situationen und insgesamt ein verbesserter Umgang mit intensiven Emotionen.

Andere Ansätze beschäftigen sich mit Stress und Stressverarbeitung. Diese Stressforschungen untersuchen die Selbsterhaltung als Reaktion auf Notsituationen und beforschen dazu biochemische Körperreaktionen. So werden verschiedene quantitative Messungen zu neuronalen Aktivitäten z. B. anhand der Messung neurochemischer Zusammensetzungen, verstärkter Durchblutungen oder verbesserter Hautleitfähigkeit durchgeführt. Bei diesen Ansätzen steht die Stressbewältigung insbesondere mittels verhaltenstherapeutischer Methoden im Vordergrund.

Einen weiteren Strang der Traumatheorien bilden neurophysiologische Modelle und die Gehirnforschung. Anhand von Untersuchungen des Gehirns mithilfe des Positronen-Emissions-Tomographen werden beeindruckende bunte PET-Bilder erzeugt, die Gehirnaktivitäten abbilden und dabei helfen sollen aufzuzeigen, wie Informationen im Gehirn räumlich und zeitlich positioniert werden. Es wird dabei von zwei Gedächtnissystemen ausgegangen, dem Amygdala (implizites, assoziatives Gedächtnis) und dem Hippocampus (explizites, autobiografisches Gedächtnis). Bei einem Trauma gelingt diesem Ansatz zufolge die zeitliche und räumliche Speicherung der Eindrücke im Gehirn nicht. Der Hippocampus kann das Erlebte nicht umfassend abspeichern und das Amygdala springt ein. Das Erlebte wird damit in einem Bereich gespeichert, auf den es sprachlich und exizit keinen Zugang gibt, sodass das Erlebte zeitlich und räumlich nicht zugeordnet werden kann. Allerdings kann es durch Flashbacks, d.h. durch einzelne Erinnerungsblitze bewusst werden. Erinnerungen kommen dann zwar an die Oberfläche, doch die Ereignisse sind fragmentiert gespeichert, in einer Vielfalt sensorischer Modalitäten: visuell (in Form von Bildern), olfaktorisch (in Form von Gerüchen), affektiv (in Form von Empfindungen), auditiv (in Form von Geräuschen), kinästhetisch (in Form von Körperbewegungen und -haltungen). Die Behandlung einer PTBS würde demnach darin bestehen,

alles, was implizite im Gedächtnis ist, ins explizite, autobiografische Gedächtnis zu holen. Behandlungsmethodische Ansätze bieten die Dual Representation Theory, die Narrative Expositionstherapie (NET) oder die EMDR-Behandlung (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), bei der die Betroffen\_e den Fingern der Therapeut\_in folgt, während sie von dem Trauma und den zurückliegenden Situationen erzählt. Die Methode soll die Belastung langfristig reduzieren und ein Abdriften der Gedanken soll verhindert werden.

Bei all diesen Ansätzen liegt ein Menschenbild zugrunde, welches davon ausgeht, dass Symptome mit biochemischen Methoden, behavioristischen oder Verhaltens-Trainings gelindert oder behoben werden können. Sie lassen komplexe soziale Kontexte außer Acht und ignorieren, dass gesellschaftliche Reaktionen (Stigmatisierungen, Tabus und Machtausübungen) Traumata immer wieder reaktivieren können. Ein Trauma wird in den Bereich der Medizin geschoben und soziale Verhältnisse werden vernachlässigt. Meist wird nur ein einzelnes auslösendes Ereignis betrachtet und keine über Jahre anhaltende Situationen (sexualisierter Gewalt) berücksichtigt. Die Auslöser werden unterkomplex betrachtet und die Gesamtsituation, das Umfeld, Abhängigkeitsverhältnisse, die Verschränkung verschiedener Machtverhältnisse werden außer Acht gelassen. Dabei macht es einen Unterschied, ob eine Person von einer Lawine erfasst wurde oder dem Kind vom Vater sexualisierte Gewalt angetan wurde.

Weiter spielen Geschlechterverhältnisse, rassistische Strukturierungen, Klassismus und weitere Diskriminierungsverhältnisse keine Rolle, dabei sind sie entscheidend dafür, inwieweit Betroffen\_en von sexualisierter Gewalt nach der Tat geglaubt wird und sie Unterstützung erfahren oder ob sie allein gelassen werden, stumm bleiben oder zusätzliche Diskriminierung

erfahren. Anerkennung und Gerechtigkeit zu erfahren, ist jedoch grundlegend für die Heilung. Es wird auch außer Acht gelassen, dass sexualisierte Gewalt überwiegend von Männern\* ausgeht und die meisten Betroffen\_en Mädchen\*, Frauen\*, Transgender und Inter sind. Ebenso können kollektive Traumatisierungen nicht adäquat begriffen werden, so auch nicht die Folgen des Holocausts.

Einen weiteren Kritikpunkt benennt Thomas Schlingmann in *Kritik der Psychotraumatologie*: »Die durchgängige Reduzierung von menschlichem Handeln auf Reaktionen in Folge von Reizen in allen Ansätzen der modernen Traumatherorie bedeutet den Ausschluss von menschlichen Zielen. Es gibt kein eigenständiges, begründetes Handeln der Subjekte.«<sup>[11]</sup> Die Betroffen\_en werden nicht ausreichend als handelnde Subjekte betrachtet, ihr Interesse an der Wiederherstellung ihres Selbstwertgefühls, ihrer Handlungsmöglichkeiten und an der Veränderung ihrer Situation wird ignoriert. Ebenfalls kaum berücksichtigt wird der besondere Umstand, dass bei sexualisierter Gewalt die Gewalt von anderen Menschen ausgeübt wird. Diese Tatsache, insbesondere, wenn es sich um vertraute und nahe Personen handelt, hat eine besondere Wirkung auf die Unfassbarkeit der sexualisierten Gewalt und auf die Traumatisierung. Dabei ist es, trotz Studien, nach wie vor unerklärlich, welche Gründe die gewaltausübenden Personen für ihr Handeln hatten – was die Fassungslosigkeit verstärkt. Hinzu kommt, dass die Folgen der sexualisierten Gewalt als Krankheit gefasst werden. Damit geraten die gesellschaftlichen Bedingungen, aus denen diese Gewalt erwächst und die sie begünstigen, aus dem Blick. Die Behandlung der ›Krankheit‹ und das gelingen einer ›Genesung‹ wird wiederum individualisiert, nicht die Gesellschaft muss die Bedingungen verändern, sondern die Betroffen\_e ist dafür zuständig und es liegt in ihrer Verantwortung, ob sie wieder gesund wird. Auf der Grundlage der modernen Traumatherorie entstehen dadurch

therapeutische Modelle, die sich auf eine bessere Anpassung an die bestehenden Gewaltverhältnisse beschränken.

An der modernen Traumatheorie wird deswegen vielfach Kritik geübt, hier ist der Text *Kritik der Psychotraumatologie* von Thomas Schlingmann von *Tauwetter* zu empfehlen oder auch Arbeiten von Ariane Brensell, wie der Text *Traumaverstehen*. Brensell schreibt: »[...] Solange ökonomische und strukturelle Gewalt aus therapeutischen, klinischen, neurobiologischen Diskursen ausgeklammert wird –, wird genau die (soziale) Verständigung darüber verhindert, die eine Verfügung über die Bedingungen ermöglichen würde. Wenn wir davon ausgehen, dass Ohnmacht, dass Isolation und die anhaltenden Erfahrungen von Entmachtung wesentliche Aspekte eines Traumas sind, dann setzen technokratische Traumakonzepte das Trauma fort.«[\[12\]](#)

Das alles soll nicht heißen, dass Traumatherapie Betroffen\_en von sexualisierter Gewalt nicht individuell helfen oder Entlastung bringen kann. Es geht mir eher darum, sich bewusst zu machen, aus welchen Interessen heraus sich die Traumaforschung entwickelt hat und was sie deswegen leistet und nicht leisten kann. Ich denke, es muss jeweils genau hingeschaut werden, ob Traumatheorie und Traumatherapie im Interesse von Betroffen\_en stehen. Ob diese helfen, muss jede Betroffen\_e für sich selbst beantworten und herausfinden. Konfrontationstherapien und Methoden, die mit Desensibilisierung arbeiten, können jedoch auch retraumatisierend wirken. Ansätze, die die Betroffen\_e ›behandeln‹ und sie kaum als Subjekt einbeziehen, können ebenfalls Ohnmachterfahrungen reaktivieren. Doch es gibt auch andere Ansätze, wie die Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie, die nur mit stabilisierten Betroffen\_en arbeitet und bei der das Trauma über Gesprächstherapien und mithilfe von Techniken, welche die

Kontrolle bei der Betroffen\_en belassen, durchgearbeitet und integriert wird.

Betroffen\_e wählen meist jene Therapieformen, die am leichtesten zugänglich sind und von den Krankenkassen bezahlt werden, wie verhaltenstherapeutische, psychoanalytische, tiefenpsychologische oder systemisch orientierte Verfahren. Viele Traumatherapien werden als Verhaltenstherapien angeboten und abgerechnet.

Ein Ansatz, den Betroffen\_e selbst als Antwort auf medizinische Ansätze entwickelten, ist der betroffenenkontrollierte Ansatz (BkA). Dieser kommt aus der Selbsthilfe. Frauen\* und Lesben, die sich gegen sexualisierte Gewalt wehrten, gründeten in den 1970er- und 80er-Jahren in der BRD verstärkt Selbsthilfegruppen. Die Selbsthilfegruppen und -projekte boten die Möglichkeit, sich gegenseitig zu beraten, von Betroffen\_er zu Betroffen\_er. Die Betroffen\_en behielten damit die Kontrolle und gaben diese nicht an ›Professionelle‹ ab. Da diese Projekte von ›professionell‹ geführten Projekten immer mal wieder stigmatisiert und nicht entsprechend anerkannt wurden, untermauerten einzelne Selbsthilfeprojekte ihre Arbeit mit dem betroffenenkontrollierten Ansatz. Dieser arbeitete die Grundlagen der Beratung und Unterstützung von Betroffen\_en für Betroffen\_e als Qualitätsmerkmale heraus und wurde 2004 erstmals formuliert. Drei Projekte hatten ihn gemeinschaftlich erarbeitet, die Frauenselbsthilfe *Wildwasser Berlin* zusammen mit *Tauwetter* (Anlaufstelle für Männer\*, die in der Kindheit oder Jugend sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren, Berlin seit 1995) und die *Villa Stöckle* (Weglaufhaus, antipsychatisch orientierte Kriseneinrichtung, Berlin seit 1996). Die drei Projekte wollten den Ansatz bewusst nicht zu eng fassen und ihn nicht als einen statischen Ansatz verstehen. Der BkA soll von der Praxis leben, von jedem Selbsthilfeprojekt eigenständig gemäß seiner Bedingungen formuliert werden und durch

Diskussionen und Erfahrungen innerhalb der Selbsthilfebewegung weiterentwickelt werden. Martina Hävernick von *Wildwasser* dazu: »Der betroffenenkontrollierte Ansatz ist ein politischer, er ist herrschaftskritisch und emanzipativ! ... Es besteht fortwährend die Gefahr, dass er sich unter politischem und ökonomischem Druck so verändert, dass die Kernidee eines emanzipativen Ansatzes verschwindet. Insbesondere die Anpassungen der Trägerprojekte an Vorgaben vor allem der Geldgeber\*innen bringen große Schwierigkeiten mit sich.« Sie weist darüber hinaus darauf hin, dass unter anderem die Trennung innerhalb des betroffenenkontrollierten Ansatzes zwischen Beratungsstellen und Selbsthilfeansätzen problematisch ist. Gesellschaftliche Wertungen werden dadurch in der Arbeit übernommen und die Zuschreibung, dass Fachberatungsstellen ›qualifiziert‹ und etwas Höherwertiges als Selbsthilfestrukturen seien, wird fortgesetzt (vgl. Broschüre von Tauwetter *Der vorgezeichnete Weg? Wie wir wurden, was wir sind – Ein Rückblick auf die ersten 20 Jahre*, 2015).

Dem BkA liegt eine Kritik am bestehenden Gesellschafts- und Hilfesystem zugrunde und er versteht Gewalt als eine auf Machtstrukturen basierte Handlung. Der von Betroffen\_en durch die sexualisierte Gewalt erfahrenen Ohnmacht und Hilflosigkeit wird mit dem Ansatz begegnet, neue Situationen von Ausgeliefertsein zu vermeiden und Handlungsfähigkeit zu stärken. Deswegen basiert der BkA auf Freiwilligkeit, er berät anonym und parteilich, das beinhaltet auch, dass gegen den Willen der Betroffen\_en keine Weitergabe von Informationen oder Zusammenarbeit mit anderen Projekten oder Institutionen erfolgt. Das Menschenbild des BkA geht davon aus, dass die Aufteilung von Hilfesuchenden und Helfenden situativ ist und sich je nach Situation und Lebenslage verschieben kann. Ebenso werden Krisen nicht als Ausdruck einer Krankheit oder eines Defizits betrachtet, sondern als Ausdruck der Überforderung der Bewältigungsstrategien der Person selbst sowie ihres

sozialen Umfeldes. Es wird also nicht nur individualisiert die Betroffen\_e betrachtet. Krisen werden als ein normaler Bestandteil des Lebens aufgefasst, die eine Chance auf konstruktive Veränderung darstellen. Beim BkA beraten Betroffen\_e Betroffen\_e, die eigene Lebenserfahrung und Reflexion werden dafür genutzt, Betroffen\_e empathisch und auf Augenhöhe zu beraten. Gleichzeitig können Betroffen\_e so ein Vorbild sein, sie bieten Identifizierungsmöglichkeiten und zeigen, dass trotz sexualisierter Gewalterfahrung ein selbstbestimmtes Leben möglich ist.

Wünschenswert wäre meiner Meinung nach, der heutigen Traumaforschung eine betroffenenkontrollierte und psychologiekritische Forschung nach Holzkamp zur Seite zu stellen (das sind zwei unterschiedliche Ansätze, die zum Teil Bezug aufeinander nehmen). Die Kritische Psychologie geht davon aus, dass traumatische Erfahrungen gesellschaftlich vermittelt sind und deswegen auch die gesellschaftliche Vermitteltheit von Erfahrungen erfasst werden muss. Dies muss die Forschung berücksichtigen, um Ansätze zu erarbeiten, die die Probleme und Folgen angemessen bearbeiten können. Ebenso wäre eine Forschung, die von Betroffen\_en von sexualisierter Gewalt mitentwickelt und -gestaltet wird, dringend notwendig. Das reflektierte Erfahrungswissen von Betroffen\_en darüber, was hilft und gut tut, die gelebten Bewältigungsmöglichkeiten und die komplexen gesellschaftlichen Gewaltverhältnisse könnten so berücksichtigt werden. Notwendig wäre eine Forschung, deren Interesse es sowohl ist, die Folgen für Betroffen\_e von sexualisierter Gewalt zu lindern, als auch Präventionen und Maßnahmen zu entwickeln, um Gewaltverhältnisse zu reduzieren, eine Forschung, die die Folgen von sexualisierter Gewalt nicht als Krankheiten auffasst, sondern einen gesellschaftlichen Ansatz verfolgt.

# 12. Knackpunkte und Stolpersteine

Awareness hat nicht für alles eine Lösung parat und umfasst keine kausale Abfolge und keinen festgelegten Handlungsplan. Knackpunkte und Stolpersteine gibt es viele und nur die Erfahrung und Reflexion in der Praxis kann einen Umgang damit entwickeln. Es muss auf konkrete Strukturen und einzelne Menschen, auf Diskriminierungsverhältnisse und soziale Beziehungen, auf Gewaltverhältnisse und ihr Zusammenwirken reagiert und permanent dazugelernt werden. Da gibt es kein Konzept, dass alle Eventualitäten, Zusammenhänge und Handlungsmöglichkeiten erfassen kann. Offenheit, Zuhören, Abwägen und Lernen sind sicher gute Wegbegleiterinnen. Einige Herausforderungen möchte ich hier benennen.

## ***Es gibt mehrere Betroffen\_e***

Wenn eine gewaltausübende Person oder eine gewaltausübende Gruppe mehreren Menschen sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt angetan hat, dann gibt es auch mehrere Betroffen\_e. Das kann den Effekt haben, dass diese sich gemeinsam Unterstützung suchen oder sich gegenseitig unterstützen. Das kann eine stärkende und empowernde Erfahrung sein. Es kann aber auch sein, dass einzelne Betroffen\_e verschiedene Bedürfnisse haben, die sich zum Teil ausschließen oder die gegeneinanderstehen. Vielleicht hat die eine Betroffen\_e einen hohen Austauschbedarf, möchte im Freundeskreis oder Umfeld über die erlebte sexualisierte Gewalt oder sexistische Diskriminierung sprechen. Ihr ist es wichtig, dass viele Bescheid wissen, sie ist an der Meinung von anderen interessiert, wünscht sich Anteilnahme und Zuspruch. Einer anderen

Betroffen\_en geht es womöglich genau anders: Sie möchte nur mit ihren drei engsten Freund\_innen darüber sprechen. Sie möchte nicht, dass viele davon wissen oder es ein Gerede gibt. Sie möchte nicht immer wieder an die Situation erinnert werden und wünscht sich im Freundeskreis oder Umfeld lieber Ablenkung. Sie möchte auch nicht, dass Personen aus dem Umfeld sie ansehen und wissen, dass sie betroffen ist, sie möchte nicht mit diesen Blicken konfrontiert werden. Wie mit diesen gegensätzlichen Interessen umgehen? Wie können diese vermittelt werden? Zum einen ist festzuhalten und anzuerkennen, dass beide Bedürfnisse eine absolute Berechtigung haben, beide Anliegen sind richtig und wichtig. Keines dieser Anliegen hat aus strukturellen Gründen Vorrang vor dem anderen. Vielleicht ist die eine Betroffen\_e strukturell besser aufgestellt als die andere, hat mehr Ressourcen, mehr Menschen, die ihr zur Seite stehen, oder ist gesellschaftlich weniger von Diskriminierung betroffen. Aber das bedeutet nicht per se, dass die Betroffen\_e, die strukturell besser positioniert ist, zurückstecken muss. Wünschenswert wäre, wenn die beiden oder alle Betroffen\_en sich zusammensetzen könnten, eventuell mit Unterstützer\_innen, und gemeinsam überlegen könnten, wie diese unterschiedlichen Bedürfnisse ausgehandelt werden können: ob es Kompromisse gibt, andere Ideen und Lösungsmöglichkeiten wie beispielsweise verschiedene Zeitlichkeiten, also dass nicht alles sofort geschehen muss, sondern es längere Abläufe gibt. Ein Ergebnis dieser Aushandlungen kann zum Beispiel sein, dass eine Betroffen\_e gezielt einige Personen aus dem Umfeld einlädt, um ihnen von der sexualisierten Gewalt oder sexistischen Diskriminierung zu erzählen, sie dabei aber nichts von der weiteren Betroffen\_en erzählt und sie den Freundeskreis bittet, sonst in Runden und Treffen in der Freizeit nicht über das Thema zu sprechen. Falls die unterschiedlichen Bedürfnisse nicht vermittelt werden können, kann versucht werden, die Suche nach Lösungen durch eine

externe Moderation oder durch eine Beratungsstelle oder Mediation zu begleiten. Von entscheidender Bedeutung ist, dass die einzelnen Betroffen\_en sich mit ihren Bedürfnissen und Wünschen gesehen fühlen und sich gegenseitig sehen. Gesehen, wahrgenommen, anerkannt und wertgeschätzt zu werden, spielt eine wichtige Rolle und steigert meist die Bereitschaft, Kompromisse zu finden und trägt dazu bei, ein Gegeneinander zu verhindern.

### ***Es gibt sekundär Betroffen\_e***

Sekundär Betroffen\_e kann es in verschiedener Weise geben. Hier geht es um Personen, die von der aktuellen sexistischen Diskriminierung oder sexualisierten Gewalt nicht direkt betroffen waren, jedoch in der Situation anwesend waren oder stärker involviert sind, weil die sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt in ihrem Umfeld stattgefunden hat oder sie den involvierten Personen nahe stehen. Oft haben sekundär Betroffen\_e in der Vergangenheit sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt erlebt und die aktuelle Situation erinnert an zurückliegende Situationen oder sie sind von anderen Diskriminierungs- oder Gewaltverhältnissen wie Rassismus oder Transphobie betroffen. Eine sekundäre Betroffenheit ist genauso ernst zu nehmen, wie eine aktuelle Betroffenheit. Die sekundär Betroffen\_en können genauso aufgewühlt, getriggert, verletzt oder destabilisiert sein. Es ist genauso wichtig für sie, Stärkung, Empowerment, Stabilisierung oder Unterstützung zu erfahren.

Hier drei verschiedene mögliche Szenarien: Sekundär betroffen können z. B. Personen sein, die erfahren, dass in ihrer Gruppe (Arbeitsgemeinschaft, Initiative, politisches Projekt oder Hausprojekt) eine Person ist, die sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt ausgeübt hat. Obwohl die primär Betroffen\_e gar nicht in dieser Gruppe ist und keine Bedürfnisse, Wünsche oder Forderungen formuliert, die die Gruppe betreffen, kann es dennoch sein, dass die sekundär Betroffen\_e

Anliegen und Bedürfnisse formuliert. Es wäre wünschenswert, dass die Gruppe die sekundär Betroffen\_e ernst nimmt und auf diese reagiert und sie die Unterstützung erhält, die sie sich wünscht. Das kann auch beinhalten, die diskriminierende oder gewaltausübende Person in der Gruppe mit ihrem Verhalten und ihren Handlungen zu konfrontieren, der gewaltausübenden Person einen Veränderungs- / Reflexionsprozess anzubieten oder einzufordern, dass die gewaltausübende Person sich mit der sexistischen Diskriminierung oder sexualisierten Gewalt auseinandersetzt und sich zu verändern versucht oder auch, dass die gewaltausübende Person die Gruppe verlässt.

Ein weiteres Szenario wäre, dass weder die aktuell Betroffen\_e, noch die gewaltausübende Person in der Gruppe ist, aber eine Person in der Gruppe sekundär betroffen ist, weil die sexualisierte Gewalt oder sexistische Diskriminierung in ihrem Umfeld oder erweiterten Umfeld stattfand. Durch diesen Auslöser ist bei der sekundär Betroffen\_en das Thema an die Oberfläche gekommen und es gibt eine Dringlichkeit, es in der Gruppe zu besprechen oder auch etwas in der Gruppe zu verändern. Vielleicht befürchtet die sekundär Betroffen\_e, dass ähnliche sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt auch in ihrer Gruppe stattfinden könnten oder vielleicht ist es ihr wichtig, dass ihre Gruppe sich nach außen politisch dazu verhält. Derartige Anliegen kann selbstverständlich jede Person in der Gruppe vorbringen, dazu muss eine Person nicht sekundär betroffen sein. Die sekundäre Betroffenheit bringt vielleicht eher eine größere Dringlichkeit mit sich oder eine höhere Sensibilität oder Verletzlichkeit oder auch eine größere Aufgeregtheit oder Wut. Die Person benötigt vielleicht besondere Empathie oder Rücksichtnahme und wünscht sich einen diskriminierungsarmen Umgang, der präventiv gegenüber möglicher sexualisierter Gewalt wirkt.

Ein drittes Szenario wäre, dass die aktuell Betroffen\_e und die sekundär Betroffen\_e in derselben Gruppe sind. Es kann sein, dass sich beide mit ihren Anliegen unterstützen und ergänzen. Es kann aber auch sein, dass ihre Bedürfnisse und Anliegen konträr sind. Falls es der sekundär Betroffen\_en möglich ist, ihre Anliegen zurückzustellen oder außerhalb der Gruppe zu realisieren und den Raum den Wünschen und Anliegen der aktuell Betroffen\_en zu überlassen, wäre das begrüßenswert. An dieser Stelle erfolgt eine Priorisierung. Die Unterstützung der Bedürfnisse der aktuell Betroffen\_en hat Vorrang vor denen der sekundär Betroffen\_en. Das heißt aber nicht unbedingt, dass diese Priorisierung immer erfolgen muss. Es kann auch sein, dass die sekundär Betroffen\_e einen viel höheren Unterstützungsbedarf hat und vielleicht weniger Spielräume und Möglichkeiten, z. B. weil sie mehrfach betroffen ist, also von unterschiedlichen Diskriminierungs- oder Gewaltverhältnissen, oder weil sie stark traumatisiert ist oder aktuell in einer schwierigen Lage oder Krise. Es kann auch erstrebenswert sein, beide, die aktuell Betroffen\_e und die sekundär Betroffen\_e, zu unterstützen, wenn sie das wollen, und vielleicht zwei Unterstützungsgruppen zu bilden. Wenn die Bedürfnisse der aktuell Betroffen\_en und der sekundär Betroffen\_en sich ausschließen und sie unvereinbar erscheinen, auch nach Gesprächen und Klärungsversuchen, kann es hilfreich sein, die Räume und Zusammenhänge zu trennen. Das kann auch beinhalten, die Gruppe zu trennen oder sich abzuwechseln, bis sich die Situation wieder entspannt oder Kompromisse und Lösungen gefunden worden sind, damit für beide eine bestmöglicher Schutzraum geschaffen wird.

Personen im Umfeld, die Anteil nehmen und unterstützend handeln, können immer auch (in unterschiedlichem Ausmaß) sekundär betroffen sein. Wut,

Anteilnahme und Empathie beeinflussen das eigene Empfinden, dementsprechend sind die Übergänge zwischen sekundär Betroffen\_en und Unterstützer\_innen oftmals fließend. Der Begriff »sekundär Betroffen\_e« sollte nicht stigmatisierend benutzt werden, im Sinne von, dass die Person übertrieben oder übermäßig emotional handelt. Sekundäre Betroffenheit ist als Betroffenheit ernst zu nehmen.

### ***Die sexualisierte Gewalt ging von einer Frau\* aus / die betroffene Person ist ein Mann\****

Beide Fälle kommen vor und sind nicht selten. Frauen\*, die sexualisierte Gewalt ausgeübt haben, sollten genauso konfrontiert werden wie Männer\*, bei der sattfindenden Gewalt sollte in gleicher Weise interveniert werden. Es ist wichtig, die Gewalt zu stoppen und dafür zu sorgen, dass sie nicht wieder geschieht. Personen, die von sexualisierter Gewalt durch eine Frau\* betroffen sind, sollten genauso unterstützt werden, ihnen sollte ebenso geglaubt werden und die sexualisierte Gewalt sollte nicht relativiert, sondern ernst genommen werden. Vielen Personen, die von sexualisierter Gewalt durch Frauen\* betroffen sind, wird nicht geglaubt. Die Hürde, die erlebte Gewalt mitzuteilen, kann dadurch noch mal höher liegen und es kann schwieriger sein, Unterstützung und Verständnis zu finden.

Ein betroffener Mann\* sollte genauso unterstützt werden und unsere Solidarität erfahren wie eine betroffene Frau\*. Für Männer\* ist es in den meisten Fällen eine große Hürde, sich zum einen selbst entgegen der Normen als Mann\*, dem sexualisierte Gewalt angetan wurde, wahrzunehmen, und zum anderen sich dafür Unterstützung und Gehör zu suchen – und zu finden. Es gibt immer noch kaum Beratungsstellen explizit für Männer\*. *Tauwetter* als Anlaufstelle für Männer\*, die in der Kindheit oder Jugend sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren, stellt hier eine große Ausnahme da. Eine Anlaufstelle für Männer\*, denen als Erwachsene

sexualisierte Gewalt angetan wurde, fehlt völlig. Daher kann der Weg, bis ein männlicher\* Betroffener Unterstützung findet, sehr weit sein.

In linken / antisexistischen Umfeldern wird sich z.T. immer noch davor gescheut, diese vom Herrschaftsverhältnis her umgekehrten Gewalttaten / -konstellationen zu benennen, um die Analyse der hierarchischen Geschlechterverhältnisse nicht zu schwächen. Sexualisierte Gewalt ist geschlechtlich strukturiert und Ausdruck der geschlechterhierarchischen Machtverhältnisse. Die hierarchischen Geschlechterverhältnisse bauen auf Sexismus und der Ausübung und Normalisierung von sexualisierter Gewalt auf. Diese Tatsache wird nicht dadurch geschwächt oder aufgehoben, dass es auch weibliche\* gewaltausübende Personen und männliche\* Betroffene gibt. Im Gegenteil sollten diese Tatsachen stärker benannt und mitgedacht und entsprechende Unterstützungsangebote geschaffen werden.

Definitionsmacht und Parteilichkeit sind Gegenmachts-Konzepte, die entwickelt wurden, um gesellschaftliche Gewalt- und Machtverhältnisse innerhalb von Herrschaftsverhältnissen aufzuzeigen, zu stoppen und ihnen eine andere Praxis, einen anderen Umgang entgegenzusetzen. In Bezug auf antisexistische Awareness bedeutet das, den Betroffen\_en von Sexismus oder sexualisierter Gewalt im hierarchischen Geschlechterverhältnis parteilich zur Seite zu stehen.

Wenn die betroffene Person im herrschenden Geschlechterverhältnis privilegiert und die gewaltausübende Person marginalisiert wird, dann greifen Definitionsmacht und Parteilichkeit in der Form nicht. Das bedeutet jedoch nicht, dass die betroffene Person nicht genauso unterstützt werden sollte und selbst benannt, was ihm (cis Mann\*) widerfahren ist und die gewaltausübende Person (Frau\*) nicht genauso gestoppt wird und ihr gegenüber interveniert wird. Jedoch spielen bei der vom Herrschaftsverhältnis her umgekehrten Gewalt die Machtstrukturen der Herrschaftsverhältnisse eine besondere Rolle, was in der

Unterstützungsarbeit berücksichtigt werden sollte. Das bedeutet, dass die Folgen der gesellschaftlichen Positionen der Personen mitgedacht werden: Welche Möglichkeiten haben sie, welchen Zugang zu Macht, welchen Unterdrückungen sind sie ausgesetzt, welche Ohnmachterfahrungen haben sie, ist ihr Handeln geprägt von machtvoller »Normalität«, die sie privilegiert, oder befinden sie sich in einer (ohnmächtigen) defensiven Position? Die Ergebnisse dieser Überlegungen sollten in den Umgang und in die Unterstützung einfließen.

### ***Die Unterstützer\_innen sind rassistisch***

Es kann sein, dass eine Betroffen\_e keine Unterstützer\_innen findet, die mit verschiedenen Diskriminierungsverhältnissen Erfahrung haben oder die z. B. selbst von rassistischer Diskriminierung betroffen sind und aus eigener Erfahrung wissen, wie verschiedene Diskriminierungsformen zusammenwirken (siehe auch Kapitel 6). Es kann sein, dass die Betroffen\_e sich zwar im Hinblick auf die ihr angetane sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt gut unterstützt fühlt, sich aber dennoch nicht voll verstanden fühlt, es immer wieder zu Irritationen oder Verständnislücken kommt oder gar zu rassistischen Bemerkungen, Abwertungen, Bevormundungen oder Herabsetzungen. Es kann sein, dass das Verständnis in Bezug auf Rassismus bei den Unterstützer\_innen fehlt. Dann könnte die Betroffen\_e versuchen, andere Personen zu finden, die diese Lücke füllen und sie empowern, Personen, die sie verstehen und die stärkend für sie sind. Wenn die Betroffen\_e sich zwar unterstützt fühlt, es aber auch trotzdem Rassismus vonseiten der Unterstützer\_innen gibt, kann es schwierig sein, als Betroffen\_e den Rassismus zu thematisieren. Die Betroffen\_e muss befürchten, dass sie auf Unverständnis und Kontra stößt, wenn sie die Unterstützer\_innen auf ihren Rassismus anspricht, und sie das zusätzliche Kraft kostet oder sie zusätzlich verletzt wird oder sie damit eine weitere Auseinandersetzung führen muss. Es kann auch sein, dass die Betroffen\_e

sich entscheidet, die Diskriminierung und den Rassismus vonseiten der Unterstützer\_innen nicht zu thematisieren, da sie davon ausgeht, dass sie dann die Unterstützung ganz verlieren könnte. Oder sie entscheidet sich dafür, ihn nicht anzusprechen, weil es emotional für sie zu belastend wäre.

Sich zusätzliche Unterstützer\_innen zu suchen, die sich mit Rassismus auskennen und dahingehend emphatisch sind, kann zum einen sinnvoll sein, um die Unterstützung für die Betroffen\_e zu ergänzen. Zum anderen kann die zusätzliche Unterstützung es der Betroffen\_en auch abnehmen, die Unterstützer\_innen auf ihren Rassismus anzusprechen. So kann diese die Unterstützer\_innen konfrontieren und aufklären oder für die Unterstützer\_innen einen Workshop geben, um sie weiterzubilden, oder alle tun sich zusammen und bilden eine neue Unterstützer\_innengruppe, je nachdem, wie gravierend der Rassismus war und ob weiter ein Vertrauensverhältnis besteht. Falls die Betroffen\_e entscheidet, dass kein Vertrauensverhältnis mehr besteht und die Unterstützer\_innen ihr nicht mehr weiterhelfen können, kann es zwar sehr belastend für die Betroffen\_e sein, die Unterstützung aufzukündigen, aber in manchen Fällen ist diese Entscheidung besser, als eine zusätzliche Belastung über einen längeren Zeitraum mitzuschleppen.

### ***Die Betroffen\_e handelt selbstverletzend***

Eine von von sexualisierter Gewalt Betroffen\_en immer wieder praktizierte Form der Selbstverletzung ist das Ritzen. Manche Betroffen\_e ritzen sich mit Rasierklingen, Scheren oder Messern. Viele fügen sich eher leichtere Kratzer oder Einritzungen der oberen Hautschichten z. B. am Arm oder Bein zu. Das ist eine Form der Entlastung, zum einen, um Druck oder Stress oder unangenehme Körperempfindungen loszuwerden, zum anderen, um etwas zu fühlen, wenn bei Dissoziation das Körperempfinden abnimmt oder phasenweise der Körper oder Körperteile gar nicht gefühlt werden. Außenstehende empfinden es oft als schrecklich, das mitzubekommen oder

zu wissen, dass die Betroffen\_e sich ritzt. Viele Betroffen\_e haben aber gute Erfahrungen damit gemacht und ritzen ist für sie eine Form, um mit den Auswirkungen von Betroffenheit von sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt umzugehen. Es ist für sie nichts Negatives oder etwas, das ihre Situation verschlimmert, sondern im Gegenteil, es kann eine Form der Bewältigung sein, die ihnen hilft, eine Phase zu überstehen. Deswegen gilt es eher, Akzeptanz zu schaffen und Formen der Entlastung anzuerkennen und zu akzeptieren, die auf den ersten Blick schwer verständlich oder untragbar erscheinen.

Das Ritzen und andere Formen der Selbstverletzung können für die Unterstützer\_innen und das Umfeld schwierig zu ertragen sein. Zum Beispiel, wenn die Betroffen\_e die Nächte hindurch Party macht, sich mit Alkohol abschießt und am nächsten Tag nicht mehr weiß, was passiert ist, oder wenn sie riskant und ohne Licht Fahrrad fährt oder immer wieder Unfälle verursacht oder immer mal wieder mit dem Kopf gegen die Wand schlägt. Die Betroffen\_e handelt in einer Weise, von der andere annehmen oder über die die Betroffen\_e selbst sagt, dass sie ihr nicht gut tut. Sollen andere dann einschreiten und dazwischengehen? Auch gegen den Willen der Betroffen\_en diese schützen? Oder liegt es allein bei der Betroffen\_en zu handeln und zu entscheiden? Das sind schwierige Fragen. Generell finde ich es gut, die Entscheidungen der Betroffen\_en zu respektieren und bei Selbstverletzungen diese mit der Betroffen\_en zu thematisieren. Sie z. B. zu fragen, ob es ihr mit den Handlungen gut geht, warum sie diese unternimmt, ob ihr diese eine Form von Entlastung bringen oder ob es andere Gründe gibt, warum sie das tut, z. B. Abhängigkeitsverhältnisse oder andere Annahmen oder Normen. Es kann sein, dass solche Situationen die Unterstützer\_innen und das Umfeld überfordern oder über ihre Fähigkeiten und das, was sie leisten können, hinausgehen. Sie könnten sich dann selbst Supervision oder Beratung für sich organisieren, wenn sie die Situation

nicht aushalten oder mittragen wollen, was völlig in Ordnung ist. Wenn die Betroffen\_e selbst formuliert, dass es ihr mit ihrem Handeln nicht gut geht, dann kann es hilfreich sein, der Betroffen\_en zu raten, sich professionelle oder erfahrene Unterstützung zu holen oder sich eine Selbsthilfegruppe zu suchen. Eine Beratungsstelle, Therapie oder Selbsthilfestrukturen können eventuell diese Unterstützung und den Raum für eine längere Auseinandersetzung bieten. Es kann auch sein, dass ihr als Unterstützer\_innen die Situation nicht verändern könnt und euch die Selbstverletzungen der Betroffen\_en nicht weiter angucken wollt. Dann kann es besser sein, die Unterstützung zu beenden, da sie euch überfordert oder ihr die Situation nicht länger mittragen wollt oder ihr nichts mehr zu der Unterstützung beitragen könnt.

Wenn ihr als Unterstützer\_innen bestimmte Formen der Selbstverletzung nicht mittragen wollt und die Unterstützung aufkündigt, ihr aber gleichzeitig den Eindruck habt, dass die Betroffen\_e sich isoliert und auch woanders keine Unterstützung sucht oder findet, dann könnt ihr auch die Betroffen\_e in größeren Abständen weiter begleiten. Das kann bedeuten, dass ihr sie nicht mehr unterstützt, aber sie dennoch z. B. alle zwei oder drei Monate trefft, um euch mit ihr auszutauschen und zu sehen, wie es ihr geht. Das kann eine gute Form sein, um die Betroffen\_e nicht völlig allein zu lassen, immer gesetzt den Fall, dass sie das überhaupt möchte. Weiterhin kann es auch gut sein, dass die Unterstützer\_innen die Situation mit einer Supervision besprechen, eventuell zusammen mit der Betroffen\_en oder auch ohne sie.

### ***Die Betroffen\_e handelt diskriminierend***

In einer solchen Situation können die Unterstützer\_innen in zwei verschiedene Rollen kommen. Zum einen unterstützen sie die Betroffen\_e und zum anderen konfrontieren sie diese mit ihrem eigenen diskriminierenden oder gewaltförmigen Verhalten (siehe auch Kapitel 6).

Auch wenn dieser Rollenwechsel nicht einfach ist, ist es wichtig, diskriminierendes oder gewaltförmiges Handeln der Betroffen\_en anzusprechen oder gegebenenfalls auch zu intervenieren. Innerhalb einer Unterstützungsgruppe könnt ihr euch auch die Rollen aufteilen, falls ein Thematisieren der Diskriminierung oder Gewalt die Beziehung zu der Unterstützer\_in belastet, dann gibt es immer noch eine oder mehrere Unterstützer\_innen, zu denen die Beziehung nicht belastet ist. Je nachdem, um was es geht oder wie gravierend die Wirkungen der Diskriminierung oder Gewalt sind oder ob es diesbezüglich Betroffen\_e gibt, die auch wiederum Anliegen formulieren, kann es auch sein, dass die Unterstützungsarbeit durch eine Transformative Arbeit mit der Betroffen\_en als zugleich gewaltausübender Person ergänzt wird, in dem sie sich mit ihrem eigenen diskriminierenden oder gewaltvollem Verhalten auseinandersetzt – wenn die Betroffen\_e das will. Es ist sicher nicht einfach, aber es ist möglich, an beidem zugleich zu arbeiten. Eine Supervision oder erfahrene oder professionelle Beratung können hier sinnvoll sein.

### ***Die Betroffen\_e will keine Intervention***

Es kommt vor, dass die von sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt Betroffen\_e nicht möchte, dass die gewaltausübende Person darauf angesprochen oder damit konfrontiert wird. Das bedeutet eventuell, dass nichts auf den Übergriff folgt, keine Intervention in das Umfeld oder die gewaltausübende Person betreffend stattfindet. Dieser Wunsch oder dieses Anliegen kann für andere Personen wiederum schwer auszuhalten oder vielleicht auch untragbar sein. Z.B. wenn sie wissen, dass eine Person, die sexistisch diskriminierend gehandelt hat oder die sexualisierte Gewalt ausgeübt hat, dies vielleicht weiter tut oder in Zukunft noch mal tun könnte, oder wenn sie mitbekommen, dass die gewaltausübende Person keine Einsicht zeigt oder keinen Veränderungsbedarf bei sich sieht.

Doch es gibt verschiedene Formen der Intervention, die gewaltausübende Person zu konfrontieren und das Umfeld zu informieren ist nur eine davon. Eine andere ist, den herrschenden Machtverhältnissen Gegenmacht oder Machtumkehr entgegenzusetzen. Das tut ihr, indem ihr zum Beispiel nicht die gewaltausübende Person priorisiert, sondern die Betroffen\_e, wenn der Ausgangspunkt des Handelns die Bedürfnisse, Wünsche und Forderungen der Betroffen\_en sind. Es erscheint vielleicht so, als ob die gewaltausübende Person zu konfrontieren die entschiedenere oder emanzipativere Intervention sei, doch ich denke, wichtiger als dieses eingreifende Handeln ist die Intervention, herrschende Macht umzukehren und ihr mit Gegenmachtkonzepten wie Definitionsmacht und Parteilichkeit zu begegnen (siehe auch Kapitel 7).

Es ist selbstverständlich ein wichtiges Anliegen, dafür zu sorgen, dass es nicht wieder zu sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt kommt. Es stellt sich aber auch die Frage, was vorrangig ist, was gerade dringlicher ist und mehr Berücksichtigung finden sollte: die Bedürfnisse der Betroffen\_en oder eine Intervention zum Schutz des Umfeldes gegen den Willen der Betroffen\_en?

Ich würde hier den Bedürfnissen und Anliegen der Betroffen\_en eine höhere Priorität einräumen. Ich denke, im Vordergrund steht, dass es ihr wieder besser geht, dass sie sich stabilisiert, dass sie die Handelnde ist, die sich selbstermächtigt. Wenn das beinhaltet, dass die diskriminierende oder gewaltausübende Person nicht darauf angesprochen und nicht interveniert werden soll, dann würde ich das akzeptieren, solange keine anderen Menschen akut gefährdet sind. Die Betroffen\_e hat vielleicht für sich Strategien gefunden oder gewählt, die du oder andere nicht nachvollziehen können, doch es ist ihr Weg und ihre Entscheidung. Ich denke, es wäre nicht gut, der Betroffen\_en das ›Heft aus der Hand zu nehmen‹ und damit an ihr vorbei oder über sie hinweg zu handeln. Das wäre für die Betroffen\_e eine

weitere Entmächtigung. Es könnte sie zusätzlich erschüttern oder traumatisieren.

Vielleicht ist es schwierig, in so einer Situation das Wissen darüber auszuhalten, dass im Umfeld eine gewaltausübende Person ist, die ihre Handlungen nicht reflektiert und keine Verantwortung übernimmt. Andererseits gibt es ganz viele Menschen, von denen wir nicht wissen, die bereits sexistisch diskriminiert oder sexualisierte Gewalt ausgeübt haben, denen wir begegnen oder die in unserem Umfeld sind. Vielleicht kann das Anliegen einer Intervention oder Auseinandersetzung auch langfristiger verschoben werden und z. B. erst ein Jahr später allgemein Sexismus und sexualisierte Gewalt in dem Umfeld thematisiert werden, ohne die konkrete sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt zu erwähnen, die die Betroffen\_e nicht öffentlich machen möchte. Wichtig wäre dann nur, die Themen wirklich unabhängig ins Gespräch zu bringen und nicht implizit doch über die konkret stattgefundene Situation zu sprechen.

### ***Die Betroffen\_e und die Unterstützer\_innen sind völlig in der Defensive***

Wenn die Betroffen\_e oder die Betroffen\_e und die Unterstützer\_innen stark angegriffen werden, verbal attackiert oder sich über sie lustig gemacht wird oder sie merken, dass sie in Bezug auf die Unterstützung und im Umfeld keinen guten Stand haben und nicht anerkannt werden, dann stellt sich die Frage, ob die Unterstützung in der Form überhaupt sinnvoll ist oder ob sie eher das Erleben der Ohnmacht bei der Betroffen\_en verstärkt. Wenn ein Punkt erreicht ist, wo klar wird, dass andere Wege eingeschlagen werden müssen, kann das Verschiedenes bedeuten. Zum einen kann das heißen, sich Verstärkung oder größere Unterstützung zu organisieren. Das kann über andere Gruppen, anerkannte Organisationen, institutionelle Stellen wie z. B. Ausländer- oder Frauenbeauftragte oder anerkannte Persönlichkeiten oder Politiker\_innen erfolgen. Aber auch Gruppen aus

anderen Städten oder bundesweite Organisationen können dazugeholt werden.

Manche Betroffen\_e versuchen auch, sich gemeinsam mit ihren Unterstützer\_innen mehr Gehör zu verschaffen, indem sie in die Öffentlichkeit gehen, ein öffentliches Statement verfassen, einen Artikel schreiben oder ein Zine machen oder im Stadtteil, der Schule oder Uni zu einem großen Plenum einladen.

Es kann aber auch sein, dass ein Rückzug sinnvoller erscheint. Viele Betroffen\_e wechseln auch den Freundeskreis, um sich verletzenden Strukturen nicht länger auszusetzen, manche wechseln auch den Job, die Gruppe oder die Wohngemeinschaft. Einige ziehen sogar in eine andere Stadt, um Abstand zu gewinnen. Das mag wie eine Niederlage wirken und sich auch so anfühlen, es kann aber alles in allem die beste Entscheidung sein. Auch wenn es ungerecht, bitter und nicht richtig ist, kann es für die derzeitige Situation das beste für die Betroffen\_e sein.

### ***Als Unterstützer\_in komme ich an meine Grenzen***

Wenn eine Unterstützer\_in an ihre Grenzen kommt, dann sollte sie das mit den anderen Unterstützer\_innen besprechen. Dafür ist der Austausch zwischen den Unterstützer\_innen da. Sie sollte damit nicht die Betroffen\_e belasten, es sei denn, die Betroffen\_e bekommt es mit und befragt sie dazu. In dem Fall sollte sie jedoch nicht allzu emotional werden, damit sich das Unterstützungsverhältnis nicht umkehrt. Es sei denn, die Betroffen\_e sagt, dass sie das ressourcenmäßig abkann oder es vielleicht auch als stärkend oder angenehm empfindet, in einem Punkt auch für die Unterstützer\_in da zu sein.

Wenn eine Unterstützer\_in an ihre Grenzen kommt, kann sie das auch in der Supervision oder mit einer externen Berater\_in besprechen. Es ist wichtig, dass die Unterstützer\_in gut auf ihre Grenzen achtet, zum einen, damit es ihr selbst gut geht und zum anderen, um nicht abrupt alles

hinzuschmeißen. Wenn sie merkt, dass sie die Unterstützung nicht mehr leisten oder mittragen kann, wäre es wünschenswert, wenn sie sich in Ruhe von der Betroffen\_en verabschiedet und es einen Übergabeprozess an die anderen Unterstützer\_innen oder an eine neue Unterstützung, die erst gesucht werden muss, gibt.

### ***Grenzen des Umfeldes***

Auch das Umfeld der Betroffen\_en kann an seine Grenzen kommen. Insbesondere in Arbeitszusammenhängen oder im Zusammenwohnen kann das der Fall sein, wenn mensch sich täglich sieht und auf Absprachen und Kooperation angewiesen ist. Der Umgang mit Reaktionen oder Emotionen der Betroffen\_en wie Weinen, Schreien, Aufbrausen oder eine tägliche niedergedrückte Stimmung kann für das Umfeld überfordernd sein.

Damit ihr nicht plötzlich an diesen Punkt kommt, könnt ihr euch Umgangsweisen überlegen, die euch stärken und dank derer ihr euch regelmäßig klar macht, wie es euch mit der Situation geht, z. B. in ›Wie geht's mir?-Runden‹ oder einer anderen Form eines regelmäßigen, institutionalisierten Austauschs. Es ist wichtig, seine eigenen Grenzen wahrzunehmen, also überhaupt zu realisieren, dass einer etwas zu viel wird. Im zweiten Schritt stellt sich die Frage, wie mit der Überlastung umgegangen werden kann. Die impulsive standardisierte Reaktion auf Überforderung besteht allzu oft in bedingungslosen Forderungen nach einem sofortigen Ende der Situation: So geht das nicht, das muss sofort aufhören, die Betroffen\_e muss weg (ausziehen, weggehen). Aber auch der gegenteilige Impuls ist kaum vertret- und umsetzbar: Die Betroffen\_e darf nicht angesprochen, nicht eingeschränkt werden, sie bekommt den ganzen Raum und die ganze Aufmerksamkeit. Wünschenswert wäre hingegen, zu versuchen, auf das weitere Umfeld auszuweichen und sich dort Unterstützung zu holen. Das könnte z. B. der Fall sein, wenn eine Betroffen\_e seit Wochen nicht mehr für die WG einkauft oder abwäscht,

dann könnte auch eine Person außerhalb der WG diese Arbeiten übernehmen. Eine andere Möglichkeit ist, sich bei emotionaler Belastung oder drückender Stimmung gezielt außerhalb des Wohn- oder Arbeitszusammenhangs einen Ausgleich zu suchen oder sich öfters außerhalb zu verabreden oder auch abzusprechen, wann was in welchen Räumen möglich oder gewünscht ist. Das kann helfen, soziale Räume unterschiedlich und abwechselnd zu gestalten, damit soziale Räume nicht von bestimmten Stimmungen komplett eingenommen werden und andere Stimmungen ausgeschlossen werden. Andersrum kann das eben auch bedeuten, nicht eine Atmosphäre zu schaffen, in der die Betroffen\_e den Eindruck hat, sie dürfe nie weinen und müsse ständig eine Maske tragen.

### ***Als Unterstützer\_in kann ich die Handlungen / Forderungen der Betroffen\_en nicht mittragen***

Es kann Punkte geben, wo die Unterstützer\_innen merken, dass sie bestimmte Forderungen oder Verhaltensweisen nicht (mehr) mittragen können und wollen. Das kann selbstverletzendes Verhalten der Betroffen\_en sein, aber auch andere Handlungen der Betroffen\_en im Umfeld oder in Bezug auf die gewaltausübende Person oder aber auch Forderungen, die die Betroffen\_e stellt. Es ist wichtig, hier seine eigenen Grenzen zu erkennen. Solche Situationen bergen jedoch häufig die Gefahr, dass die Unterstützer\_in ihre Rolle wechselt, weg von der parteilichen Unterstützer\_in hin zu einer Person, die vermeintlich neutral und objektiv urteilt, ähnlich wie es in dem Definitionsmachtkapitel in Bezug auf eine >Richter\_innenposition< beschrieben wird. Deswegen ist es wichtig, die eigenen Grenzen als eigene, persönliche Grenzen zu erkennen und zu benennen und sie nicht als eine absolute, objektive oder moralische Grenze zu begreifen. Wenn die Unterstützer\_in sich das bewusst macht, fällt es vielleicht leichter, sich selbst aus der Unterstützung zurückzuziehen und anderen Personen die Unterstützung zu überlassen, die die Anliegen und

Forderungen der Betroffen\_en mittragen oder vertreten können. Parteilichkeit und Solidarität meint, auch dann noch parteilich und solidarisch zu handeln, wenn nicht alle Handlungen und Forderungen verstanden oder geteilt werden. Aus der Betroffenenperspektive können diese wichtig und richtig sein, auch wenn sich vielleicht nicht an alle Personen vermitteln lässt, warum das so ist.

### ***Es gibt zu wenig Kapazitäten***

Es kommt immer wieder vor, dass es nicht genug Kapazitäten gibt, um die Betroffen\_e ausreichend zu unterstützen oder gar gleichzeitig auch noch, wenn die Betroffen\_e das wünscht, das Umfeld zu informieren und mit der gewaltausübenden Person einen transformativen Arbeitsprozess zu beginnen. Da es für alle drei Aspekte oft nicht genug Ressourcen gibt, ist es wichtig, sich klar zu machen, wie die Kapazitäten eingesetzt werden sollen. An erster Stelle könnte die Unterstützung der Betroffen\_en stehen, bevor Kapazitäten in den Umgang mit dem Umfeld oder in die Transformative Arbeit mit der gewaltausübenden Person fließen. Vereinzelt kommt es vor, dass Personen im Umfeld sich stärker um andere Aufgaben kümmern, wie ein Plenum einzuberufen, Personen im Umfeld zu informieren, einen Workshop zu organisieren, oder dass sich um die gewaltausübende Person eine Gruppe bildet, die sich mit der Person auseinandersetzen will – dass also viel Aktivität stattfindet, aber die Betroffen\_e dabei allein bleibt oder zu wenig Unterstützung erhält. Deswegen ist es wichtig, sich der Prioritäten bewusst zu sein und zu überlegen, was wichtiger oder dringlicher ist und wie die Kapazitäten eingesetzt werden sollen. Dazu gehört auch sich klarzumachen, welches Ziel die eigenen Aktivitäten verfolgen sollen. Manchen ist es wichtiger, dass die Arbeit oder das Miteinander (WG-Alltag, Politarbeit, Arbeitsprojekt) ohne viel Störung weitergeht und sie stecken deswegen mehr Kapazitäten in das Umfeld und in die Gespräche mit der gewaltausübenden Person. Das widerspricht jedoch antisexistischer

Awareness, bei der das Wohl der Betroffen\_en an erster Stelle steht. Meist jedoch bleiben Betroffen\_e nicht allein und ohne Unterstützung, weil zu viel Arbeit in das Umfeld oder die gewaltausübende Person investiert wird, sondern weil niemand überhaupt in irgendeiner Form aktiv wird.

### ***Ich werde zu unrecht beschuldigt***

Kein Mensch ist sich aller Gewalt- und Diskriminierungsverhältnisse bewusst. Kein Mensch weiß, wie alle Gewalt- und Diskriminierungsverhältnisse wirken, was sie auslösen und was sie mit Menschen machen. Fast alle Menschen diskriminieren im Grunde ständig. Es gibt fast keinen Gedanken, keinen Blick, keine Handlung, die nicht mit Diskriminierungs- oder Gewaltverhältnissen in Zusammenhang stehen können. Das fängt beispielsweise beim Wahrnehmen von Menschen unter dem Hinblick auf Körpernormen an, geht weiter damit, wem wir wie Aufmerksamkeit und Anerkennung geben und wen und welche Anliegen wir ausblenden, bis hin zu der Frage, auf welche Ressourcenvorteile ohne Umverteilung wir zugreifen oder welche Arbeiten anderer, die auf Ausbeutung beruhen, wir in Anspruch nehmen. Das bedeutet allerdings auch nicht, dass strukturelle Machtverhältnisse durch individuelles Handeln abgeschafft werden können, dennoch hat individuelles Handeln eine Bedeutung und Wirksamkeit. Das klingt sehr radikal und wenn das stimmt, dann kann also fast kein Mensch mehr irgendetwas denken, fühlen oder machen, ohne zu diskriminieren. Unter dieser Annahme bekommt ein: »Ich werde zu unrecht beschuldigt« eine ganz andere Bedeutung. Vielleicht weiß die Person, dass sie keiner\_m bewusst schaden wollte, dass sie nicht bewusst diskriminieren wollte oder dass sie es nicht so gemeint hat. Vielleicht waren ihre Handlung, ihr Blick, ihre Worte anders gemeint, als die Betroffen\_e sie einordnet und wahrnimmt. Vielleicht bezog der Blick sich auf etwas anderes, der Kommentar hatte eine bestimmte Vorgeschichte oder bei den Äußerungen hatte die Person eine andere Absicht im Sinn.

Dann ist der Reflex oft schnell mitzuteilen, dass das nicht so gemeint war, dass das so nicht stimmt und dass die Betroffen\_e das falsch versteht. Die Reaktion besteht oft aus Abwehr, Rechtfertigung oder auch Gegenanschuldigung. Es könnte aber auch so darauf reagiert werden, dass eine sich erst mal Zeit nimmt nachzufragen, zuzuhören, zu verstehen zu versuchen, zu überlegen, welche Diskriminierungs- und Gewaltverhältnisse berührt sind, wie diese wirken und welche Rolle sie in der Situation gespielt haben könnten. Die Person könnte auch anerkennen, dass die Betroffen\_e verletzt oder eingeschränkt oder abgewertet worden ist und dass sie nicht alles über die Diskriminierungs- und Gewaltverhältnisse weiß, die hier zusammenwirken. In Anbetracht dessen könnte sie sich auch überlegen, das auch gegenüber der Betroffen\_en so zu formulieren und diese in ihrer Wahrnehmung und in ihren Bedürfnissen ernst zu nehmen und anzuerkennen und dementsprechend auch darauf zu reagieren (siehe Kapitel 2).

### ***Wenn Aufklären nichts mehr hilft***

Viele Betroffen\_e und ihre Unterstützer\_innen oder ihr solidarisches Umfeld machen die Erfahrung, dass darüber Reden, Aufklären und Sensibilisieren seine Grenzen haben kann, dass Personen auch nach vielen Gesprächen nicht zu überzeugen sind. Zu überzeugen von was? Z.B. davon, die Betroffen\_e und ihre Anliegen ernst zu nehmen oder die stattgefundene sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt als solche anzuerkennen, statt sie zu relativieren, und in der Folge solidarisch zu handeln. Es ist sicher gut, zu versuchen, Menschen aufzuklären oder zu überzeugen. Wenn es dafür aber keine Offenheit gibt, kann es sein, dass das keinen Sinn hat. Was tun? Es kann hilfreich sein, wenn es noch mal andere Personen versuchen, vielleicht Personen, die auf diese Personen mehr Einfluss haben. Es kann auch sein, dass Workshops oder andere Bildungsangebote noch mal etwas öffnen können. Oder andere Mittel oder

Medien, die Empathie wecken können, wie z. B. auch Romane, Gedichte oder Filme, die das Erleben und die Geschichte von Betroffen\_en zeigen und emotional berühren.

Es kann aber auch sein, dass ihr die Personen, die ihr erreichen wollt, nicht erreichen könnt, dass sie nicht verstehen, was ihr wollt und meint, oder dass sie eine andere Haltung, Einstellung oder Meinung haben. Manchmal muss mensch einfach akzeptieren, dass Haltungen unterschiedlich oder auch unvereinbar sein können. In diesem Fall sollte der Fokus darauf gelegt werden, wie die Betroffen\_e sich beispielsweise durch räumlichen Abstand besser schützen kann, damit ignorante oder verletzende Haltungen sie nicht zu sehr beeinflussen oder einschränken.

### **Fehlerfreundlichkeit**

Einerseits ist es wichtig, für Awareness zu streiten und sich bei antisexistischer Diskriminierung zu beschweren und bei sexualisierter Gewalt wirklich wütend zu sein. Bei dem Schlagwort ›Fehlerfreundlichkeit‹ geht es nicht darum, Betroffen\_e, die sich wehren, zu stoppen oder von ihnen ein netteres, leiseres oder gemäßigteres Verhalten einzufordern. Widerstand und Wut sind wichtig. ›Fehlerfreundlichkeit‹ meint vielmehr, sich dessen bewusst zu sein, dass wir alle in verschiedenen Kontexten unterwegs sind, in verschiedenen Communitys, und deswegen auch unterschiedliche Sprachregelungen oder Umgangsweisen kennen oder uns erarbeitet haben. Es geht also eher darum, wenn eine Person bestimmte Umgangsweisen noch nicht mitbekommen hat ihr diese zu erklären und ihr die Chance zu geben, dass sie diese nicht sofort sinnvoll findet, sondern sich erst mal selbst damit beschäftigen möchte oder auch zu anderen Schlüssen kommt. Es geht darum, auch Differenzen zu sehen und zuzulassen, insbesondere, wenn es um verschiedene Diskriminierungsverhältnisse geht. Es sind nicht alle zwangsläufig ähnlich betroffen und auf einem ähnlichen Stand der Debatte. Awareness meint hier

auch, für eine achtsame Diskussionskultur einzutreten und sich auf Diskriminierungen gegenseitig hinzuweisen und voneinander zu lernen. Dies heißt auch zu berücksichtigen, dass wir alle Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, mit unterschiedlichen gesellschaftlichen Positionierungen und mit verschiedenen Erfahrungen sind. Wir haben verschiedene Anliegen und praktizieren verschiedene Sprechweisen und Politikstile und sprechen verschiedene Sprachen.

Deswegen ist es wichtig, immer darauf zu achten, sich im Alltag und bei politischen Debatten auf Augenhöhe zu begegnen. Es geht darum, eine diskriminierungsfreie oder diskriminierungsarme Atmosphäre zu gestalten, in der Kontroversen oder Unwissenheit mit Fehlerfreundlichkeit, Respekt und gegenseitiger Wertschätzung begegnet wird.

### ***Psychische Abhängigkeiten / Gewaltbeziehungen***

Für Betroffen\_e in Gewaltbeziehungen oder in psychischer Abhängigkeit ist es oft sehr schwer, sich daraus zu lösen. Auch wenn die Betroffen\_e vielleicht vom Kopf her weiß, dass ihr die Beziehung / en nicht gut tun, heißt das noch nicht, dass sie es schafft, sich zu lösen. Manchmal geht es darum andere Beziehungen und Strukturen Stück für Stück aufzubauen und zu stärken, die der Betroffen\_en gut tun. Manchmal geht es darum, ein anderes Erleben, das der Betroffen\_en gut tut, dem alten Erleben, das ihr schadet, entgegenzusetzen. Manche Betroffen\_e gehen immer wieder in Beziehungen zurück, die ihr schaden, z. B. weil sie sich dort in einer Weise erleben, wie sie sich schon immer erlebt haben, oder weil sie dort versuchen, alte Muster oder Aufgaben für sich zu lösen oder weil sie sich nur dort wirklich spüren. Es kann ein langer Weg sein, dem etwas anderes entgegenzusetzen und andere Beziehungen oder Strukturen zu schaffen, innerhalb derer die Betroffen\_e vielleicht ebenso ihre alten Muster oder Aufgaben bearbeiten und sich zu spüren und wirklich zu erleben beginnen kann. Es kann unterstützend sein, wenn die Betroffen\_e das möchte, wenn

sie sich erfahrene oder professionelle Unterstützung sucht, z. B. bei einer Beratungsstelle, in Selbsthilfestrukturen oder durch eine Therapie.

### ***Gegen die Interessen der Betroffen\_en handeln***

Es kann Situationen geben, in denen sich Personen aus dem Umfeld dafür entscheiden, gegen die Interessen der Betroffen\_en zu handeln. Auf die Frage, in welchen Situationen das angebracht sein könnte, gibt es keine pauschale Antwort und vielleicht gibt es auch fast keine Situationen, in der das der Fall ist. Trotzdem kann es vorkommen, dass Personen aus dem Umfeld sich so entscheiden, z. B. wenn sie eine Selbstdtötung verhindern wollen und den die Notärzt\_in rufen oder wenn die Betroffen\_e andere Personen gefährdet und diese z. B. körperlich angreift oder wenn die Betroffen\_e ihre eigenen Kinder vernachlässigt und diese gefährdet sind. Insbesondere bei der Ankündigung einer Selbstdtötung ist das Umfeld vor eine schwere Entscheidung gestellt. Jeder Mensch kann selbst darüber entscheiden, ob sie oder er weiterleben möchte oder nicht, insofern ist der Wunsch nach Selbstdtötung auch zu respektieren. Auf der anderen Seite wurde euch dieser Wunsch mitgeteilt und damit vielleicht auch an euch appelliert. Ihr könnt euch in solchen Situationen mit anderen besprechen oder eine Beratungsstelle oder Krisenhotline anrufen und dann so entscheiden und handeln, wie ihr es für richtig erachtet.

Es kann auch andere Situationen geben, in denen das Umfeld zu der Einschätzung gelangt, dass die Betroffen\_e sich selbst oder anderen durch ihr Handeln langfristig schadet und sie z. B. riskiert, ihren Lohnarbeitsplatz oder ihre Wohnung zu verlieren. Es kann sein, dass das Umfeld in solchen Situationen eingreift und vielleicht gegen den Willen der Betroffen\_en versucht, den Job- oder Wohnungsverlust abzuwenden und mit dem Vermieter spricht. Solche Situationen sind schwierig zu bewerten, es kann sein, dass die Betroffen\_e euch euer Handeln nach einigen Monaten dankt, es kann aber auch sein, dass sie es als übergriffig erlebt.

Grundsätzlich gilt: Ihr seid nicht dafür verantwortlich, wenn die Betroffen\_e sich selbst schadet, die Betroffen\_e ist erwachsen, für sich selbst verantwortlich und sie ist die Handelnde.

### ***Gesunde Reaktionen auf gewaltvolle Verhältnisse***

Betroffen\_e können Reaktionen haben, Gefühle äußern oder Verhaltensweisen zeigen, die in dieser Gesellschaft als krank oder psychotisch definiert werden. Diese Reaktionen, Gefühle oder Verhaltensweisen sind jedoch gesunde Reaktionen auf kranke Verhältnisse. Reinhard Lütjen hebt in seinem Artikel »Zum Verständnis und zur Verstehbarkeit von Psychosen« hervor, dass alle Lebensäußerungen von Betroffen\_en »gute Gründe« haben und dass die Subjekthaftigkeit der Betroffen\_en nicht negiert werden sollte. Lütjen verfolgt den Ansatz der Kritischen Psychologie und bezieht sich auf Holzkamp und dessen Erkenntnis: »Niemand schadet sich bewusst selbst« (vgl. Holzkamp 1983, S. 350). Daraus folgt, dass auch dann, wenn sich Betroffen\_e nach normativen Maßstäben bizarr oder sich selbst beeinträchtigend verhalten, diesem Verhalten eine Sinngrundlage unterliegt. Ihr Ausdruck, ihre Reaktionen oder ihr Handeln sind nicht krank, sondern stellen einen Umgang, eine Reaktion, einen Weg dar, mit der erlebten sexualisierten Gewalt oder sexistischen Diskriminierung und den Machtverhältnissen umzugehen zu versuchen. Auch hinter angesichts der Norm als destruktiv oder unverständlich bewerteten Verhaltensweisen stehen individuell motivierte Anliegen, die für die Betroffen\_e eine Bedeutung haben und Sinn machen. Das mag für Außenstehende vielleicht schwer auszuhalten sein oder sie überfordern und auch für Betroffen\_e kann der Wunsch entstehen, schnell wieder ›normal‹ und ›gesund‹ zu werden. Dennoch ist es wichtig, die Verhaltensweisen und Reaktionen als dem Prozess der Aufarbeitung zugehörig anzuerkennen und anzunehmen, ihre Gründe und

Bewandnisse zu verstehen und gegebenenfalls Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Reinhard Lütjen dazu:

- »Menschen erleben und handeln vor dem Hintergrund individueller Sinn- und Bedeutungsstrukturen, die ihnen als ›psychosoziale Lebenshülle‹ Orientierung in einer prinzipiell offenen Welt geben.«
- »Diese individuellen Sinn- und Bedeutungsstrukturen verankern sich in ›guten Gründen‹, die jedes Subjekt für sich als Handlungsgrundlage erlebt. ›Gute Gründe‹ muss ich auch prinzipiell meinem Gegenüber zugestehen, genauso wie ich sie für mich beanspruche und erwarte, dass sie respektiert werden.«
- »In diesem Sinne muss ich die andere Person als ›meinesgleichen‹ betrachten. ›Niemand schadet sich bewusst selbst‹: Hinter selbstschädigenden und anderweitig destruktiven Handlungsweisen verbergen sich subjektive, vom Individuum als erstrebenswert erlebte Motivationen, Hoffnungen, Wünsche.«

### ***Es wird öffentlich, obwohl die Betroffen\_e das nicht wollte***

Für Betroffen\_e kann es besonders bitter sein, wenn die ihnen angetane sexualisierte Gewalt oder sexistische Diskriminierung öffentlich wird, ohne dass sie das wollten. Dass in der Folge viele davon wissen, darüber reden und die Betroffen\_e mit diesem Wissen anschauen, kann unerträglich sein. Was tun? Es kann sehr erleichternd und unterstützend sein, wenn die Betroffen\_e sich Menschen sucht, die sie verstehen und ihr solidarisch zu Seite stehen. Diese können wie eine schützende Burg wirken, einen kleinen Kreis bilden, in dem sich die Betroffen\_e sicherer fühlt. Mit diesen Menschen kann sie auch zusammen besprechen, was sie jetzt tun kann. Das kann auch beinhalten, dass diese Unterstützer\_innen die Personen ansprechen, die die Situation öffentlich gemacht haben oder sie weiterverbreitet oder darüber geredet haben. Sie sprechen sie an, damit

diese Personen damit aufhören und die öffentlich gewordenen Informationen nicht weiter verbreiten. Wenn es schwierig ist, das öffentliche Reden oder die Informationsweitergabe zu stoppen, dann kann es möglicherweise besser sein, den Austausch aktiv zu gestalten, anstatt das Reden auszuhalten oder zu ertragen, also selbst zu informieren und Austausch- und Informationsmöglichkeiten, wie zum Beispiel ein Treffen oder Plenum, zu organisieren.

Wenn im Internet oder in anderen Medien Debatten über sie oder die ihr angetane sexualisierte Gewalt oder sexistische Diskriminierung geführt werden, dann kann es sinnvoll sein, dass die Betroffen\_e diese bewusst nicht liest. Obwohl das sehr schwer fallen kann, hilft das, um sich nicht weiter involvieren zu lassen. Eine Möglichkeit wäre auch, dass Unterstützer\_innen die Debatte verfolgen und diese der Betroffen\_en gefiltert oder gebündelt in Abständen mitteilen. Falls die Betroffen\_e das möchte, kann sie auch versuchen, das öffentliche Gerede aktiv mitzugestalten und öffentlich Stellung zu beziehen.

### ***Alle sind getriggert / keine Person hat mehr Abstand***

Es ist nicht ungewöhnlich, dass viele oder fast alle Beteiligten im näheren Umfeld getriggert sind, wenn sexistische Diskriminierung oder sexualisierte Gewalt passieren. Es kann dann sein, dass alle auf ihrem eigenen Film sind. Die einen wollen eigentlich nur weg, anderen erstarren, werden stumm, wissen nicht, was sie denken oder tun sollen. Wieder andere verfallen in Aktionismus, müssen alles sofort mit allen besprechen und ganz viel handeln. Es ist daher immer wichtig, sich selbst klar zu werden, auf was für einem Film mensch selber eigentlich gerade ist. Es kann hilfreich sein, sich Zeit zu nehmen und in sich hineinzuspüren oder sich mit Zettel und Stift hinzusetzen und sich zu fragen: Wie geht es mir? Wie fühle ich mich? Ist in mir etwas angetickt? Das kann helfen, sich bewusst zu werden, welches Skript eigentlich unter der eigenen Reaktion liegt, was dich antreibt oder

beeinflusst. Daraufhin kannst du dein Handeln in Bezug auf die aktuelle Situation in deinem Umfeld abstimmen und gegebenenfalls anderen davon erzählen, damit diese dein Handeln einschätzen und verstehen können.

### ***Mit Stigmatisierung umgehen***

Leider sind Stigmatisierungen sehr verbreitet, nicht nur sexistische, sondern auch rassistische, trans- und homophobe, klassistische oder behindertenfeindliche. Als von sexistischer Diskriminierung oder sexualisierter Gewalt Betroffen\_e erfährt mensch oftmals abwertende Blicke und wird mit abwertenden Annahmen konfrontiert: »Sie übertreibt doch«, »Sie empfindet das übertrieben stark, weil ihr vorher schon Gewalt widerfahren ist, weil sie traumatisiert ist«, »Sie sieht sich doch immer als Opfer, nur weil sie von Rassismus, Homophobie, Transphobie, Klassismus oder Ableism betroffen ist«. Hinzu kommen abwertende Annahmen, die die Betroffen\_e als nicht normal hinstellen, wie: »Die spinnt doch«, »Sie ist verrückt«, oder: »Die ist krank«. Manche Stigmatisierungen sind sehr drastisch und offensichtlich, andere kommen eher verdeckt oder vordergründig freundlich daher. Diese können sich auch in Mitleid ausdrücken oder in übertriebenem Kümmern, welche der Betroffen\_en wiederum den Subjektstatus und die eigene Handlungsfähigkeit absprechen können. Eine Stigmatisierung hat oft zur Konsequenz, der stigmatisierten Person ihre Fähigkeiten abzusprechen. Sie wird nicht mehr ernst genommen oder sie wird ausgrenzt, ihr werden negative Eigenschaften zugeschrieben oder ihr Handeln, Denken oder Fühlen wird mit Kategorisierungen verknüpft: »Sie fühlt das nur so, weil sie als behinderte Frau\* im Rollstuhl schon immer so und so gefühlt hat.« Stigmatisierungen können aus dem Umfeld kommen, aber auch von Unterstützer\_innen, gerade, wenn diese gestresst oder überfordert sind.

Wenn die Betroffen\_e stigmatisiert wird, kann sie dies selbst ansprechen oder Unterstützer\_innen fragen, ob sie das übernehmen. Sie kann sich

andere, verbündete Menschen suchen, die sie verstehen. Oder die Betroffen\_e entscheidet sich dafür, die Stigmatisierungen gerade nicht zu thematisieren, weil sie die Kraft dazu nicht hat oder ihr andere Sachen gerade wichtiger sind. Es kann dann sehr unterstützend sein, mit anderen Menschen zu sprechen, die sie verstehen, und mit diesen über die stigmatisierenden Verhaltensweisen abzukotzen, zu lästern oder zu lachen. Lachen kann auch eine gute Möglichkeit sein, die eigene Integrität oder das Selbstbewusstsein zu stärken.

# 13. Zum Weitemachen

Zum Abschluss möchte ich noch ein paar Bücher, Texte und Webseiten nennen, die bei antisexistischer Awarenessarbeit hilfreich sein können, sowie Selbsthilfestrukturen und Beratungsstellen, die unterstützen. Ich hoffe, ich konnte einen Einblick in die Arbeit und den Ansatz geben und mit konkreten Tipps die Arbeit erleichtern.

Ich möchte dazu einladen, Awarenessarbeit zu machen und sich zu trauen, eine Awarenessgruppe zu gründen. Falls ihr zu viel Respekt vor der Arbeit habt, macht euch klar, dass Unterstützen etwas ist, was die meisten im Alltag sowieso schon tun, wenn es Freund\_innen oder anderen Personen nicht gut geht und sie Krisen oder Probleme haben. Diese Erfahrungen könnt ihr nutzen und euch gemeinsam als Awarenessgruppe vorbereiten. Sicherheit erlangt ihr nur in der Praxis und durch die Reflexion eurer Arbeit.

Ich hoffe, das Buch ermutigt euch auch, wenn ihr von sexualisierter Gewalt oder sexistischer Diskriminierung betroffen seid, euch Unterstützung zu suchen, wenn ihr denkt, dass ihr diese wollt und braucht. Ich hoffe, mit diesem Buch dazu zu ermuntern, sich zu wehren, statt sich zurückzuziehen, an sich zu glauben und sich zu ermächtigen.

Ich schreibe dieses Buch als von sexualisierter Gewalt Betroffen\_e, die weiß, wie schwer es ist, Unterstützung zu finden, Menschen, die zuhören, anerkennen und nicht abwerten. Ich möchte Betroffen\_e, die auf eigene Erfahrungen der Ermächtigung und des Umgangs mit dem Thema zurückgreifen können, daher ermutigen, Awareness zu organisieren. Wir können andere Betroffen\_e unterstützen und unsere eigene Reflexion und

unser Erfahrungswissen einbringen. Dies ist ein guter Weg, um möglichst viele Umfelder zu schaffen, in denen Awareness praktiziert wird.

Ich hoffe, ich konnte dazu anregen, sich im Freund\_innenkreis, im Umfeld oder mit anderen Gruppen über antisexistische Awareness auszutauschen, sich miteinander zu reflektieren, voneinander zu lernen und Veränderungen zu wagen. Auf zu einer Welt ohne Sexismus und ohne sexualisierte Gewalt!

## Buchtipps

- re.ACTION: Antisexistismus\_reloaded. Zum Umgang mit sexualisierter Gewalt – ein Handbuch für die antisexistische Praxis. Münster: Unrast 2015.
- Chen, Ching-In / Dulani, Jai / Piepzna-Samarasinha, Leah Lakshmi (Hg.): The Revolution starts at Home. Confronting Intimate Violence Within Activist Communities, New York: AK Press 2016. Online unter: [http://www.incite-national.org/sites/default/files/incite\\_files/resource\\_docs/0985\\_revolution-starts-at-home.pdf](http://www.incite-national.org/sites/default/files/incite_files/resource_docs/0985_revolution-starts-at-home.pdf) (letzter Zugriff 15.08.2017).
- Brensell, Ariane / Weber, Klaus (Hg.): Störungen. Hamburg: Argument 2014.
- Wildwasser (Hg.): Sexuelle Gewalt – aktuelle Beiträge aus Theorie und Praxis. Berlin: Eigendruck 2007.
- Holzkamp, Klaus: Kritische Psychologie. Vorbereitende Arbeiten. Frankfurt am Main: Fischer 1972.
- Holzkamp, Klaus: Grundlegung der Psychologie. Campus: Frankfurt am Main / New York 1985.
- Sauer, Birgit: Geschlechtsspezifische Gewaltmäßigkeit rechtsstaatlicher Arrangements und wohlfahrtsstaatlicher

Institutionalisierungen. Staatsbezogene Überlegungen einer geschlechtersensiblen politikwissenschaftlichen Perspektive. In: Regina-Maria Dackweiler / Reinhild Schäfer (Hg): Gewalt-Verhältnisse. Feministische Perspektiven auf Geschlecht und Gewalt. Frankfurt am Main: Campus 2002.

- INCITE! Women of Color Against Violence: Community Accountability within the People of Color Progressive Movement. Report 2004. Online unter: <http://www.incite-national.org/page/community-accountability-within-people-color-progressive-movements> (letzter Zugriff 15.08.2017).
- Oguntoye, Katharina / Opitz, May / Schultz, Dagmar (Hg.): Farbe bekennen. Afro-deutsche Frauen auf den Spuren ihrer Geschichte, Berlin: Orlanda 1986.
- Davis, Angela: Rassismus und Sexismus. Schwarze Frauen und Klassenkampf in den USA. Berlin: Elefanten Press 1982.
- Sow, Noah: Deutschland Schwarz Weiß. Der alltägliche Rassismus. München: C. Bertelsmann 2008.

## Broschüren

- Antisexistismus-Reader des Antisexistismus Bündnisses Berlin, AS.ISM, Nr.1 bis 3. Online unter:  
[http://asbb.blogspot.de/images/as.ism\\_1.pdf](http://asbb.blogspot.de/images/as.ism_1.pdf)  
<http://asbb.blogspot.de/images/asi.sm2.pdf>  
[http://asbb.blogspot.de/images/as.ism\\_3.pdf](http://asbb.blogspot.de/images/as.ism_3.pdf) (letzter Zugriff 15.08.2017).
- Antisexistismus-Reader Nr.4, herausgegeben von EAG (Emanzipative & Antifaschistische Gruppe), AS.ISM4. Online unter

[http://asbb.blogspot.de/images/ASISM04\\_fertig\\_web.pdf](http://asbb.blogspot.de/images/ASISM04_fertig_web.pdf) (letzter Zugriff 15.08.2017).

- Hävernick, Martina: Der vorgezeichnete Weg? Wie wir wurden, was wir sind – Ein Rückblick auf die ersten 20 Jahre. Broschüre von Tauwetter, Eigenverlag 2015.
- Les MigraS. Antigewalt- und Antidiskriminierungsbereich der Lesbenberatung Berlin e.V. (Hg.): Unterstützung geben. Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Gewalt und Diskriminierung. Berlin, 2011. Online unter: [http://www.lesmigras.de/tl\\_files/lesmigras/Tapesh/LM\\_Broschuere\\_Tapesh\\_UnterstuetzungGeben.pdf](http://www.lesmigras.de/tl_files/lesmigras/Tapesh/LM_Broschuere_Tapesh_UnterstuetzungGeben.pdf) (letzter Zugriff 15.08.2017).
- Brazzell, Melanie (Hg.): Was macht uns *wirklich* sicher? Toolkit für Aktivist\_innen. Berlin, 2017. Online unter: <https://www.transformativejustice.eu/wp-content/uploads/2017/07/toolkit-finished-1.pdf> (letzter Zugriff 15.08.2017).
- CARA (Community Against Rape and Abuse): Das Risiko wagen – Strategien für selbstorganisierte und kollektive Verantwortungsübernahme bei sexualisierter Gewalt. Übersetzt ins Deutsche vom Transformative Justice Kollektiv Berlin, 2014. Online unter: <https://www.transformativejustice.eu/wp-content/uploads/2017/04/Das-Risiko-wagen.pdf> (letzter Zugriff 15.08.2017).
- Unterstützer\_innenInfo. Unterstützung für Betroffen\_e von sexualisierter Gewalt und Supporter\_innen:
- Aufbruch. Informationen für Betroffene von sexualisierter Gewalt.
- Wegbegleitung. Informationen zur Unterstützung von Betroffenen von sexualisierter Gewalt
- Kompass. Gegen sexualisierte Gewalt – für einen besseren Alltag

- Alle drei Broschüren online unter: [www.unterstuetzerinneninfo.blogspot.de](http://www.unterstuetzerinneninfo.blogspot.de) (letzter Zugriff 15.08.2017).
- ak moB (Hg.): Aus.Schluss! – Barrierefrei Veranstalten. Online unter: <http://akmob.kulturrevolution.de/aus.schluss-barrierefrei-veranstalten.pdf> (letzter Zugriff 15.08.2017).

## Zines

- Supporting a Survivor of Sexual Assault. Online unter: <https://iambecauseweare.files.wordpress.com/2007/02/survivor-support-booklet1.pdf> (letzter Zugriff 15.08.2017).
- Support. Online unter: <http://www.phillyspissed.net/sites/default/files/ZINE%20Support.pdf> (letzter Zugriff 15.08.2017).
- Konsens lernen. Online unter: <https://konsenslernen.noblogs.org/> (letzter Zugriff 15.08.2017).

## Webseiten

- [www.ansichtssache.blogspot.eu](http://www.ansichtssache.blogspot.eu) (ein politischer Blog über sexualisierte Gewalt aus Betroffenenperspektive)
- [www.generationfive.org](http://www.generationfive.org) (Toward Transformative Justice: A Liberatory Approach to Child Sexual Abuse and other forms of Intimate and Community Violence, USA)
- [www.phillyspissed.net](http://www.phillyspissed.net) (Survivor Support Work, USA)
- [www.supportny.org](http://www.supportny.org) (Support New York, Survivor Support and Transformative Justice Kollektive, USA)
- [www.transformativejustice.eu](http://www.transformativejustice.eu) (Community Accountability and Transformative Justice Kollektiv Berlin, teilweise deutschsprachige

Webseite)

- [www.gladt.de](http://www.gladt.de) (Gays & Lesbians aus der Türkei e.V., Berlin)
- [www.lesmigras.de](http://www.lesmigras.de) (Antidiskriminierungs- und Antigewaltbereich der Lesebenberatung Berlin e.V.)
- [www.agisra.de](http://www.agisra.de) (agisra e.V. Köln, Informations- und Beratungsstelle für Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen)
- [www.isdonline.de](http://www.isdonline.de) (Initiative Schwarze Menschen in Deutschland)
- [www.abqueer.de](http://www.abqueer.de) (Aufklärung und Beratung zu lesbischen, schwulen, bisexuellen und transgender Lebensweisen)
- [www.transinterqueer.org](http://www.transinterqueer.org) (TransInterQueer)
- [www.lookism.info](http://www.lookism.info) (Anti-Lookism)
- [www.maedchenmannschaft.net](http://www.maedchenmannschaft.net) (feministischer Blog)

## **Beratungsstellen und Selbsthilfestrukturen**

- Wildwasser gibt es in vielen bundesdeutschen Städten, hier die Berliner Adresse

Wildwasser, Selbsthilfe und Beratung

Friesenstr.6

10965 Berlin

030/6939192

[www.wildwasser-berlin.de](http://www.wildwasser-berlin.de)

- Tauwetter

Anlaufstelle für Männer\*, die in Kindheit oder Jugend sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren

Gneisenaustr. 2a

10961 Berlin

030/693 80 07

[www.tauwetter.de](http://www.tauwetter.de)

- Weglaufhaus

Das Weglaufhaus »Villa Stöckle« ist eine antipsychiatrisch orientierte Kriseneinrichtung in Berlin

Postfach 280 427

13444 Berlin

030/406 321 46

[www.weglaufhaus.de](http://www.weglaufhaus.de)

- LesMigraS

Kulmer Str. 20a

10783 Berlin

030/21 91 50 90

[www.lesmigras.de](http://www.lesmigras.de)

- agisra e.V. Köln

Informations- und Beratungsstelle für Migrantinnen und Flüchtlingsfrauen

Martin Str. 20a

50667 Köln (Heumarkt)

0221/124019

[www.agisra.de](http://www.agisra.de)

- TrIQ

TransInterQueer e.V.

Beratung und Information

Berlin

[www.transinterqueer.org](http://www.transinterqueer.org)

- Lambda, Jugendnetzwerk  
jung, schwul, lesbisch, bi, trans\*  
bundesweit Information und Beratung  
[www.lambda-online.de](http://www.lambda-online.de)
- Antisexistisches Kollektiv, ask gerd\_a, Berlin  
Unterstützung Betroffener von sexualisierter Gewalt  
[www.askgerda.blogspot.de](http://www.askgerda.blogspot.de)
- Transformative Justice Kollektiv Berlin  
[www.transformativejustice.eu](http://www.transformativejustice.eu)

# Anmerkungen

- 1 Siehe: Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe Frauen gegen Gewalt e.V., [www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de).
- 2 Vgl: Sauer, Birgit: Geschlechtsspezifische Gewaltmäßigkeit rechtsstaatlicher Arrangements und wohlfahrtsstaatlicher Institutionalisierungen. Staatsbezogene Überlegungen einer geschlechtersensiblen politikwissenschaftlichen Perspektive. In: Regina-Maria Dackweiler / Reinhild Schäfer (Hg): Gewalt-Verhältnisse. Feministische Perspektiven auf Geschlecht und Gewalt. Frankfurt am Main: Campus 2002. S. 84-89.
- 3 Schutzzräume sind Rückzugsorte oder Orte des Empowerments, die nur für bestimmte Personengruppen gedacht sind, wie Women of Color oder Frauen\*LesbenTransgenderInter. Keinen Zugang haben beispielsweise cis Männer. Schutzzräume können auch für alle Geschlechter zugänglich sein, aber alle Personen, die diesen Rückzugsort nutzen, achten auf ihr Verhalten hinsichtlich Diskriminierung und Dominanz.
- 4 Davis, Angela (1982): Rassismus und Sexismus. Schwarze Frauen und Klassenkampf in den USA. Berlin: Elefanten Press.
- 5 King, Deborah: »Mehrfache Unterdrückung, vielfältiges Bewußtsein.« In: Frauenkollektiv (Hg.): ¡BASTA! Frauen gegen Kolonialismus. Berlin: Edition ID-Archiv 1992, S. 180.
- 6 Hooks, Bell: Ain't I a Woman. Black women and feminism. Boston United States: South End Press 1981, S. 7.
- 7 King, Deborah: »Mehrfache Unterdrückung, vielfältiges Bewußtsein.« In: Frauenkollektiv (Hg.): ¡BASTA! Frauen gegen Kolonialismus. Berlin: Edition ID-Archiv 1992, S. 185.
- 8 Thornton Dill, Bonnie: The Dialectics of Black Womanhood. In: Signs, Journal of Women in Culture and Society, Vol. 4 Nr. 3, 1979. S. 543-555.
- 9 Mebes, Marion: Der Ursprung von Wildwasser. In: Wildwasser (Hg): Sexuelle Gewalt – aktuelle Beiträge aus Theorie und Praxis. Berlin: Eigendruck 2007. S. 8.
- 10 Gerda Lerner (amerikanische Historikerin): »Die Periode der Durchsetzung des Patriarchats war ein Prozess, der sich in einem Zeitraum von etwa 2500 Jahren, ungefähr von 3100 bis 600 vor Christus, vollzogen hat.« In: Lerner, Gerda: Die Entstehung des Patriarchats. Frankfurt a.M.: Campus 1995. S. 212.

- 11 Schlingmann, Thomas: *Kritik der Psychotraumatologie*, S. 81. Der Text ist nicht veröffentlicht. Er kann bei Thomas Schlingmann im Büro von *Tauwetter* eingesehen werden.
- 12 Brensell, Ariane: Traumaverstehen. In: Ariane Brensell / Klaus Weber (Hg.): Störungen. Hamburg: Argument 2014, S. 148.