

Einfach Nein. Der Selbstverteidigungspodcast

Folge 10: Solidarität. Sei der erste Dominostein

[00:00:00]

Intro Jingle:

Aylin: Wir müssen aufstehen und was machen. Entweder wir sind Teil der Lösung oder Teil des Problems.

(Aylin trompetet eine siegreiche Abschlussmelodie.)
(Lachen)

Aylin: Herzlich willkommen zur letzten Folge von „Einfach Nein“, dem Selbstverteidigungs-Podcast von YouFM.

Alicia: Oh mein Gott!

Aylin: Ich bin Aylin.

Alicia: Und ich bin Alicia, ein letztes Mal.

Aylin: Genau, ein letztes Mal hört ihr uns heute sprechen. Letztes Mal...vielleicht zweite Staffel, wenn ihr Bock habt. (Lachen) Mal sehen, ob wir das drin lassen. Nein. Genau. Leute, wir sind froh, dass wir heute wieder dabei seid. Ganz, ganz, ganz wichtiges Thema. Und zwar Solidarität. Wir haben das eigentlich versucht, in jeder Folge schon mal anzusprechen. Weil es einfach so so wichtig ist, dass wir solidarisch miteinander handeln, uns unterstützen und supporten.

Alicia: Also wir hatten schon früh geplant, dass als letzte Folge zu haben, aber es hat sich auch nochmal bestätigt durch einige Rückmeldungen. Wir haben echt viel positive Rückmeldungen bekommen, aber z.B. auch welche, wo Leute gesagt haben „Hey, danke für den Podcast und so hat mir auch geholfen. Aber gleichzeitig ich muss sagen, ich bin einfach irgendwie auch so enttäuscht von der Gesellschaft, von vielen Menschen. Ich habe gar nicht mehr so den Glauben daran, ich habe so viel Scheiße erlebt, bin so oft so runtergedrückt worden. Ich habe gar nicht mehr irgendwie den Glauben, dass sich da noch etwas verändern kann.“ Es ist aus der Situation der Person raus wahrscheinlich total verständlich, aber es ist auch...

Aylin: Es ist auch irgendwie traurig.

Alicia: Total und erschütternd. Und wenn wir halt alle so, so mutlos sozusagen zurückbleiben und alleine, dann kann sich halt auch tatsächlich nichts verändern. Und deswegen, wir haben eben auch die Rückmeldung bekommen „Mir hat nie jemand geholfen, mir hat nie jemand geglaubt.“ Und das hat uns einfach nochmal gezeigt, dass es wirklich das Wichtigste. Viele empfinden es als noch viel wichtiger oder als viel schlimmer als die Gewalt oder die Übergriffe selbst, ist dieses hier „Niemand supported mich danach. Ich bin alleine im Stich gelassen.“ Das macht wirklich hoffnungslos. Und deswegen liegt es uns extrem am Herzen, jetzt darüber nochmal genauer zu sprechen.

Aylin: Genau. Und es geht jetzt wirklich um alle Situationen, wo wir solidarisch werden können. Also sei es zum Beispiel in den öffentlichen Verkehrsmitteln, dass da jemand irgendwie belästigt wird, bedroht wird oder angequatscht wird. Oder sei es im

Arbeitskontext, dass da eine Kollegin zu euch kommt und euch vertrauensvoll sagt, dass Kollege X, Y, Z sie begrabscht hat, sie vergewaltigt hat oder versucht hat zu vergewaltigen.

Alicia: Oder auch eine Freundin von euch deutet euch an, dass ihr Partner gewalttätig ist oder solche Sachen.

Aylin: Genau oder halt, was wir auch schon angesprochen haben, im Freundeskreis werden rassistische Witze gemacht und die betroffene Person bleibt auch alleine. Also dass wir quasi wirklich überall, wo Leute Gewalt ausgesetzt sind, sei es rassistische, sei es sexistische, sei es behindertenfeindliche Gewalt oder auch trans oder queer Feindlichkeit oder sei es antisemitische Gewalt oder Gewalt aufgrund der Tatsache, dass man arm ist, dass wir da einschreiten, dass wir da supporten, so gut wir supporten können in der Situation und dass wir halt eben die Person nicht im Stich lassen, sondern zeigen „Hey, ich toleriere so ein Verhalten nicht, toleriere so einen Witz nicht. So eine Anmache toleriere ich nicht und ich will das nicht.“ Also ich will es nicht und niemand anderes will es. Und deswegen machen wir was dagegen. Und jetzt geht es einfach nochmal um dieses Individuelle. Wie kann ich als Individuum jemand anderem helfen? Und im weiteren Verlauf der Folge wollen wir aber über das Gesellschaftliche sprechen. Also wirklich, was muss sich in der Gesellschaft verändern? Oder wie soll, wie kann die Gesellschaft solidarisch handeln, damit diese Gewalt eben bekämpft wird?

Alicia: Genau. Damit nicht alles an uns hängt, an uns als einzelne Person, die jetzt irgendwie diese Verantwortung hat. Ich muss irgendwie ständig stark sein und ich muss mega die Strategien kennen und ich muss dies und jenes alles beachten. Davon sollen, wollen wir uns auch ein bisschen entlasten, auch wenn wir darüber jetzt in diesem Podcast ganz viel geredet haben. Wir wollen euch eben nicht diese Verantwortung aufladen und einfach sagen „Hey Leute, habt doch einfach eine positive Einstellung zu den Dingen, legt einfach den Schalter im Kopf um und dann werdet ihr nie wieder Gewalt erfahren.“ Weil wir wissen, so einfach ist es nicht. Und Solidarität fängt schon damit an, einfach erst zuzuhören. Wenn ihr merkt, eine Person will euch was erzählen und kann es vielleicht auch nicht gleich sofort so ausdrücken oder was auch immer. Ihr habt gemerkt, da ist was. Einfach mal zuhören und nicht sofort mit tollen Ratschlägen oder mit irgendwelchen Vorwürfen reingehen, Gefühle absprechen, sondern einfach mal aushalten. Einfach mal erst mal zuzuhören und da zu sein. Das ist oft viel wichtiger und einfach mal weiter nachzufragen.

Aylin: Das hilft auch alleine schon ganz vielen, die Gewalt tagtäglich erleben. Einfach nur eine Person zu haben, wo sie einfach mal sich öffnen können und drüber sprechen können.

Alicia: Wenn es wirklich so ist, dass die Person euch von der Gewalterfahrung erzählt, egal ob sie jetzt in ihrer Beziehung ist, ob es am Arbeitsplatz ist, was auch immer. Unser Tipp wäre einfach: Glaub, der Person einfach erstmal. Das bedeutet nicht, dass ihr sofort die andere Person ins Gefängnis bringen müsst oder so. Aber erstmal einfach, geht einfach mal davon aus, dass die Person euch die Wahrheit sagt, weil es wird so oft Frauen nicht geglaubt. Oder Menschen, die von anderen Formen von Diskriminierung berichten, weil man sagt „Ach, das ist total übertrieben, die ist doch selbst schuld.“

Aylin: Also vielleicht um es so deutlich zu machen, dieses Beispiel du bist am Arbeitsplatz und eine Kollegin erzählt dir von einem Übergriff, einem sexuellen Übergriff. Und sie nennt den einen Kollegen beim Namen, mit dem du dich vielleicht sehr gut verstehst, bei dem du

nie das Gefühl hast, er würde jemals so etwas tun. Also es ist klar, dass man vielleicht auch Zweifel hat und es ist auch in Ordnung, ist auch gut, dass man Sachen anzweifelt. Aber man muss sich mal auch in die Situation von dieser Person, die diese Gewalterfahrung hat, hineinversetzen und gucken, guck mal wie wieviel Mut das vielleicht schon alleine braucht, einer Kollegin das zu erzählen oder einfach einer Freundin zu erzählen. Und wenn man da direkt schon dieses „Ach, der Thomas wird das niemals machen!“ oder keine Ahnung. Wisst ihr, was ich meine? Das ist nicht gut. Deswegen erst einmal der Person zuhören und Support anbieten und sagen „Hey, ich bin da. Wir können zusammen zum Chef gehen, wir können zusammen zur Polizei fahren, wir können zusammen zu der und der Beratungsstelle fahren. Ich bin da. Ich supporte dich. Sag mir, was du brauchst“ und einfach diese Hilfe anbieten, auch wenn die Person die Hilfe vielleicht auch erstmal ablehnt oder erstmal sagt „Okay, danke, aber das wir schon drüber gesprochen. Das hat mich schon so geholfen“ und es kann sein, dass die Person vielleicht in der Zukunft oder in einer Woche oder wann auch immer nochmal auf dich zukommt und sagt „Hey, ich hab nochmal drüber nachgedacht, können wir vielleicht zur Beratungsstelle fahren?“ oder so. Also dass die Person weiß, da ist jemand, der da ist.

Alicia: Und genau das ist halt auch wichtig bei Menschen, die man gar nicht kennt oder wenn sie jetzt wirklich im öffentlichen Raum ist. Viele von euch haben bestimmt dieses Video gesehen aus dem Bus, glaub ich, in Erfurt vor zwei Wochen oder so, wo ein weißer Typ hat einen Jungen, ich glaube einen Jugendlichen, einfach so massiv rassistisch beleidigt und so dann getreten.

Aylin: Also angespuckt und körperlich angegriffen.

Alicia: Genau. Was viele empört hat, dann war, das einfach niemand eingeschritten ist.

Aylin: Es wurde nur alles gefilmt und geteilt.

Alicia: Genau. Und viele sagen bei sowas „Ja, aber der Typ war ja auch wirklich offensichtlich gefährlich. Und wenn ich da jetzt dazwischen gegangen wäre, das traue ich mich auch nicht.“ Und das ist natürlich auch in Ordnung. Aber wie Aylin ja gesagt hat, es ist wichtig, dass die Person weiß, da ist eine, da ist jemand und bietet mir Unterstützung an. Und diese Möglichkeit gibt's eben auch immer, zum Beispiel im öffentlichen Raum. Wenn du dich nicht traust, selbst dazwischen zu gehen oder sozusagen den Täter zu konfrontieren oder die Täterin, dann kannst du dich eben auf die Person, die eben betroffen ist von dieser Gewalt, konzentrieren und einfach der signalisieren und laut sagen „Hey, setz dich doch zu mir!“ oder die anders unterstützen oder sagen „Hey du! Ich ruf gerade Hilfe. Ich habe das im Blick. Ich sehe hier, was hier falsch läuft.“ Oder auch ich filme das. Aber ich filme das, um das zu dokumentieren. Nicht einfach nur, weil ich es irgendwie witzig finde oder so. Das kann auch schon helfen.

Aylin: Und das Problem ist eben, dass wir so eine Schweige-Gesellschaft, das ist vielleicht falsche Wort, aber das man halt eher wegguckt und das ist auch ein psychologisches Phänomen. Ich weiß nicht, ob ich das schon mal angesprochen, der Bystander-Effekt, dass alle Leute eher vorbeigehen, weggucken, weil sie denken „Ach, mich betrifft es nicht! Jemand anderes wird schon einschreiten.“ Und dann im Endeffekt denkt das jeder und niemand schreitet ein. Und das geht halt nicht. Und vor allem wenn es im öffentlichen Raum ist. Leute! Verhalten benennen, verlangen, dass es aufhört, Gewalt öffentlich machen. Diese Strategien könnt ihr solidarisch auch anwenden. Aber wie gesagt, wenn ihr da nicht den Täter konfrontieren wollt oder könnt oder selbst Angst habt,

dann geht zumindest zur betroffenen Person, bietet eure Hilfe der Person an. Und das kann halt auch wirklich Leben retten.

Alicia: Und, weil du gesagt hast Bystander-Effekt, wenn eine Person anfängt, dann ist manchmal auch dieser Bann gebrochen und andere merken auch so „Wow, was mache ich hier eigentlich? Ich stehe hier einfach nur so rum. Ich muss vielleicht jetzt auch mal was machen.“

Aylin: Oder wenn man sich traut, dass man sagt „Hey Sie, mit dem grünen Shirt, rufen sie die Polizei! Sie mit dem gelben Shirt, wir gehen da jetzt hin.“ Also dass man wirklich diese Leute gezielt anspricht. Weil wenn ich einfach sage „Hey, kann hier mal jemand...“, dann wird niemand was machen. Aber wenn ich sage „Hey du, du mit den und den. Komm mal her und hilf mir“, die Person wird so angesprochen und entweder sagt sie nein, also sie muss ja irgendwie drauf reagieren. Klar, wird auch bestimmt ignoriert oder so, aber ich glaube das ist nochmal ein ganz hilfreicher Tipp einfach zu sagen gezielt „Hey Sie, helfen Sie mir. Machen Sie das. Bla bla bla.“

Alicia: Und jetzt kommen wir schon. Zu unserer heutigen und letzten Empowerment-Geschichte. Und da geht es auch um Solidarität. Und hört es euch an!

Aylin: Genießt es, letzte Empowerment-Geschichte.

[00:10:37]

Ricarda Lang: Hi, ich bin Ricarda, ich bin 26 Jahre alt und will von einem Moment erzählen, der mich empowered hat. Ich hatte als junges Mädchen, als junge Frau in unserer Gesellschaft oft das Gefühl, dass ich ungerecht behandelt werde, dass ich anders behandelt werde als Jungs. Also das waren oft ganz alltägliche Erfahrungen, also Lehrer, die anders mit mir umgegangen sind als mit den Jungs meiner Klasse. Beim Feiern mehr aufpassen zu müssen oder auch immer wieder auf meinen Körper reduziert oder gerade auch als dickere Frau wegen meinem Körper angefeindet zu werden. Ich hatte aber nie Worte dafür. Ich konnte nie beschreiben, was da mit mir passiert. Ich konnte das nie einordnen. Das war oft eher ein mulmiges, aber irgendwie auch undefiniertes Gefühl. Und dann habe ich angefangen, mich politisch zu engagieren. In meinem Fall war es die Grüne Jugend. Ich weiß, dass es für ganz viele Leute auch andere Orte sind, also andere Jugendorganisationen oder auch nicht-Parteiorganisationen, Umweltverbände, feministische Organisationen oder wie auch hier (Lachen) ein feministischer Kampfsport Verein, wo ich im Austausch mit anderen Frauen gemerkt habe, dass diese Erfahrungen, die ich gemacht habe, kein Zufall sind und dass die vor allem nicht meine Schuld sind, obwohl es häufig so oft eingeredet wird, sondern dass die Teil von gesellschaftlichen Strukturen sind und dass wir uns gemeinsam Werkzeuge aneignen können. Ganz praktisch im Sinne von Selbstverteidigung, theoretisch im Sinne von feministischer Literatur, politisch im Sinne von gemeinsamen Demonstrationen und Bündnissen auf die Beine stellen, um an diesen Strukturen was zu verändern. Dass wir Verhältnisse um uns herum also nicht einfach ausgeliefert sind, dass wir nicht ohnmächtig sind, sondern ganz im Gegenteil, dass wir uns zusammentun und mit zusammentun die Macht haben, an diesen Verhältnissen etwas zu verändern. Und das war für mich ein unglaublich empowernder, das war ein unglaublich ermächtigender Moment und deshalb würde ich euch allen mitgeben: Lasst euch nie einreden, dass irgendwie eure Stimme nichts wert ist, dass ihr nichts zu sagen habt, sondern sucht euch Menschen, mit denen ihr gemeinsam Lust habt, die Welt zu verändern und damit auch eure eigene Zukunft und euer eigenes Leben in dieser Welt.

[00:12:41]

Aylin: Sehr, sehr stark. Sehr starke Message.

Alicia: Absolut! Damit eigentlich auch schon mal wieder alles gesagt wird. (Lachen) Nein, Quatsch. Aber ich finde es halt total schön, dass sie diesen Weg macht von ihrer individuellen Situation und das kennen wir alle und manche mehr, manche weniger und alle aus verschiedenen Gründen. Aber diese, wie sie von den Anfeindungen, diesem mulmigen Gefühl und wie sie das aber eben dann so umgeformt hat in so eine politische Aktivität. Und sie will halt die Gesellschaft verändern und das sollten wir auch wollen, weil im Moment ist ziemlich viel daran...nicht so toll. (Lachen) Jetzt um es mal nett zu sagen.

[00:13:24]

Zwischenjingle

Aylin: Wir haben die ganze Zeit in allen Folgen immer um das Individuum geredet. Was kann ich persönlich tun, wenn, wenn, wenn. Und jetzt geht's aber auch mal darum: Was muss die Gesellschaft tun? Was muss in der Gesellschaft passieren, damit diese Gewalt aufhört, damit sie weniger wird und damit auch alle einfach mal sicher leben können und keine Angst haben müssen, tagtäglich Gewalt ausgeliefert zu sein? Leute, wir müssen einen Change erreichen. Wir müssen mal jeden hier anstupsen, also Institutionen, Unternehmen anstupsen, dass sich einfach gewisse Dinge verändern.

Alicia: Ja und da war früher lange der Fokus eher auf der Frage, was passiert, nachdem die Gewalt angetan wurde. Da ging es dann um sowas wie Opferschutz, das Frauenhäuser eingerichtet wurden, das es Beratungsstellen gibt und das war auch schon ein wichtiger Fortschritt. Und bis heute fließt da auch zu wenig Geld rein. Da fehlen bis heute Plätze. Dann ging es immer um das Thema Strafverfolgung. Also in den letzten Jahrzehnten hat sich da ganz viel verändert. Was wird überhaupt als Gewalt angesehen? Dass es heute sowas wie geschlechtsspezifische Gewalt als eigene Straftat gibt, dass diese spezifische Gewalt gegen Frauen auch anerkannt wird. Genau das sind aber beides Fragen, die beziehen sich darauf, wenn die Gewalt schon angetan ist. Aber wo wir darauf hinauswollen ist: Die Gesellschaft muss sich so verändern, dass es zu der Gewalt gar nicht mehr kommt. Und da öffnen sich einfach nochmal viel, ganz viele andere Fragen. Und ihr müsst euch einfach bewusst machen, dass die Gesellschaft, in der wir heute leben, ist zum großen Teil von Männern gemacht worden. Also ja, ganz viele Jahre und Jahrhunderte konnten Frauen nichts entscheiden. Die wurden nicht mal als Bürgerinnen anerkannt. Also hier in Deutschland und Europa haben einfach weiße Männer alles entschieden. Die ganze Gesellschaft war nach ihren Interessen und Vorstellungen eingerichtet und es ist klar, dass wir davon bis heute die Folgen sehen. Und das nennt man Patriarchat. Die Männerherrschaft sozusagen. Und davon müssen wir uns befreien. Also wir alle. Wir sind nämlich der Meinung, dass das allen hilft.

Aylin: Eine Sache, die diesen ganzen Change oder diese Veränderungen so ein bisschen einleiten kann und bestärken kann, ist einfach der Aspekt der Aufklärung. Also wirklich, dass wir in verschiedenen, auf verschiedenen Ebenen, verschiedenen Machtverhältnissen einfach mehr Aufklärung betreiben, dass einfach die Dinge thematisiert werden, dass man die überhaupt weiß, also wirklich diese Information zu haben und das fängt z.B. in der Schule an, das fängt bei der Polizei an, das fängt bei den Medien an. Also dass man wirklich mal bei der Berichterstattung konkret sagt oder publiziert, was geschehen ist. Es ist kein „Beziehungsdrama“, es ist ein Mord. Dass einfach gewisse Punkte wirklich klar kommuniziert werden und das führt dann auch zu mehr Aufklärung. Und das ist auch so ein Punkt. Wir müssen einfach bzw. die Gesellschaft muss einfach mehr aufklären in diesen Themen, in diesen Gewalt Themen und auch in diesen verschiedenen Gewalt

Formen, weil ja die überall vertreten sind. Es ist nicht nur eine Person, die es betrifft. Das betrifft so viele Personen, so viele Gruppen. Und da ist z.B. auch das Thema Schule wichtig, also dass man wirklich schon eigentlich in der Schule lernt, hey, was ist Rassismus? Woher kommt dieser Begriff? Also was hat es geschichtlich z.B. auch mit diesem Begriff auf sich? Jetzt mal ernsthaft: Hast du das in der Schule, habt ihr das irgendwie z.B. gelernt? Also ich erinnere mich nicht, dass wir das so konkret hatten, dass wir da einfach mal mehrere Stunden dieses Thema uns angeschaut haben, diskutiert haben, verschiedene Meinungen uns angeschaut haben. Nein, das gab's alles nicht. Und ich finde, das ist schon so ein Punkt. Wir müssen mehr darüber sprechen. Wir müssen mehr aufklären, weil erst wenn wir aufgeklärt sind, können wir uns verändern, können wir unser eigenes Verhalten reflektieren und können irgendwie die Welt einfach zu etwas Besserem machen. Und ein Riesenfortschritt bei dem Ganzen ist die Istanbul-Konvention. Und zwar ist es ein politisches Paper, wo eben viele Länder unterschrieben haben und wo ganz klar definiert wird, dass die Gewalt an Frauen und dass häusliche Gewalt Verletzung der Menschenrechte darstellt. Und auch dort werden verschiedene Präventionsmaßnahmen gegen diese Gewalt aufgeschrieben. Und die ist sehr gut, weil es eben wirklich viele Länder schon unterschrieben haben und demnach aktiv dagegen vorgehen wollen. Was aber ein großer Punkt ist, ist, dass das wirklich noch in die Tat umgesetzt werden muss. Also es steht jetzt alles geschrieben, aber wir brauchen wirklich aktive Implementierung dieser niedergeschriebenen Punkte.

Alicia: Da muss wirklich Geld rein fließen in alles, was Frauen und Mädchen stärkt, Beratungsangebote, Bewusstsein schaffen. Da müssen Stellen geschaffen werden. Das muss wirklich alles in der Realität auch umgesetzt werden. Da kommen wir auch wieder zu diesem Spruch „Don't protect you daughter, educate your son.“ Den haben wir beim letzten Mal am Ende schon angesprochen. Der hat viel die Runde gemacht in den letzten Wochen. Und den finden wir eigentlich auch ziemlich stark. Also übersetzt: Beschütze nicht deine Tochter, bilde deinen Sohn oder kläre deinen Sohn auf. Und da schwingt ja so diese Überlegung mit: Warum müssen eigentlich immer sollen eigentlich immer Mädchen einen Selbstverteidigungskurs machen? Und das ist ja wirklich so mittlerweile, viele sagen „Ach ja, als Kind hab ich irgendwie mal was gemacht in der Schule, bei der Polizei.“ Irgendwie so. Also ganz viele Mädchen haben irgendwann in ihrem Leben einen Selbstverteidigungskurs gemacht. Aber wie viele Jungs haben jetzt irgendeine Art von Kurs gemacht zu diesem Thema, ob es jetzt Selbstbehauptung ist oder Männlichkeits-Bilder oder sonst was. Oder eben einfach zum Thema Aufklärung zu diesen Themen. Und da ist eben auch dieses „educate“ drin. Das ist gar nicht unbedingt so „Shame your son. Blame your son.“, sondern erst einmal „educate“. Beschäftigt euch damit, bildet euch! Und dazu haben wir jetzt eben ein spannendes Interview geführt mit diesen beiden hier.

[00:19:22]

Fatmagül Tuncay: Hallo, ich bin die Fatmagül. Ich arbeite bei Heroes als Projektleiterin.

Jamal: Hallo, ich bin Jamal, bin 23 Jahre alt, beim Heroes Projekt schon seit fast 6 Jahren und ich bin ein Hero im wahrsten Sinne des Wortes.

(Lachen)

[00:19:43]

Aylin: Genau. Und es geht um das Projekt Heroes aus Offenbach. Das Projekt gibt's auch noch in anderen Städten und auch in Österreich. Das ist quasi so eine Kombination aus feministischer Arbeit und Jungen-Arbeit. Es geht darum, dass junge Männer zu Heroes ausgebildet werden in einer 12-monatigen Ausbildung, wo sie sich mit verschiedenen Themen auseinandersetzen, wie die eigene Identität, verschiedene Rollenbilder, also weibliche Rollenbilder, aber auch männliche Rollenbilder und wie das auch ein bisschen

anerzogen wird oder bzw. wie die Gesellschaft ist, in der man mit diesen Rollenbildern aufwächst, was es heißt, ein Mann zu sein, ein echter Mann zu sein, eben solche Themen. Damit setzen sie sich auseinander. Und ja, wenn sie dann zu Heroes ausgebildet sind, dürfen sie oder können sie dann an Schulen oder an Jugendtreffs eigene Workshops, Seminare geben, genau zu diesen Themen und eben auch andere Jungs aufklären und weiterbilden.

Alicia: Und falls ihr das jetzt gleich googelt, das Heroes Projekt, werdet ihr sehen, dass es oft medial so dargestellt wird, als ein Projekt, das für Jugendliche mit Migrationshintergrund, sage ich so in Anführungszeichen, da ist und sich so mit Themen wie Ehre und so weiter beschäftigt. Uns ist aber wichtig zu sagen, wir haben das ausgewählt, weil es erstens ein richtig cooles Projekt ist und weil es einfach vorbildliche feministische Jugendarbeit macht und weil es einfach solche Projekte viel mehr geben sollte. Aber die sind eben bisher noch oft zugeschnitten auf so vermeintlich migrantische Jungs, weil eben dieses Vorurteil herrscht, dass da das Problem liegt und warum das nicht so ist und warum wir viel mehr solche Projekte brauchen, dazu kommen wir im Gespräch noch.

Zwischenjingle

Alicia: Okay. Wir haben sehr lange mit den beiden geredet, weil es echt total spannend war, auch für uns und unsere Arbeit. Wir zeigen uns euch jetzt einen Auszug aus diesem Gespräch. Und zuerst habe ich die beiden gefragt, wer da eigentlich mitmacht in der Ausbildung, wie sie an die Jungs kommen oder wie die Jungs zu ihnen kommen.

[00:21:40]

Fatmagül: Bei dem ersten Jahrgang war das Projekt natürlich noch nicht so bekannt und da haben meine Kollegen Vorarbeit geleistet, indem sie natürlich an Schulen gegangen sind, einfach aufsuchende Jugendarbeit gemacht haben. Aber nach dem ersten Jahrgang war das eigentlich sehr schnell ein Selbstläufer, weil ihr müsst euch das so vorstellen, dass wir im Kontext von Heroes einfach auch einen Safe Space für Jungs anbieten, den sie so einfach nicht haben. Also sie kommen wirklich einmal die Woche zu uns. Klar, natürlich in Corona Zeiten sind die Rahmenbedingungen ein bisschen anders. Aber sie kommen einmal die Woche zu uns, meistens mittwochs 18 bis 21 Uhr und haben einen Raum, wo sie über Tabuthemen reden können. Viele sagen auch, das ist einfach ein Raum, wo sie abschalten können, weil also das Patriarchat macht ja auch Jungs und Männer betroffen. Also es gibt ja dieses, eine berühmte Redewendung: „Das Patriarchat frisst auch die eigenen Söhne.“ Da ist sehr viel auch Druck im Spiel, irgendwelchen toxischen Männlichkeitsbildern gerecht zu werden. Und wir bieten einen Raum, wo sie einfach Männlichkeit anders ertragen können, über bestimmte Themen einfach auch anders reden können, anders denken können. Und das war halt sehr schnell dann ein Selbstläufer. Also viele Jungs haben dann einfach gesagt ey, die Heroes sind korrekt, das ist cool, was wir da machen. Ich bringe einfach meinen Kumpel mit und der Kumpel bringt dann einen anderen Kumpel mit, sodass wir einfach gar nicht mehr so krass Akquise machen mussten nach dem ersten Jahrgang.

Aylin: Cool. Ich hab ein bisschen Gänsehaut, muss ich sagen. Ich finds krass. (Lachen)

Fatmagül: (Lachen) Ja, ich finde es auch klasse und ich bin einfach von den Jungs so begeistert, weil also es ist ne riesen enorme Leistung sich einfach wirklich selbst da hinstellen und zu sagen: Ich mach mir über diese Themen einfach mal Gedanken und hinterfrage einfach alles mal grundsätzlich, was ich so gelernt habe, wie ein Mann zu sein hat oder wie eine Beziehung zu funktionieren hat. Und das ist alles nicht

selbstverständlich. Das ist ja auch irgendwo eine krasse Auseinandersetzung mit der eigenen Identität. Und ich sag den Jungs auch immer wieder: Für mich ist das auch eine Ehre, irgendwie die Jungs dabei zu begleiten.

Aylin: Sehr schön. Wie ist denn dieses Konzept eigentlich entstanden?

Fatmagül: Heroes ist ein Netzwerk von vielen Projekt Standorten in ganz Deutschland und auch in Österreich. Das allererste Heroes Projekt hat sich gegründet, damals vor 10 oder 12 Jahren in Berlin. Das war mehr oder weniger unmittelbar auch nach dem ersten bundesweit bekannten Ehrenmord, was damals einfach so das Land erschüttert hat an Hatun Sürücü. Und damals wurden einfach auch Interviews geführt mit Jungs. Und da waren teilweise die Antworten auch erschreckend. Ob das okay war, diese Tat, diese Gewalttat, da hat man sich einfach überlegt okay, was kann man dagegen tun? Letztendlich geht es ja auch darum, Femizide zu vermeiden, egal was jetzt die Motivationsgründe sind.

Alicia: Könnt ihr eigentlich mit diesem Slogan was anfangen: „Don't protect you daughter, educate your son“?

Fatmagül: Ja, es ist ein sehr sehr wichtiger Aspekt auf jeden Fall. Also es geht ja tatsächlich darum, Männlichkeit in Frage zu stellen. Auch um zu sagen, das ist ja an sich auch problematisches Konzept, dass Männer immer als die Beschützer agieren. Und wir wollen Männer nicht zu Beschützern erziehen, oder dieses Bild von einem in Führungszeichen ich benutze es nicht gerne, aber weibliche Opfer, die schützenswert sind perpetuieren. Und das ist deswegen, denke ich, sehr, sehr wichtig zu sagen: Okay, es muss ein Umdenken stattfinden und wir wollen einfach eine sichere Gesellschaft für alle schaffen. Und was können einfach Jungs oder auch junge Männer dazu beitragen, dass eben, wenn Frauen Mädchen draußen unterwegs sind, in der Öffentlichkeit sich bewegen, sich einfach sicherer fühlen? Und da geht es natürlich auch viel um auch um Solidarität und Allyship, dass es uns sehr, sehr wichtig mit dem Projekt.

Aylin: Sehr schön. Dann würde ich sehr gern zu Jamal übergehen. Vielleicht kannst du uns mal erzählen, wie bist du denn eigentlich zu Heroes gekommen?

Jamal: Sehr, sehr gerne. Also mein Name ist Jamal. Ich bin 23 Jahre alt und wie schon gesagt seit knapp sechs Jahren hier beim Heroes Projekt. Vielleicht noch was ich nebenbei mache, ich arbeite bei der Bank, bei der Naspa. Ja, wie bin ich letztendlich zu Heroes gekommen? War ein ganz witziges Ereignis. Also ich habe einen guten Freund gefragt, „Hey was geht heute?“ und es ist ein Donnerstagabend gewesen. Ich habe zu dem gemeint „Kommen wir machen heute was. Wir gehen raus, unternehmen was“ und er meinte „Ich kann heute nicht, sorry bro.“ Ich dachte so „Hey, was ist los? Wir unternehmen doch oft was. Wieso kannst du heute nicht?“ Er meinte „Ich bin heute in so einem Projekt, tut mir leid, aber wenn du Bock hast, komm mit.“ Und ich denk mir so am Anfang „Was für ein Projekt alter? Lass mal rausgehen!“ (Lachen) Irgendwie hat er mich dann trotzdem noch dazu überredet dahin zu gehen und ich gehe rein in den Raum und sehe zuerst den einen Freund, mit ich eigentlich jeden Tag bin und dann den anderen und ich denk mit so „Ey, wie kann es sein, dass wir uns privat nicht treffen können, aber hier in dem Raum zufällig uns alle treffen können?“ Ich will gerade nur das Klima vermitteln. Es war wirklich so ein schönes Gefühl die ganzen Jungs zu sehen auf einmal und wir quatschen einfach grad ein bisschen. Das war alles noch kennenlernen, wir kannten das Projekts noch gar nicht. Die ersten zwei Stunden haben wir einfach nur mit Witze machen verbracht, was

dabei knabbern. Und irgendwann kam dann so Themen wie, die kamen einfach so abrupt. Ich weiß nicht von wem die kamen, aber was hältst du von Jungfräulichkeit? z.B. Musst du Jungfrau sein? Muss deine Frau Jungfrau sein? Und ich denk mir so: „Bro was fragst du mich da? (Lachen) Über dieses Thema habe ich noch nie in meinem Leben nachgedacht. Lass das mal beiseite.“ Und als ich so ein bisschen abgeschrocken war von dem Thema, fängt ein guter Freund an hier los zu rattern. Und ich denk mir so „Okaaaay, meint er das jetzt ernst?“, weil das war schon eine sehr kontroverse Meinung und ich denke mir so „So kannst du doch nicht denken.“ Und ich dachte, diesen Freund würde ich schon seit Jahren kennen, aber irgendwo in diesem Aspekt würde ich ihn gar nicht kennen. Das hat mich so komplett verwundert. Und dann kommen die anderen Jungs und schießen ihre Meinungen auch los. Und dann bin ich auch mit meiner Meinung dagewesen. Und ich muss sagen, bis zu dem Zeitpunkt habe ich noch nie über die Jungfräulichkeit einer anderen Frau oder über meine Jungfräulichkeit nachgedacht. Also es war da, aber es war nie präsent. Pi, pa, po lange Rede, kurzer Sinn. Aus einer Stunde wurden 2, aus 2 Stunden wurden 5 oder 6 und irgendwann hatten wir dann 9 oder 10 Uhr und sind dann nach Hause gegangen. Und ich fand es wirklich so super interessant, muss ich sagen. Also ich weiß nicht, ihr hört das wahrscheinlich aus meiner Stimme heraus, wie ich es fühle. Also am nächsten Tag war es dann so okay, der Abend gestern war richtig geil. Aber wie siehts weiter aus? So als ob das wie so ein kleiner Kick wäre, wie eine Droge, ich habe jetzt weiter Lust darauf. Wie machen wir das? Und ich habe dann den Kollegen gefragt und er meinte „Nächste Woche Donnerstag ist das gleiche wieder“ und wir haben uns darauf eingelassen, sind dann nächste Woche wieder dahin gegangen und dann haben die uns zuerst mal das Projekt vorgestellt. Was hier so abläuft, wie das ganze Verfahren hier ist, dass ihr innerhalb eines Jahres qualifiziert werdet, dass das alles nicht in dem Ansatz ist, dass wir euch was beibringen wollen, sondern wir werfen Themen in den Raum und ihr redet darüber. Ich meine, ihr kennt euch sowieso, ihr seid gute Freunde untereinander, vielleicht lernt ihr euch noch besser kennen. Und ich muss sagen, das hat mich irgendwie, das hat mich getouched dieser Gedanke. Die Jungs, wo ich gemeint habe die zu kennen, die irgendwie doch nicht zu kennen und sie vielleicht in der Zukunft neu kennenzulernen. Und auch generell ich mein, wie alt war ich da, 17 oder 18 und Donnerstagabends so ein safe room zu haben und mit den Jungs hier zusammen was zu knabbern, noch ein bisschen zu chillen und Witze zu machen. Also es gab nichts geileres. Das ging dann ein Jahr lang, die Zertifizierungsphase und das ist zu schnell vergangen. Sechs Jahre, das ist... warte mein hört mein clap nicht (Lachen), (klatscht) wie im Fluge wirklich vergangen. Man hat Freunde dazu geschlossen. Manche haben uns auf dem Weg verlassen, weil sie ihre Prioritäten anders gesetzt haben. Und ja, nach diesem einem Jahr Zertifizierungsfeier, das war wie eine Oscarverleihung. (Lachen) Oh mein Gott, das war der Hammer. Da waren Sänger, Moderatoren und unsere Eltern waren dann auch da und wir haben dann ein Rollenspiel vorgespielt, das haben wir während der einjährigen Ausbildung gemacht, also Rollenspiele gespielt.

Fatmagül: Darf ich da kurz einschieben? Ich glaube, das habe ich am Anfang total vergessen zu sagen, die Besonderheit an unserem Projekt ist, auch dass wir dramapädagogisch, theaterpädagogisch arbeiten. Also das ist so ein Tool, eine Methode, die wir auch in unseren Workshops anwenden, dass wir wirklich Konfliktsituationen rund um die Themen Identität, Sexismus, Gleichberechtigung, aber auch Unterdrückungsmechanismen und um einen kritischen Ehrbegriff so darstellen. Und über diese Situationen dann gemeinsam reflektieren und sprechen. Und das Krasse daran ist halt, dass viele Schüler:innen, die dann in den Klassenräumen sitzen, denen sind diese Situationen bekannt. Also wir haben zum Beispiel ein Rollenspiel, wo der Bruder vom Vater angestachelt wird oder auch fertiggemacht wird, dass er der Mann im Haus sein muss und dass es nicht klar geht, dass er nicht weiß, wo seine Schwester sich um 21 Uhr

aufhält. Und er muss die Schwester jetzt suchen gehen. Und da sind einfach auch so Mechanismen, also du wirst in eine Rolle gedrängt, als Bruder, so als Kontrolleur in Führungszeichen und diese Rolle willst du aber eigentlich gar nicht annehmen. Und das sind so Themen, die wir dann anhand von diversen Rollenspielen auch immer besprechen.

Jamal: Also Rollenspiele, das ist wirklich so ein großes Thema bei uns. Wir versuchen uns auch von Sitzung zu Sitzung immer zu erweitern, was so Ideen angeht und wie wir das vielleicht besser machen können. Und ihr müsst euch einfach vorstellen, wir gehen in eine Klasse, wo Schüler sind, die nicht viel jünger sind als wir, vielleicht ein oder zwei Jahre und wir bringen halt einfach so eine Situation dahin, wie sie vielleicht wirklich zu Hause ist. Und man hat nie den Platz gehabt, über diese Situation zu reden mit irgendjemandem. Ich meine, mit wem willst du denn so darüber reden? Redest du mit den Jungs darüber, dann bist du in Führungszeichen kein Mann, redest du mit deinen Eltern damit, dann hast du nichts darüber zu reden oder du musst es einfach hinnehmen und redest in der Schule damit, dann ist es sowieso die absolute Katastrophe. Hier bei Heroes wurde einem wirklich der Raum für so genau so was gegeben. Und vor allem wenn wir jetzt hier Peer to Peer zu anderen Schulen gehen oder zu einer sozialen Einrichtung, und dann Schülern, die bisschen jünger sind als wir oder älter, je nachdem, denen genau sowas dann zu vermitteln und zeigen „Okay. Hey, wir können über sowas reden und das geht doch nicht raus aus diesem Zimmer.“ Dann sind die auch erst mal baff, okay cool. Ich bin jetzt voll dabei. Es gibt natürlich auch Leute, ich will das jetzt nicht heilig reden, es gibt natürlich auch Leute, die von Anfang an keinen Bock drauf haben. Aber ich meine, mein Ansatz ist es immer, wenn ich nur eine Person damit erreicht habe, einfach nur zu reflektieren, zu fragen: Okay, warum ist das alles so? Okay, bleib bei deiner Meinung, aber hinterfrage und denk dir okay, warum ist das so? Find Argumente dafür und wenn du Argumente dafür findest, dann warte vielleicht eine Zeitlang und find neue Argumente dafür. Dann finde ich, habe ich schon echt was erreicht.

Aylin: Das ist ein schöner Ansatz. Das machen wir auch bei uns. So sei es jetzt bei unseren Kursen oder im Podcast, dass wir auch sagen, wenn wir einfach nur ein oder zwei Personen damit erreichen, dann haben wir alles richtig gemacht. Und Jamal, wie ist das denn jetzt? Du gibst ja Workshops. Aber wie ist das, wenn du privat unterwegs bist und irgendwie Leute triffst und ihr miteinander sprecht? Vielleicht auch eine Diskussion entsteht und du merkst: Oh, da gibt's ein, zwei Sachen, da sollte ich eigentlich mal reingehen, was sagen. Wie gehst du mit solchen Situationen um?

Jamal: Ja, also ich sag mal, es ist gemischt. Wie schon gesagt, damals war das komplettes No-Go für mich, dieses Thema. Hab selber nie darüber nachgedacht, aber sobald ich selber darüber nachdenke und reflektiere und du hast ja irgendwo nie zu Ende reflektiert und stellst irgendwann auch deine Jungs bzw. deine Freunde in Frage und fragst „Hey Jungs, wie sieht es eigentlich bei euch aus?“ und Jungfräulichkeit ist zum Beispiel so ein heikles Thema. Als ich hab Jungs, die sind zum Beispiel selbst Jungfrau und denken sich „Okay, ich erwarte, dass meine Zukünftige auch Jungfrau ist.“ Und jetzt fängt die Diskussion an. Kannst/Darfst du überhaupt von einer anderen Person erwarten, dass sie etwas nicht ist, nur weil du es nicht bist? Ich meine nein. Es gibt Freunde, die meinen ja und dann gibt's auch andere Freunde, die meinen nein und wir diskutieren dann immer so rum herum. Also ich muss sagen, ich habe auch eine persönliche Entwicklung während Heroes gemacht. Genau. Ich habe drei kleine Schwestern, ich bin der Älteste von fünf und dachte mir damals okay, wie wird es jetzt sein, mein Verhalten denen gegenüber? Werde ich mich verändern während Heroes und habe ich tatsächlich wirklich. Am Anfang war es war so, ich muss der ältere Bruder sein. Ich muss immer auf meine

Geschwister aufpassen. Ich darf dir nicht alles erlauben. Wenn meine Eltern nicht zu Hause sind, dann bin ich sowas wie der Vater zuhause. Und eigentlich ist es ja nicht so! Es ist selbstbestimmend leben Frauen, Männer. Es ist egal, was du bist, du sollst eigentlich genauso leben, wie du willst. Ich muss sagen, für mich persönlich hat sich das insoweit verändert, dass ich meinen Geschwistern nicht mehr so viel sage, sondern dass sie ihr Leben selbst leben sollen. Und ich ihnen will vielleicht Ratschläge geben kann.

Alicia: Mich würde auch interessieren, ob es Situationen gibt, in denen du dir selber Verbündete wünschst oder Allys oder Solidarität, wie auch immer wir es nennen wollen?

Jamal: Ja, also auf jeden Fall. Thema Rassismus z.B. Ich komme aus der Bank und ich arbeite im Hochtaunus. Und ist jetzt der Migrationshintergrund z.B. jetzt nicht so der größte. Wenn ich dann manchmal einen Kunde habe, der deutsch ist, also wenn ich das jetzt mal so plump sagen kann, dann guckt er mich manchmal schon so richtig komisch an, als ob ich den beleidigt hätte oder so, obwohl ich gar nichts gemacht habe. Und wenn ich ihn dann anspreche und er sieht, wie ich mich artikulieren kann, dann ist er zuerst einmal so richtig verwundert. „Oh okay, hätte ich jetzt nicht erwartet.“ Und ich meine, warum? Warum hast du denn diese Vorurteile? Und ich glaube, ich brauche, also ich habe die schon meine Allys, ich hoffe ich habe das richtig ausgesprochen. (Lachen) Ich hoffe, ich habe die schon, dass die sich auch für mich einsetzen, irgendwo. Ich meine, es gibt immer dieses schöne, dieses schöne Beispiel von einem kleinen Ast, das leicht zu zerbrechen ist, aber wenn es ganz viele Äste sind, dann sind sie nicht mehr so einfach zu zerbrechen. Und ich glaube, genau diesen Ansatz brauchen wir.

Alicia: Nice, den kannte ich noch gar nicht, dieses Bild.

Aylin: Ja, cool.

Fatmagül: Ich muss auch sagen, also das Thema Rassismus, wir arbeiten geschlechtssensibel ja, aber wir arbeiten auch sehr rassismuskritisch. Also wenn ich in anderen Fachkreisen unterwegs bin, dann sage ich halt auch immer, wir müssen aufpassen, welche Stereotypen wir dann auch eventuell unbewusst reproduzieren. Und das kann sehr schnell passieren. Also wenn ich jetzt sagen würde, stellt euch vor, ein Jugendlicher mit dunkler Hautfarbe oder ein schwarzer Jugendlicher chillt in Offenbach am Marktplatz mit Jogginghose mit einem schwarzen Hoodie. Was löst das in einem aus? Löst es in mir Angst aus, weil ich denke „Oh, das ist ein potenzieller Täter.“ Aber nein, genau so sehen unsere Heroes aus. Und da müssen wir uns auch immer kritisch reflektieren, inwieweit wir diese rassistischen Stereotypen auch unreflektiert reproduzieren. Und das ist halt in unserer Arbeit auch sehr, sehr wichtig zu sagen es ist nicht nur, in den Medien wird es ja immer so dargestellt, als ob das Thema Sexismus, Gleichberechtigung ein Thema von marginalisierten oder migrantisierten Gruppen ist. Und das ist es eben nicht. Und diese Erfahrungen machen wir ja auch in unseren Workshops. Also Deutschland ist auch eine patriarchale Gesellschaft und ich finde es halt auch immer erschreckend, wenn ich so ein bisschen selbstkritisch auch bisschen reflektieren darf, wenn Lehrkräfte bei uns anrufen und sagen „Wir brauchen unbedingt einen Workshop, weil ich hab 80 Prozent Migrantanteil bei mir in der Klasse“ und das finde ich halt sehr sehr erschreckend. Das immer noch diese Vorstellungen existieren.

Jamal: Wisst ihr eigentlich, warum ich auch bei Heroes bin? Also das ist mir gerade aufgefallen. Wie vorhin schon gesagt habe, man lernt nie aus bei Heroes und ich habe gerade selber diese Reflektion gerade. Also bei Heroes spielt es keine Rolle, ob du Christ, Moslem, Jude, ob du aus Pakistan kommst oder ob du aus Türkei kommst, sondern du bist hier zuerst einmal Mensch. Und das ist wichtig.

Aylin: Das hast du sehr schön gesagt Jamal. Ja, bei uns in Kursen ist es auch so, dass wir das besprechen. Dieses „Woran kann ich eigentlich ein Täter erkennen?“ Ja gar nicht! Du kannst den Täter nicht von außen erkennen und das müssen wir uns halt auch in den Kopf hervorrufen, dass diese rassistischen Stereotype halt total in unserem Kopf verankert sind.

Alicia: Ja, es gibt echt so eine extreme Tendenz, diese Probleme Gewalt gegen Frauen, problematische Frauenbilder so auf andere, immer auf andere Gruppen abzuschieben. „Also ich bin nicht das Problem, das sind halt die anderen“ so.

Fatmagül: Diese Abwehrmechanismen sind sehr real. Also ich beobachte die auch mit großer Besorgnis in der Gesellschaft, dass verschiedene wirklich strukturell verankerte Ungleichheiten und Ungerechtigkeiten versucht werden, immer auf bestimmte Randgruppen ausgelagert zu werden. Also wenn man z.B. über Antisemitismus redet, will sich so die vermeintliche Mitte der Gesellschaft nicht angesprochen fühlen. Es ist dann in Anführungszeichen der importierte Antisemitismus aus muslimischen Ländern. Wenn wir über Sexismus reden, dann ist das der importierte Sexismus, der durch die Menschen mit Fluchterfahrung hierhergekommen ist. Vermeintlich. So wird es ja immer polarisierend irgendwie in den Medien dargestellt und das ist einfach total gefährlich. Eine gefährliche Entwicklung, auch eine demokratiefeindliche Entwicklung, weil das natürlich Rassismus reproduziert und auch gleichzeitig einfach eine Message ist von der Gesellschaft zu sagen: Wir tragen nicht die Verantwortung für diese Themen. Und das finde ich halt sehr besorgniserregend.

Aylin: Ihr habt ja vorhin schon erzählt, dass ihr auch Rollenspiele in eure Ausbildung mit einbaut. Habt ihr da noch ein konkretes Beispiel für uns?

Fatmagül: Wir haben z.B. ein Rollenspiel, da geht es um Catcalling. Das findet in der U-Bahn statt und es geht darum, dass ein Junge ein Mädchen anspricht. Sie liest gerade ein Buch und er ist total hartnäckig und versucht halt auf Teufel komm raus irgendwie an ihre Nummer zu kommen oder ein Date mit ihr klarzumachen und ist dabei aber grenzüberschreitend und erkennt nicht, dass die andere Person einfach überhaupt kein Interesse hat und dass es z.B. auch ein sehr wichtiges Thema bei uns Catcalling oder auch ein anderes interessantes Thema, wir nennen es „der Gaffer“. Also es geht darum, dass ein Pärchen unterwegs ist und ein anderer Mann gafft sozusagen die Freundin an. Und da haben wir aber so einen Twist reingebracht, wo die Freundin dann den Freund platt macht und sagt: Was für ein Mann bist du? Warum greifst du nicht ein oder bist gewalttätig oder zeigst ihm nicht, dass das nicht okay war? Und du bist sozusagen ein Weichei, weil du das nicht machst. Das sind zum Beispiel andere Rollenspiele.

Aylin: Ach schön. Wir haben tatsächlich genau dasselbe Catcalling-Beispiel nur in die andere Richtung herum. Also wir gehen dann auch mit den Frauen oder mit den Mädchen durch. Okay, ihr seid in der Bahn...

Alicia: Genau, auch so mit dem Buch in der Bahn. (Lachen)

Aylin: Genau, wirklich mit dem Buch in der Hand sitzt da, lest da und dann werdet ihr von irgendwelchen Typen angesprochen. Und das ist schon relativ nervig. Und ihr habt da kein Bock drauf. Wie geht man damit um? Es ist echt cool, dass es eigentlich so genau dasselbe eigentlich ist in die andere Richtung.

Fatmagül: Ja, wir sind dabei momentan tatsächlich auch eine eigene Podcast-Reihe zu entwickeln.

Aylin: Ach mega! (Lachen)

Fatmagül: (Lachen). Ja, und das sind einfach Heroes, die miteinander über verschiedene Themen einfach authentisch reden.

Aylin: Ach cool, wenn er fertig ist, dann sag mir gerne Bescheid, dann hören wir da sehr gerne rein und wir hätten dann noch eine letzte Frage an euch beide. Gibt es etwas, was ihr vielleicht unseren Zuhörer:innen denn mitgeben wollt auf den Weg? Also eine Message, eine Botschaft? Was wollt ihr denen sagen?

Fatmagül: Ich find Empowerment einfach sehr, sehr wichtig. Ich finde, gerade auch, wenn ich als Frau quasi reden darf, gewisse Sachen einfach nicht mehr hinzunehmen, wütend zu sein. Das ist einfach berechtigt. Und diese Wut auch zu zeigen, die eigenen Grenzen zu zeigen, ist so wichtig. Aber auch achtsam mit Mitmenschen umzugehen und wirklich darauf zu achten, dass wir, während wir für unsere eigenen Grenzen und Belange als Frauen zum Beispiel eintreten, nicht andere rassifizieren, noch mehr marginalisieren und auch einen offenen Blick dafür haben für verschiedene Unterdrückungsmechanismen und uns auch bewusst ist, dass Unterdrückung in vielen verschiedenen Ebenen funktioniert, also dass z.B. auch PoC-Männer ganz viel Rassismus Erfahrungen machen und das entsprechend auch ein Defence Mechanism sein kann, vielleicht so hyper maskulin aufzutreten. Und dass das komplexe Themen sind und wir neigen immer sehr schnell dazu, so in schwarz weiß Kategorien zu denken: Täter, Opfer und dass wir das einfach so ein bisschen aufbrechen. Ja, das wäre, glaube ich, eine Message von mir.

Jamal: Vielleicht an die ganzen Zuhörer: Traut euch, schämt euch nicht. Egal was es ist. Traut euch und hinterfragt. Hinterfragen ist der Schlüssel, glaube ich, zur persönlichen Weiterentwicklung. Und je mehr wir das machen, desto besser kommen wir vielleicht miteinander zurecht und desto besser verstehen wir auch den anderen. Das sind meine Worte.

[00:45:53]

Aylin: Vielen, vielen Dank an Fatmagül und Jamal für dieses sehr aufschlussreiche Interview. Ich fand es echt cool und finde es sind super interessant, wie einfach die Arbeit bei denen aussieht und das einfach dieses Konzept einfach nochmal so ein bisschen dieses Gegen-Pendant ist zu den Sachen die wir machen. Und ich finde es cool, dass genauso ähnliche Beispiele, die wir halt einfach üben, die halt auch üben und diskutieren und schauen okay, was kann ich hier machen und so weiter. Also das finde ich einfach sehr, sehr interessant.

Alicia: Und interessant finde ich auch, dass die Jungs nicht so als potentielle Täter angesprochen werden, so im Sinne von ihr habt falsche Bilder im Kopf und wir zeigen euch jetzt mal wie es geht, sondern eben anerkannt wird, dass die auch erst eigentlich einen Safe Space zum Reden brauchen, den sie sonst oft nie haben, weil erwartet wird, dass Jungs über Dinge nicht sprechen und einfach alles mit sich selbst ausmachen und so. Und in diesem Kontext dann über diese Themen gesprochen wird, ohne irgendwie sozusagen erst mal so „Du bist erstmal eigentlich böse und das müssen wir irgendwie aus dir raus trainieren.“ Das ist ja auch so ein komisches Männerbild, das ganz viele Leute haben, so Männer sind irgendwie so und deswegen müssen die Frauen sich da irgendwie dran anpassen, indem sie irgendwelche Strategien entwickeln. Nein, so sind Männer nicht.

Aylin: Nein, wir werden alle so erzogen. Wir werden in so eine Gesellschaft hineingeboren, wo eben genau dann solche Problematiken aufeinandertreffen. Und genau deshalb müssen wir die Gesellschaft verändern.

Alicia: Und was mir übrigens auch noch wichtig ist, falls jetzt hier irgendjemand zuhört und denkt so „Ach, die reden da irgendwie so über so Jungfräulichkeit oder Ehre, das sind ja nicht meine Themen. Also da brauch ich mich ja gar nicht angesprochen fühlen.“ Also wenn ich an meine Jugend zurückdenke, da waren sehr viele und die hießen halt eher dann Finn oder Lukas und da ging es vielleicht nicht um Jungfräulichkeit oder Ehre, aber da ging es dann irgendwie um, wie fickbar ist, welches Mädchen oder dieses frauenverachtende Gedankengut, dieses was man was oft so „Locker Room Talk“ genannt wird oder irgendwie so verharmlost wird. Das war extrem präsent und da hätte ich mir wirklich auch gewünscht oder würde mir im Nachhinein wünschen, dass da mal mehr Leute sich auch mal mehr damit auseinandergesetzt haben, was für Bilder sie in ihrem Kopf haben und was sie auch einfach normalisieren, so in ihrem Freundeskreis und wie sie mit Frauen umgehen. Und es wollte einfach viel mehr solche Angebote geben. Ich finde es so toll, das würde uns auch so entlasten. (Lachen)

Aylin: Definitiv, das stimmt. Und wenn ja noch mehr über das Heroes Projekt aus Offenbach erfahren wollt, dann könnt ihr gerne mal deren Instagram Seite abchecken und zwar unter dem Tag @heroesoffenbach, in einem Wort geschrieben oder ihr besucht deren Website. Ich glaube, wenn ihr einfach Heroes Offenbach in Google eingibt, dann kommt das direkt raus.

Alicia: Sowas gibt's übrigens auch für andere Gewalt Formen. Also zum Beispiel Workshops, in denen weiße Menschen oder Menschen, die nicht von Rassismus negativ betroffen sind, sich damit beschäftigen, wie sie, wie sie bessere Verbündete sein können oder solidarisch gegen Rassismus. Und da gibt's zum Beispiel die Trainerinnen Tupoka Ogette, die hat ein neues Projekt, das heißt Tupokademy. Wir schreiben es auch nochmal die Folgen Beschreibungen und genau schaut es euch doch mal an.

Aylin: Oder wenn ihr Lust auf neue Bücher Lektüre habt, dann könnt ihr euch Exit Racism von ihr durchlesen oder ihr Hörbuch dazu anhören.

[00:49:12]

Zwischenjingle

Aylin: Genau, Leute.

Alicia: (Seufzen) Okay, wir sind jetzt fast am Ende angekommen.

Aylin: Ich glaube das immer noch nicht. Crazy.

Alicia: Wir wollten einfach nochmal eine Sache sagen. Vielleicht denken manche von euch jetzt so „Boah, das ist total anstrengend.“ Oder fragen sich „Wie soll ich das alles bewältigen? Einerseits will ich lernen, meine eigenen Grenzen auf mein Bauchgefühl zu hören, meine Grenzen zu erkennen, meine Grenzen zu schützen, Strategien gegen Gewalt für mich zu überlegen und gleichzeitig mich zu hinterfragen, solidarisch zu sein, auch zu hinterfragen, wer welche Gruppen noch Diskriminierung und Gewalt erfahren.“ Und es kommt erst einmal so ganz viel auf einmal vor. Und es geht natürlich auch wirklich an die Substanz. Auch gerade, wenn man sich selbst hinterfragen soll. Und vielleicht denkt manche von euch hier „Das ist jetzt irgendwie zu viel verlangt.“ Aber wir wollen euch

einfach ermutigen und ihr habt vielleicht auch an den Empowerment Geschichten teilweise gehört oder darüber, wie wir hier drüber gesprochen haben. Es ist ein komplizierter Prozess. Man macht Fehler, man wird irgendwie enttäuscht. Manche Dinge klappen nicht, aber es ist auch total schön.

Aylin: Ja, man lernt so viel über sich selbst und traut sich vielleicht auch einfach mehr. Und genau das wollen wir einfach sagen. Es ist vielleicht auch anstrengend und auch manchmal kompliziert, aber es ist auch irgendwie ein krass gutes Gefühl, wenn man da mal wirklich sich gewehrt hat, einfach mal aktiv geworden ist und was gesagt hat oder mal zurück gestarrt hat. Und deswegen wollen wir euch einfach nochmal ermutigen. Mach was!

Alicia: Oder auch dieses Gefühl von gelebter Solidarität. Also wenn man andere unterstützt oder andere einen unterstützen. Das ist einfach ein total schönes Gefühl. Und ganz ehrlich, was wäre ein besseres Ziel, für das es sich jetzt mal ein bisschen anzustrengen lohnt, als irgendwie eine Gesellschaft, in dem Menschen einfach nicht mehr die ganze Zeit einfach fertiggemacht werden und runtergedrückt werden, sondern einfach sich frei entfalten können.

Aylin: Ja.

Alicia: Ja. (Seufzen, Lachen)

Aylin: Ich glaube, wir sollten jetzt den letzten Master-Tipp einleiten, oder?

Alicia: Absolut. Fahr ab! (Lachen)

[00:51:24]

Sunny Graff: Frauen in meinen Kursen sagen „Sunny, es ist so wichtig, was du über Selbstverteidigung sagst. Das müssen wir unbedingt die junge Generation beibringen. Die müssen es anders machen.“ Meine Antwort ist ein klares Nein. Ich mache seit fast 50 Jahren Empowerment Arbeit. Und trotzdem sind zwei Generationen mit sexistischer und rassistischer Gewalt und Diskriminierung groß geworden. Wir dürfen nicht die Verantwortung, eine gewaltfreie Welt zu kreieren, an die nächste Generation abgeben. Wir müssen jetzt die Änderungen vornehmen. Jede von uns. Wir müssen Respekt für Frauen und Mädchen und soziale Gerechtigkeit für alle verlangen und vorleben. Die nächste Generation schaut zu uns hoch und macht genau das nach, was wir denen zeigen. Wir müssen die Veränderung sein, die wir in die Welt haben wollen. Keine von uns darf sich der Verantwortung entziehen. Das bedeutet konkret für Frauen und Mädchen. Wenn wir noch nicht in der Lage sind, Respekt in unserem Leben zu verlangen, dann lernen wir, wie. Dieser Podcast ist ein guter Anfang und das praktische Training und Unterstützung von anderen Frauen zu erhalten, nehmen wir an einem feministischen antirassistischen Empowerment Selbstverteidigungskurs teil. Wir müssen andere Frauen und Mädchen aus unsere Verbündeten schätzen und uns gegenseitig helfen und stärken. Empowered women empower women. Eine organisierte Frauenbewegung kann die Welt verändern. Männer sollen ihre Privilegien genau unter die Lupe nehmen und ihr Benehmen und Einstellungen Frauen und Mädchen gegenüber prüfen. Sie sollen sich mit ihrer eigenen „toxic masculinity“ auseinandersetzen. Es reicht nicht, wenn Männer selbst nicht gewalttätig sind. Die Tatsache, dass andere Männer es sind, sichert die Vorteile der Patriarchat für alle Männer. Männer haben die Macht und Verantwortung ihrer Handlungen als auch die von anderen Männer zu ändern. Die können und sollen andere Männer für sexistisches und diskriminierendes Benehmen zur Verantwortung ziehen. Männer sollen

sich klar auf die Seite von Frauen als Verbündete positionieren und aktiv arbeiten am Patriarchat abzubauen. In diesem Sinn muss jede von uns genau unsere eigene Privilegien in Bezug auf Hautfarbe, Nationalität, Geburtsort, Religion, Geschlecht sowie körperliche und geistige Beeinträchtigungen sorgfältig prüfen. Wir können diese Privilegien nutzen, um anderen Menschen einen besseren Zugang zu sozialen Ressourcen zu ermöglichen, unabhängig davon, wo wir tätig sind, bei der Arbeit, in der Synagoge, in der Bildung, in Vereinen, im Gesundheitswesen, in der Politik, in der Moschee brechen wir die Barrieren ab, die alle Menschen daran hindern, gleichermaßen teilzunehmen. Jedes Mal, wenn wir rassistische oder sexistische Gewalt übersehen oder normalisieren. Jedes Mal, wenn wir Diskriminierung stillschweigend akzeptieren, wenn wir die bestehenden Ungleichheiten in der Gesellschaft kommentarlos akzeptieren, akzeptieren wir das Patriarchat, die weiße Herrschaft und die Gewalt, die diesen Systemen zugrunde liegen. Wir sind entweder Teil des Problems oder wir sind Teil der Lösung. Es liegt in unserer Verantwortung, der nächsten Generation eine gerechte Welt zu hinterlassen, die auf Respekt für alle beruht.

[00:55:06]

Aylin: Jetzt kommt mein Standardspruch. Ich habe Gänsehaut. (Lachen) Es tut mir leid, dass ich es so oft sagen muss, aber es stimmt einfach.

Alicia: Aber es musste jetzt nochmal sein zum Schluss. Aber ich kann euch sagen, ich sitze hier Aylin gar nicht so weit entfernt gegenüber und sie hat wirklich...

Aylin: 2 Meter Abstand.

Alicia: ...Gänsehaut, ich sehe es genau.

Aylin: Nein, ey Leute, ich glaube, Sunny hat das sehr gut auf den Punkt gebracht. Wir müssen einfach heute anfangen. Wir können das nicht einfach irgendjemand anderem die Verantwortung geben. Wir müssen einfach anfangen. Wir dürfen diese Gewalt nicht mehr erdulden. Wir müssen aufstehen und was machen. Und entweder wir sind Teil der Lösung oder wir sind Teil des Problems.

Alicia: Jetzt bleibt uns eigentlich nur noch ziemlich vielen Menschen zu danken, dass sie diesen Podcast möglich gemacht haben.

Aylin: Wo fangen wir an? Die Liste...Nein. Ja. Also Leute, wir sind jetzt wirklich am Ende des Podcasts angekommen. Ich hoffe oder wir hoffen, es hat euch gefallen. Wenn ihr letzte Anregungen, Feedback, Kommentare habt, könnt ihr uns immer noch eine E-Mail an einfachnein@hr.de schreiben.

Alicia: Und wir freuen uns immer noch total, wenn ihr den Podcast weiter empfiehlt, wenn er euch gefallen hat, wenn er euch was gebracht hat. den einfach anderen schickt. Support ist kein Mord. (Lachen)

Aylin: Und an der Stelle würde ich einfach gerne mal dir Alicia danken für diese tolle und angenehme Zusammenarbeit. (Alicia im Hintergrund: Awww.) Und dir Carla. Ihr kennt Carla nicht (Alicia im Hintergrund lachend), aber Carla ist die Frau, die all diese Folgen geschnitten hat, sich Stunden von unserem...Inhalten...

Alicia: Wolltest du jetzt Gelaber sagen? (Lachen)

Aylin: (Lachen) Ich wollte nicht Gelaber sagen, aber sie hat sich so viele Stunden unsere Stimmen angehört und hatte heute glaube ich genug Ausraster, wenn wir mal wieder eh eh eh nicht weiter wussten. Aber danke Carla an dich, dass du dieses Projekt möglich gemacht hast.

Alicia: Absolut. Und vielen Dank, liebe Aylin an dich. Ich war gar nicht darauf vorbereitet. (Lachen) Aber ja, es hat total Spaß gemacht.

Aylin: Ich fand auch, immer wieder gerne. Ja und ansonsten vielen Dank an Sunny. Ihr wisst, wir haben es schon oft gesagt. Sie ist diejenige, von der wir einfach das meiste von diesen Inhalten auch gelernt haben. Wir haben unsere Ausbildung bei ihr gemacht und auch ohne sie würde es den Podcast so in der Form nicht geben. Deswegen auch ein großes, großes Danke an Sunny für die ganze Unterstützung und dass sie auch jede Folge nochmal gehört hat und dass wir Feedback bekommen.

Alicia: Danke an Safeyya, die die Idee zu dem Podcast hatte, die bei uns im Verein Frauen in Bewegung auch trainiert.

Aylin: Und auch danke an Ann-Kristin, die war auch von Anfang an Teil dieses Projektes, dieser Projektidee und generell wollen wir eigentlich den Leuten danken, mit denen wir diese...

Alicia: ...allen, die ihre Geschichten mit uns geteilt haben, dass es gar nicht selbstverständlich und hat uns alle echt weitergebracht. Alle, die uns positives Feedback gegeben haben, aber auch Kritik geübt haben zu verschiedenen Aspekten, das hat uns auch weitergebracht.

Aylin: Definitiv, ja, einfach auch den Leuten, die dieses Konzept ermöglicht haben. Weil wie wir auch schon oft genug wiederholt haben, dieses Konzept wurde von vielen Frauen, von vielen Erfahrungen, von vielen Frauen zu dem gemacht, was es ist. Und auch da müssen wir danke sagen, weil das einfach super wichtig ist.

Alicia: Genau, es gibt dieses Bild, wir stehen immer auf den Schultern von ganz vielen anderen und es ist in diesem Fall einfach sowas von richtig, danke dafür, für die Vorarbeit. jahrzehntelange Vorarbeit von ganz vielen.

Aylin: Und vielen Dank an den hr, an den Hessischen Rundfunk und an YouFM, dass ihr das möglich gemacht hat, dass zu einem so großen Projekt zu machen.

Alicia: Ne, wir hätten nicht gedacht, dass wir diese Möglichkeit bekommen. Das ist einfach großartig. Danke dafür!

Aylin: Und danke auch an alle Producer:innen und Techniker:innen, die uns einfach bei jeder Kleinigkeit und jedem Problem, das wir hatten, unterstützt haben. Und natürlich auch danke an all unsere Zuhörer und Zuhörerinnen für euch, weil ja, der Podcast ist für euch und wir haben schon so viele Nachrichten bekommen und Reaktionen. Und ja, das ist einfach ein schönes Gefühl. Und deswegen auch danke an euch, dass ihr diesen Podcast hört. Genau.

Alicia: Und dann würde ich sagen. Ich bin Alicia.

Aylin: Ich bin Aylin...

Alicia: Und was sagt man? Was sagt man jetzt ganz am Ende? (Lachen)

Aylin: Sagt einfach Nein. (Lachen) Au, warte! Wir haben es vergessen. Leute, ihr habt jetzt diesen Podcast gehört in Audio-Form. Und es kann natürlich sein, dass ihr vielleicht jetzt auch Lust habt auf einen Selbstverteidigungskurs. Vielleicht auch mit Alicia oder mir oder einer anderen Trainerin. Dann ja, wir würden uns sehr, sehr freuen, wenn wir euch vielleicht auch mal persönlich in einem Kurs treffen, um einfach diese Inhalte nochmal gemeinsam durchzugehen und auch die Schwachpunkt-Techniken mal zusammen durchzumachen und so fern Corona dann das auch irgendwann wieder zulässt, dass wir Präsenz-Kurse anbieten dürfen, dann würden wir uns sehr freuen, wenn ihr uns besucht. Und zwar bei unserem Verein Frauen in Bewegung in Frankfurt am Main.

Alicia: Und wenn ihr nicht in Frankfurt wohnt, dann schaut doch mal, ob es in eurer Gegend auch feministischen, am besten feministischen antirassistischen Selbstverteidigungskurs Anbieter/Anbieterinnen gibt. Und ihr könnt uns, auch wenn ihr aus einer bestimmten Gegend kommt, keine Ahnung habt, ihr könnt uns auch schreiben. Vielleicht kennen wir ja zufällig jemanden, weil der Verein hat auch ein Netzwerk und genau Kontakte.

Aylin: Und mit diesen Worten...Ich will dieses Ende nicht machen. Ich will es nicht. (Lachen) Nein. Ja, ich bin Aylin.

Alicia: Und ich bin Alicia.

Aylin: Und das war „Einfach Nein“, der Selbstverteidigungs-Podcast von YouFM.

Alicia: Richtig, richtig schön, dass ihr dabei wart.