

## Einfach Nein. Der Selbstverteidigungspodcast

### Folge 6: Übergriffe öffentlich machen, Verbündete suchen

**Aylin:** Herzlich willkommen bei "Einfach Nein", dem Selbstverteidigung Podcast von YOUFM. Ich bin Aylin,

**Alicia:** ich bin Alicia -

**Aylin:** und wir freuen uns, dass ihr heute wieder dabei seid. Heute geht es um übergriffige Situationen im Bekanntenkreis, also Leute, die wir kennen, flüchtig kennen, aber die wir auch so ein bisschen besser kennen. Seien es jetzt die Nachbarn, gute Freunde, Kollegen auf der Arbeit. Genau. Und heute wollen wir darüber sprechen.

**Alicia:** Genau das ist ein extrem wichtige Folge, also die ist mir persönlich sehr wichtig. Dass sie jetzt so spät in Führungszeichen kommt, liegt auch daran, dass wir erst mal einfach ganz viele Basics klären wollten davor, weil das ist kein einfaches Thema und wir müssen erst einmal uns ganz viele Dinge bewusst machen. Eben dieses "Wie erkenne ich, wo meine Grenzen gestört werden? Wie werde ich aktiv?" und all diese Dinge wollten wir alles davor machen, weil es jetzt so ein bisschen ans Eingemachte geht.

**Aylin:** Genau. Wir haben ja auch schon so ein bisschen angeteast, dass wir uns erst erstmal mit fremden Personen beschäftigen und uns dann immer weiter vorarbeiten, weil es einfach nochmal ein großer Unterschied ist, in den Gefühlen und der eigenen Wahrnehmung, eine fremde Person zu konfrontieren oder eine Person zu konfrontieren, die wir kennen, die wir lieben, der wir vertrauen. Und leider ist es halt so, dass eben genau diese Menschen oder diese Männer, die wir kennen oder von denen wir vielleicht ausgehen, das das unsere Beschützer sind, genau eigentlich in den meisten Fällen die Täter sind. Und jetzt wo ich das sage, kriege ich einfach Gänsehaut, so weird.

**Alicia:** Weil du gerade Beschützer gesagt hast: Es ist auch so, dass wenn wir über Selbstverteidigung reden oder über Gefahren oder Dinge, vor denen wir Angst haben. Ängste, die uns vermittelt werden, reden wir eben oft über den fremden Täter, der irgendwie draußen plötzlich

**Aylin:** ...der Mann im Busch, der uns plötzlich angreift,

**Alicia:** Das haben wir in der ersten Folge schon mal angesprochen. Das ist eben auch deswegen gefährlich, weil es bedeutet, dass wir unseren Radar ganz falsch ausrichten. Wir lernen: Wir sind super aufmerksam, wenn wir draußen sind. Nachts auf der Straße. Wenn wir alleine reisen. Alles, was eben nicht zuhause ist. Weil Zuhause ist immer so vermeintlich der sichere Ort. Die Menschen, die wir kennen. Und wir lernen eben auch oft, dass wir uns in unserem engen Kreis ja Beschützer suchen sollen. Männer, die uns, ja die eben für uns stark sein sollen, und uns gegen diese bösen fremden Männer verteidigen. Aber was machen wir, wenn der Beschützer der Täter ist? Ja, das ist eben die Frage.

**Aylin:** Heute geht es so ein bisschen nicht direkt um die ganz nahestehende Familie. Wir sind jetzt noch ein bisschen im im äußeren Umfeld, Freunde, Leute, die wir so kennen, mit denen wir ab und zu abhängen oder die wir auf der Arbeit sehen. Und in der nächsten Folge werden wir uns noch viel, viel näher mit der nahestehenden Familie beschäftigen, vor allem auch mit dem Partner oder dem Ex-Partner oder Partnerin.

**Alicia:** Genau. Und um das nochmal einzuordnen Es gab eine sehr groß angelegte Studie von der EU-Grundrechte-Agentur von 2014. Da haben sie über 40000 Frauen aus allen europäischen Ländern befragt. In dem Fall ging es jetzt um sexualisierte oder geschlechtsspezifische Gewalt. Und dabei hat sich eben gezeigt, dass abgesehen davon, dass eben 35 Prozent aller Frauen angegeben haben, dass sie sexualisierte Gewalt einmal oder mehrfach erlebt haben oder ihnen angetan wurde, dass mehr als die Hälfte dieser Übergriffe – das ging bis zu Vergewaltigungen – durch Menschen waren, die sie kannten.

**Aylin:** Wir haben schon eh wenig von klein auf gelernt, wie wir unsere Grenzen schützen und uns eben auch vor fremden Menschen schützen. Und noch weniger haben wir eben gelernt, wie wir uns halt vor Menschen schützen, die wir eben kennen und denen wir nahestehen. Und das gilt natürlich nicht nur für sexualisierte Gewalt, sondern es gilt eben auch um alle anderen Formen von Gewalt, sei es jetzt Rassismus oder Antisemitismus oder ja, Gewalt gegen Menschen, die körperliche Beeinträchtigung haben oder kognitive.

**Alicia:** Und das ist zum Beispiel auch eine Form, wo der Nahbereich sehr, sehr relevant ist, also alles, was mit Pflege und Betreuung und so zu tun hat.

**Aylin:** Genau darauf kommen wir dann auch später nochmal zu sprechen. Wir werden jetzt gleich wieder zwei Beispiele mit euch durchgehen. Zwei Situationen dafür brauchen wieder unsere berühmten Konfrontations-Prinzipien. Wir können die gleich nochmal kurz wiederholen: Es geht eben immer noch darum – es ist genau gleich egal, ob es jetzt um die fremde Person geht oder um eine Person, die wir kennen – Die Prinzipien sind im Grunde gleich: Wir wollen das Verhalten benennen, verlangen, dass die Person aufhört und wir wollen unseren Erfolg selbst bestimmen. Was nochmal dazu kommt ist, dass wir halt auch auf jeden Fall wollen, dass die Gewalt öffentlich gemacht wird. Das heißt jetzt nicht, dass bei fremden Menschen wir die Gewalt nicht öffentlich machen wollen. Aber bei Personen, die wir kennen, ist der Fokus nochmal ein bisschen intensiver darauf, weil wir ja vielleicht wirklich. Die Person jeden Tag sehen und wir wollen nicht in dieser ständigen Gewalt leben und das aushalten müssen, sondern wir wollen eigentlich.

**Alicia:** Wir müssen es abstoppen,

**Aylin:** genau. Wir wollen raus aus der Situation und raus kommen wir eben nur, wenn diese Person Konsequenzen trägt für ihr Verhalten und wenn diese Gewalt eben aufhört.

**Alicia:** Die Strategien gegen Übergriffe und Gewalt von Menschen, die wir kennen, sind die gleichen, also die gleichen wie die, die wir jetzt besprochen haben. Ich sage das deswegen, weil ich glaube schon viele verankert haben, dass wir z.B. bei körperlicher Gewalt da vorsichtiger sein sollten, wenn wir die Person kennen. Nein, wenn eine Person wirklich gewalttätig wird oder uns richtig bedroht oder vergewaltigen will, die wir kennen, dann machen wir genau die Schwachpunkt- Techniken, die wir letztes Mal besprochen haben und im Zweifel drücken wir die Augen ein. Also das ist wirklich wichtig. Macht euch das bewusst. In dem Fall geht es nicht um die Person dahinter, sondern um das, was sie tut. Und das ist das gleiche.

**Aylin:** Ja, genau das stimmt. Und das ist wahrscheinlich auch die Schwierigkeit bei Personen, die wir eben kennen. Das ist ein Vertrauensbruch, ganz klar. Und darauf sind wir nicht vorbereitet. Und das ist das Problem. Deswegen müssen wir uns in den Kopf hervorrufen, dass diese Gewalt eben sehr oft in diesem nahestehenden Umkreis auch angetan wird,

**Alicia:** Bevor es jetzt richtig losgeht. Nochmal der Hinweis Wir sprechen heute über verschiedene Situationen, in denen es um verbale und körperliche Übergriffe geht und eben auch um verschiedene Gewaltformen. Und ihr wisst, bei uns geht es dabei um Sexismus, Rassismus, Behindertenfeindlichkeit, Queerfeindlichkeit, verschiedene Gewaltformen. Leider.

**Aylin:** Genau. Wenn ihr euch nicht damit wohlfühlt, dann holt euch eine Freundin dazu. Oder überlegt nochmal, ob ihr jetzt bereit seid, diese Szene euch anzuhören. Ihr könnt auch auf die Seite [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) gehen. Und euch da beraten lassen. In den anderen Folgen davor haben wir ja schon Konfrontations-Training gemacht, was eben die fremden Menschen beinhaltet hat. Und heute machen wir auch wieder Konfrontations-Training, aber halt im Bekanntenkreis. Also bei Menschen, die wir kennen. Und auch hier wäre es cool, wenn ihr euch einfach diese Szene nochmal richtig vorstellt. Ich meine, es kann natürlich auch sein, dass ihr das sogar schon mal erlebt habt. Was natürlich nicht so schön ist, aber jetzt geht es darum, das wir eben konkret nochmal Strategien suchen, wie wir halt in diesen bestimmten Situationen handeln können. Und es wäre halt sehr gut, wenn ihr halt mitmacht, euch vielleicht vor den Spiegel stellt, die Sätze, die wir euch mitgeben, übt, ausspricht, das mit der Körpersprache und dem Blick auch anwendet. Weil in unseren physischen Kursen machen wir das, das wir eben zusammen Rollenspiele machen. Also diese Szenen sind quasi Rollenspiele und die Frauen und Mädchen, die spielen die durch und dann zeigen wir die und dann besprechen wir die gemeinsam, dass alles so passt. Genau das können wir halt jetzt hier nicht so machen. Deswegen ist es einfach nochmal der Appell an euch: Wir geben es euch jetzt vor. Versucht einfach mal, euch das vorzustellen, euch darauf einzulassen, mitzumachen.

**Alicia:** Und ich finds aber gut, dass du ansprichst. Vielleicht fragen sich einige von euch jetzt: "Was hat es mit diesen Szenen auf sich? Warum? Warum gehen wir immer diese Szenen durch?" Aber sie sind eben genau dafür da, um bestimmte, einfach so wichtige Aspekte von Gewalt nochmal zu veranschaulichen. Weil jetzt z.B. gehen wir in unsere erste Szene für heute rein und da geht's um Übergriffe am Arbeitsplatz und es ist einfach wichtig, sich eine konkrete Situation vorzustellen. Und anhand derer können wir dann ganz viele Informationen durchgeben oder eben Dinge besprechen, die einfach immer beim Arbeitsplatz relevant sind.

**Aylin:** Ja, genau. Nochmals Überblick. Wir haben zwei Szenen für euch, wie Alicia gerade gesagt hat. Die erste ist im Arbeitsumfeld und die zweite, da geht's dann um den Freundeskreis. Szene 1, Take:

**Alicia:** Okay, dann steigen wir jetzt in die erste Szene ein. Stellt euch vor, ihr seid auf der Arbeit, in dem Fall im Büro. Ich weiß nicht, wo ihr tatsächlich arbeitet, aber für diese Szene stellt euch vor, ihr seid im Büro, ist ein Großraumbüro. Normalerweise arbeiten da paar Dutzend Leute. Es ist aber schon später Nachmittag und ihr seid in einem Großraumbüro inzwischen die einzige Person, die da arbeitet. Und auf einmal kommt der Chef, der hat so ein Einzelbüro, der kommt auf euch zu, stellt sich hinter euch und sagt mit so einer ganz leisen Stimme und sagt so: Er wollte jetzt mal die Situation oder die Gelegenheit nutzen, wo ihr unter euch seid und wollte einfach mal ansprechen, dass eure Leistung in den letzten Wochen leider stark abgefallen wäre. Und es tut ihm wirklich sehr leid, weil er euch wirklich gerne mag und er ist auch bereit, euch zu helfen. Aber wenn da jetzt nichts passiert, dann sieht er sich leider gezwungen, über kurz oder lang, euch zu kündigen und dabei legt er so seine Hand auf eure Schultern.

**Aylin:** Wäh.

**Alicia:** Auch wieder extrem ätzende Situationen aus diversen Gründen. Gehen wir mal durch. Was ist passiert?

**Aylin:** Also erst einmal: Das ist eine Grenzüberschreitung: er ist viel zu nah uns dran. Er berührt unsere Schulter und das, was er sagt, ist eine Erpressung. Ganz schlicht und weg. Sprechen wir es aus.

**Alicia:** Es ist eine Drohung und eine Erpressung. Auch wenn er nicht klar sagt, was genau er von euch will. Es ist eindeutig,

**Aylin:** aber auch in dem Moment, wo er seine Hand, der Satz - genau das reicht auch schon - Das steht schon im Raum, dass das einfach nicht klar geht. Und was wir in erster Linie erst einmal machen wollen, ist eigentlich aufzustehen.

**Alicia:** Stellt euch vor, ihr sitzt. Er steht so komisch hinter euch. Ihr müsst euch komisch verdrehen und er ist über euch. Genau zusätzlich zu der sowieso schon bestehenden Macht.

**Aylin:** Und erstmal, um so einen Überblick zu bekommen, sollte man erst einmal aufstehen, dass man ungefähr auf der gleichen Höhe ist, weil das einfach nochmal ein ganz anderes Machtverhältnis ist., wenn eine Person sitzt und die andere steht so über einem. Genau. Und dann haben wir schon gelernt: Körpersprache: Wir wollen schön selbstbewusst, groß uns machen, Abstand nehmen, die Hand wegstoßen und dann Verhalten benennen und verlangen, dass die Person damit aufhört. Also, Herr Böhm, nehmen Sie sofort Ihre Hand von mir. Sie wissen ganz genau, dass ein Chef seine Angestellten nicht anfassen darf.

**Alicia:** Was wir sagen: Verhalten, benennen et cetera ist wichtig. Aber wirklich das Aufstehen, die Körperhaltung, Augenkontakt und die starke Stimme, so wie es auch gerade gemacht hat: "Sie wissen genau, dass ein Chef seine Angestellten nicht anfassen darf."

[00:11:43]

**Aylin:** Es geht auch gar nicht darum, auf diese Erpressung einzugehen. Also es ist wirklich wieder genau das Gleiche wie wir damals mit der Uhrzeit. Es geht gar nicht darum, was er gerade gesagt hat, sondern es geht darum, dass wir erst einmal raus aus diesem Machtverhältnis wollen. Und indem wir das schon sagen, zeigen wir, dass wir ganz genau wissen, was hier gerade abläuft und dass es nicht in Ordnung ist und wir das nicht mit uns lassen machen.

**Alicia:** Genau. Und nachdem wir das alles gemacht haben: Gehen wir. Also wir verlassen die Situation, wir bringen uns in Sicherheit. Und erst dann können wir darüber nachdenken, was wir jetzt machen. Weil: Jetzt stellt sich natürlich die Frage: "Wie geht es jetzt weiter?" Weil das ist eine Arbeitssituationen. Wir sind abhängig von dieser Stelle, von diesem Mensch. Und da ist es eben nicht so einfach. Und genau diese Frage stellt sich auch in ganz vielen anderen Institutionen.

**Aylin:** Genau überall da, wo es so Machtverhältnisse, Hierarchien gibt, ganz feste Strukturen, sei es jetzt in der Schule, bei der Ausbildung, in der Kirchengemeinde, in der Moschee, vielleicht auch oder in diversen anderen Vereinen, indem man sich engagiert.

**Alicia:** Also macht euch auch in solchen Institutionen und in solchen Situationen bewusst, dass das nicht normal ist. Grenzüberschreitungen sind auch da nicht okay. Dazu können z.B. auch zählen jede Art von Pflegeverhältnissen. Menschen, die eine körperliche Beeinträchtigung haben oder auch eine kognitive Beeinträchtigung, die zumindest zum Teil in ihrem Alltag auch auf Betreuung angewiesen sind. Oder Menschen, alte Menschen, die einem Pflegeheim leben. Das alles sind auch so Situationen, da geht's auch um Machtverhältnisse oder Abhängigkeitsverhältnisse.

**Aylin:** Da wird es weniger aufgedeckt, weil das halt in so einem Abhängigkeitsverhältnis ist. Und die Personen, ja, das ist vielleicht auch gar nicht so krass auffällt. Deswegen dieser Appell: Wenn ihr genau von solchen Übergriffen betroffen seid, dann hört auf euer Gefühl und werdet aktiv und gibt nicht auf. Erzähl das auf jeden Fall jemanden, damit euch auch vielleicht mitgeholfen werden kann, ihr unterstützt werdet. Dass ihr vielleicht genau raus aus so einem Pflegeheim kommt oder einfach raus aus diesem Abhängigkeitsverhältnis kommt. Jetzt machen wir das nochmal an dieser Chefsache fest an der Situation, die wir vorhin besprochen haben. Die Gewalt muss öffentlich gemacht werden und zwar nicht nur zu eurem Schutz, sondern auch zu dem Schutz von allen anderen. Weil in dem Moment, wo er euch anspricht, bedroht und belästigt und wir uns wehren, wissen wir aber nicht, ob er vielleicht schon bei drei anderen Kolleginnen oder Kollegen auch getan hat, vielleicht auch damit erfolgreich war. Und genau deshalb müssen wir uns trauen, die Gewalt öffentlich zu machen.

**Alicia:** Und es ist sogar sehr wahrscheinlich. Oft, wenn Personen in solchen Machtpositionen Gewalt ausüben oder Übergriffe, dann hat das ganz oft System. Also dann suchen die sich wirklich in diesem System, in dieser Firma oder was auch immer immer wieder die Schwächsten vermeintlich aus und zielen auf die ab mit solchen Erpressungsversuchen. Ihr könnt ziemlich sicher davon ausgehen, dass andere davon auch betroffen sind, dass er das bei anderen auch schon gemacht hat.

**Aylin:** Genau deswegen ist es wichtig, dass wir uns trauen. Weil, das erinnert mich gerade auch an MeToo, was in Amerika abgelaufen ist.

**Alicia:** Und dann auch hier. Zum Glück.

**Aylin:** Genau das. Wenn eine Person ihre Stimme erhebt, dass das wie ein Dominostein wirkt und vielleicht dann die nächste Person ihre Stimme erhebt und dann vielleicht nach und nach herauskommt oder eben dann auch wirklich bewiesen werden kann, dass eine gewisse Person oder mehrere Personen andere belästigen, bedrohen oder erpressen. Wenn es viele Personen sind, dann wird einem auch eher geglaubt. Es ist leider so. Das ist leider einfach Fakt, dass wenn wir zu dritt stehen und sagen "der Chef hat uns bedroht", dann wird uns mehr geglaubt, als wenn eine einzige Person dort steht, das ist leider wahr. Aber trotzdem sollten wir unsere Stimme erheben und es zumindest probieren, dass diese Gewalt öffentlich gemacht wird und dass diese Person Konsequenzen für ihr Verhalten hat.

**Alicia:** Und bei MeToo war es ja so, dass teilweise die Vorfälle, um die es ging oder die Gewalt, schon Jahre zurücklag und dann eben Frauen auch an die Öffentlichkeit gegangen sind, gesagt haben "Ja, der hat bei mir das Gleiche gemacht". Und dann gab es ja viele, die gesagt haben "Ja okay, jetzt nach 20 Jahren, ja, das ist ja total unglaublich" und so weiter und so fort. Aber es zeigt eben einfach genau diese, diese Macht und diese Gewalt, die schon darin liegt, dass jemand so etwas angetan hat und du einfach weißt, da

ging es zum Beispiel viel um die Filmbranche. Und es geht dann um wahnsinnig mächtige Männer, Filmproduzenten, die auch das Geld bringen und so, ja, wo einfach viele von diesen Schauspielerinnen einfach wussten oder gedacht haben, "Wenn ich jetzt damit an die Öffentlichkeit, Ich habe keine Chance. Ich werde nie wieder. Ich werde nie wieder engagiert werden. Ich werde für immer in der Branche als die Nestbeschmutzerin, die Zicke, was auch immer gelten." Das sind diese Ängste und die sind diese Ängste.

**Aylin:** ja zurecht leider!

**Alicia:** Es war jahrelang auch so. Und daran sieht man eben so gut an dieser MeToo-Bewegung. Ja, wie du gesagt hast, dieses Dominostein-Prinzip. Wenn einer anfängt und die anderen, dann eben sie oft den Weg für andere.

**Aylin:** Und das ist super wichtig: Wenn wir uns trauen, an die Öffentlichkeit zu gehen oder die Gewalt öffentlich zu machen, dass wir vielleicht einfach dadurch eine andere Person retten oder die andere Person bestärken, dass sie vielleicht auch ihre Stimme erhebt. Und deswegen sollten wir uns trauen. Und es gibt jetzt verschiedene Möglichkeiten, wie wir in dieser Chef-Situation weitermachen können. Also wir können die Person anzeigen und wer vielleicht auch schlechte Erfahrungen mit der Polizei gemacht hat, der kann auch eine Person online anzeigen. Das könnt ihr machen unter [www.online-Strafanzeigen.de](http://www.online-Strafanzeigen.de) Vielleicht gibt es auch eine höhere Autorität. Also meistens hat der Chef ja nochmal einen Chef und der da drüber hat noch einen Chef, je nachdem wie groß z.B. das Unternehmen ist.

**Alicia:** Im besten Fall heutzutage gibt es eine Gleichstellungsbeauftragte z.B. oder eine bestimmte Stelle, die für solche Übergriffe oder Machtmissbrauch zuständig ist. Aber leider gibt's das natürlich auch heute noch nicht immer.

**Aylin:** Ja klar, es ist super wichtig, dass wir versuchen, dass etwas unternommen wird. Und es kann auch schon sein, dass man eben einfach einer Kollegin davon erzählt, die vielleicht einfach schon bestärkt, gemeinsam die nächste Instanz aufzusuchen. Und dann gehst du zu deiner Kollegin und sie sagt "Ah, der hat das auch Fatima angetan" und dann seid ihr zu dritt und dann redet ihr mit der Fatima und dann gehts weiter. Also es geht einfach darum, dass wir anfangen etwas zu tun, weil wir wissen gar nicht, was noch im Hintergrund alles sich abgespielt hat. Das ist wieder dieser Punkt Solidarität.

**Alicia:** Was auch nochmal wichtig ist in dem Kontext. Das gilt eigentlich immer bei Gewalt und Übergriffen. Aber hier kann man es eben sehr gut zeigen, dass besonders gefährdet sind. Leider. Also z.B. die Menschen, die in einer Firma ganz unten in der Hierarchie sprechen. Das kann die Praktikantin oder der Praktikant sein, die Reinigungskräfte, jemand, der nur ein Werkvertrag hat oder eine befristete Stelle oder gar keinen Vertrag. Also alle, die am meisten zu verlieren haben. Genau. Und wo davon ausgegangen wird, dass die sich am wenigsten trauen zu wehren oder vielleicht auch die wenigsten Netzwerke und Connections haben oder so. Also im Zweifel wird halt eher wie gesagt die Praktikantin angegriffen als die Abteilungsleiterin, die fest angestellt ist usw.. Ja, genau das ist eben auch nochmal wichtig für die, die schon selber in privilegierten Positionen sind, auch darauf zu achten und nicht nur, auf sich selbst zu gucken und zu sagen "na ja, bei mir, bei mir macht er nix" oder so, sondern eben dann auch solidarisch zu sein mit denen, die die weniger Macht und Handlungsspielraum haben.

**Aylin:** Und ich denke, das ist ein sehr guter Zeitpunkt, damit wir uns die Empowerment-Geschichte von heute anhören. Wir verlassen jetzt mal diese Situation, lassen die hinter uns und hören uns jetzt eine Geschichte an, in der es jetzt um was ganz anderes geht.

[00:19:37]

**Perla Londole** Hallo. Ich stelle mich ganz kurz vor. Ich bin die Perla, bin 22 Jahre alt und eine Geschichte, die mir wichtig ist, die auch jeden Menschen auf diesem Planeten betrifft ist. Eine Geschichte zum Almer zurückgehen, um besser zu springen, sprich ich habe damals die elfte Klasse freiwillig wiederholt. Natürlich hätte ich auch weitermachen können. Nur es war sehr knapp und ich kann mich noch erinnern, dass meine Situation mir keine andere Wahl gelassen hat, außer zu wiederholen. Nie ging es überhaupt nicht gut. Klar habe ich das für mich selbst entschieden, aber trotzdem dachte ich mir nur, was wäre, wenn ich jetzt einfach weitergemacht hätte. Ich will eigentlich damit nur sagen, dass oftmals wie gesagt im Leben Sachen nicht so verlaufen, wie man es möchte. Aber es ist nicht unbedingt heißt, dass es ein Rückschlag ist. Das heißt nicht nur, weil du in dem Moment einen Schritt zurück gehst, dass du automatisch schlechter, dümmer oder sonstiges bist im Verhältnis zu anderen, sondern oftmals ist ein besserer Weg für einen vorgegeben. Und das war bei mir dann der Fall, dass ich auch viel bessere Noten geschrieben habe ist mir mental viel besser ging und ich dann auch am Ende des Tages zufrieden war mit den Leistungen, die ich hatte. Also auf Französisch heißt es Riku Lipo mir so die so paar Schritte zurückgehen und besser springen zu können. Das ist das, was meine Mutter mir dann auch immer mitgeteilt hat. Ich könnte auch wirklich stundenlang darüber erzählen, denn ich habe sehr, sehr viele Geschichten erlebt, die aus mir den Menschen gemacht haben, die ich heute bin. Ich würde mich auch persönlich als eine etwas als nur starke Persönlichkeit bezeichnen und das hat auch nichts mit Arroganz zu tun. Aber ich habe gelernt, mich selbst zu lieben und dass das auch ein Prozess ist. Man muss dem Ganzen auch Zeit lassen. Denn Selbstliebe ist einer der schwersten, einer der schwersten Prozesse, die man teilweise mit sich selbst hat, einfach weil man sich mit sich selbst beschäftigen muss. Tatsächlich habe ich von Jahr zu Jahr, je mehr ich mich mit mir selbst beschäftigt habe, festgestellt, dass ich doch mehr kann, als ich vorher gedacht habe. Und es ist auch okay, sich zu trauen und zu sagen Ich bin darin gut und ich brauche auch nicht unbedingt immer die Bestätigung von anderen Leuten. Es ist immer wichtig, dass man auf jeden Fall stolz auf das ist, was man tut. Dass man Spaß hat bei dem, was man tut und dass man einfach die Zeit lieber in sich selbst investiert, anstatt immer wieder in andere Menschen. So dass das, was ich sagen wollte, ich hoffe, dass das ein Paar motivieren konnte, die in ähnlichen Situationen sind, dass gewisse Sachen nicht so geklappt haben, wie sie wollten und sie dann stattdessen paar Schritte zurück gehen mussten. Aber oftmals sind diese Schritte notwendig, um später weiter und besser springen zu können und vor allem auch zu wachsen.

[00:22:13]

**Aylin** Vielen Dank, liebe Perla, für deine Geschichte. Ich finde es nochmal schön zu sehen, dass hier auch deutlich wird, dass jede Person sich durch etwas anderes empowern lässt.

**Alicia** Ich fand es auch schön, dass sie da einfach nochmal auf das Thema Selbstliebe zu sprechen gekommen ist. Das haben wir noch gar nicht so viel angesprochen hier. Aber das ist eigentlich ein ganz wichtiger, ganz wichtiger Aspekt. Weil um zu entscheiden, dass wir uns gegen Dinge wehren oder eben unsere Grenzen setzen, müssen wir uns das ja auch wert genug sein. Wenn ich mich liebe – ich verteidige ja z.B. auch andere Menschen, die ich liebe. Die meisten von uns würden sagen, wenn mein Kind, meine beste Freundin, meine Schwester, mein Bruder angegriffen werden, dann würde ich alle Hebel in

Bewegung setzen, um diese Person zu schützen und um alles dafür zu tun, damit es der Person wieder gut geht. Aber bei uns selber? Genau. Ja, da machen wirs dann oft nicht. Oder suchen die Schuld bei uns selber. Oder oder oder. Und deswegen ist das vielleicht tatsächlich sogar der allererste Schritt, sich selbst zu lieben. Das ist, wie sie gesagt hat, wirklich schwierig. Oder erst einmal nett zu sich selbst zu sein. Und auch wir haben ja oft gesagt "Hör in dich rein, was willst du?" Das ist ja auch wichtig, weil wenn ich denke "Ich bin eh nichts wert, ich kann eh nichts", dann gebe ich ja nichts, auch nichts auf meine Gefühle und auf meine Meinung.

**Aylin** Also dann kommen wir jetzt zur zweiten Szene. Wir haben ja jetzt die Szene mit der Arbeit gehabt und jetzt geht's um Freunde. Und auch hier ist wieder dasselbe Problem: "Wie konfrontiere ich denn einen Freund oder einen Kumpel oder eine Freundin, wenn die übergriffig ist oder wenn ich vielleicht grad etwas nicht möchte?"

**Alicia** Und ich glaube, ich will sagen, ich will nicht sagen, dass es schwieriger ist als jetzt bei dem Chef. Aber es ist auch nochmal eine ganz andere Situation, weil jetzt sind wir das erste Mal bei Menschen, die wir mögen. Ja, bisher war es immer sehr distanziert. Leute, die wir gar nicht kannten. Oder beim Chef, keine Ahnung. Chefin, Ja, aber jetzt geht es erst einmal um eine Person, die wir eigentlich gern haben.

**Aylin** Ja, das stimmt genau. Also die Szene ist folgendermaßen: Du bist mit ein paar Freunden im Kino gewesen. Es hat viel Spaß gemacht und ein Kumpel von dir begleitet dich nach Hause. Ist eine nette Geste und ihr unterhaltet euch auch ganz cool miteinander und du kommst zu Hause an, wohl bemerkt, du wohnst allein zu Hause und in dem Moment, wo du eigentlich dich verabschieden willst, fragte er dich, ob er noch ganz schnell auf die Toilette kann bei dir, weil er so dringend pinkeln muss. Und ja. Und als er das sagt, hast du irgendwie ein ganz, ganz komisches Gefühl im Bauch und du willst ihn nicht reinlassen. Und ja, du willst sie nicht reinlassen. Das ist die Szene. So, jetzt sind wir an einem Punkt, wo wir sagen müssen "Okay, ist ein guter Kumpel...."

**Alicia** Wir haben uns gerade noch so voll net unterhalten...

**Aylin** ...Es lief alles ganz gut. Aber jetzt fragt er das und jetzt hast du keine Lust und du hast ein komisches Gefühl und du willst ihn jetzt auf keinen Fall reinlassen. Ja und wie mach ich das jetzt am geschicktesten, dass du jetzt auch noch irgendwie beleidigt ist oder sich irgendwie gekränkt fühlt oder so. Aber das ist eigentlich egal, wie er sich fühlt, weil: Es geht jetzt erstmal um uns: Wir haben ein komisches Gefühl. Wir wohnen alleine. Es ist schon spät und wir wollen jetzt nicht, dass noch irgendjemand bei uns da irgendwas macht. Und es geht auch nicht ums Pinkeln. Das ist ganz wichtig. Es geht darum, dass wir ein komisches Gefühl haben und ihn nicht reinlassen wollen. Was sollen wir tun?

**Alicia** Also grundsätzlich gilt an dieser Stelle wie immer, wenn es auch um Freunde und so weiter geht, das Gleiche, wie wenn ich ihn nicht kennen würde, wie wenn mich einfach ein Fremder auf einmal fragen würde "Kann ich mir zu hoch pinkeln kommen?" Ich würde sagen "Nein, das will ich nicht." Okay, bei einem Fremden wäre ich wahrscheinlich nicht so höflich, da wäre ich wahrscheinlich erst mal nicht so freundlich, den würde ich wahrscheinlich gleich zum Teufel jagen. Es gilt das gleiche Prinzip so: In mich reinhören und halt ganz wichtig an der Stelle ist: Es gibt keinerlei Verpflichtung dadurch, dass du davor eingewilligt hast mit ihm nach Hause zu laufen. Dass er nett zu dir war. Dass du nett zu ihm warst oder so. All das.



**Aylin** Und auch weil er ein Kumpel ist, sind wir nicht verpflichtet, ihn reinzulassen. Dann soll er halt, Keine Ahnung, ach Hause laufen, zu Hause pinkeln oder es geht ja auch gar nicht ums Pinkeln, es geht ja um unser Gefühl und dem müssen wir erst einmal vertrauen und es zulassen.

**Alicia** Genau das ist jetzt auch wieder die Frage "Wie wird er reagieren? Wenn er sagt "Ok" also ein Mann, der sich schon viel damit auseinandergesetzt hat mit der Situation von Frauen, Ängste, Gewalt gegen Frauen, wird vielleicht in dem Moment einfach schon sagen "Okay, ja klar. Ich verstehe. Kann ich nachvollziehen. War ein bisschen übergriffig" und wird es akzeptieren. Wenn er weiter diskutiert, würde ich mich eben darauf gar nicht einlassen. Das haben wir ja auch schon mehrfach.

**Aylin** Sollen wir es nochmal durchmachen. Soll ich mal?

"Naja. Alicia, ach, das war ein schöner netter Abend. Er hat viel Spaß gemacht. Ach du, sag mal, ich muss ganz dringend aufs Klo. Könntest du mich mal kurz rein lassen, dass ich – ich bin dann auch gleich wieder-

**Alicia** Hmm, nein.

**Aylin** Ach komm jetzt. Ich muss nur kurz aufs Klo, ich bin in einer Sekunde wieder weg.

**Alicia** Ich hab "Nein" gesagt, bitte respektiere das. In der ersten Runde würde ich es einfach ganz sachlich sagen "Nein" Und wenn aber die Person dann weiter fragt, sie das nicht nicht akzeptiert: So da wirts dann problematisch, weil da ist dann halt wirklich -

**Aylin** Und dann wird sich das Gefühl auch verstärken, wenn die Person das nicht respektiert. Wenn du "nein" sagst und die Person sagt "Ach komm, stell dich nicht so an!"

**Alicia** Und an dieser Stelle zeigt sich auch, dass ich mit meinem Gefühl auch richtig gelegen haben könnte. Ich habe "Nein gesagt, respektiere das." Wenn er weiter so Druck ausüben würde. Auch einem Freund würde ich einfach sagen:

Ich habe Nein gesagt, hau einfach ab"

Also wie gesagt, es gelten die gleichen Prinzipien, im Zweifel auch Schreien, Thema, Abstand halten,

**Aylin** Körperhaltung, Blickkontakt .

**Alicia** Je schlechter es sich anfühlt, je ungueter es sich anfühlt und je mehr die Person Druck ausübt. Haben wir eben eine ganze Palette. Bis hin natürlich zu unseren Schwachpunkt-Techniken, die wir einsetzen können.

00:28:27

**Aylin** Genau dasselbe erfahren wir auch, wenn wir andere Person kennenlernen oder wenn wir irgendwie andere Person daten. Das ist ja auch ganz oft so, dass wir Frauen uns dann denken, wir schulden der Person etwas, sei es jetzt, wenn wir mit einem Typen essen waren und er bringt uns nach Hause und er will halt noch gerne mit hochkommen und ich hab da jetzt kein Bock drauf und denk mir "ja er hat mich jetzt aber zum Essen eingeladen" oder aber auch wenn wir ihn vielleicht mit hochnehmen und wir sind vielleicht

am Knutschen und dann hab ich aber kein Bock weiterzugehen, dann darf ich immer noch Nein sagen, nur weil ich vorher gesagt hab "Ja gerne" oder "Ja, ich hab Lust" oder "Ich finde dich heiß" – Ich kann immer noch zu jedem Zeitpunkt sagen "Nein, jetzt reicht es mir" oder "Jetzt ist meine Grenze erreicht" und das war's. Und das ist, glaube ich nochmal super wichtig, weil das ist jetzt nur ein Beispiel im Dating-Bereich, aber das zieht sich ja durch jeden Bereich. Also es ist ja überall so. Überall können wir sagen "Ja" und später können wir sagen "Nein". Oder Ich kann von Anfang an sagen "Nein". Und wenn ihr jemanden datet und ihr seid bei euch zuhause angekommen und ihr wollt nicht und dieses Nein wird nicht akzeptiert und der Mann redet auf euch ein und bedrängt euch zu Sex oder anderen sexuellen Handlungen, dann ist das eine Vergewaltigung. Und in diesem Kontext nennt man das dann Date Rape.

**Alicia** Und was ich dazu noch sagen wollte ist, dass das extrem viele Menschen schon erfahren haben. Diese Form von Gewalt. Und vielen ist das auch gar nicht bewusst, bis sie sich mit diesen Mechanismen beschäftigen und sich bewusst machen "Hey, auch in einer Beziehung" - Da kommen wir in der nächsten Folge hin – "Aber auch in der Beziehung. Wenn ich mit der Person eine Affäre habe, wenn ich die Person date, dann ist es, wenn ich nicht eingewilligt hab oder wenn ich Nein gesagt habe, "dann ist das eine Vergewaltigung." Und so benennen es aber die wenigsten in ihrem Kopf. Ja, in ihrem Kopf ist es oft eher ein "Ahh Das war irgendwie...Das hat sich ganz, ganz schlecht angefühlt." Und manchmal ist da so ein Trauma dann auch viel, ganz tief drin, das dann teilweise erst viel später rauskommt, weil wir extrem gut da drin sind, solche Dinge zu verdrängen. Und weil wir auch oft denken, "so ist das halt irgendwie mit Sex, so manchmal lässt man es über sich ergehen." Und was ich auch schon oft gelesen hab in dem Kontext oder gehört habe, ist, dass Frauen gesagt haben, es hat sich in dem Moment irgendwie einfacher angefühlt, es über mich ergehen zu lassen, als es abzustoppenn. Und das hat ja auch was damit zu tun, dass wir eben ja diese Strategien nicht gelernt haben oder nicht gelernt haben, wie wir ab einem gewissen Punkt abstoppen können. Aber natürlich, das ist nicht der Grund, sondern der Grund ist, dass die andere Person das nicht respektiert und über diese Grenze einfach hinausgeht und einfach über uns verfügt. Ja. Dass wir nicht unsere Einwilligung gegeben haben, dass wir eine Grenze gesetzt haben, die andere Person, die einfach überschreitet. Auch wenn wir die Grenze nur - ich rede hier gar nicht von unseren Schwachpunkt Techniken - sondern auch ein Nein reicht. Klar, ein Wegdrehen reicht.

**Aylin** Das ist auch super wichtig. Und hier kommen wir auch wieder zu dem Punkt, dass Menschen, die diese Gewalt antun, auch davon ausgehen, dass wir schweigen, dass wir das so hinnehmen, weil wir es auch nicht konkret für uns benennen oder benennen wollen oder benennen können. Es geht halt einfach nicht.

**Alicia** Es betrifft natürlich nicht nur Frauen bzw. Cis-Frauen, sondern kann theoretisch alle Menschen betreffen.

**Aylin** Genau von daher also egal welche Situation, wo wir uns unwohl fühlen. Mund aufmachen, aktiv werden, Nein sagen. Starke Körperhaltung haben, Weggehen aus der Situation raus oder im Zweifelsfall halt kämpfen und Gewalt öffentlich machen. Sei es jetzt der beste Freund, sei es der Chef, sei es jetzt der Nachbar von nebenan. Gewalt öffentlich machen.

**Alicia** Dann kommen wir zur dritten und letzten Situation für heute. Wir bleiben nochmal im Freundeskreis. Wir sind jetzt mit mehreren Personen zusammen. Es gibt einfach eine

Runde von Leuten. Man unterhält sich und dann macht jemand einen Witz. Und zwar nicht irgendeinen Witz, sondern einen eindeutig rassistischen Witz.

**Aylin** Das kann antiasiatisch sein, antimuslimischer sein, antisemitisch sein und so weiter und so fort. Die Liste geht noch endlos lang.

**Alicia** Ihr kennt alle ganz viele Beispiele. Wir wollen die jetzt gar nicht reproduzieren, weil darum geht's gar nicht. Sondern es geht einfach darum:

**Aylin** Wie reagieren wir genau? Weil in so einer Situation gibt es zwei Positionen: Einmal die Position von der Person, die bei diesem Witz oder bei diesem Spruch angegriffen wird, also die betroffene Person, die manchmal auch gar nicht dabei ist. Und dann gibt's die andere Position von den Leuten, die nicht davon betroffen sind und die eben solidarisch werden sollen. Und da konfrontieren sollen. Und wir haben schon mehrmals gesagt "im Freundeskreis bla bla bla schwierig", aber der Freundeskreis, das sind die Leute, die du magst, mit denen du cool sein kannst, wo du sein kannst, wie du vielleicht mit anderen nicht sein kannst. Und genau da musst du es umso mehr ansprechen. Deswegen das nächste Mal, wenn so ein dummer Spruch kommt, der richtig rassistisch ist und bestimmte Personengruppen angreift, konfrontier die Person: Benenn das Verhalten, verlangt, dass es aufhört und: Wenn es echte Freunde sind, dann werden sie aufhören damit.

33:41

**Alicia** Ja und wenn du mal so eine Kritik bekommst, wo gesagt wird so "Hey, Moment mal, das war ein rassistischer Witz"

**Aylin** Dann lass es einfach.

**Alicia** genau, lass es einfach. Im ersten Moment fühlst du dich vielleicht vor den Kopf gestoßen, aber das ist verletzend.

**Aylin** Wieder in den Kopf hervorrufen. Was löst das bei anderen Menschen aus? Und das ist ein unschönes Gefühl. Es ist verletzend. Deswegen hör einfach auf damit.

**Alicia** Und zum Schluss geben wir euch nochmal eine Übung mit. Es geht jetzt einfach darum, dass ihr mal die nächsten ein, zwei Wochen mal genau drauf achtet in eurem Umfeld, Freundeskreis, Familie et cetera, wo eure Grenzen überschritten werden. Das muss gar nichts total Schlimmes sein, sondern einfach wo ihr merkt. So. Da macht ihr jetzt einfach mit, weil ihr einfach nicht unhöflich sein wolltet, weil ihr niemand vor den Kopf stoßen wolltet und dann macht es einfach mal. Sagt einfach mal Nö, heute nicht. Nein.

**Aylin** Genau. Sagt nein. Sagt einfach (singt) "einfach nein" Jetzt kommen wir zu Sunnys Mastertipp. Ihr kennt sie jetzt mittlerweile hoffen wir, dass sie sie kennt. Von ihrem geballten Wissen haben wir jetzt einen Tipp zum Thema Selbstverteidigung bei Freunden und Bekannten.

**Sunny Graff** In meinen Kursen höre ich oft folgende Sätze "Ich verstehe mich mit meinem Mitbewohner super und er ist echt nett, aber.." Mein Arbeitskollege ist wirklich ein netter Typ. Aber." "Mein Freund ist wirklich lieb, aber" Dann erzählen Sie mir von wirklich schlimmen, respektlosem Benehmen. Sexistisches, rassistisches oder diskriminierendes Benehmen ist alles andere als nett oder lieb. Und wenn wir keine Handlungsfähigkeit haben, wenn wir nie gelernt haben, was wir dagegen machen können, bleibt uns nichts

anderes übrig, als das Benehmen zu erdulden, zu entschuldigen. Warum versuchen wir, das Unerträgliche zu normalisieren? Weil wir geliebt werden wollen, weil wir Freunde haben wollen. Weil wir wollen, dass andere Leute uns mögen. Auch Frauen, die wir kennen, mögen oder lieben, können rassistisch oder diskriminierend sein, aber diesen Kompromiss, den wir eingehen, diskriminierendes Verhalten abzutun tun und zu akzeptieren, dabei den Mann für seine Freundschaft, seine Liebe, seine Akzeptanz nicht verlieren wollen. Das geht immer auf Kosten von unserem Selbstwertgefühl. Wir sind tagtäglich von diskriminierendem Benehmen bombardiert: In der Gesellschaft allgemein, am Arbeitsplatz, in Freundschaftskreisen, in der Familie und sogar in den intimsten Beziehungen. Wenn wir nicht in der Lage sind, etwas dagegen zu sagen oder zu tun, akzeptieren wir und verinnerlichen wir diesen Hass, diese Urteile über uns selbst. Irgendwann glauben wir nicht mehr an uns und unsere Rechte. Da, wo wir unser Leben leben: In der Familie, in unserem Freundschaftskreis, in intimen Beziehungen ist es besonders wichtig, dass wir uns wohl und geborgen fühlen. Wir bringen Leute bei, wie sie uns Behandlungen kennen. Wir müssen uns genügend lieben, dass wir selbstverständlich jegliche Form von sexistischem oder rassistischen Benehmen ablehnen. Wir müssen für uns selbst und für andere klarstellen, dass wir Respekt verdienen, Respekt verlangen und Respekt erwarten.

**Alicia** Expect Respect ist auch so ein Slogan, den Sunny manchmal sagt.

**Aylin** Ich liebe diese Tipps, die sind so geil.

**Alicia** Was ich sehr schön finde. Was mir gar nicht bewusst war vorher, ist, dass sie auch nochmal den Punkt aufgreift, den Perla angesprochen hat die Selbstliebe

**Aylin** Das war nicht abgesprochen. Und das zeigt einfach nochmal, dass das alles so im Flow ist. Also diese Selbstliebe, also das macht so viel aus.

**Alicia** Eine Sache noch, die mir jetzt gerade erst bewusst wird, weil viele als unangenehm empfinden darüber nachzudenken oder man will gar nicht darüber nachdenken, dass Menschen im eigenen nahen Kreis scheiße sein können. Aber Sunny hat ja gerade gesagt, das ist das Wichtigste in dieser Welt, ist unser Freundeskreis, unsere Familie usw.. Da wollen wir uns zurückziehen, da wollen wir uns entspannen, da wollen wir Rückhalt bekommen. Und deswegen ist es einfach ganz wichtig, da Menschen zu entfernen und Grenzen aufzuzeigen. Wenn die, wenn die genau das nicht machen.

**Aylin** Stimmt. Genau. Damit sind wir am Ende der Folge. Wir hoffen, es hat euch gefallen. Falls ihr Feedback, Kommentare, Anregungen habt, schreibt uns gerne eine E-Mail an [einfachnein@hr.de](mailto:einfachnein@hr.de) Und nächste Woche geht es weiter mit dem Familien-Format. Wir werden über die nähere Familie sprechen, über Beziehungen sprechen, Partner, Partnerin, Ex-Partner und alles was dazu noch gehört. Und wir hoffen, ihr seid da wieder dabei. Und damit würde ich sagen: ich bin Aylin.

**Alicia** Ich bin Alicia. Bis zum nächsten Mal. Ciao.