

Einfach Nein. Der Selbstverteidigungspodcast

Folge 3: Übergriffe SOFORT abstoppen

Intro Jingle/Aylin: „Ganz oft achten wir immer nur auf andere. Und das ist egal. Es geht darum, was will ich in dieser Situation? Und ich will nicht sexuell belästigt werden. Und ich will nicht, dass andere Frauen sexuell belästigt werden. Und deswegen rei ich meinen Mut zusammen und sage etwas. Und darum geht's.“

Aylin: Einfach nein!

Alicia: Einfach nein.

Aylin: Einfach neeeeein. (Lachen) Einfach nein! Nein!

Alicia: Just no. Spaß bei Seite!

[00:00:17]

Alicia: Herzlich willkommen zur dritten Folge mittlerweile von „Einfach Nein.“, dem Selbstverteidigungspodcast von YOU.FM.

Aylin: Heute geht's um...Konfrontationstraining bzw. die Konfrontationsprinzipien.

Alicia: Genau. Aber bevor es um die Konfrontationsprinzipien geht, machen wir eine Übung zum Start. Wir haben ja letztes Mal über Körpersprache gesprochen und ihr erinnert euch vielleicht an „Fake it til you make it“. Und da gibt's eine sehr einfache, gute Übung dazu. Die machen wir mal jetzt zum Start. Die passt nämlich auch zum Konfrontieren. Das sind ja auch oft ein bisschen Angst besetzte oder nervöse Situationen. Es ist aber auch etwas, was ihr zum Beispiel vor einem Referat machen könnt oder bevor ihr vor einer Gruppe von Menschen sprechen wollt. Und zwar nennen wir es „Power Posing“. Bevor ihr eben eine etwas angstbesetzte Situation habt, vielleicht vor vielen Menschen oder sonst was, stellt ihr euch vor einen Spiegel. Wenn ihr keinen Spiegel habt, einfach ohne Spiegel. Stellt ihr euch gerade hin. Füße auseinander. Schultern zurück. Brust raus. Kopf nach oben. Und die Hände streckt ihr ganz weit in die Luft. Also macht euch so groß es geht. Steht richtig stabil im Boden, strahlt euch an. (Lachen) Atmet ein und aus. Und das macht ihr so lange, bis ihr merkt, dass die Stärke und die Energie in euch rein fließt. Und damit vertreibt ihr die Unsicherheit und die Angst oder dieses Gefühl klein zu sein. Ja, weil ihr zwingt euren Körper groß zu werden.

Aylin: Das hat ein Nachwirken und deswegen nutzen wir das aus. Und dann fühlen wir uns schon gleich besser und stärker. Und wir haben vergessen zu sagen, wer wir sind. (Lachen) Ich bin Aylin. Und neben mir sitzt...

Alicia: Alicia. (Lachen) Genau und das ist jetzt nicht nur so unser persönliches Gefühl, dass das funktioniert, sondern dass es tatsächlich biologisch nachgewiesen, dass die Körperhaltung eben auch begünstigen kann, dass Hormone ausgeschüttet werden, die dazu führen, dass wir ruhiger werden und sicherer uns fühlen und eben auch stärker, also mehr unsere Kraft abrufen können. Wenn das genauer interessiert, ihr könnt auch mal auf YouTube Power Posing und den Namen Amy Cuddy also C, U, D, D, Y eingeben. Da gibt's ganz gute Videos nochmal dazu, wo das alles nochmal erklärt wird.

Aylin: Ja, wir wollen heute Konfrontationstraining machen. Das heißt, da gibt's ein paar Prinzipien, die wir mit euch durchsprechen. Aber erstmal ist die Frage: Was ist das überhaupt und warum machen wir das? Also durch das Konfrontationstraining erlernen wir Techniken, die gegen Belästigungen und Anmache geht. Und ja, jede von uns hat im Alltag wahrscheinlich schon mal so eine Erfahrung gemacht und manchmal fühlen wir uns dann überhaupt nicht wohl und ignorieren vielleicht irgendwelche Kommentare oder Belästigungen. Oder manchmal trauen wir uns vielleicht auch etwas zu sagen und hier geht es eben darum, dass wir explizit konfrontieren. Und hier bei diesem Selbstverteidigungskurs, den ihr hört, geht es am Anfang vor allem um unbekannte

Menschen, also Menschen, die wir nicht kennen. Wir arbeiten uns dann vor zu den bekannten Menschen und unserem Familienkreis. Denn wie wir schon am Anfang erklärt haben, werden die meisten Gewalttaten im Familienkreis oder im engeren Bekanntenkreis angetan. Und da ist es nochmal ein bisschen schwieriger zu konfrontieren, weil wir eben die Person kennen, es uns einfach auch allgemein schwerfällt. Deswegen fangen wir erst einmal mit den Unbekannten an und arbeiten uns immer weiter vor, bis wir dann beim Familienkreis angekommen sind. Und deswegen bitten wir euch auch diese weiteren Folgen dann zu hören, weil es dann noch um Beziehungen geht, um junge Teenies und da ist die Barriere einfach nochmal viel schwieriger.

Alicia: Situationen am Arbeitsplatz, in der Uni, Schule.

Aylin: Die Nachbarn.

Alicia: Genau ja.

Zwischenjingle

Aylin: Es gibt drei Gründe, warum wir konfrontieren müssen. Das erste ist, dass es eine Testphase für weitere Gewalt sein kann und wir wollen natürlich dem Täter zeigen, dass er ja das nicht machen darf und dass sich Leute gegen ihn auflehnen und ihm gezeigt wird, dass sein Verhalten nicht akzeptiert wird in unserer Gesellschaft. Stichwort: Fünf Phasen der Gewalt. Wir hatten das in einer anderen Folge schon mal erwähnt, dass der Täter seine Gewalt plant und dass es bestimmte Phasen gibt und der Täter eine geeignete Person aussuchen/auswählen möchte und sie testet, ob die Person sich wehren kann. Und wenn er das Gefühl hat, die Person kann sich nicht wehren, versucht er eben, die Person zu isolieren und dann die Gewalt anzuwenden. Und wir wollen das eben nicht. Wir wollen diesen Plan und diese Auswahl wollen wir kaputt machen und seinen Plan quasi durchkreuzen. Wir wollen gar nicht erst in diese Auswahlphase kommen oder in diese Testphase kommen. Und deswegen konfrontieren wir. Das heißt aber nicht, dass nur weil wir es nicht wollen, dass es jemand anderes will. Es will niemand eigentlich. Also, was heißt eigentlich? Es will niemand ausgewählt werden und es will auch niemand getestet werden. Aber das passiert jeden Tag. Und deswegen müssen wir konfrontieren. Das zweite, warum wir konfrontieren müssen, ist, dass Anmache sogenanntes „Opfer Training“ ist. Wir hatten es auch schon angesprochen, dass je öfter wir uns niedermachen lassen oder belästigen lassen und nichts dagegen tun...

Alicia: Auch bei ebenso vermeintlich kleinen, unwichtigen Situationen.

Aylin: Genau, dass das immer ganz viele kleine Nadelstiche sind und die tun immer mehr weh. Und wenn wir nichts dagegen machen, dann zerbrechen wir irgendwann daran. Und das ist nicht schön. Und das will natürlich niemand von uns. Aber genau deshalb sollen wir anfangen zu konfrontieren, damit es irgendwann auch ein Ende hat. Weil wenn keiner von uns sich jemals auflehnt, dann wird sich auch nichts verändern. Und das kommt dann auch schon zu Punkt drei.

Alicia: Genau, also der dritte Punkt, warum wir, wenn es uns möglich ist, immer uns wehren wollen und eben konfrontieren wollen, ist, weil wir denken manchmal schon, es sei irgendwie normal, dass z.B. Frauen regelmäßig irgendwie sexistisch angemacht werden oder dass auch Menschen, die schwul oder lesbisch sind oder trans oder non binär einfach aus diesem Grund dumm angemacht oder sogar angegriffen werden, als wäre das irgendwie eine Normalität. Das ist es nicht, sondern das sind eben bestimmte Machtverhältnisse, in denen nun mal meistens Männer, und zwar weiße Männer, wohlhabende Männer ganz, ganz selten Diskriminierung z.B. erleiden und gleichzeitig aber oft lernen, dass sie einfach andere herabsetzen können. Da rede ich jetzt noch gar nicht von der körperlichen Gewalt, sondern einfach halt diese Kommentare, bestimmte Blicke, so Herabsetzungen, nicht ernst genommen zu werden und so weiter. Und deswegen ist dieser dritte Punkt eben, dass wir diese Machtstrukturen und diese Systeme von Gewalt und auch Diskriminierung eben durchbrechen wollen. Weil jedes Mal, wenn

ein Mann eine Frau einen Spruch drückt oder sie nicht ernst nimmt, sie unterbricht, sie angrabscht...

Aylin: Und eben allen, die unter diesen Strukturen leiden.

Alicia: Ja dann wird damit ein bestimmtes Machtverhältnis festgeschrieben. Die Frau geht da raus und fühlt sich kleiner. Der Mann geht raus und fühlt sich größer und hat das Gefühl, er kann halt einfach machen, was er will.

Aylin: Wir müssen was dagegen tun, weil dieses System auf unsere Kosten läuft. Also es wird jedes Mal auf uns runtergedrückt und Leute nehmen sich das Recht und die Macht über uns zu bestimmen. Und das ist eben nicht in Ordnung. Und wir wollen halt dieses System ja durchbrechen, indem wir uns auflehnen und gemeinsam halt uns solidarisieren und gegen jede Art von Gewalt kämpfen.

Alicia: Das eben auch, wenn wir das bei anderen beobachten oder wenn wir eben wahrnehmen, wenn wir z.B. selbst jetzt nicht von Rassismus betroffen sind, aber wir sehen das bei jemand anders, dass wir dann nicht sagen „Ach, ich bin ja fein raus, weil mich betrifft das jetzt in dem Fall ja nicht“, sondern da eben genauso wachen Blick eben für behalten und auch da eben einschreiten, wenn wir die Möglichkeit dazu haben.

Zwischenjingle

Alicia: Dazu habe ich letztes Jahr eine total gute Geschichte, die mir das einfach total nochmal verdeutlicht hat, was das in der Praxis bedeuten kann, gehört. Und zwar vielleicht kennen hier einige Alexandria Ocasio-Cortez, manche nennen sie auch AOC. Die ist 2018 in den US-Kongress gewählt worden, ist eine der jüngsten Abgeordneten dort. Sie ist, wie man hört, eine Frau. Ihre Eltern kommen aus Puerto Rico und sie ist eine von ganz wenigen Abgeordneten im Kongress, die überhaupt diese Merkmale in sich vereint: Die kein Mann ist, die nicht alt ist oder älter ist, die nicht sehr reich ist, die nicht weiß ist. So. Diese Frau ist auf den Stufen vor dem Kongress Gebäude von einem älteren weißen Abgeordneten vor Journalistinnen und Journalisten als „Fucking Bitch“ bezeichnet worden. Ja, und in dieser Situation hat sie ihn klar in seine Schranken gewiesen, hat die Situation verlassen und hat auch gesagt, dass sie es zwar natürlich super krass fand, dass jemand in so einer Machtposition, sogar sich traut vor der Weltöffentlichkeit eigentlich das zu machen, das sie aber in dem Moment für sich, weil sie hat das nicht zum ersten Mal erlebt, sie hat ewig lang als Kellnerin gearbeitet. Sie hat schon viel Rassismus und Sexismus erlebt. Für sie war das nicht das erste Mal so „Oh mein Gott!“, dass jemand so mit ihr redet, sie hat gesagt, sie hat das für sich abgeschlossen. Aber dann hat er im Kongress, weil er darauf angesprochen wurde, so eine halbseidene Entschuldigung wohl abgegeben und hat gesagt ja, er hätte ja nicht so gemeint, er hätte ja auch eine Ehefrau und zwei Töchter. Und dann hat sie beschlossen, dass sie eben auch nochmal vor dem ganzen Kongress und damit auch vor der Welt, weil es dann natürlich auch aufgenommen wurde, sich auch nochmal zu der Sache äußert, was sie zuerst nicht machen wollte. Sie hat erst gedacht „Ach, ich stehe da ja drüber“, sozusagen. Und dann hat sie eben gesagt, das konnte sie dann nicht akzeptieren, dass er seine Frau und seine Töchter vorschiebt. Und so sagt dieses Argument: „Also wer eine Tochter oder eine Schwester oder eine Frau hat, der kann ja gar nicht irgendwie sexistisch oder frauenfeindlich sein.“ Und sie hat gesagt, das fand ich halt so stark, weil sie gesagt hat, indem er sie vor der Weltöffentlichkeit „Fucking Bitch“ genannt hat, hat er jedem Mann auf der Welt die Erlaubnis gegeben als eine Respektsperson, eine Autoritätsperson, hat er jedem Mann auf der Welt die Erlaubnis gegeben, Frauen als Bitches zu bezeichnen und zu erniedrigen und nicht ernst zu nehmen. Und zwar auch seine Töchter und seine Frau, vollkommen egal, wie er privat als Ehemann oder als Vater ist. Und sie hat gesagt, das ist eben ein System, ein Machtsystem, das sie in dem Fall gemerkt hat, da muss ich jetzt rein. Dadurch, dass das eben alles auf dieser Weltbühne passiert ist, hat man halt gemerkt, das hatte so was

Starkes, weil sie das ihn einfach nicht durchgehen lassen hat. Und am Ende, es war super peinlich für ihn. Und sie hat eine krasse, starke Rede gehalten. Also wirklich, müsst ihr euch mal angucken. Googelt mal ihren Namen und ihr werdet es ziemlich schnell finden.

Aylin: Wir haben hier diese Folge sehr viele YouTube Empfehlungen. (Lachen) Ne, aber sehr wichtiges Thema und eigentlich passt es auch sehr gut zu den drei Verhaltensweisen, denn die wollen wir hier auch nochmal kurz unterscheiden beim Konfrontationstraining. Wir haben nämlich einmal passives Verhalten, was halt eben so ein bisschen das ist, was wir Frauen und Mädchen gelernt haben. Dass wir eben nicht unsere eigenen Grenzen erkennen, wahrnehmen und auch wertschätzen und eben auch verteidigen. Und dann haben wir aggressives Verhalten. Ja, oft wird aggressives Verhalten von Männern gezeigt, weil sie eben ihre Bedürfnisse ohne Rücksicht der anderen vorstellen und durchsetzen und die Grenzen und Rechte von anderen ignorieren und nicht beherzigen.

Alicia: Was aber aus meiner Sicht auch nicht angeboren ist, was oft so dargestellt wird als so „Naja, boys will be boys. Männer sind halt so.“ Und ich glaube aber, dass es ganz viel damit zu tun hat, wie Männer eben schon als Kinder leben. Was für ein Verhalten bei ihnen eben als positiv empfunden wird, nämlich so ein bisschen kämpferisch und auch mal laut sein und nicht schwach sein.

Aylin: Das ist eigentlich sind sie schon...also was heißt reingeboren, aber es ist dieses System, in dem wir leben, dass Frauen halt passiver erzogen werden und Männer jetzt nicht direkt aktiv. Aber das ist eben ja, die einen werden so aufgezogen, die anderen so also ja, genau.

Alicia: Und es gibt oft so die Vorstellung, dass das das Ziel davon ist, dass Frauen einfach sich so verhalten wie Männern sich verhalten, also aggressiv. Aber das ist eigentlich gar nicht das, was wir hier promoten wollen.

Aylin: Genau, also das dritte, die dritte Verhaltensweise ist eben die Selbstbehauptung. Und da geht es eben darum, dass wir unsere Rechte durchsetzen wollen. Dafür müssen wir erst einmal unsere Rechte kennen. Wir müssen unsere Grenzen kennen und diese erkennen und verteidigen. Aber wir wollen eben auch nicht gleichzeitig die Rechte und Grenzen von anderen verletzen. Wir wollen die halt auch...quasi uns solidarisieren. Und ja, diese Passivität ablegen. Und ganz oft ist es leider so, dass wenn Frauen Selbstbehauptung an den Tag legen oder sich selbst behaupten, dass es sehr schnell als aggressives Verhalten abgestempelt wird und es eigentlich gar nicht der Fall ist. Und deswegen hat, glaube ich, auch Selbstverteidigung so ein bisschen, was heißt schlechten Ruf, aber es wird halt schnell herunter geredet oder halt wirklich abgestempelt. Und das ist genau das, was wir zeigen wollen, dass wir ja einfach für unsere Grenzen da sind und unsere Rechte einfordern und auch die der anderen.

Alicia: Und das hat nichts mit Männerhass oder irgendwie sowas zu tun, sondern alleine, dass die Tatsache, dass Frauen sagen „Wir lassen das nicht mehr mit uns machen“, dass das schon als aggressiv und übertrieben dargestellt wird, das zeigt ja irgendwie schon einiges. Was ich noch kurz sagen wollte zu dem Thema. Wir haben ja gesagt, selbstbehauptendes Verhalten ist eben „Ich schütze meine Grenzen. Gleichzeitig akzeptiere ich aber die und respektiere ich die Grenzen der anderen.“ Und ich finde es total wichtig, weil das ist eigentlich das stärkste Verhalten von allen. Aggressivität kommt auch aus einer Position der Schwäche, weil Menschen nicht wissen, wie sie Konflikte z.B. sonst lösen oder wie sie das, was sie wollen, einfordern können auf eine respektvolle Art und Weise. Also ich finde, das ist eine Position der Schwäche und selbstbehauptendes Verhaltens ist, aus meiner Sicht, das stärkste und auch eins, das Arbeit bedeutet. Also wir müssen uns alle auch selber hinterfragen. Wir haben in der ersten Folge glaub ich das Beispiel genannt Leute, die im Rollstuhl sitzen, man denkt man hilft oder so und schiebt die Person einfach irgendwo hin oder packt die Person an und das ist halt aber auch grenzüberschreitend. Und ich denke irgendwie, angeblich tue ich was Gutes, aber

eigentlich habe ich die Person halt nicht respektiert in ihren Grenzen. Und wenn es was ganz anderes, wenn die Person mich fragt „Hey, können Sie mir dabei gerade mal helfen?“ Und deswegen sich auch selbst zu hinterfragen, ist halt auch eine Stärke.

[00:15:09]

Zwischenjingle

Aylin: Und jetzt bevor wir zu den eigentlichen Situationen kommen, die wir durchsprechen wollen, nochmal zusammengefasst: Befinden wir uns in Situationen von Anmachen und Belästigung immer zwischen zwei Fronten. Einmal haben wir die Möglichkeit, uns einfach alles gefallen zu lassen oder wir haben die Möglichkeit eine riesen Szene zu machen. Aber ganz ehrlich, wer hat denn eigentlich die Kraft jedes Mal eine Szene zu machen? Keiner hat da Lust drauf und im Endeffekt unternehmen wir dann gar nichts. Also es sind nicht nur diese zwei Fronten, sondern wir haben ganz viele verschiedene Strategien und Möglichkeiten. Und genau diese Strategien wollen wir eben im Konfrontationstraining mit euch durchgehen.

Alicia: Trotzdem gibt's ein paar Dinge, die in jeder Situation eigentlich gleich sind bei der Konfrontation. Und zwar wollen wir das Verhalten benennen. Also zum Beispiel ist es eine Grenzüberschreitung? Ist es sexistisch? Ist es antisemitisch? Ist es gegen Menschen gerichtet, die arm sind? Was macht diese Person gerade? Ja, die Person weiß das natürlich. Aber wir sagen es trotzdem nochmal. Wir können auch sagen „Du weißt genau, dass das XY ist“ z.B. Wir verlangen, dass es aufhört und das ist echt super wichtig. Weil ich könnte mir vorstellen, dass bei euch gleich allen gerade schon so der Kopf rattert und ihr euch jetzt alle möglichen Situationen vorstellt, wo ihr das gemacht habt oder versucht habt und es nicht geklappt hat z.B. wo ihr das Gefühl habt „Ja, aber der hat halt nicht aufgehört“ oder so. Und da ist eben ganz wichtig, dass wir den Schlusspunkt der Situation und den Erfolg selbst bestimmen. Also der Erfolg ist nicht, wenn die andere Person aufhört mit ihrer Anmache oder was auch immer. Das ist natürlich ideal. Klar, dann ist es richtig geil. Aber es ist einfach egal. Wir haben in der ersten Folge die Geschichte gehört, wo die Frau gesagt hat, für sie hat sich das richtig gut angefühlt, weil sie diesen Blickkontakt gehalten hat. Sie hat die beiden Männer aus ihrem Konzept gebracht, falls ihr euch erinnert, am Bahnhof und dann hat sie aber nicht gewartet, was die jetzt noch weitermachen und so weiter und so fort, sondern dann hat sie halt die erste Gelegenheit genutzt und ist dann gegangen. Und das ist einfach alles, was wir machen wollen. Ja, es geht nicht darum, dass wir am Ende als richtig cool und nochmal mit einem richtig lässigen Spruch rausgehen und die andere Person irgendwie am Boden liegt. Ist natürlich cool, ja. Aber wenn das unsere Erwartung ist, dann werden wir einfach oft enttäuscht werden. Und das Wichtige ist, wie gesagt, wir haben eine Grenze aufgezeigt und die meisten Menschen reagieren ja total, gerade wenn sie Grenzen aufgezeigt bekommen, nochmal besonders so „Jaja, aber bla bla bla und du bist ja total empfindlich und es war doch nur gut, nur nett gemeint und du bist eh total hässlich“ oder was auch immer. Kennt ihr vielleicht alle. Und das ist uns aber einfach egal. So, wir bestimmen, selbst wann es aufhört.

Aylin: Sehr gut. Wir würden jetzt im weiteren Verlauf der Folge mehrere Situationen mal vorstellen und uns dann hineinversetzen und überlegen „Okay, wie können wir jetzt in dieser Situation reagieren? Welche Möglichkeiten haben wir und wie schaffen wir es, diese Punkte, die Alicia jetzt gerade genannt hat, ja umzusetzen?“ Also das wir wirklich sagen, wir machen ihn verantwortlich. Wir benennen das Verhalten ganz klar deutlich und verlangen, dass er aufhört. Und wir bestimmen den Schlusspunkt selber. Und bevor wir das Ganze machen, wollen wir uns erst einmal eine Empowerment Geschichte anhören. Wir haben viele Leute gefragt, ob sie uns nicht mal eine Situation oder eine Geschichte schildern können, in der sie sich empowered gefühlt haben, also stark und sicher aus einer Situation herausgegangen sind. Und ja, die wollen wir uns jetzt mal anhören.

[00:18:30]

Phenix: Hi, mein Name ist Phenix. Ich bin 25 Jahre alt. Mein Pronomen ist „sie“ und ich wohne in Berlin. Beruflich bin ich Model, Podcasthost vom Podcast „Freitagabend“ und Aktivistin. Ich setze mich für die Rechte und Sichtbarkeit der LGBTQIA+ Community ein, im Besonderen von trans und nicht binären Menschen. Dazu arbeite ich relativ viel auf Social Media. Auf meinem Instagram @ thisisphenix und ich komme dazu, dies zu tun, weil ich selbst eine Transfrau bin. Und ich präsentiere mich weiblich tatsächlich erst seit wenigen Jahren. Also es ist alles bei mir noch relativ frisch, um ehrlich zu sein und so erinnere ich mich auch noch daran, als mir zum ersten Mal hinterher gepfiffen wurde. Das muss so 2 bis 3 Jahre her sein. Ich war auf dem Weg zu einem Fotoshooting und bin schon gestylt an einer Baustelle vorbeigegangen und mir wurde hinterher gepfiffen. Ganz so, wie man sich das vorstellt. Wie man das in Anführungsstrichen kennt, hat mir jemand hinterher gepfiffen und in mir war so ein bisschen Chaos, muss ich gestehen, weil ich gar nicht so richtig wusste, damit umzugehen. Es war mir zum ersten Mal passiert. Und auf der einen Seite ist es natürlich eine herabwürdigende Geste, die mich hat schlecht fühlen lassen. Auf der anderen Seite für mich als Transfrau schoss für mich sofort in den Kopf: Dieser Mann hat mich jetzt als Frau gelesen, als Cis-Frau vermutlich, also als eine Frau, der bei der Geburt das Geschlecht weiblich zugeordnet wurde. Sonst hätte er mir wahrscheinlich nicht hinterher gepfiffen. Das heißt, es war auch ein Moment, in dem mein Geschlecht als valid angesehen wurde und somit für mich auch ein positiver Moment. Und dadurch wusste ich überhaupt nicht, wie ich damit umgehen soll, weil von der Gesellschaft wurde mir immer beigebracht, wenn mir jemand hinterher pfeift, ist es scheiße. Und aufgrund dieser Machtposition, die sich eine Person, in den meisten Fällen, ja Cis-Männer, diese Position, die sie einnehmen, einem wie ein Hund hinterher zu pfeifen, hat natürlich so eine Macht Dynamik und die geht natürlich gar nicht. Aber trotzdem hatte es für mich auf jeden Fall, wie schon gesagt durchaus auch etwas Positives. Als Transfrau ist es für mich aber auch ziemlich Alltag, dass Menschen an vielen Stellen naja, nicht wirklich wissen mit mir umzugehen und oft naja, wirklich oft auch Fehler machen und sehr primitive, übergriffige Fragen stellen. Also als Eisbergspitze dieser Fragen möchte ich hier kurz ein Beispiel nennen. Ich wurde vor kurzem an der Supermarktkasse gefragt. Ich wurde einfach von der Kassiererin als trans quasi vor allem Menschen dort geoutet und sie fragte mich auch, wann ich denn an meinen Genitalien etwas anpassen wollen würde. Und ich glaube, als Menschen, die von solchen Fragen nicht betroffen sind, muss man da mit ganz viel Verständnis dafür haben, dass ich von solchen Fragen innerlich sehr genervt bin. Nach außen zeige ich das nur an schlechten Tagen. An guten Tagen kann ich das sehr gut verbergen und ich möchte an der Stelle auch ganz kurz sagen, wenn man mich im beruflichen Kontext Dinge fragt, dann darf man erst einmal alles fragen. Aber wenn ich privat unterwegs bin oder auch andere Transpersonen bzw. Personen der LGBTQIA+ Community, dann sind wir nicht wie Google zu behandeln. Und ich glaube, das ist auch vollkommen verständlich, wenn man sich vorstellt, dass einem täglich solche Fragen gestellt werden. Von Dating-Apps will ich gar nicht erst anfangen. Und was mir da für absurde Dinge geschrieben werden und wie Transfrauen fetischisiert werden. Absolut ekelhaft. Und dementsprechend, wenn Menschen auf Fragen genervt reagieren oder in Anführungsstrichen scheinbar überreagieren, da muss man ganz oft hinterfragen „Okay, in welcher Position ist diese Person gerade und wie oft werden dieser Person übergriffige Fragen gestellt?“ Oft passiert es dann, dass der diskriminierten Person oder der Person, der übergriffige Fragen gestellt werden, gesagt wird, sie möge doch die Sicht auf die Situation ändern, weil das sei ja alles gar nicht so dramatisch. Und dann wird diese Person ja auch gar nicht mehr diskriminiert bzw. übergriffig behandelt. Und das ist absolut toxisch. Und deswegen möchte ich dazu aufrufen, wenn ihr euch irgendwo unwohl fühlt, wenn euch Menschen übergriffige Fragen stellen et cetera, dann seid laut, macht Drama, bis alle da draußen verstanden haben, was Menschen teilweise in unserer Gesellschaft so ertragen, damit sich endlich mal was ändert. Und jetzt bin ich gespannt, was ihr dazu sagt.

[00:22:35]

Aylin: Ey, du hast alles gesagt. Period. Punkt.

Alicia: Ja, ehrlich gesagt, ich weiß gar nicht genau, was ich jetzt noch sagen soll. Ich bin sehr beeindruckt.

Aylin: Ja, sehr stark.

Alicia: Genau davon, was Phenix mit uns geteilt hat. Und es sind auch extrem wichtige Punkte und auch Tipps da nochmal dabei. Genau, also ich finde zum Beispiel voll wichtig, was sie gesagt hat zum Thema Überreagieren. Haben wir auch schon mal angesprochen, aber noch nie so explizit dieses, dass Leute sagen „Hey Moment mal, das war doch nicht so gemeint. Du reagierst jetzt total über. Reg dich mal ab. Chill doch mal.“

Aylin: „Ich interessiere mich doch für dich. Erzähl mir doch mal.“ Also, wenn man nicht darüber reden möchte, weil man das eben jeden Tag gestellt bekommt, ist genau dasselbe wie mit der Frage „Wo kommst du wirklich her?“, da hat man einfach keine Lust drauf. Und dann muss man auch akzeptieren, wenn die Person das nicht erzählen möchte.

Alicia: Ich finde auch in diesem Fall ist einfach, ist es unfassbar dreist und übergriffig, an der Supermarktkasse, die sie überhaupt nicht kennt. Das geht überhaupt nicht.

Aylin: Wie kann man sich das trauen? Bitte. Also check ich nicht. Krass.

Alicia: Ansonsten fand ich spannend noch den Punkt, dass sie gesagt hat, diese Szene mit dem hinterher pfeifen und dieses Thema Chaos im Kopf und dass so eine Situation auch sehr zwiespältig sein kann. Das fand ich auch total wichtig, weil wir natürlich hier immer sehr klar sagen: Das ist ein Übergriff. Das ist grenzüberschreitend. Wir wehren uns dagegen und da stehe ich auch absolut zu. Aber so wie sie es beschrieben hat in ihrer Situation natürlich nochmal speziell als Transfrau. Aber das kennen sicher auch alle. Wir wollen ja auch gefallen. Also viele von uns zumindest. Und das fand ich auch nochmal wichtig, das einfach zuzulassen, dass das nicht immer so einfach ist und dass wir auch verschiedene Dinge gleichzeitig fühlen können.

Aylin: Ja, klar. Und ich fand jetzt am Ende auch nochmal diesen Appell, also wirklich macht was, werdet aktiv. Lasst es euch nicht gefallen. Das fand ich einfach nochmal super, weil es einfach genau das unterstützt, was wir halt auch die ganze Zeit sagen, dass wir einfach handeln müssen.

Zwischenjingle

Aylin: So, jetzt kommen wir zum eigentlichen Konfrontationstraining. Das heißt, wir haben jetzt ein paar Situationen vor euch. Die werden wir beschreiben, anleiten und dann wollen wir mal gemeinsam überlegen: Wie können wir in dieser Situation gezielt so mit den Prinzipien, die wir besprochen haben, konfrontieren?

Alicia: Und das sind jetzt Szenen, die auch immer wieder von Frauen in Kursen genannt werden, als Situationen, in denen sie sich im Nachhinein gefragt haben: „Man, was hätte ich denn da machen können?“ Und die immer mal wieder so ähnlich vorkommen.

Aylin: Genau, das sind keine absurd erfundenen Situationen, die es so in der echten Welt nicht gibt. Das passiert tagtäglich. Und genau deshalb wollen wir die durchsprechen und schauen: Okay, wie können wir da herangehen, wie können wir Strategien entwickeln und uns aus dieser Situation selbst herausholen?

Alicia: Und bevor wir wirklich anfangen, einmal noch kurz der Hinweis: Da geht's jetzt um sexualisierte und auch rassistische Grenzüberschreitungen. Also auch so ätzende Sprache, sag ich mal. Aber nicht um körperliche Gewalt. Nur, dass ihr wisst, wenn ihr im Moment euch damit nicht so wohlfühlt, euch sowas anzuhören, weil ihr vielleicht gerade so eine Situation hattet oder aus anderen Gründen, dann skippt einfach schon mal zur nächsten Folge und hört sie euch später an oder mit einer Freundin oder so.

Zwischenjingle

Alicia: Also die erste Szene, da geht es jetzt um eine richtig grobe Anmache von einer fremden Person auf der Straße. Und zwar stellt euch vor, ihr lauft eine bisschen schmalere Straße entlang. Es ist ganz normal tagsüber, keine besonders bedrohliche Situation, nicht dunkel, aber es sind jetzt nicht viele Leute unterwegs. Ihr seht schon von noch ein bisschen Entfernung einen Mann in einem Hauseingang stehen, der schon so guckt und ihr merkt schon so ein bisschen, da ist schon dieses Gefühl im Bauch: So okay, irgendwie da kommt gleich was. Fühlt sich nicht gut an. Ihr müsst aber jetzt da lang und geht trotzdem weiter. Und in dem Moment, als ihr an ihm vorbeigeht, fängt er an so Schmatz- und Küss-Geräusche zu machen und sowas in der Art zu sagen: „Das sind aber schöne Titten. Willst du sie mir nicht einen blasen?“ Sowas richtig ekelhaftes halt.

Aylin: Ist so eine richtige ätzende Beleidigung. Es muss auch nicht Sexismus sein. Stellt euch einfach vor, was ihr einfach am meisten im Alltag erfahrt an Belästigung und Beleidigung oder was euch einfach am meisten ärgert.

Alicia: Und wo aber auch sofort klar ist, das ist nicht subtil oder so, es ist einfach sofort klar: Geht gar nicht, grenzüberschreitend, dass ist euch auch sofort klar in dem Moment jetzt ist die Frage: Was tun?

Aylin: Also mein erster Impuls wäre einfach ignorieren und Blick runter auf den Boden. Einfach weiterlaufen.

Alicia: Das ist DEIN erster Impuls? Aylin... (Lachen)

Aylin: Ja, ich weiß. (Lachen) Es ist jedes Mal eine Überwindung zu sagen: Okay, sage ich was? Sage ich nichts? Aber der erste Impuls wäre also entweder wirklich ich ignoriere es oder wenn ich ihn eher vom weiten sehe, dann wechsele ich doch vielleicht lieber die Straßenseite, weil dann bin ich dem gekonnt aus dem Weg gegangen.

Alicia: Viele Frauen sagen: „Ja, auf das Niveau lasse ich mich gar nicht herab. Ich stehe da auch drüber und ignoriere es einfach und gucke weg.“

Aylin: Es definitiv in Ordnung, wenn man sich nicht danach fühlt, jetzt zu konfrontieren. Aber wir wollen es ja jetzt gezielt üben. Und es ist auch so, dass eben sexistische und rassistische Belästigung kein unhöfliches Benehmen ist, sondern das ist halt wirklich Gewalt. Und diese Gewalt dürfen wir nicht tolerieren.

Alicia: Es ist sogar eine Straftat.

Aylin: Ja, genau. Und genau deshalb müssen wir üben, was wir in dieser Situation sagen können, auch wenn wir so gerne es einfach ignorieren wollen. Aber dann macht er das bei der nächsten Frau wieder und bei der nächsten Frau wieder und es geht dann so lange weiter.

Alicia: Und vor allem wir haben wir auch schon angesprochen. Wir lernen dann quasi mit jedem Mal mehr, dass es irgendwie auch ein bisschen okay ist, wenn jemand sowas mit uns macht.

Aylin: Also von daher, was man sagen könnte, wäre ja sowas wie: Hör auf! Hör auf damit!

Alicia: Da haben wir aber jetzt noch nicht das Verhalten benannt.

Aylin: Genau. Also, wir wollen nochmal explizit sagen, dass er mit seiner Anmache, mit seiner Belästigung aufhören soll.

Alicia: Genau. Also eine Option wäre: Hör mit deiner Anmache auf! Oder: Hör mit deiner Belästigung auf! Es gibt natürlich auch Alternativen. Man kann auch sagen: Hör auf hier Frauen zu belästigen! Andererseits, in den Kursen kommen dann oft so Einwände wie „Das sagt man doch in Wirklichkeit nicht. Das klingt jetzt irgendwie so eingeübt.“ Aber genau das ist im Moment der Punkt. Wenn ihr irgendwann total oft sowas gemacht habt, dann irgendwann kommt vielleicht total locker lässig irgendwas, was ich so richtig natürlich anfühlt und sich richtig stark anfühlt. Aber gerade, wenn man anfängt, in solchen

Situationen sich dafür zu entscheiden „Nein, ich konfrontiere jetzt!“, dann ist es total sinnvoll, auf so ganz einfache, immer gleiche Regeln zurückzugreifen: Verhalten benennen, verlangen, dass es aufhört. Egal obs cool klingt, egal obs witzig klingt, egal sonst was. Und deswegen machen wir es jetzt einfach mal mit: Hör mit deiner Belästigung auf!

Aylin: Finde ich eigentlich einen guten Vorschlag: Hör mit deiner Belästigung auf! Ich glaube, es ist wichtig, dass wir es wirklich direkt machen. Das wir nicht irgendwie versuchen drumherum zu reden, sondern wirklich konkret, auch wenn es uns vielleicht schwerfällt zu sagen „Hör auf mit diesem Verhalten“ und das Verhalten in dieser Szene ist sexuelle Belästigung.

Alicia: Dazu kommt ja auch, dass das, was wir sagen, hat eine Bedeutung. Aber es ist nicht das Allerwichtigste, sondern noch viel wichtiger sind all die Dinge, die wir schon besprochen haben: das Auftreten, die Körpersprache, der Augenkontakt, die Stimme. Ich würde sagen, in dem Moment, wo ich schon spüre, das fühlt sich nicht gut an. Da kommt gleich was. Und ich merke es eben im Bauch – wir haben ja immer gesagt, das Bauchgefühl – besinnen wir uns sofort auf dieses Angst in Wut umwandeln oder auch Fake It Til You Make It. Ihr erinnert euch, also wir denken zurück, was ist der starke, selbstbewusste Gang?

Aylin: Schön aufrecht sein, dass wir halt Schulter breit stehen. Laufen: Nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam. Und dass wir halt einen Augenkontakt halten. Also wir müssen einfach da sein. Also nicht so, als wenn wir jetzt gerade irgendwie schlurfen oder auf den Boden schauen, sondern wirklich aufrecht, groß, stark und einfach ausstrahlen, dass wir selbstbewusst sind, auch wenn wir uns vielleicht gerade nicht in dem Moment so fühlen.

Alicia: Und was halt auch total helfen kann in dem Moment, wo ihr merkt, jetzt wird es gleich unangenehm. Wirklich dieses tief einatmen. Ausatmen. Okay, du hast die Kontrolle. Du bist nicht in Gefahr. Du kannst jetzt diese Situationen abstoppen. Du wehrst dich oder ich wehre mich. Ihr könnt auch wirklich mit euch selber sprechen. Und gleichzeitig aber trotzdem den Abstand halten. In einer Situation, wo noch keine konkrete Gefahr im Sinne von jemand rennt auf uns zu oder packt uns, wollen wir den Abstand nicht kleiner machen, sondern wir laufen eher so, dass der Abstand tendenziell größer wird, gleichzeitig aber eben mit dieser starken Haltung, sodass klar ist wir laufen gerade nicht vor dir weg. Wir halten halt Sicherheitsabstand. Aber das ist vernünftig. Es hat nichts von Flucht und in dem Moment, wenn der anfängt zu sprechen, wir müssen das übrigens überhaupt nicht fertig anhören und entscheiden und dann irgendwie gucken wie schlimm ist es jetzt oder so.

Aylin: Wir müssen den noch nicht einmal ausreden lassen. Also wenn wir schon merken, da kommt irgendetwas. Das wollen wir einfach net hören, dann können wir direkt schon unterbrechen und sagen: Hör mit deiner Belästigung auf! Und dann laufen wir weiter.

Alicia: Genau. Egal was danach gekommen wäre. Und dafür können wir auch kurz stehenbleiben. Kurz stehenbleiben. Augenkontakt halten. Hör mit deiner Anmache auf. Was auch total hilfreich ist, ist nach so einer Konfrontation nicht sofort dann die Augen wieder fallen lassen und schnell weitergehen, sondern kurz das aushalten, diesen Augenkontakt, kurz stehenbleiben und dann einfach weitergehen. Und dann ist es wirklich wiederum egal, was er euch jetzt noch hinterherruft. Was auch immer. Oder ob er sagt: „Was? Was bist du für ne Emanze? Blablabla.“ So, dann ist die Situation für euch vorbei. Ihr habt eure Grenze gesetzt.

Aylin: Und man fühlt sich nachher dann auch einfach nochmal viel stärker, weil man einfach diesen Entschluss gefasst hat, was zu sagen. Also wir haben jetzt den Satz gesagt: Hör mit deiner Anmache auf! Hör mit deiner Belästigung auf. Es kann auch sein, dass mal die Stimme stockt und man dann doch irgendwie was anderes sagt und das ist vollkommen in Ordnung. Nur dass man sich einfach traut, mit einer starken Körperhaltung

durchzulaufen und zu sagen „Hör auf damit! Ich hab das gesehen, was du sagst und ich finde es nicht in Ordnung. Ich toleriere dieses Verhalten nicht.“ Und dann einfach weiterzugehen ist also genauso stark, wie wenn man jetzt, wie wir es gerade gesagt haben: Hör mit deiner Anmache auf. Also da muss man jeder für sich dann herausfinden, was gerade in der Situation passt. Wie gesagt, es ist ein Repertoire, was wir euch anbieten wollen an verschiedenen Strategien und ihr müsst in der Situation selbst abschätzen und entscheiden, was passt hier jetzt gerade? Was will ich jetzt gerade sagen? Wie geht's mir und vor allem: Was will ich? Das ist super wichtig, weil ganz oft achten wir immer auf andere: „Was ist, wenn der Typ dann irgendwie keine Ahnung und der denkt dann voll komisch?“ Und das ist egal. Es geht darum, was will ich in dieser Situation? Und ich will nicht sexuell belästigt werden. Und ich will nicht, dass andere Frauen sexuell belästigt werden. Und deswegen reiße ich meinen Mut zusammen und sage etwas. Und darum geht's.

Alicia: Bam! Okay, ich liege unterm Tisch. (Lachen) Okay, wir können diesen Kurs jetzt abbrechen. Aylin hat eigentlich alles gesagt. (Lachen)

Aylin: (Lachen) Aber ich meine, das ist das, was muss man sich mal in den Kopf hervorrufen muss. Weil ganz oft denken wir gar nicht an uns. Wir denken immer an die anderen oder an was über uns geredet wird oder so. Aber was wollen wir? Und wir wollen das ganz klar nicht. Und deswegen müssen wir was sagen. Also ja.

Alicia: Voll.

[00:34:13]

Zwischenjingle

Alicia: Ihr merkt, wir sprechen im Moment über Situationen, da ist der Abstand noch da. Wir sind nicht konkret in Gefahr. Aber ihr denkt jetzt vielleicht: Ja, aber was mache ich denn, wenn er dann wirklich mir hinterherrennt oder wenn er mich anfasst oder so. Oder wenn er mich packt? Nur dass ihr wisst, haben wir nochmal eine eigene extra Folge zum Thema Situationen, in denen es dann wirklich zum Kampf kommt und wirklich zu einer körperlichen Konfrontation, sag ich jetzt mal. Und wir sprechen über körperliche Techniken, einfache, effektive körperliche Techniken.

Aylin: Ja also der Satz „Hör mit deiner Anmache auf!“ ist jetzt schon eher eine höfliche Richtung, ist jetzt vielleicht ohne Bitte, aber trotzdem kommen vielleicht auch die Gedanken auf, dass man ja vielleicht diese Person, weil sie einen ja auch so anmacht und abfuckt, nicht einfach zunichtemacht und rum beleidigt. Also von daher warum ist es nicht in Ordnung, wenn ich jetzt einfach beleidige? Ich meine, wie er so mit so einem ekelhaften Verhalten kommt, kann ich doch genauso eklig zurück sein.

Alicia: Also, wenn bei jemandem mal rausrutscht „Halt die Fresse!“ so, das werden wir jetzt hier auch nicht verurteilen. Aber was ganz wichtig ist, ist, dass wir nicht dem Impuls nachgeben zu gucken „Oh, wo hat denn DER Typ eine Schwäche?“ Also mal angenommen, der Mann ist alt, der Mann ist dick. Oder der spricht nicht so gut Deutsch. Oder das ist irgendwas, was ihnen in Augen der Gesellschaft irgendwie eine Schwäche ist. Dann ist, glaube ich oft so der Impuls, dass man sagt: „Aha, da gehe ich jetzt drauf. Ich sag einfach so ach halt die Fresse, du alter Sack“ oder sowas. Abgesehen davon, dass es diesen Prinzipien widerspricht, die wir besprochen haben, dieses es gibt das Passive, es gibt das Aggressive, was wir wollen, ist das Selbstbehauptende, nämlich wir schützen unsere Grenze, aber wir achten trotzdem die der anderen Personen. Unabhängig davon ist es aber auch so, dass es einfach die falsche Ebene ist, weil dieser Mann es gerade nicht das Problem, weil er dick ist oder sowas, sondern das Problem ist sein Verhalten. Und deswegen sollten wir auch sein Verhalten benennen. Sonst bringt es das einfach auf eine falsche Ebene. Und vor allem was würden wir denn dann machen, wenn uns ein wahnsinnig gutaussehender weißer Mann mit einem teuren Auto raus...

Aylin: ...mit einem Anzug und Blumen in der Hand...nein (Lachen)

Alicia: Wenn der uns so ekelhaft beleidigt und wir haben erst einmal gar keine Angriffsfläche, weil der ist sozusagen das, was die Gesellschaft für so jemanden gibt's gar keine Schimpfwörter außer vielleicht Angeber oder so. Und das heißt auch in diesem Fall müssen wir sein Verhalten benennen können und das finde ich einen wichtigen Punkt. Oft höre ich auch so, was voll der coole Gegensatz wäre, wäre so zu sagen „Oh, du musst aber einen kleinen Penis haben, dass du das irgendwie nötig hast!“ oder so. Aber das ist vollkommen irrelevant, wie groß der Penis von diesem Mensch ist, sondern es geht darum, was er geradezu gesagt hat und wie er sich verhält.

Aylin: Definitiv. Je mehr der Wunsch da ist zu beleidigen, desto eher sollten wir uns in den Kopf hervorrufen, dass wir einfach versuchen diese Prinzipien durchzuziehen, auch wenn es uns vielleicht schwerfällt am Anfang.

[00:37:04]

Zwischenjingle

Alicia: Wir hatten jetzt eigentlich noch zwei weitere Szenen alleine für diese Folge geplant. Wir merken aber gerade, dass die Zeit nicht reicht, und deshalb haben wir beschlossen, dass wir jetzt quasi ein Konfrontationstraining Teil 2-Folge machen, wo wir weitere Szenen besprechen und nicht mehr so viel über die Theorie sprechen. Deswegen sind wir jetzt an dieser Stelle tatsächlich am Ende unserer Folge angelangt und passend zum letzten Thema, über das wir gesprochen haben, also dieses Thema beleidigen oder nicht beleidigen oder beschimpfen haben wir nämlich noch einen ziemlich gut passenden Master Tipp von Sunny.

Aylin: Suuunny! (Lachen)

Alicia: Ihr wisst ja, Sunny ist unsere Trainerin und unsere Mentorin und macht eine sehr lange Zeit Kampfkunst und Selbstverteidigung, vor allem für Frauen, und was sie zum Thema zu sagen hat, hört ihr jetzt.

[00:37:47]

Sunny: Respekt ist die Grundlage von die Arbeit, die wir hier machen. Wir leben in einer Gesellschaft, der sehr frauenfeindlich ist, wo wir mit Rassismus leben müssen. Feindlichkeit gegen Muslime. Es gibt so viel Art von Diskriminierung in unserer Gesellschaft, dass sehr oft wir übernehmen diese Diskriminierung in Gedanken. Und lieben uns nicht selbst. So dass die erste Schritt für Selbstverteidigung ist, wirklich zu merken, was für nette Menschen das wir eigentlich sind und dass wir uns selber lieben sollen, wie wir eigentlich sind. Und wir müssen uns nicht messen an dem Maßstabe einer Gesellschaft, die uns diskriminiert. Wir müssen unseren eigenen Maßstab erst mal für uns und unser Leben stellen. Eine gute Selbstwertgefühl ist wichtig und das bedeutet, als wir in den Podcast gehört haben, wir müssen unsere eigene Gedanken denken. Ich muss sagen: Hey, ich bin toll. Ich bin nett. Ich bin stark. Ich bin kompetent. Ich will Achtung in meinem Leben haben. Und wenn ich Achtung um mein Leben haben will, dann muss ich die Bereitschaft haben, Achtung vor anderen Menschen auch entgegenzubringen. Und der zweite Schritt ist zu gucken und zu sehen: Wo diskriminiere ich andere Menschen? Wo habe ich Vorurteile? Wo schließe ich andere Menschen aus? Wegen ihrem Aussehen oder ihrer Klasse? Oder ihrer Hautfarbe oder Religion oder keine Religion oder wen sie lieben? Was tue ich selbst an Diskriminierung bei anderen Menschen? Weil Achtung ist keine Einbahnstraße. Es muss in alle Richtungen gehen. Wenn wir alle Respekt voreinander haben, können wir auch ohne Gewalt leben. Wir müssen eigentlich ein neues Norm für die Gesellschaft haben, kreieren und das vorleben. Und ich sage immer: Expect Respect. Erwarte Achtung. Erwarte Respekt. Mit dem Gedanken: Ich muss es auch geben, um zu kriegen.

[00:40:03]

Aylin: Ja, wir hoffen Teil 1 vom Konfrontationstraining hat euch gefallen. Wenn ja, dann teilt diesen Podcast gerne mit all euren Freundinnen und Freunden.

Alicia: Ich habe ja schon gesagt, dass wir jetzt noch einige Szenen oder Rollenspiele geplant hatten, zu denen wir jetzt nicht mehr kommen. Deswegen werden wir eine Folge Konfrontationstraining Teil 2 machen.

Aylin: Und außerdem nochmal als kleiner Ausblick für die nächsten Folgen. Wir werden auch nochmal eine eigene Folge haben bezüglich Bekanntenkreis und Familienkreise, weil das dort auch leider sehr sehr oft zu Gewaltüberschreitungen kommt, aber auch Richtung Kinder Jugendliche. Das sind alles nochmal Themen an sich, die einfach mehr Zeit brauchen und das erwartet euch in den nächsten Folgen. Und falls ihr wieder Anregungen, Kommentare, Feedback habt, wenn ihr Geschichten habt, die ihr uns erzählen wollt, die wir vielleicht auch mal in einer extra Folge ansprechen sollen, dann schreibt uns sehr gerne eine E-Mail an einfachnein@hr.de. Wir freuen uns auf eure Nachrichten. Und ja, damit würde ich sagen ich bin Aylin...

Alicia: Ich bin Alicia.

Aylin: Bis zum nächsten Mal. Ciao.

Outro Jingle