

Einfach Nein. Der Selbstverteidigungspodcast

Folge 4: Erwarte Respekt – Zeige Respekt

Aylin: Hallo und Herzlich willkommen zu Einfach Nein, dem Selbstverteidigungspodcast von YOUFM. Ich bin Aylin, ich bin Alicia und wir freuen uns, dass ihr heute wieder eingeschaltet habt und uns zuhört. Wir machen heute direkt weiter mit dem Konfrontationstraining Teil 2 und dafür müssen wir erst einmal kurz wiederholen: Was ist Konfrontationstraining überhaupt? Wie der Name schon sagt: Wir wollen lernen, wie wir richtig konfrontieren können. Und zwar die Person oder die Personen, die uns angreifen, die uns belästigen, die einfach übergriffig sind. Und das machen wir, indem wir eben verbale Techniken und Körpersprache einsetzen und die Person konfrontieren. Wie wir letztes Mal schon sehr ausführlich besprochen haben, gibt es bestimmte Gründe, warum wir konfrontieren müssen. Und zwar erstens wissen wir von der Forschung, dass der Täter uns testet, ob wir Widerstand leisten können oder nicht. Und deswegen kann eben jede Anmache und jede Belästigung oder jede übergriffige Situation ein Test sein, den wir im Vorhinein so gut es geht, abstoppen wollen. Dann geht es darum, dass wenn wir jedes Mal nicht konfrontieren, das Ganze einfach ein Opfer-Training ist und wir uns jedes Mal hilflos und jedes Mal schwach fühlen. Und deswegen müssen wir versuchen, das zu durchbrechen. Genauso wie wir versuchen müssen, das Gewaltssystem zu durchbrechen. Und deswegen fangen wir an zu konfrontieren und machen es.

[00:01:18]

Alicia: Wir haben den Unterschied besprochen zwischen passivem, aggressivem und selbstbehauptendem Verhalten. Wir wollen unsere Grenzen schützen, aber auch die der anderen Person trotzdem respektieren. Und zur Konfrontation selbst gibt's drei einfache Regeln. Und zwar: Wir benennen das Verhalten, das falsche Verhalten. Wir verlangen, dass es aufhört. Und zum Schluss: Wir bestimmen unseren Erfolg selbst. Und wir müssen nicht so lange in der Situation drin bleiben, bis angeblich was geklärt ist, weil das ist eigentlich nie der Fall. Wir gehen raus, wenn es sich für uns gut anfühlt.

[00:01:51]

Aylin: Genau. Und bevor wir jetzt loslegen schon mit der ersten Situation nochmal ein kleiner Einwand: Wir sprechen in dieser heutigen Folge über sexualisierte, verbale Gewalt und Grenzüberschreitungen, aber auch um rassistische und auch über Behindertenfeindliche Grenzüberschreitungen. Falls es euch bei diesen Themen unwohl wird, ihr euch nicht gut fühlt, dann fühlt euch so frei und schaltet ab. Unterbrecht, nimmt euch eine Freundin, sprecht drüber und vielleicht zu einem anderen Zeitpunkt könnt ihr dann nochmal weiter hören. Das ist nun mal kein Einwand. Und wenn ihr irgendwie Fragen, Anmerkungen, Feedback habt, dann schreibt uns sehr gerne eine E-Mail an Einfachnein@hr.de.

[00:02:29]

Alicia: Und dazu noch eine Sache: Und zwar gerade bei diesem Szenen, die noch nicht so richtig körperliche Übergriffe sind, sondern wo es um diese Alltagssituationen geht, die aber auch Grenzüberschreitungen sind. Da passiert es häufiger – das haben wir in Kursen schon oft erlebt – dass Frauen irgendwann zwischendrin auf einmal so, ihnen so Situationen einfallen, die sie selbst vergessen oder verdrängt hatten und dann auf einmal denken: "Shit, das war eigentlich überhaupt nicht okay damals" und so und das kann in dem Moment auch ein bisschen runterziehen, weil wenn man sowas merkt und denkt "Ja, ich habe mich überhaupt nicht gewehrt oder ich hab's gar nicht konfrontiert oder so." Ja, und wenn sowas kommt, dann akzeptiert das einfach so. Deswegen sind wir ja hier.

Deswegen sprechen wir jetzt drüber. Und fühlt euch nicht schlecht, falls euch jetzt Dinge einfallen und ihr denkt "Oh Fuck, das war ja, das ist ja genau das." Und wenn ihr merkt, da ist jetzt wirklich mehr als so ein bisschen so n Unwohlgefühl, sondern ihr habt das Gefühl, da ist vielleicht wirklich so eine unaufgearbeitete Gewalterfahrung oder eine richtig demütigende Erfahrung, wo ihr merkt "Oh das, das geht irgendwie tiefer." Dann denkt drüber nach, euch da auch professionelle Beratung zu suchen, weil ja, wir sind eben nur Selbstverteidigungstrainerinnen, wir haben keine therapeutische Ausbildung oder irgendwas. Und da gibt es Leute, die speziell dafür ausgebildet sind, sich mit eben so Gewalterfahrungen, da zu helfen. Und wenn ihr jetzt in eurer Stadt z.B. keine Beratungsstelle oder Ansprechperson wisst oder niemanden kennt, der oder die euch da Tipps geben kann, dann wäre ein erster Schritt auf der Internetseite www.hilfetelefon.de zu gehen. Da gibt's Live-Chats, man kann auch einfach bei ner Hotline anrufen und die können einem dann auch Hinweise geben zu Beratungsstellen in der eigenen Gegend z.B..

[00:04:15]

Aylin: Dann würde ich sagen kommen wir doch schon zur ersten Situation und Szene. Wir haben das letzte Mal eine grobe sexuelle Anmache besprochen und heute wollen wir jetzt erst einmal einsteigen mit einer subtileren Anmache. Was heißt das überhaupt? Im Großen und Ganzen heißt es, dass es eben auf den ersten Blick gar nicht wirkt wie eine Anmache oder eine Belästigung. Und wir müssen da ganz, ganz unseren Gefühlen vertrauen und erst einmal in uns reinhören und gucken "Okay. Wenn ich mich irgendwie komisch fühle, woran liegt das jetzt? Liegt es an der Person, die irgendwas gesagt hat oder so?" Die Situation ist folgende Stell dir vor, du bist an der Bushaltestelle und wartest gerade auf den Bus und es kommt ein Mann vorbei. Kommt schnell sehr nahe an dich ran und fragt mit einem Lächeln im Gesicht "Entschuldigung, wie viel Uhr ist es denn? Könnten Sie mir die Uhrzeit sagen?" Sowas in der Richtung. Und im ersten Moment denkt man sich "ja okay, nur was soll's. Hat er vielleicht kein Handy, vielleicht keine Uhr, hat einen Termin – Irgendetwas, man sucht sich irgendwie Ausreden und man antwortet der Person oder man antwortet der Person nicht. Und wir wollen uns jetzt mal vorstellen, dass wir uns in dieser Situation irgendwie unwohl fühlen. Die Person ist ja auch schon sehr nah und wir wollen das überhaupt nicht. Und eigentlich wollen wir ihm die Uhrzeit nicht sagen. Wie können wir das jetzt geschickt anstellen, dass wir die Person konfrontieren und aus dieser Situation herauszukommen?"

[00:05:44]

Alicia: Du hast gesagt, wir wollens in dem Moment nicht. Wir haben ein komisches Bauchgefühl. Wie gesagt, vielleicht kommt der Mann zu nah an uns ran oder es ist wir haben einfach ein Gefühl. Und was soll man jetzt sagen? "Hören Sie auf, mich nach der Uhrzeit zu fragen?" Fühlt sich komisch an, weil grundsätzlich ist das ja in Ordnung, nach der Uhrzeit zu fragen.

[00:06:01]

Aylin: „Ist doch sein gutes Recht und wir wollen höflich sein und hilfsbereit und ach ist doch nichts dabei.“ Also es sind vielleicht so Gedanken, die auch euch grad durch den Kopf gehen. Dann sage ich halt einfach die Uhrzeit und gut ist. Problem gelöst. Keiner muss jetzt irgendwie sich komisch fühlen. Aber wir wollen ja in uns horchen und schauen: Warum ist dieses Gefühl da? Und das ist ja die Schwierigkeit an diesen subtilen Anmachen. Im Prinzip hat die Person jetzt gerade nichts getan, was offensichtlich ist. Aber irgendwie haben wir ein Gefühl, dass wir der Person einfach nicht antworten wollen.

Alicia: Vielleicht eher nicht vertrauen? Genau.

Aylin: Und da ist es auch unser gutes Recht zu sagen: "Ich möchte dieser Person jetzt nicht antworten." Also was können wir denn in so einer Situation am besten sagen?

Alicia: Also einfach nein?

Aylin: (lacht) Ja. "Nein" bringt es glaube ich sehr kurz und prägnant auf den Punkt. "Entschuldigung. Können Sie mir sagen?"

Alicia: Nein. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die andere Person dann anfangen wird zu diskutieren und zu sagen: "Aber warum denn nicht? Wie unhöflich ist das denn? Ich will doch nur nach der Uhrzeit fragen."

Aylin: "Stell dich doch nicht so an, du hast doch safe ein Handy" und keine Ahnung irgendetwas.

Alicia: Mal abgesehen davon, dass die Wahrscheinlichkeit, dass heutzutage jemand keine Chance hat, nach der Uhrzeit selber zu gucken, ist auch gering muss man dazu sagen.

Aylin: Ja, alles suspicious. Aber trotzdem müssen wir auf unser Gefühl hören. Und "Nein" ist eine sehr gute Antwort. Und vor allem es ist scheiß egal, was der Typ von uns will, ob er die Uhrzeit will oder sonst was. Es spielt keine Rolle. Was eine Rolle spielt, ist unser Bauchgefühl. Wir haben ein komisches Gefühl. Wir wollen diesem Typen nicht antworten und wir wollen auch überhaupt nicht, dass er so nah an uns heran geht. Deswegen stoppen wir so schnell es geht ab. Egal was er will, es ist sowas von egal, es geht darum, was wir wollen und wir haben ein komisches Gefühl und wollen nicht mit ihm reden.

Alicia: Ja, guter Punkt. Wir haben uns vielleicht ein bisschen sehr auf die Uhrzeit eingeschossen und ihr seid jetzt voll in diesem Uhrzeit-Beispiel drin. Das ist natürlich nur ein Beispiel, um zu zeigen: Es ist etwas, was erstmal harmlos wirkt, aber es ist wirklich egal. Der Typ könnte auch "blablabla" sagen. Ihr wartet gar nicht ab, bis er fertig geredet hat.

Aylin: Genau. Man kann ihn auch unterbrechen. Wir wollen ihm gar nicht zuhören.

Alicia: "Entschuldigung. Nein."

Aylin: Ja. Nein heißt nein.

Alicia: Genau. Und wenn die Person dann sagt: "Ja, aber stell dich doch nicht so an.. Wir bleiben einfach beim "Nein". Es muss gar nicht näher erklärt werden. Und wir können es immer weiter steigern. Wir könnens ja mal kurz vor machen.

Aylin: "Entschuldigen Sie, könnten Sie mir die Uhrzeit sagen?"

Alicia: „Nein.“

Aylin: "Sagen Sie mir doch einfach die Uhrzeit."

Alicia: „Nein.“

Aylin: Ja, also ich weiß jetzt nicht, was ich noch sagen soll, es wurde jetzt sehr stark. Also ich finde es gut, wie du geantwortet hast und ich glaube, das ist auch einfach so reicht. Wir

können das zwar jetzt hier nicht pauschalisieren, aber ich denke, dass viele Leute auch direkt beim zweiten Mal merken: "Okay, keine Chance so", wenn wir das schön stark rüberbringen, mit einer guten Körperhaltung und wenn wir uns vielleicht auch nochmal Abstand nehmen. Wenn die Person schon in der Situation sehr nah an uns rangeht, können wir weggehen. Also ich mein "Nein. Hören Sie auf. Gehen Sie weg. Ich möchte Ihnen die Uhrzeit nicht sagen." Das sind super Sätze, die einfach auf den Punkt bringen, was wir haben wollen.

Alicia: Blickkontakt?

Aylin: Genau. Blickkontakt ist super wichtig, weil wenn wir die Person nicht angucken, dann wird sie uns vielleicht gar nicht ernst nehmen, oder?

[00:09:25]

Alicia: Ich kenne so ein bisschen dieses Gefühl, dass man, dass man Angst hat, sich zu blamieren in so einer Situation, weil man sich vorstellt: "Ok. Aber wenn der jetzt eben wirklich einfach nur die Uhrzeit wissen wollte, dann war das doch super unangenehm und so." Aber wenn es eine coole Person ist, sage ich jetzt mal, die wirklich keine Hintergedanken hatte, dann wird sie das hoffentlich verstehen und überlegen "Ah, ok. Vielleicht war das dieser Frau – vielleicht sind wir auch gerade die beiden einzigen an der Bushaltestelle oder auch nicht – Und anscheinend hat irgendwas an meinem Verhalten gerade dazu geführt, dass sie sich nicht gut gefühlt hat. Und dann respektiere ich das jetzt. Also das würde ja eine respektvolle Person würde es einfach akzeptieren. Wir haben sie ja auch nicht beleidigt oder so nee, da sind wir wieder bei dem Thema selbstbehauptend. Und je mehr die andere Person ins Diskutieren kommen wird und uns vielleicht beleidigen wird, dann können wir immer umso mehr davon ausgehen, dass wir den richtigen Riecher hatten. Definitiv. Also von daher können wir eigentlich überhaupt nichts falsch machen. Also können wir eh nicht. Stellt euch mal vor, ihr fragt eine jüngere Person "Ah ja. Kannst mir vielleicht mal helfen mit dem Weg "oder so. Und die Person sagt "Nee". Dann wäre ich vielleicht schon kurz so "okay, komisch", aber ich würde doch dann nicht weiter drängen und sagen "Doch, zeigt mir jetzt den Weg, was soll das" ja, sondern ich wäre ein bisschen beleidigt vielleicht, aber ich würde es dann halt lassen. So, und das können wir halt auch erwarten.

Aylin: Genau. Und es sollte eigentlich auch egal sein, was diese Person denkt, weil – dann kommen wir wieder zur letzten Folge – Die Frage ist immer noch was will ich? Und ich möchte nicht mit dieser Person reden. Ich möchte der Person die Uhrzeit nicht sagen und deswegen sage ich es auch nicht. Und wir brauchen uns auch keine Ausreden einfallen lassen. Von wegen "Ja, vielleicht ist seine Uhr kaputt gegangen oder er hat irgendwie einen wichtigen Termin und ach komm, egal, vielleicht gutes Karma? Keine Ahnung. Ich helfe ihm, dann hilf mir jemand anderes." Es soll einfach wirklich um uns gehen. Was möchte ich in dieser Situation? Und da, finde ich, ist das mit dem "Nein" super gelöst. Ja, aber ich denke, ihr kennt jetzt auch die Schwierigkeit an diesen subtilen Sachen, weil man muss erst einmal zur Situation kommen, wo man sich selbst bewusst wird. "Okay. Ich möchte das nicht" oder "Irgendwie ist das komisch" und ich glaube, da haben vielleicht schon einige das Problem, dass sie das erst einmal zulassen müssen.

Alicia: Und das ist eben auch so eine Art Übung. Das könntet ihr wirklich mal versuchen, mit in den Alltag zu nehmen. Einfach mal wirklich öfter in euch reinzufühlen und zu sagen: "Will ich gerade dieses Gespräch wirklich führen? Will ich gerade in dieser Interaktion gehen oder nicht?" Und wenn nicht, dann das auch einfach sagen.

Aylin: Das soll jetzt nicht heißen, dass jede Person, die sich nach der Uhrzeit fragt, ein böser Mensch ist, euch was Schlechtes antun möchte. Also um Gottes Willen, wir wollen hier niemandem irgendwas unterstellen und ihr sollt auch nicht in Angst oder so jetzt rumlaufen und jede Person, die euch irgendwie schief anguckt, komplett konfrontieren.

Alicia: Naja, wenn sie euch schief anguckt, dann vielleicht schon.

Aylin: Aber nein, wir wollen euch da keine Angst einjagen, dass die Welt voller böser Menschen ist, die euch Gewalt antun möchten. Aber es geht darum, dass man vielleicht jetzt, wenn man vielleicht noch mal rückblickend reflektiert, merkt, das vielleicht schon ein paar Situationen waren, indem man sich einfach unwohl gefühlt hat und vielleicht nichts gesagt hat. Und wenn mal wieder so eine Situation passieren sollte, dass man sich einfach traut, was zu sagen. Und da spielt halt wie gesagt das Bauchgefühl eine große Rolle. Wir haben das auch schon mal thematisiert, dass auch das Bauchgefühl uns manchmal in die Irre führt, vor allem was rassistische Stereotype angeht. Aber in der Regel sollten wir einfach uns selbst vertrauen, unseren Gefühlen vertrauen. Das ist super wichtig, weil dann können wir besser eine Situation abschätzen und vielleicht auch schon im Vorhinein die Gewalt abstoppen.

[00:13:02]

Alicia: An der Stelle fallen mir einfach ehrlich gesagt gerade so verschiedene Situationen ein, in denen ich selber schon öfter war. Aber das kennt ihr ja bestimmt auch. Also zum Beispiel: Ich denke, gerade auch in der Bahn oder in der Uni hatte ich es auch schon. Oder auf Partys, dass da so eine Person und meistens eben Männer sich irgendwie so neben einen setzen oder so und vermeintlich erstmal so mit einem ganz lockeren Einstieg irgendwas fragen. Oft wirklich sowas wie eine Hilfestellung oder so. "Kannst du mir helfen" oder so. Und ich dann halt schön höflich geantwortet, mit so einem leicht passiv aggressivem Verhalten. Oft, weil ich eigentlich schon gemerkt habe: "Irgendwie habe ich gerade überhaupt keine Lust auf dieses Gespräch", aber irgendwie hab ich mir überhaupt nicht zugetraut "Nein" zu sagen. Geradeso früher als Teenager. Keine Ahnung. z.B. Ich lese ein Buch irgendwo und jemand kommt und sagt so "Na und was liest du da?" Und ich hab gar keinen Bock und sag so "Ja, das und das", mit so einem ein bisschen genervten Blick. Aber das funktioniert einfach nicht. Ein leichter genervter Blick oder so. Es funktioniert nicht. Im Gegenteil. Ich glaube, manche fordert das halt noch heraus. Und ich bin in so viele nervige Diskussionen gekommen, wo ich irgendwann am Ende das dann beendet habe, weil ich halt einfach dann da ausgestiegen bin aus dem Bus oder so. Und dann halt voll Schiss hatte, dass die Person mir irgendwie hinterherläuft oder so. Das jetzt nur so als Beispiel. Ich hab auch schon Situationen gehabt, wo ich mit fremden Menschen irgendwo ins Gespräch gekommen bin und fand es total angenehm und dachte so "Ach, wie spannend, jetzt hier einfach mal so eine ganz andere Person, einfach mal sich austauschen." Und ich will einfach nur sagen, man merkt meistens am Anfang und auch wenn man es am Anfang noch nicht merkt und es am Anfang schon noch nett ist, kann man auch an jedem Punkt im Gespräch sagen "Hier wird's gerade zu privat, zu übergriffig. Irgendwie fühlt es sich nicht mehr gut an." Und dann so, auch wenn wir es am Anfang nicht gestoppt haben, können wir es auch an jedem anderen Punkt sagen: "Ich möchte mich nicht mehr mit dir unterhalten. Ich gehe jetzt, an dem Punkt ist jetzt hier für mich vorbei. Ciao."

Aylin: Also nochmal zusammengefasst bei einer subtilen Anmache, wo wir uns nicht sicher sind: Hört auf eure Gefühle und sagt einfach Nein. Traut euch und sagt, wenn ihr etwas nicht wollt. Und damit würde ich sagen: Next Situation

[00:15:15]

Alicia: Jetzt geht es um einen körperlichen Übergriff. Stellt euch vor, ihr seid auf einer Party, z.B. in einem Club mit einer Gruppe von Freunden. Die sind aber alle irgendwo verstreut im Raum und ihr seid auf der Tanzfläche. Es ist super voll. Die Musik ist laut und richtig gut. Fetzt richtig. Und ihr habt einfach Spaß und tanzt. Und auf einmal spürt ihr irgendwie so, dass sich hinter euch jemand super nah hinter euch ist, es sich irgendwie unangenehm anfühlt. Und dann spürt ihr, dass was an eurem Po reibt. Also ich spreche es aus: Jemand reibt seinen Penis an eurem Po. Ein Mann. Vielleicht habt ihr die Situation schon mal erlebt. Also der tanzt quasi hinter euch und reibt sich dabei an euch. Es ist also ein krasser körperlicher Übergriff. Mir wird auch schon so leicht schlecht, während ich das erzähle. Aylin Was machen wir da?

Aylin: Also ganz wichtig ist erstmal, dass wir uns ja erst mal bewusst werden, dass da wirklich grad nicht jemand einfach so larifari irgendwie tanzt und mich aus Versehen berührt hat, sondern man spürt gezielt, dass dieser Mann seinen Penis an unserem Po reibt. Das ist erst erstmal das allererste, dass wir uns dieses Bauchgefühl, dass wir erst mal uns klar werden: "Da ist grad was, was gar nicht geht" Und wir dürfen jetzt nicht uns denken "Ahhh, ich bin doch jetzt hier auf einer Party und alles ist super voll und das passiert mal, es ist super voll." Nein, das ist ganz gezielt ein Übergriff und er ist nicht in Ordnung. Und deswegen müssen wir konfrontieren.

Alicia: Ja, vielleicht denkt ihr jetzt "Ja klar. Ist doch logisch, dass das ein Übergriff ist. Warum sagt Aylin das jetzt? Aber wir haben eben auch schon oft Geschichten gehört oder Berichte von Frauen, die zum Beispiel gesagt haben, sie sind in Situationen, jemand hat sie am Po begripscht oder eben diese Tanz-Situationen. Und dass sie es erst nicht richtig wahrgenommen haben, weil sie gedacht haben: "Es ist eh eng. Vielleicht war es ein Versehen." Also diese Sachen wieder. Deswegen sagen wir gerade, dass wir uns das wirklich bewusst machen.

[00:17:19]

Aylin: Genau. Und nicht dieses "Ah, ich will jetzt die Stimmung nicht ruinieren", weil die Stimmung ruiniert gerade der Kerl, der seinen Penis an euch reibt. Das ist erst einmal der Punkt. Und es ist super wichtig, dass wir uns umdrehen und dass wir konfrontieren. Und in der Situation, dass wir erst einmal Abstand gewinnen und – "Es ist aber eng!" Nein. Abstand gewinnen, das geht. Man dreht sich um. Man geht einen Schritt nach hinten. Und dann sollte man folgendes sagen "Lass mich in Ruhe." Dass man erst einmal raus aus der Situation ist. Und damit eben das nochmal kundgegeben wird, sagen: "Dieser Typ oder dieser Mann hat seinen Penis an mir gerieben." Das ist natürlich ungewohnt. Aber nein, es geht darum, dass wir wirklich versuchen, konkret das Verhalten benennen, wie wir schon vorher gesagt haben: Wir wollen das Verhalten benennen und wir wollen verlangen, dass er aufhört.

Alicia: Ja, das ist total wichtig, das klar zu sagen. Es wird auch manchmal Frauen in Selbstverteidigungskursen gesagt: "Wenn ihr Angst habt, wenn euch jemand verfolgt auf der Straße, dann rennt, rennt weg und ruft 'Feuer, Feuer!' Weil die Leute dann rauskommen." Nein ruft und sagt immer genau das, was passiert. Weil sonst gucken die Leute raus und sehen "Oh, da ist kein Feuer?" Okay, jetzt ein bisschen führt jetzt ein bisschen weg, die Szene. Genau. Also es ist auf jeden Fall super wichtig, dass wir exakt benennen, was die Person macht. Wir haben ja schon häufiger angesprochen: Gewalt öffentlich machen. Und in dem Fall ist es eben sehr wichtig, gerade in so einer Party Situationen, dass alle wissen, was dieser Typ gemacht hat, weil er wird es auch bei

anderen machen. Und dieser Typ muss einfach von der Party geschmissen werden, so dass die einzige Lösung.

[00:19:02]

Aylin: Und deswegen müssen wir uns trauen und diese Sätze sagen. Wir geben jetzt die Sätze vor. Und zwar : "Lass mich in Ruhe. Dieser Typ oder dieser Mann hat seinen Penis an mir gerieben." Es gibt natürlich noch andere Sätze, die wir sagen können, aber es ist wichtig, dass wir einfach erst einmal anfangen und deswegen gehen wir euch jetzt nicht zehn Sätze rein, sondern erst einmal nur diese beiden Aussagen. Also "Lass mich in Ruhe. Dieser Mann hat seinen Penis an mir gerieben" und lasst es mal auf euch wirken und übt das einfach mal, weil das ist schon supergut. Wenn man in so einer Situation ist man hat das vielleicht schon ein paarmal geübt, dann hat man das einfach in seinem Kopf und kann das einfach "zack, raus". Und auch wenn es sich vielleicht irgendwie eingeübt anhört, das ist egal. Es geht darum, dass wir wirklich lernen, unseren Mund aufzumachen und etwas zu sagen dagegen, zu konfrontieren.

Alicia: Ja, das Verhalten benennen, verlangen, dass das aufhört und die Gewalt öffentlich machen.

Aylin: Und bestimme deinen Erfolg selbst, egal was danach kommt. Ihr habt euch getraut, was zu sagen. Egal ob er jetzt anfängt, alles in Frage zu stellen. Zu sagen, dass wir ne falsche Wahrnehmung haben, was auch immer. Scheißegal. Es geht darum, dass wir uns unwohl fühlen. Das ist ein körperlicher Übergriff ist und wir müssen dagegen was sagen. Und wenn wir was gesagt haben, dann haben wir es gesagt.

[00:20:13]

Alicia: Ich finde es aber schon in der Situation wichtig, wenn wir uns dazu in der Lage fühlen, dafür zu sorgen, dass dieser Typ wirklich bestraft wird oder mindestens von der Party geschmissen wird. Wie gesagt, wenn ihr euch dazu in der Lage fühlt. Ansonsten wäre das die Verantwortung von den Menschen, die in der Nähe waren und die es mitbekommen haben. Aber genau dieser Typ sollte nicht weiter auf dieser Party Frauen belästigen.

Aylin: Alicia hat ja auch gesagt, dass wir in der Situation wir mit Freunden unterwegs sind. Also vielleicht schaut man da mal, dass man irgendwie einen der Freunde sucht, findet, da vielleicht auch direkt erzählt, was einem angetan wurde und einfach dafür sorgt, dass es Konsequenzen für diese Person gibt. Und was mir noch einfällt: Da gab es auch mal so ne Geschichte bei uns, die erzählt wurde in einem Kurs. Das war glaube ich so Wochenend-Kurs, also die hatten schon was gelernt. Und dann ist es tatsächlich passiert, dass zwei Freundinnen im Bus waren und da war ein Typ, der hat seinen Penis raushängen lassen.

Alicia: Das habe ich auch schon erlebt.

Aylin: Ach war das deine Geschichte? (lacht) Auf jeden Fall: Das eine Mädchen hat dann den Entschluss gefasst, hat auf den Typen gezeigt und ganz laut gerufen: "Dieser Mann hat seinen Penis rausgeholt. Dieser Mann hat seinen Penis rausgeholt!"

Alicia: Ok, Nein, das war ich leider nicht.

[00:21:30]

Aylin: Aber egal. Das war super stark, weil der Typ hat sich so -- der war so peinlich berührt, dass er sofort ausgestiegen ist bei der nächsten Haltestelle und wir müssen uns

jetzt nicht fragen, warum er seinen Penis raus geholt hat, das ist scheißegal. Aber dass dieses Mädchen sich getraut hat, etwas zu sagen, ist einfach super. Und ich finde in so einer Situation, auch wenn es einem unangenehm ist, könnte man auch sagen, um einfach nochmal andere zu schützen. So mäßig: "Achtung! Abstand."

Alicia: Und übrigens an der Stelle fällt mir noch kurz zum Thema Party ein, weil Partys, generell Nachtleben, riesen eigenes Thema auch nochmal.

Aylin: Gott sei Dank Corona (lacht).

Alicia: Ich hab schon super oft gehört und es auch früher selber so praktiziert als Trick 17: "Ich sag ich hab einen Freund oder ich tu mit einem Freund von mir so, als wär der mein Freund" und so.. Und nur so an der Stelle.

Aylin: You don't have to do that.

Alicia: Genau. Genau. Ich hab das auch schon super oft gemacht. Und wahrscheinlich wir alle. Aber es ist ja vollkommen egal in dem Moment. Weil es geht ja nicht darum, dass ihr nicht wollt, weil da irgendwie jemand anders ist. Sondern ihr wollt nicht, weil ihr keine Lust auf diesen Typ und auf diese Art der Anmache habt. So genau: Steht da einfach für euch selbst ein, weil das hat ja auch so was von "Ich gehöre jemand anders und deswegen darfst du mich nicht haben." Nein. "Ich ich will einfach nicht. Ich will dich einfach nicht."

Aylin: Ich glaube, es ist vielleicht auch einfacher, in dem Moment zu sagen "Sorry, ich hab ein Freund, sonst würde ich vielleicht."

Alicia: Ey, aber es ist doch auch sau erschreckend, dass es so am besten funktioniert.

Aylin: Ja, genau das wollt ich gerade sagen. Ich glaube, deswegen fällt es Frauen oder Mädchen dann schwerer zu sagen "Hör auf damit! Lass mich in Ruhe", weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass wenn ich sage "Sorry, ich hab einen Freund." Die Person ganz schnell von ihr weglässt. Und natürlich ist das super erschreckend.

Alicia: Dieser fiktive Freund, von dem hat man irgendwie mehr Respekt oder Angst oder was auch immer als davor, dass diese Person selber das einfach nicht will. Also was ist denn los irgendwie? Was ist los mit euch? Ich meinst Ernst. Also auch keine Kritik daran, wenn ihr das gemacht habt.

Aylin: Nein. Wenn ihr so heil raus aus der Situation gekommen seid, ist das vollkommen in Ordnung. Aber ihr macht euch doch bewusst was dahinter steht. Also versucht mal, dass ihr selbst der Grund seid, warum die Person aufhören soll mit ihrem Verhalten.

[00:23:57]

Alicia: Und übrigens bin ich auch sicher, wenn ich sagen würde nicht "ich hab einen Freund", sondern "ich hab eine Freundin", dann würde das genauso wenig respektiert werden, weil es geht eben um so diese "Die ist schon im Besitz von einem anderen männlichen Wesen" sozusagen. Und da zählt dann auch eine Frau nicht rein. Das habe ich auch schon gehört von ner Freundin.

Aylin: Ja genau. Punkt.

Aylin: Wir haben jetzt 2 Szenen besprochen und werden gleich noch eine weitere Szene besprechen. Aber davor haben wir uns eine Empowerment Geschichte an..

[00:24:27]

Ninia LaGrande

Hallo ihr drei, hier ist Ninia und ich freue mich sehr, dass ihr mich gefragt hab, wie ich es gelernt habe, so selbstbewusst auf diskriminierendes Verhalten zu reagieren. Ich bin kleinwüchsig, gehöre bei den Kleinwüchsigen noch zu den Größeren mit 1,38m, aber ich habe im Laufe meines Lebens natürlich auch viele kuriose bis diskriminierende Begegnungen gehabt. Ich erinnere mich, dass mir das das erste Mal so ganz richtig bewusst geworden ist, als ich in meinen späten Teeniejahren in einer Diskothek war und gemerkt habe, wie mich ein Fremder mit dem Handy fotografiert. Und das ist mir seitdem auch öfter passiert, aber damals in der Disco fühlte ich mich gestärkt dadurch, dass auch meine Freundin dabei war und vielleicht auch dadurch, dass ich schon ein bisschen Alkohol getrunken hatte. Dann wird man ja vielleicht auch etwas mutiger. Das soll kein Tipp sein (lacht), aber so erkläre ich mich, wie ich mir mein Verhalten und ich bin dann zu dem Typen hingegangen, habe das Handy genommen und habe es auf den Boden geschmissen. Und tatsächlich hat er sich nicht getraut, dazu etwas zu sagen, sondern hat dann nur geguckt und so entschuldigend gegrinst und das Handy genommen und ist weggegangen. Und über die Laufe der Jahre hab ich dann einfach gelernt, für mich einzustehen. Im Regelfall lasse ich die Leute einfach ins Leere laufen. Ich glaube, das ist auch somit das beste Mittel. Wenn Leute fragen "Wie groß bist du denn?" Dann hat meine Schulfreundin z.B. immer für mich geantwortet "Das siehst du doch." Und genauso ist es ja. Die Leute fragen ja nicht nach der eigentlichen Körpergröße, sondern nach einer Erklärung. Und die kriegen sie in dem Fall dann eben nicht, wenn ein Gespräch mit dieser Frage anfängt. Und so mache ich es heute immer noch, dass ich versuche, mit Humor das aufzulösen. Mir begegnen wirklich sehr viele kuriose Sachen. Mich fragte mal eine mir unbekannte Frau, als ich das Baby in der Trage mit mir rumtrug, wie alt ich denn sei und warum ich so früh Kinder gekriegt hätte. (lacht) Und da hab ich ihr dann gesagt, ich sei 12 und habe das dann einfach so im Raum stehen lassen. Es macht einfach manchmal Spaß. Man muss aber dafür wirklich erst einmal ein paar Jahre Selbstbewusstsein aufbauen und ich habe auch nicht immer gute Tage. Es gibt auch Tage, an denen entgegne ich dann einfach gar nichts oder versuche irgendwie in dem Loch, das sich vor mir auftun sollte, zu verschwinden. Aber ich glaube, es ist einfach Übung und es muss auch total okay sein. Es muss man sich selber eingestehen. Es muss okay sein, nicht immer den geilsten Konter bereit zu haben. Aber ich habe mir als Jugendliche tatsächlich so eine kleine Liste gemacht mit Konter Möglichkeiten zu den üblichen Sprüchen, weil dann doch immer am Ende das Gleiche kam. Ich hab dann mit meiner Mutter überlegt, wie könnte man darauf reagieren. Und diese Liste hatte ich dann immer im Kopf und bin dann damit losgezogen und allein zu wissen. Ich habe diese Liste zu Hause hat mir schon so viel geholfen, auch wenn ich sie nicht immer anwenden konnte, dass mich das sehr gestärkt hat.

[00:27:26]

Aylin: Gänsehaut, ich krieg immer Gänsehaut bei der Geschichte. Ja, das ist so krass.

Alicia: Was da sehr gut deutlich wird, ist dieses, was wir auch schon mal gesagt haben: Das ist ein Lebensthema. Und Ninia hat ja gesagt, dass sie zum Beispiel gerne so Sachen mit Humor auflöst und das halt einfach stehen lässt und dass es auch Spaß macht. Und das widerspricht ein bisschen den Dingen, die wir hier gesagt haben, wir wollen nicht unbedingt witzig sein oder cool sein oder so. Aber sie hat ja auch gesagt, dass das nicht

von alleine kommt, sondern dass das erstmal Jahre des Jahre braucht, um so ein Selbstbewusstsein aufzubauen, dass man dann halt einfach so. "Also ich bin 12! Wieso?"

Aylin: Ja klar. Aber sie fühlt sich ja jetzt auch wohl, wenn sie so einen Witz macht. Und ich glaube, das ist ein Unterschied, weil jemand, der das vielleicht noch nie gemacht hat oder sich vielleicht nicht traut, etwas zu sagen, der versucht das dann einfach herunterzuspielen, indem man irgendwie lacht. Und das ist ja nochmal eine Unsicherheit. Aber sie hat das sich über die Jahre aufgebaut und diese Liste ist sowas von goldwert und zeigt einfach nur genau das, was wir sagen. Wir müssen uns einfach ein Repertoire erschaffen an Sätzen, an Verhaltensweisen, wie wir das, ja wie wir da reagieren können. Und das ist so ein gutes Beispiel,

Alicia: Sodass wir auch nicht jedes Mal in so einer Situation wieder so bei Null dastehen und so denken "Puh, echt. Das hat die Person gerade gesagt?! Das kann ja wohl nicht wahr sein." Und dann ist es quasi schon zu spät, sondern das vorher durchzuspielen und genau sich darauf vorzubereiten. Und: Super cool und mega mutig mit dem Handy. Ja und da würden vielleicht auch manche sagen "Ja, es ist doch provozierend" Aber nö, also das finde ich super stark.

Aylin: Fand ich auch Hammer. Dann kommen wir jetzt zur letzten Situation heute, die wir gemeinsam besprechen und es geht jetzt hier um das Arbeitsumfeld. Wir stellen uns vor, dass wir eine neue Arbeitsstelle gefunden haben. Wir sind jetzt in den ersten Tagen und wie lernen unsere Kollegen kennen und machen so ein bisschen Smalltalk. Und dann kommt ganz oft die Frage hier "Sag mal, wo kommst du eigentlich her? Ne, aber jetzt mal ernsthaft: woher kommst du wirklich?" Und diese Frage wird nicht allen Menschen gestellt. Diese Frage wird Menschen gestellt, die vermeintlich nicht deutsch aussehen. Wie auch immer das Deutschaussehen aussieht, weil naja, ihr versteht die Problematik, denke ich mal. Aber diese Frage gestellt zu bekommen ist scheiße, weil ja, man hört sie tausendmal und es ist einfach kacke, darauf zu reagieren. Weil manchmal hat man Kraft, wo man dann auch wirklich die Person vielleicht auch ein bisschen aufklären kann, wo man dann mit der sprechen kann, aber manchmal hat man auch einfach überhaupt keine Lust. Und ich hab total vergessen zu sagen: Das ist eine rassistische Frage und die geht gar nicht klar. Und deswegen müssen wir konfrontieren und es gibt eben verschiedene Wege, wie wir konfrontieren. Und es kommt auch so ein bisschen auf die eigenen Gefühle in der Situation an oder wie man sich jetzt gerade einfach fühlt. Hat man gerade viel Energie, hat man wenig Energie. Und wir wollen jetzt erstmal trotzdem versuchen, anhand der Konfrontationsprinzipien eine gute Lösung, einen guten Satz zu kriegen. Also ich wiederhole nochmal: Wir wollen das Verhalten benennen und wir wollen verlangen, dass die Person aufhört. Und natürlich wollen wir unseren Erfolg selbst bestimmen und in so einer Situation, wenn ich es mir überlege, kann man gut sagen z.B. das spielt keine Rolle. Das ist eine rassistische Frage. Hör auf, mir so eine rassistische Frage zu stellen. z.B.

[00:31:01]

Alicia: Genau das wäre definitiv nach diesen Konfrontationsprinzipien die absolut beste Antwort, weil du es benannt hast und verlangt hast, dass die Person aufhört. Uns ist aber auch bewusst: Aylin hat ja gesagt, es ist eine Arbeitssituationen und wir sind neu und wir sind quasi ganz unten auf der Leiter in dieser Hierarchie auf der Arbeit. Das ist ja ein Machtverhältnis. Und uns ist klar, dass nicht jede Person, in jeder Situation, in jeder Situation sich dazu in der Lage fühlt, so zu konfrontieren. Weil vielleicht bist du wirklich sehr abhängig von dieser Stelle. Du brauchst wirklich das Geld. Ja, wir wissen alle, wie Machtverhältnisse funktionieren.

Aylin: Und vor allem: Es ist keine fremde Person, die du einmal siehst und dann nie wieder, sondern du wirst wahrscheinlich tagtäglich die sehen, mit der zusammenarbeiten. Und das ist auch normal. Man will ja keine unangenehme Stimmung verbreiten, aber auf der anderen Seite, das ist genau dasselbe wie mit der Party: Unangenehm ist einfach nur die Person, die diese Frage stellt und das ist das Problem.

Alicia: Wir haben ja bisher immer nur über fremde, unbekannte Personen gesprochen. Und hier ist es das erste Mal, dass es ein bisschen in das nähere Umfeld von uns geht. Und wir haben ja auch schon mal erwähnt, dass das die häufigsten Situationen sind, in die wir kommen und dass ja auch tatsächlich selbst auch gewalttätige Übergriffe wirklich in, ja im nahen Bereich von Freunden, Familie, leider sehr häufig sind. Und wir werden – nur an der Stelle der Hinweis – da in mehreren Folgen auch noch ganz detailliert darauf eingehen, was die Schwierigkeit in solchen Situationen sind und wie wir damit umgehen können, vor allem auch wirklich auszusprechen “Das ist eine rassistische Frage”, auch wenn es so ist.

Aylin: und es ist rassistisch. Punkt. Es ist mir egal, wenn da draußen Menschen denken, “Nene, das ist nicht rassistisch.” Doch es ist rassistisch, weil fragt euch mal, warum ihr das überhaupt wissen wollt. Warum ist das so wichtig zu wissen, woher eine Person kommt?

Alicia: Ja genau. Also das fragen ja gerne auch Weiße Personen, die sich selbst also nie diese Frage gestellt bekommen. Also ich bin Weiß und ich habe diese Frage wirklich noch nie gehört, außer im Urlaub oder so und deswegen war ich nie gezwungen, meinen hier Dazugehören oder Deutschsein in Frage zu stellen. Und deswegen sollten sich einfach Menschen, die diese Frage stellen, mal bewusst machen, was sie damit sagen. Wie du ja gerade gesagt hast: Du erhebst dich darüber zu sagen “Du bist deutsch oder du gehörst dazu oder nicht.” Weil wenn ich sage “Woher kommst du?” Sag ich sag ja “Du gehörst ja offensichtlich nicht von hier. Du gehörst also nicht so richtig dazu.”

[00:33:26]

Aylin: Obwohl ich in Deutschland geboren bin, aufgewachsen bin.

Alicia: Genau. Aber auch wenn du es nicht wärst. Das geht mich einfach null an.

Aylin: Und ja, und das kann man nicht so beurteilen. Deswegen ist das nicht in Ordnung, diese Frage zu stellen. Deswegen versuchen wir zu konfrontieren. Also “Das spielt keine Rolle. Hör auf mit diese rassistische Frage zu stellen”. Wir sehen jetzt anhand dieser Situation, dass es eben schon mal schwieriger ist, als wenn es jetzt eine komplett fremde Person ist. Aber trotzdem wollen wir versuchen, die Konfrontationsprinzipien eben anzuwenden. Und da haben wir eben jetzt mal heute auch zwei verschiedene Antworten vor euch. Also entweder, dass wir wirklich darauf beharren und sagen “Das spielt keine Rolle. Hör auf, mir diese rassistische Frage zu stellen” Das ist Option 1.

Oder Option 2: “Ich komme aus Frankfurt. Ich komme aus Frankfurt, fertig.”

Alicia: Und dann, wenn die Person dann beharrt, dieses “Ja, ja, aber wo denn ursprünglich? Also so richtig? Wo kommst du denn so richtig her?” Also dann ist es wirklich drüber. Dann, ja dann kommen wir wieder an. Option eins, oder?

Aylin: Genau. Also den Erfolg selber bestimmen. Schauen, was ich gerne gerade sagen möchte. “Wie fühle ich mich gerade? Wie? bereit bin ich so viel Kraft rein zu wenden in diese Situation?” Oder wenn ich merke, “die Person hat vielleicht begriffen, dass es

gerade nicht in Ordnung war“, dass man auch einfach in einem lockeren Gespräch versucht drüber zu sprechen, warum das problematisch ist. Es gibt, wie gesagt, Personen, die sind super offen und checken das auch und wollen dann auch lernen. Also die sind dann lernbereit und hören einem zu. Aber es gibt auch genauso gut Personen, die das nicht juckt und deswegen müssen wir uns selbst entscheiden: “Wann fühle ich mich wohl? Das Option 1 zu nehmen oder Option 2 oder vielleicht auch beide? Also es mischt sich ja auch so ein bisschen. Also wenn man das so sagen kann.

Alicia: Wir haben vor kurzem zufällig eine interessante Folge in dem WDR Podcast “Danke, gut” von Miriam Miriam Davoudvandi gehört, Podcast für Pop und Psyche heißt der und da hat sie mit der Diplom-Psychologin Stefanie Cuff-Schöttle gesprochen, die unter anderem Rassismuskritische und Rassismussensible Beratung macht und unter anderem auch ein Online-Portal ins Leben gerufen hat “My Urbanology”, das das Ziel hat, Schwarzes Leben in Deutschland sichtbar zu machen. Genau sie ist also Expertin für genau solche Situationen und das, was die mit Menschen machen. Und sie hat nochmal sehr gut, ich sag mal, so eine Art Notfallstrategie formuliert, in der ganz akuten Situationen, wo einfach innerlich alles verrückt spielt.

Aylin: Aus psychologischer Sicht quasi Strategien für solche Situationen. Was man da machen kann. Und da hören wir jetzt rein, mäßig:

Stephanie Cuff-Schöttle: So eine Methode, die ich eigentlich auch mal gerne als Video irgendwie verfilmen wollen würde, damit man die irgendwie weitergeben kann. Es so eine Methode aus den USA von einem Psychologen, ich glaube der heißt Johnson oder Stevens, der sagt im Grunde: Wenn du in einer Situation bist, wo du Rassismus erfährst, kommst du sehr schnell von diesem Denker-Teil in deinem Gehirn, in den Stress-Teil und im Stress-Teil bist du nicht mit dem Denker verbunden. Also da kannst du nicht mehr rational abwägen: “Ist das jetzt eine gute Idee oder nicht? Was hat das jetzt für Konsequenzen?” Sondern du bist einfach nur in diesem Fight or Flight oder Totstellen Modus. Also entweder willst du kämpfen, wegrennen oder einfach so tun, als wärst du nicht da. Und er sagt, man ist da sehr schnell drin und wir brauchen aber den Denker, damit wir wieder in diese Selbstwirksamkeit kommen und gucken können: “Will ich jetzt dem eins aufn Detz geben oder will ich ihn zurück anschreien? Oder will ich ihm erklären, was Rassismus ist?” Es gibt ja verschiedene Möglichkeiten, was Menschen da tun in solchen Situationen. Oder: “Will ich einfach die Szene verlassen?” Aber das alles können wir nur aktiv selber entscheiden, wenn wir überhaupt wieder zurückkommen in den Denker-Teil. Und er sagt: Eine Methode ist zuerst einmal zu gucken, von 0 bis 10, wie gestresst bin ich gerade? Was stresst mich grade hier? Wo bin ich da? z.B. 8. Wo fühle ich das? z.B. Brust wird eng oder ich merke, meine Muskeln fangen schon an, sich anzuspannen in der Bereitschaft, gleich mal eine mitzugeben. Dann drittens, sagt er: Welche Gedanken kommen dir gerade hoch? Also vielleicht “so ein Mistkerl” oder “warum guckt die so?” oder was weiß ich. Und viertens sagt er: Breath in exhale. Also nachdem du das durchgegangen bist, ein, zwei Mal tief einatmen, ausatmen. Ich gebe dann manchmal so eine Atemtechnik mit – 4 einatmen, 4 anhalten, 4 ausatmen – weil was wir damit machen: Wir tun unser Gehirn ablenken und in der Ablenkung liegt sozusagen die Möglichkeit, wieder in den Denker zu kommen. Und dann, wenn wir das gemacht haben und das ist, was man oft üben muss und oft aber auch in normalen Situationen üben kann, muss nicht immer so Hardcore Situation es sein. Du kannst z.B. das mit mir gerade gucken: “Wo bin ich in der Skala? Was, wo fühle ich das? Was denke ich?” Wenn du das oft machst, ist es dann irgendwie automatisiert irgendwann und dann kannst du das schnell abrufen in so einer Situation. Und dann bist du nämlich im Denker geblieben oder zumindest hast du dich vielleicht wieder zurück manövrieren können. Und dann kannst du

überlegen: "Will ich das jetzt gerade investieren?" Also ich mache auch ganz viel Investment Management, wo ich mit den Leuten guck: "In wen will ich investieren?" Aber es gibt einfach Leute, die ich habe, die drücken erzählen jedem ab der Kolonialisierung über die ganze Geschichte des Schwarzseins in Deutschland. Das ist ja einfach so toll! Aber es ist so an den falschen Ecken, teilweise, weil das so wenig gewertschätzt wird teilweise und so wenig ankommt von der eigentlichen Message, wo ich immer sage "Nee, guckt, in welche Person könnt und wollt ihr investieren! Wo habt ihr genug, wo ich das Gefühl habe, da nehme ich auch was sowieso für mich mit von dieser Beziehung, von diesen Menschen, dass sich das auch für mich lohnt. "Ist das eine Person, die ich zu meiner verbündeten Verbündeten machen kann?" Dann macht das, dann ist nichts zu schade: Dann kauft Bücher, schenkt euch was zu Weihnachten und ja dann, dann geht all in, dann setzt euch auch mal hin beim Glas Wein und diskutiert es aus. Aber nicht jeder muss oder kann mitgenommen werden, weil das einfach die Leute ausbrennt.

[00:39:32]

Aylin: Vielen Dank nochmal an Stefanie Cuff-Schöttle dafür, dass wir diese tollen Tipps hier mitsenden und ausstrahlen dürfen. Also das ist jetzt nochmal die psychologische Sicht, wo es um unser Wohlbefinden geht. Das ist jetzt ein bisschen weg von den Konfrontationsprinzipien, sondern wie es einfach uns selbst in der Situation geht. Und ja, vielen Dank nochmal für diese Tipps.

Alicia: Ja genau. Vielen Dank dafür und was ich auch nochmal wichtig fand, diesen Aspekt, den sie genannt hat, das Thema Investment, wie sie es genannt hat. Also die Frage "Wie viel will ich als die Person, die in der Situation gerade ist, investieren?" Und dazu wollte ich noch einmal sagen aus der Perspektive der Personen einer zum Beispiel einer Weißen Freundin, die dabei ist oder einer Kollegin oder so, wäre das durchaus auch eine Überlegung, ob du die Person bist, die investiert, sozusagen, weil: Die andere Person hat schon tausendmal erklärt, die ganze Geschichte, hat sich schon tausend Mal gerechtfertigt, warum sie jetzt so oder so reagiert hat, warum das jetzt nicht okay war. Und wenn diese andere Person z.B. entscheidet, einfach die Situation zu verlassen oder einfach zu sagen "Nein", dann wäre es eine Option, zu einem anderen Zeitpunkt einfach nochmal dieser Person zu erklären. !Was war jetzt das Problem? Warum hast du dich gerade rassistisch verhalten" und sagen "Das könnte mir auch passieren, aber wir sollten uns einfach hinterfragen." Ja, also wenn die Person offen dafür ist und natürlich absolut nicht in der Szene, nicht in der Situation selber. Ich würde jetzt nicht sagen, wenn Aylin da noch sitzt "Also Aylin will dir jetzt gerade nicht antworten, weil.." geht garnicht, aber eventuell in einer anderen Situation, wenn die Person grundsätzlich vielleicht offen dafür ist.

Aylin: So genau. Aber in erster Linie einfach vor allem sich selbst hinterfragen, reflektieren. "Warum frage ich das grad?"

So, wir sind jetzt schon fast am Ende unserer Folge angelangt. Es war auch ein sehr, ich sag mal, ein sehr schweres Thema heute, was auch viel Energie kostet, aber es muss weitergehen. Und deswegen haben wir jetzt erst einmal Sunnys Mastertipp. Ihr kennt Sunny, unsere Mentorin, die sehr viel Wissen hat zum Thema Selbstverteidigung und

Alicia: Achso und das ist jetzt eigentlich schon ein bisschen auch eine Überleitung zur nächsten Folge, in der es nämlich dann finally um körperliche Techniken geht: Schläge, Tritte und so weiter.

[00:42:03]

Sunny Graff: Jedes Tier wehrt sich von Natur aus. Bei Frauen und Mädchen kämpfen wir nicht oft, weil wir gelernt haben, dass es schlimmer für uns ausgehen würde, wenn wir kämpfen. Das ist alles eine Sache von Sozialisation. Wir sind in gewissen Rollen eintrainiert und die Rolle von Mädchen ist: Bitte still sein, sage bloß nix. Andererseits, die Rolle von der Mutter ist anders beschrieben in der Gesellschaft. Eine Mutter soll für ihr Kind kämpfen. So, und wenn ein Kind bedroht ist, wird die Mutter wie ein Löwe und kann alles möglich machen. Aber dieselbe Frau in einer Situation, wo sie angegriffen wird, weiß aber nicht, was sie machen kann, weil das nicht Teil von ihrer Rollenvorstellungen ist. Wir müssen diese ganzen Rollenvorstellungen einfach weg trainieren oder neu definieren. Selbstverständlich sollen wir für uns in jeder Situation kämpfen. Weil wir es wert sind. Wir lassen unseren Überlebenswillen erwecken und in jeder Situation für uns selbst und unsere Rechte kämpfen.

Alicia: Ich finde, es ist eine gute Überleitung zum nächsten Mal, weil es da eben darum gehen wird, so diese Hemmungen zu überwinden. Selbst Hand anzulegen. Und sich überhaupt selbst mal als eine Person zu denken, die kämpfen kann und die eine andere Person auch verletzen kann, wenn es sein muss und sich nicht von diesem Bild bremsen zu lassen, dass wir das irgendwie nicht machen dürfen, wenn es zu einer gefährlichen Situation kommt. Also es geht wieder so ein bisschen um diesen Schalter im Kopf. Dieses Opfer-Training. Dieses lebenslange Opfertraining so rückgängig zu machen.

Aylin: Genau. Aber wir wollen nicht zu viel spoilern. Wir hoffen, euch hat die heutige Folge gefallen und ihr teilt im Podcast mit euren Freundinnen und Freunden und seid das nächste Mal wieder dabei. Falls ihr wie gesagt Feedback, Kommentare, Geschichten oder Storys habt, die ihr uns gerne erzählen wollt, schreibt uns gerne eine E-Mail an einfachnein@hr.de und wir hoffen, dass ihr das nächste Mal wieder dabei seid. Ich bin Aylin,

Alicia: ich bin Alicia,

Aylin: und wir freuen uns, dass ihr heute uns zugehört habt. Oh man ich hätte schon fast wieder "eingeschaltet" gesagt, dann hätte Carla wieder gesagt "neiiiiin".