

Einfach Nein. Der Selbstverteidigungspodcast.

Folge 8: Bleib bei dir

Aylin Herzlich Willkommen zu “Einfach Nein”, dem Selbstverteidigungspodcast von YOUFM. Mein Name ist Aylin.

Alicia Ich bin Alicia

Aylin und wir freuen uns, dass ihr heute wieder dabei seid. Worum geht's heute? Wir haben es schon angeteasert. Heute geht's um Jugendliche oder auch um junge Erwachsene. Und wir haben so ein paar Themen, die wir ein bisschen besprechen wollen, weil das ja so eine ganz aufregende und spannende Zeit ist. Wenn man dann in die Pubertät kommt, neue Freunde kennenlernt, dann auch die Schule wechselt. Da ist ja auch meistens der Schulwechsel, dann auf die weiterführende Schule. Und das ist einfach allgemein eine spannende Zeit. Und da gibt's auch so Komplikationen, sag ich mal. Oder auch Übergriffe. Und da müssen wir halt auch irgendwie mal drüber sprechen und uns fragen “Okay, was für Möglichkeiten haben wir hier?”

Alicia Bei manchen fängt es mit 11 an. Bei manchen ein bisschen später, so ne?. Also da sind alle total individuell. Aber so bis 17, 18, 19 Jahre. Und ich würde sagen, das ist eine Zeit, die ist irgendwie einerseits echt cool. Also auch wenn ich mich zurückerinnere, so lange ist es jetzt noch nicht her. Familie wird so ein bisschen unwichtiger, sag ich mal. Und man will einfach die ganze Zeit nur so mit den Freundinnen oder Freunden abhängen und irgendwie, ich weiß noch so dieses einfach drei Tage am Stück irgendwie übernachten, wenn man durfte. So einfach die ganze Zeit labern (lacht).

Aylin Und ja, man macht da so die ersten Lebenserfahrungen, verliebt sich vielleicht in eine Person...

Alicia ...ist so richtig verknallt. Aber gleichzeitig gibt's halt auch dieses — Ich hab mir so aufgeschrieben “Peer Love” und “Peer pressure”. Also einerseits ist das voll schön, man hat so ganz enge Beziehungen und Freundschaften. Und andererseits setzt es aber

voll oft auch total unter Druck, weil man will halt so – Man will halt dazugehören. Man will cool sein.

Alicia Genau. Man will einfach gemocht werden von anderen und das Ganze wie andere einen sehen, wird so viel wichtiger. Als Kind ist das ja vielen so ein bisschen egal. Also man ist halt so man selbst, macht, worauf man Lust hat. Und klar, ist man vielleicht traurig, wenn die Eltern mal sauer auf einen sind oder man Streit hat oder so. Aber in dem Alter fängt es halt so ganz krass an, dieses Bild, das andere von einem haben. Dieses Bild von außen wird so ultra wichtig.

Aylin Ja und gleichzeitig aber wird einem so gesagt “be yourself” “sei wie du bist!” Dann kommt man so in einen kleinen Zwiespalt, weil vielleicht hat man irgendwie ganz andere Interessen oder möchte irgendwie ganz anders sein. Aber in der Freundesgruppe, in der man ist, läuft es halt irgendwie anders ab. Und dann ist man halt in so einem Dilemma, weil man nicht weiß “Okay, soll ich jetzt einfach das machen, worauf ich Lust habe, was ich vielleicht gerne ausprobieren will? Oder soll ich jetzt einfach mitziehen?” Und da ist man halt in so einem kleinen Dilemma.

Alicia Diese Folge und eigentlich auch die nächste richten sich schon, würde ich sagen, in erster Linie an euch da draußen, wenn ihr auch so ungefähr in dieser Situation selbst seid. In diesem Alter ja. Wie gesagt, jugendliche, junge, erwachsene Teenager. Aber alle, die älter sind, sollten auch zuhören. Weil das sind alles so Themen, die sind halt in dem Alter nochmal krasser. Aber ehrlich gesagt, die begleiten einen danach auch noch weiter. Und die Prinzipien sind auch wieder total hilfreich, auch wenn man älter ist schon. Und wenn ihr jetzt Eltern seid schon und Kinder vielleicht in dem Alter habt...

Aylin Vielleicht können an der Stelle kurz sagen, wie alt wir sind. Das macht es vielleicht noch ein bisschen transparenter. Also Transparenzhinweis:.. Also ich bin 22

Alicia und ich bin 30 und bei manchen Sachen werdet ihr auch so denken “Ja Come on, die checkt das doch eh nicht.”

Aylin Ach was, nein. Wir sprechen heute über verschiedene Strategien, die eben junge Menschen sich nochmal in den Kopf hervorrufen sollen, wenn sie von Gewalt betroffen sind. Dabei werden wir auch noch ein paar Beispiele machen. Nochmal zu fremden Menschen, zu Freunden, aber auch in der Familie, Institutionen wie die Schule, die Uni, die Ausbildung. Also was ist, wenn es der Lehrer ist oder im Verein oder so? Was ist, wenn es Mitschüler sind? Aber halt auch nicht nur sexistische Übergriffe, sondern halt auch über Rassismus. Tagtäglich wird auch dort rassistische Gewalt angetan.

Alicia Und dann ist auch ein Riesenthema Geschlechtsidentität. "Finde ich mich in den bestehenden Geschlechterrollen irgendwie wieder? Kann ich mich mit dem identifizieren, was mir zugeschrieben wird?" Dann gibt's natürlich noch die Frage nach der sexuellen Orientierung und so. Und das sind alles Dinge, wo die eigene Entscheidung, das eigene Gefühl oft nicht akzeptiert wird von außen.

Aylin Und es wird gesagt "Ach, das ist ne Phase, Du probierst dich da aus" ..

Alicia Wichtig ist auch Social-Media und Internet im weitesten Sinne: Online-Dating, Cybermobbing, aber da werden wir eine eigene Folge zu machen. Die nächste Folge, nämlich dann die neunte Folge. Also das werden wir ein bisschen aussparen heute, wundert euch nicht darüber. Genau.

5:27

Aylin Ja, wie ihr merkt, die Strategien, die wir hier besprechen, ähneln sich wieder alle und sind halt eben auch wirklich für alle Diskriminierungsformen. Und wir hoffen, dass einfach jede Person von euch da draußen sich die Sachen herausgreifen kann, die sie am meisten gerade braucht und sie anwendet. An dieser Stelle auch nochmal gesagt, dass wir jetzt über Beispiele sprechen von sexueller Belästigung, sexuellen Übergriffen, rassistischen Übergriffen, aber eben auch von Personen, die wir kennen und auch von Autoritätspersonen.

Alicia Und wenn du merkst, dass du dich damit nicht wohl fühlst, dann hör die Folge einfach lieber wann anders. Und im Zweifel such' dir professionelle Hilfe. Wir haben einige Tipps dafür in der Folgen-Beschreibung.

Aylin Wir haben ja gesagt, dass in dieser Zeit auch die ersten Erfahrungen gemacht werden, die ersten sexuellen Kontakte ja auch irgendwie geknüpft werden und jemand sich selbst vielleicht erforscht, aber auch vielleicht ja Kontakt mit anderen Personen hat. Und da gibt's viele Sachen, die uns vielleicht jetzt so nicht direkt klar sind, aber wo man so ein bisschen aufpassen muss. Da kann es schon sein, dass andere Personen halt gewisse Sachen ausnutzen oder versuchen, einen zu Sachen zu überreden, wo man gar nicht weiß, ob man die mag oder ob man die nicht mag oder machen möchte oder nicht machen möchte und das auch so ein bisschen dieses Thema "Liebe" so als eine Art Druckmittel benutzt wird, indem halt gesagt wird "Hey, du weißt doch, ich liebe dich total" oder "Ich bin total verliebt in dich, lass uns doch das und das machen." Und wenn man dann so ein bisschen sagt: "Ja, ich weiß nicht." Und der andere sagt "Ja komm, also wenn du mich wirklich liebst, dann machst du das mit mir"

Alicia Oder auch dieses "Hey, du bist schon cool, aber es wär ja richtig super von dir, wenn du mir jetzt irgendwie ein Foto von dir schicken würdest, wo du nicht so viel anhasst oder so.

Und es gibt Jugendliche, die für sich sagen: "Ich hab eh entschieden, dass ich gar keinen Sex oder auch einfach keinen Zungenkuss oder sowas oder keine Beziehung haben will, bevor zum Beispiel ich heirate oder überhaupt im Moment erst einmal gar nicht." Und die jetzt vielleicht sagen "Ja, da muss ich jetzt gar nicht hinhören, weil es betrifft mich ja nicht", aber das stimmt nicht, ihr seid dem aber auch ausgesetzt. Ihr kommt nicht so komplett dran vorbei oder so.

Aylin Du wächst damit auf. Wenn das jeder irgendwie macht – Thema dazugehören – ist man ja auch irgendwo "Vielleicht sollte ich es ja irgendwie doch ausprobieren, wenn alle davon schwärmen und sagen Ey, das war so toll, als wir uns geküsst haben oder Oh, ich hatte so die Schmetterlinge im Bauch" und dann will man

vielleicht auch genau das durchmachen und erleben. Also auch wieder so ein Zwiespalt, in dem man ist.

Alicia und übrigens weil du das Wort Druck gesagt hast. Es gibt eine echt gute Serie, die kann man auf YouTube gucken, die heißt wirklich einfach “Druck”, die ist von Funk und da gehts eben um ganz viele solche Themen und die kann ich wirklich empfehlen. Klingt ja wie ein komischer Titel, nur “Druck”. Aber ich erinnere mich an sehr viel Druck, dem ich ausgesetzt war, von Familie, von Peer-Group, von Leuten, die man irgendwie süß fand und so weiter und so fort. Medien und so. Also Druck ist wirklich oft so ein sehr bestimmendes Gefühl in dem Alter.

Aylin Genau. Und wir erzählen euch das alles heute, damit ihr das einfach schon mal gehört habt, weil allein dass ihr dann vielleicht schon wisst “Ah, okay, Liebe als Druckmittel. Ich kann das vielleicht an den und den Verhaltensweisen erkennen” und dann seid ihr vielleicht verliebt und es zeigt sich vielleicht einer dieser Verhaltensweisen. Dann wisst ihr das oder habt es direkt parat und denkt “okay, ich muss vielleicht aufpassen”, weil wir wollen ja nicht so sagen “Ey, wenn du das erste Mal verliebt bist, dann sei auf der Hut.” Es geht darum: Wenn ihr es jetzt einfach einmal gehört habt, dann habt ihr es einfach in eurem Kopf und könnt dementsprechend handeln. Dieses Thema “Was darf ich? Wie kann ich mich ausdrücken? Wie stehe ich zu meinen Gefühlen?” Also wir kommen wieder zu dem Thema “Vertrau deinen Gefühlen” und auch, dass du die Sachen machen darfst, auf die du Lust hast. Also du hast ein Recht zu sagen “Nein”, du hast das Recht zu sagen “Ja”. Du hast ein Recht zu sagen “Ja. Aber später sage ich nein.”

Alicia Also das Thema Rechte. Das klingt jetzt so selbstverständlich, genau in diesem Alter bist du ja so dazwischen. Du warst gerade eigentlich noch so, dass deine Eltern eigentlich die meisten Sachen für dich entschieden haben. Du kannst ganz viele Dinge in deinem Leben nicht selber entscheiden, weil du musst in die Schule gehen. Du musst einfach ganz viele Dinge tun, kannst du nicht selber entscheiden. Und gleichzeitig wird dein Radius immer größer. Du machst viel mehr Sachen alleine und so weiter. Und außerdem machst du eben neue Erfahrungen. Zum Beispiel auch sexuelle Erfahrungen, die du vorher noch nicht gemacht hast.

Und vielleicht hast du auch noch nicht mit deinen Eltern da jetzt mal so total intensiv drüber geredet oder

Aylin Vielleicht kannst du auch mit deinen Eltern nicht darüber sprechen.

Alicia Kann auch sein! Deswegen ist es total wichtig, dass ihr eure Rechte kennt, vor allem eure sexuellen Rechte kennt,

Aylin und da gehört einiges dazu. Aber im Grunde genommen ist es, dass du einfach das Recht hast, ja dich selbst zu definieren und dass das nicht die Gesellschaft macht oder deine Eltern oder deine Freunde, sondern du allein kannst entscheiden, wie du sein möchtest, was du für Prioritäten in deinem Leben setzt.

Alicia Und ja, gib dich nicht für andere auf. Ja, nur um dem zu entsprechen, was andere von dir wollen. Und ganz wichtig ist eben so "Dein Körper gehört dir." Das ist auch so ein Klischee-Satz. Aber man muss ihn sich halt wirklich mal verdeutlichen, was das bedeutet.

Aylin Also sei es, dass du aufs Klo gehst und in deiner Privatsphäre gestört wirst durch deine Eltern z.B. oder dass dir gesagt wird "Dann gib doch mal dem Papa oder dem Onkel oder dem Opa einen Kuss auf den Mund" und du willst das nicht. Und da darfst du ganz klar sagen "Mein Körper gehört mir. Ich will das nicht. Nein." Und auch das müssen deine Eltern verstehen. Oder auch deine Familie. Die müssen müssen das verstehen. Deine Grenzen. Deine Privatsphäre.

Alicia Also du hast das Recht, dein Körper zu kontrollieren und zu genießen.

Aylin Wir sind wieder bei der Lieblingsfrage "Was will ich?" Und du kannst halt mit deinem Körper machen, was du möchtest. Dein Körper gehört dir. Du kannst ja leben, wie du willst. Also sei es jetzt, dass du zum Beispiel sagen kannst, was du willst oder dass du dich kleiden kannst, wie du willst oder dass du trinken kannst, wie du willst. Und da kommen wir auch dann wieder in dieses "Ja, hmm Tragen, was ich will. Aber wenn jetzt dann da der Kommentar

kommt oder vielleicht auch von meinen Eltern der Kommentar kommt oder von guten Freunden so 'krass, was hast du an oder so? Will sie jetzt nicht rausgehen oder hahahahaha.'"

Alicia Und zwar in beide Richtungen . Also wenn du sehr knapp bekleidet in die Schule gehst, kriegst du wahrscheinlich Kommentare oder es gibt sogar Schulen, da wird das verboten. Ganz genau. Oder du kriegst halt so "Naja, aber so? Also in dem Alter. Da kannst du doch nicht,. Also guck doch mal, wie das was für eine Wirkung ist auf Männer hat" und so, ne. Aber gleichzeitig, wenn du jetzt mit Hijab in die Schule gehst und einfach sagst " ich bedecke mich", dann kriegst du definitiv auch Kommentare. Und das sind jetzt die beiden extremen Pole. Aber auch so dazwischen. Also alles, es wird einfach alles kommentiert!

Aylin Wenn du deine Haare färbst z.B., oh mein Gott, was man da alles bekommt.

Alicia Oder wenn du deine Haare abschneidet. "Oh kurze Haare mag ich eigentlich nicht so gerne."

Aylin "ja und mir ist es scheiß egal, was du willst!" Und da sind wir bei diesem Punkt: Wir dürfen bestimmen, wie wir uns anziehen, wie wir uns kleiden, wie wir auftreten und das, ohne Angst zu haben, dieser Gewalt ausgesetzt zu sein.

13:18

Alicia Und das gleiche gilt eben für Dinge wie — Das hast du ja auch schon angesprochen: Du hast das Recht zu trinken. Naja, juristisch ist das natürlich ab einem gewissen Alter erst, aber dann kannst du das für dich entscheiden und du kannst auch dich betrinken. Das werden wir jetzt nie empfehlen oder so. Aber du hast das Recht dazu, ohne Angst vor Gewalt zu haben. Du hast das Recht dazu, nachts alleine irgendwo hin zu gehen, ohne Angst vor Gewalt zu haben. Und wir wissen natürlich, dass es jetzt wieder so ein schmaler Grat ist zwischen „Wie ist die Realität?“ Und leider haben viele von uns in den Situationen Angst vor Gewalt und erleben sie, erfahren sie auch zum Teil. Aber es ist trotzdem wichtig, sich bewusst zu machen: Du hast dieses Recht.

Aylin genauso wie du das Recht hast, selbst zu entscheiden, mit wem, wann und wie weit du sexuell aktiv werden willst mit einer Person. Genauso hast du auch das Recht, eine Freundschaft zu beenden oder eine Partnerschaft zu beenden. Wenn du dich nicht mehr wohl fühlst oder wenn du Angst hast oder wenn du einfach dich unter Druck gesetzt fühlst. Genau deswegen: Versucht einfach mal zu beobachten „Tun gewisse Menschen oder gewisse Gruppen, in denen ihr euch befindet, tun die mir gut, tun sie mir nicht gut, beeinflussen die mich, oder unterdrücke ich vielleicht meine Gefühle oder meine Gedanken für bestimmte Menschen?“ und vertraut auch diesen Gefühlen. Also es wiederholt sich alles, aber ihr müsst euren Gefühlen vertrauen. Euer Gefühl liegt richtig. Und wenn ihr euch unwohl fühlt oder unsicher oder wenn ihr Angst habt, dann dürft ihr das sagen und dieses „Nein“ — ihr dürft Nein sagen und dieses Nein muss akzeptiert werden. Egal ob du sagst, „ich möchte etwas nicht“ oder „Ich möchte jetzt nicht trinken“ oder "ich möchte Jungfrau bleiben“ oder was auch immer. Dieses „Nein“ und eure Gefühle, die sind wichtig und die sind wichtiger als die Person, die gegenüber ist und vielleicht etwas von euch verlangt.

Alicia Wenn ihr aber für euch entschieden habt, dass ihr sexuell aktiv sein wollt und eventuell auch mit verschiedenen Menschen, dann habt ihr auch das Recht dazu. Wenn Jungs oder Männer total viele verschiedene Sexualpartnerinnen haben, werden die oft als Frauenhelden bezeichnet. Als Player und es hat eher etwas Anerkennendes. Und bei Frauen und bei Mädchen wird das halt oft total abgewertet. Dann ist sie auf jeden Fall „eine Schlampe“

Aylin „Sie ist ne Hoe, Billiges Flittchen, lässt jeden ran.“

Alicia Ekliges Wort, einfach weil es so wie ein Produkt halt einfach ist. Aber das finde ich total wichtig, weil sich daran auch oft wir selbst, also gerade auch Mädchen Frauen oft selbst beteiligen. Also auf andere Frauen zu gucken und so ein bisschen zu sagen „Naja, die ist ja auch bisschen ne, die geht ja mit jedem“ und so. Und naja dann ist manchmal der nächste Schritt dann zu sagen „und dann darf sie sich ja auch nicht beschweren, wenn dann einer mal über die Stränge schlägt oder so.“

Aylin Und Nein, das ist einfach falsch, weil genauso wie der Mann oder der Junge unzählige Sexpartner*innen haben kann und darf und anerkannt dafür wird, dann kann das die Frau oder das Mädchen auch. Und es ist das gute Recht von der Frau und von dem Mädchen zu sagen „Ich treffe mich halt mit der Person und morgen treffe ich mich mit dieser Person und das ist mein Business.“

Alicia Es wird immer gesagt „Da lauert immer so eine Gefahr“ und da gibt's natürlich viele Gründe dafür. Natürlich haben viele, auch gerade Eltern Angst, dass ihre Töchter generell sexualisierte Gewalt erfahren, aber auch, dass sie vielleicht schwanger werden in einem sehr jungen Alter oder einfach ja, dass ihre Grenzen überschritten werden. Und es ist auch sehr verständlich. Aber gleichzeitig finde ich, müssen wir auch manchmal darüber reden, dass der Sex auch was Schönes ist und die Sexualität zu entdecken. Das kann und sollte eigentlich was Schönes sein und habt wirklich kein schlechtes Gewissen. Überhaupt nicht, sondern freut euch, wenn ihr es genießen könnt. Ja und trotzdem guckt in euch rein und guckt „Muss ich das jetzt wirklich schon machen? Oder warte ich damit lieber noch? Weil grad fühle ich mich dazu eigentlich einfach noch nicht so“. Und ganz wichtig. Thema Verhütung. Das wird ja gerade Mädchen immer ganz stark eingebläut.

Aylin „Nimmst du die Pille, Alicia?“

Alicia Kondome, Pille und so weiter.

Aylin „Aber ohne Kondom fühlt sich doch besser an, also bitte nimm einfach die Pille, ok?“

Alicia Puh. Also ganz wichtiges Thema: Für Verhütung sind beide verantwortlich. Mindestens, wenn es eine heterosexuelle Partnerschaft ist, der Mann genauso wie die Frau. Und das könnt ihr auch verlangen. Und das ist überhaupt nicht eure Aufgabe, Hormone zu nehmen

Aylin und euch diesen ganzen Nebenwirkungen auszusetzen, nur damit eine Person in 3 Minuten kommen kann. Sorry. Aber genau deswegen verlangt das! Verlangt das und wenn die Person da

schon herumstresst, dann wisst ihr, dass es nicht die richtige Person ist.

Alicia Und falls ihr jetzt zuhört und männlich seid, dann schreibt euch das einfach auch hinter die Ohren.

So und auch ganz wichtig: Ihr habt das Recht zu lieben, wen ihr wollt und auch sexuell aktiv zu werden, mit wem ihr wollt. Und zwar, egal, ob das eine gleichgeschlechtliche oder eine heterosexuelle Partnerschaft ist. Und in dem Alter ist es auch so, dass bei vielen das Thema eigene Geschlechtsidentität nochmal auch stärker wird. Also das kann zum einen ja auch sein, dass einfach viele sich grundsätzlich in ihrem zugeschriebenen Geschlecht schon richtig fühlen, aber sich einfach nicht mit den Rollen identifizieren, die dem so zugeschrieben werden. Also das Mädchen irgendwie merken „ich fühl mich mit diesem ganzen Schönheitsthema oder ich interessiere mich einfach nicht für Jungs oder ich interessiere mich einfach nicht für die Dinge, die halt Mädchen zugeschrieben werden. Oder ich will mich in diese Rolle nicht einfügen. Und bei Jungs genauso. Ich will gar nicht dieser harte Typ sein, der irgendwie voll aggro immer ist oder sich halt nimmt, was er will oder so. Das ist gar nicht mein Ding. Ich will auch über Gefühle sprechen. Und dann kann es halt auch sein, aber das fängt meistens auch schon vorher an, auch oft schon im Kindesalter. Aber das wird eben in der Pubertät oft nochmal sehr viel existentieller: Wenn ihr euch nicht in dem Geschlecht, das euch eben bei eure Geburt zugewiesen wurde, Wenn ihr spürt: Das ist nicht mein Geschlecht, weil ich entweder eigentlich dem anderen Geschlecht zugehörig fühle. „Also ich bin eigentlich ein Mann, obwohl ich immer als Frau gesehen wurde oder andersherum oder weil ich mich eben ganz diesen Kategorien entziehe, ich will mich da nicht einordnen lassen. Ich bin nicht Mann oder Frau, sondern ich bin was eigenes.“ Genau. Und auch zu all dem habt ihr das Recht, wird aber eben oft nicht akzeptiert von außen. Und damit müssen wir auch umgehen.

Aylin Wir erzählen euch all diese Rechte, damit ihr davon wisst. Weil es sind eure Rechte. Ihr habt das Recht, für diese Sachen einzustehen. Und das ist eben die wichtigste Strategie, dass ihr informiert sei, dass ihr wisst, was eure Rechte sind, dass ihr eure

Rechte kennt und dann auch für diese einstehen könnt, wenn ihr sie kennt. Aber wenn ihr konkret zu diesen Themen, die wir gerade besprochen haben, Probleme habt oder Fragen habt. Da können wir euch nochmal die Nummer gegen Kummer empfehlen, das findet ihr schnell im Internet, wenn ihr es einfach googlet oder aber auch packen wir das für euch in die Beschreibung der Folge.

Ihr wisst ja, wir haben ganz viele Leute gefragt, ob sie uns nicht eine Situation oder etwas aus ihrem Leben erzählen wollen, was sie persönlich empowert hat. Und passend zu den Sachen, die wir jetzt gerade besprochen haben, haben wir eine Empowerment-Geschichte, die er jetzt hört.

20:50

Sherin @sherryaeri Hallo, mein Name ist Sherin. Ich bin DJ und Trainer*in in der politischen Bildungsarbeit und ihr findet mich auf Instagram unter den handle @sherryaeri. Und meine Empowermentstory ist gar nicht so sehr auf einen Moment oder auf ein Ereignis festzuschreiben. Für mich sind einfach empowernde Momente, wenn ich mit anderen queeren BiPoC, also Schwarzen Menschen, indigenen Menschen, People of Color, die zu der LBGTIQ+ Community gehören und wir einfach zusammen sein können, zusammen Freude erleben können, zusammen uns austauschen, Erfahrungen teilen, einfach Räume teilen können, wo wir uns nicht erklären müssen, einfach sein können. Diese Räume haben mich schon in meinem Alltag so empowert. Und mit diesem Gedanken, dass ich so einen Rückhalt habe, dass es so andere Menschen gibt, die meine Erfahrungen, Erlebnisse teilen, und wahrnehmen und anerkennen — mit dem Wissen, dass es diese Leute gibt, gehe ich einfach sehr empowert durchs Leben und fühle mich nicht so alleine. Auch wenn ich mal alleine in einer brenzligen Situation bin, weiß ich „Da gibt's Leute, die sehen mich, die hören mich“ und das empört mich ungemein.

Alicia Ja, also ich finde, es war eigentlich auch schon richtig konkreter Tipp oder auch eine Strategie letztlich, weil wir haben ja oft jetzt über das Thema Schule geredet und das ist ja so ein Ort. Da bist du einfach zusammengewürfelt mit Leuten, die du dir nicht aussuchen kannst. Und das sind viele von uns im Alltag. Das kann

auch die Familie sein, aber auch die Arbeit sein. Und es gibt ja auch diesen Begriff Wahlfamilie. Daran musste ich gerade so denken. Bei der Geschichte, dass das total stärkend sein kann, auch wenn du diesen Situationen oft ausgesetzt bist, die unangenehm sind, die grenzüberschreitend sind.

Aylin Aber dass es schon mal total wichtig sein kann, so einen Safe Space zu haben. Einfach Personen, die die gleichen Erfahrungen teilen, erleben. Und das fand ich schön. Dieses „Man muss sich nicht erklären, man wird einfach verstanden. Man wird einfach akzeptiert“ und klar pusht das einen und empowers das. Und das ist schön zu wissen, dass es eben solche Gruppen gibt, die man einfach braucht.

Alicia Je jünger man ist, ist das manchmal gar nicht so leicht, diese Menschen zu finden, die einen dann verstehen oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder supporten. So als Tipp vielleicht auch nochmal einerseits in der Schule oder wo auch immer ihr unterwegs seid: Versucht so die Nähe zu Leuten zu suchen, von denen ihr das Gefühl habt, die könnten mich verstehen. Aber ich glaube, viele finden das schon über das Internet. Da muss man auch ein bisschen aufpassen, wenn man sich dann sehr öffnet, gerade wenn man die Person persönlich noch nie getroffen hat. Aber ich glaube, es kann auch sehr helfen und natürlich eben auch über z.B. Beratungsstellen oder so. Da gibt's ja dann oft so Gruppen, auf die da verwiesen wird. Genau, du kannst Beratung in Anspruch nehmen, aber es gibt dann eben auch so Treffs und Gruppen mit Leuten, die eben mit den gleichen Dingen zu kämpfen haben und wo man dann auch Menschen findet.

Aylin Also jetzt besprechen wir ein paar Beispiele, ähnlich angelehnt an das Konfrontationstraining, was wir die letzten Folgen auch schon gemacht haben. Aber es geht heute darum, dass wir einfach verschiedene Beispiele haben, die wir ansprechen. Situationen, die ihr vielleicht auch schon erlebt habt oder die ihr jetzt kennen lernt und wo wir einfach nochmal gewisse wichtige Sachen ansprechen wollen, wie wir halt dort handeln wollen. Beispiel One!

24:40

Alicia Was ich sehr häufig erlebt habe als Teenager oder eben als junge Erwachsene waren so sexuelle, wirklich sexuelle klassische Belästigungen im öffentlichen Raum. Also ich erinnere mich, da war ich ungefähr 11, da stand ich an einem Busbahnhof, habe irgendwie auf einen Bus gewartet und irgendwie am anderen Ende vom Busbahnhof merke ich auf einmal, dass so ein Mann mich anstarrt. Ein älterer Mann, der war richtig weit entfernt und der macht auf einmal seinen Mantel auf und ist halt nackt darunter. Du würdest ja denken, da sind so viele Leute und das traut er sich gar nicht. Aber der war so überzeugt davon, dass ich nichts sagen werde, nicht auf ihn aufmerksam machen werde und dass die anderen Leute vielleicht sogar eher weggucken, wenn sie das sehen und es ist auch wirklich nichts passiert. Niemand hat was gemacht. Ich bin mit einem richtig, richtig schlechten Gefühl rausgegangen und solche Sachen kamen so oft vor, also, dass Männer sich in der Bahn einen ein Meter von mir entfernt einen runtergeholt haben oder sich angefasst haben. Und solche Situationen vermutlich leider Gottes kennen viele von euch die auch. Je jünger man ist, desto mehr wird man denen eigentlich ausgesetzt. Weil je jünger du bist, desto weniger denken die, dass du dich traust, auf sie aufmerksam zu machen.

Aylin Ok, dann nehmen wir jetzt doch dieses Busbahnhof Beispiel.

Alicia Okay, wir stellen uns jetzt eben nochmal so eine Situation vor. Wir sind dann an der Bushaltestelle oder am Busbahnhof und ein Mann steht in der Nähe und zieht seine Hose runter. Was können wir tun?

Aylin Es erinnert mich ein bisschen an die Szene von den zwei Mädels im Bus. Ich glaube, es hatten wir auch in der ersten oder zweiten Folge, wo der Mann seinen Penis rausgeholt hat und genau das gesagt wurde. Auf die Person zeigen und die Gewalt öffentlich machen. Da hinten oder da steht ein nackter Mann, der starrt mich an.. Also dieses Verhalten benennen, verlangen, dass es aufhört und es öffentlich machen.

Alicia Das haben garantiert Menschen gesehen, aber die haben halt irgendwie gedacht „Ich will damit irgendwie nichts zu tun haben. Unangenehm.“ Aber die waren die Erwachsenen. Ich war elf. Die hätten was machen müssen. Ich hätte niemals auf den zugehen sollen. Oder mich irgendwie selber mit dem beschäftigen. Aber einfach drauf zeigen und sagen „Der Mann hat mir seinen Penis gezeigt. Der Mann hat mir seinen Penis gezeigt“ und dann werden diese erwachsene Menschen doch gezwungen gewesen, was zu machen, weil sonst hätten sie aktiv ein Kind im Stich lassen müssen.

Aylin Was vielleicht aber auch vorkommt. Also dass man z.B. auch sagen könnte, wenn es dann eine Person ist, die irgendwie neben einem steht „hey, sie mit der Brille. Machen Sie was gegen diesen nackten Mann.“ Dass man einfach drauf aufmerksam macht und diese Verantwortung, der sich die anderen Leute sich entziehen, halt eben wieder mitgeben. Dass man sagt „Hey, das geht nicht.“

Alicia Genau das war es eigentlich schon zu diesem Thema. Wirklich. In dem Moment vor allem: tief durchatmen. Diese krasse Panik, die in dem Moment aufsteigt. Das unangenehme Gefühl. Scham. Ich hab mich richtig geschämt. Das weiß ich noch. Wirklich. Runterschlucken.

Aylin Positive Sätze sagen „Ich kann das. Bin stark und selbstbewusst.“

Alicia Und dann ein Mal laut werden. Aktiv werden.

Aylin Die Gewalt öffentlich machen. Erzählen, erzählen, erzählen. Das sagen wir in den Kursen für die Sechs bis Zehnjährigen. Wir haben auch Kurse für so junge Mädchen. Das sie es einfach erzählen müssen: „Ihr geht nach Hause. Ihr erzählt es eurer Mutter. Ihr erzählt es eurem Vater. Erzählt es eure Oma, eurem Opa. Ihr erzählt es eurer Tante. Ihr geht zu eurer Freundin. Ihr erzählt es der Freundin, der Mutter der Freundin. Ihr erzählt das so lange, bis etwas unternommen wird. Wir sagen immer mindestens drei Personen erzählen, aber erzählt es einfach allen, denen ihr über den Weg lauft. Dann ist es einfach wirklich öffentlich. Okay, dann kommen wir schon zum nächsten Beispiel.

28:20

Freundekreis. Man ist auf einer Feier. Wir gehen mal davon aus, dass eure Eltern euch verboten haben, auf diese Feier zu gehen und ihr habt euch heimlich rausgeschlichen, seid mit Freunden dahin und habt eigentlich Spaß. Es wird auch Alkohol getrunken. Du selbst hast auch Alkohol getrunken und du merkst, dass deine Freundinnen eigentlich irgendwie alle schon ziemlich gut angetrunken sind und das irgendwie auch nur noch so ganz komische ältere Leute auf einmal dazugekommen sind. Und irgendwie fühlst du dich einfach gerade voll unwohl und irgendwie hast du auch das Gefühl, du willst eigentlich gar nicht mehr hier sein. Aber im Hinterkopf ist immer noch dieses „Du hast dich rausgeschlichen, du hast Alkohol getrunken, obwohl du auch von deinen Eltern gesagt bekommen hast, dass du ja noch nicht soweit bist oder nicht Alkohol trinken sollst.“ Und du weißt auch nicht, wie du jetzt hier wegstommst und es ist irgendwie alles gerade blöd und du hast ein schlechtes Gewissen. Und ja, das Problem ist so, man ist halt in diesem Zwiespalt, weil man hat irgendwie was verbotenes getan hat.

Alicia Schuld ist dann wieder so der Gedanke, der sich aufdrängt.

Aylin Die Eltern sind vielleicht auch da ein bisschen strenger und man wird Ärger bekommen.

Alicia Aber vielleicht auch richtig krassen Ärger.

Aylin Ja, aber genau dann, wenn es wirklich unwohl ist, wenn es vielleicht auch brenzlich wird. Und obwohl ihr euch rausgeschlichen habt oder obwohl ihr was getrunken, obwohl ihr es nicht tun dürft oder sollt — auch dann dürft ihr eure Eltern anrufen, kontaktieren oder halt eine andere Bezugsperson, zu der ihr auch Vertrauen habt.

Alicia Ja, das finde ich wichtig. Wenn ihr ein bisschen Schiss vor euren Eltern habt oder die so einschätzt, dass die wirklich richtig ausrasten würden. Vielleicht speichert euch die Nummer von der erwachsenen Person, der Tante oder die Mutter von einer Freundin oder so ein, der ihr vertraut. Und irgendwann werden es eure Eltern

dann trotzdem erfahren. Aber dann kann diese Person euch vielleicht supporten. So und lasst euch von dieser Person oder von euren Eltern abholen, auch wenn ihr am Anfang diesen Fehler gemacht habt, dass wir da eigentlich gar nicht hin durften.

Aylin Was ich noch gern in diesem Rahmen dazu sagen will, ist halt, dass 50 Prozent von den Gewalttaten oder von den sexualisierten Übergriffen halt auch in einem Kontext stattfinden, wo Alkohol im Spiel ist. Und dass ihr, wenn ihr euch selbst entscheidet, dass ihr Alkohol trinken wollt, das tun dürft, aber dass ihr es nicht tun müsst, nur weil alle anderen es machen. Und wenn ihr selbst sagt, ich möchte heute trinken oder ich möchte einfach generell nicht trinken, dann ist es euer gutes Recht und ihr müsst euch nicht von irgendjemanden überreden lassen, eure Gefühle wieder ausreden lassen, sondern vertraut euch selbst und bleibt standhaft. Und auch wenn dann die Person sagt „Boah, voll blöd von dir.“ Egal, es geht um euch. Und wenn ihr das nicht möchtet, dann müsst ihr das auch nicht tun. Genauso auch mit dem Rauchen oder sonstigen Drogen. Es geht hier um alle Drogen.

Alicia Ihr müsst das nicht tun und gleichzeitig wieder: Wenn ihr es aber eben doch gemacht habt. Auch wenn ihr echt richtig betrunken seid oder so, gibt es natürlich niemandem das Recht, Gewalt anzutun. Und außerdem was du gesagt hast, Alkohol ist im Spiel bei über 50 Prozent der Gewalttaten: Das ist natürlich auch oft bei der Person, die die Gewalt antut. Das ist aber auch keine Entschuldigung, das will ich auch nochmal sagen. Aber einfach zu eurer Information, dass einfach Alkohol und Drogen, dass Gewalt oft genau in Kontexten stattfindet, wo das im Spiel ist.

Aylin Und egal wie viel Alkohol ihr getrunken habt oder der Täter getrunken hat, die Gewalt bleibt die gleiche. Und die Schuld liegt immer noch und einzig allein bei dem Täter, der euch die Gewalt antut.

Alicia Nicht bei dem Alkohol. Es ist sogar so, dass Alkohol oft eingesetzt wird, bewusst um Frauen oder Mädchen gefügig oder handlungsunfähig zu machen.

Aylin Und wenn ihr vielleicht mit Freunden unterwegs seid und es gibt eine Person oder ihr seid vielleicht selbst die Person, die sagt „Nein, ich will kein Alkohol trinken“, dann akzeptiert das vielleicht auch einfach. Ich bin zum Beispiel auch eine Person, die nichts trinkt und was man sich da alles anhören muss, weil das halt in der Gesellschaft so normalisiert ist und akzeptiert ist „och komm, trink doch einfach ein Gläschen mit“. Aber auch wenn ich dieses eine Gläschen nicht trinken will, dann heißt es einfach „Nein“. Genau. Und deswegen dieser Appell auch an euch, wenn ihr irgendwie andere Leute da habt im Freundeskreis, akzeptiert das und ihr müsst auch nicht irgendwelche Gerüchte aufstellen, dass die komplett gläubig sind oder was auch immer, sondern lasst es einfach. Wenn man das nicht möchte, will man nicht. Ganz einfach.

Alicia Was wir an der Stelle noch einmal gerne ansprechen wollten, also nicht gerne, sind KO-Tropfen. Also ich glaube ehrlich, fast jede Frau, zumindest jedes Mädchen kennt irgendwie eine Situation, eine Geschichte mittlerweile von einer Person, die KO-Tropfen bekommen hat. Also ich weiß nicht. Jedenfalls ist das in meinem Bekanntenkreis so und es ist eine große Angst bei vielen. Deswegen wollen wir nochmal einmal drüber sprechen. KO-Tropfen sind eine Droge, die unsichtbar ist, die man nicht riechen kann und die man in sehr kleinen Mengen zum Beispiel jemandem ins Getränk tun kann. Und die Person merkt dann erstmal nichts und wird dann sehr schnell ohnmächtig oder verliert das Bewusstsein und es gibt Menschen, die das anwenden und hoffen, dass sie es dann schaffen, dass die Person dann auch zu isolieren und zum Beispiel zu vergewaltigen. Und der klassische Tipp, der immer gegeben wird, ist: Passt auf euer Getränk auf. Ein guter Tipp, auch wenn ich wirklich kein Fan bin von diesem Ganzen „Ihr müsst diese und diese und diese und diese Regeln befolgen und dann kann euch nichts passieren.“ Aus den Gründen, die wir jetzt schon mehrfach genannt haben. Was ich aber auch noch einfach generell bei dem Thema Nachtleben, Parties und alles wo auch Alkohol, Drogen im Spiel sein können wichtig finde, ist, seid im besten Fall mit Menschen unterwegs, die euch vertrauen und macht euch einfach so Strategien und Pläne gemeinsam, dass ihr auf euch gegenseitig achtet. Und ich glaube es machen auch total viele schon. Also ich kenne da auch ganz viele, die verschiedene Absprachen und irgendwelche Codewörter oder sonst was haben.

Aber geht nicht einfach nach Hause. Wenn eine Freundin von euch nur noch halb bei Bewusstsein irgendwie noch auf der Party ist, selbst wenn sie euch ankackt ehrlich gesagt.

Aylin Ja, nehmt sie einfach mit.

Alicia Ja, nehmt sie mit, wenn ihr das Gefühl habt, sie hat nicht mehr so die Kontrolle und wirklich: achtet aufeinander und dann lasst einfach keine andere Person an eure Freundinnen und Freunde ran.

Aylin Macht einfach euch einen Plan mit euren Freundinnen, wenn ihr heute feiern geht oder wenn irgendwo unterwegs seid. Wenn jetzt irgendwas passieren sollte, egal was, das einfach jeder Bescheid weiß. Ob es vielleicht ein Treffpunkt ist, wo man sich trifft, wenn irgendwie jemand verloren geht oder dass man einfach ab und zu checkt „Hey, geht es dir gut? Alles klar? Jo, bei mir auch. Bla bla.“ Also das man einfach zusammen sich die Sachen überlegt und das nicht nur in einer Person oder so haften bleibt. Genau weil dann fühlen sich alle einfach schon mal besser und im Notfall weißt du halt einfach, was zu tun ist.

Alicia Okay. Mir fällt gerade ein, es ist Corona. Ihr könnt gar nicht weggehen. Es tut mir so leid. Ganz viele von den Themen, die wir grad besprechen, sind natürlich im Moment gar nicht so aktuell.

Aylin Aber sie werden bestimmt bald wieder aktuell.

35:40

Dann Next Beispiel. Wir befinden uns jetzt in der Schule und auch dort gibt es wie gesagt übergriffige Situationen. Und auch hier habt ihr das Recht, Nein zu sagen und eine Grenze zu ziehen. Und die Gewalt öffentlich zu machen und ich will jetzt gar nicht eine ganz konkrete Situation ansprechen, sondern ihr kennt das bestimmt, egal ob es nur so ein dummer Spruch ist oder ob es vielleicht auch ein Grapscher ist. Das gabs bei uns zumindest oder irgendwie auch eine rassistische Bemerkung, dass ihr sagen dürft und sollt, wenn etwas nicht in Ordnung ist und das man auch vielleicht dort das dokumentiert aufschreibt und dann, ja, einfach weitergibt.

Alicia Ja, ich denke, es ist jetzt noch ein Unterschied, ob wir jetzt über vereinzelte einzelne Situationen reden oder ob wir zum Beispiel richtig über Mobbing reden, das sich über langen Zeitraum zieht, wo einfach einzelne Personen rausgepickt werden und einfach alles, was die machen, die diskriminiert oder beleidigt werden. Und das ist, glaube ich was, klar, da sollst du auch Nein sagen, eine Grenze ziehen und diese Dinge. Aber das ist was, da brauchst du wirklich Hilfe von außen. Auch da muss man sich, wenn das wirklich so krass ist, dann muss man sich an die Vertrauenslehrer Vertrauenslehrerin wenden, wenn das wirklich eine Vertrauensperson ist oder eben an Eltern. Da kommt man in der Regel leider nicht so alleine raus. Und da finde ich jetzt aber nochmal wichtiger auch die Position derer, die mobben oder die quasi Mitläufer oder Mitläuferin sind.

Genau, weil zu diesem Thema „Du willst dazugehören“ gehört halt auch oft so, dass es unglaublich viel Überwindung kostet, sich gegen so eine Gruppe zu stellen und zu sagen „Hey, was ihr gerade macht, wie ihr mit dieser Person spricht, geht überhaupt nicht. Das ist sexistisch, das ist rassistisch, das ist einfach beleidigend auf verschiedene Art und Weisen.“

Aylin "Hört damit sofort damit auf"

Alicia Gerade wenn das vielleicht eure Freundinnen und Freunde sind, die das machen. Und es ist irgendwie einfach „Hey, witzig und so, ne?“ aber versetz dich in die andere Person rein. Das ist nämlich so, dass alle so Angst haben, dass sie irgendwann diese Person sein könnten und deswegen macht niemand was. Aber. Macht was. Entscheidet euch dafür. Ich wünschte, ich hätte es öfter gemacht in der Schulzeit.

Aylin Unterstützt euch gegenseitig. Und genau das ist jetzt zu dem Fall, wenn es eben Mobbing ist unter den Schülern und Schülerinnen. Aber es gibt eben auch Übergriffe, übergriffige Situationen von Autoritätspersonen, also vom Ausbilder, vom Lehrer, von einem Professor vielleicht auch. Und auch hier sind das dieselben Strategien, das Verhalten, benennen, verlangen, dass es aufhört und dann die Gewalt öffentlich machen. Und bei einem

Lehrer so oder so. Also ich hab das jetzt auch schon in mehreren Mädchen-Kursen von mehreren gehört, dass es immer wieder einen bestimmten Lehrer gibt, der z.B. irgendwie ganz komisch ist, ganz nah an einen heran kommt oder irgendwie Sprüche sagt oder beim Sportunterricht. Genau das gibts ja auch so ein bisschen dieses Klischee.

Alicia Also, wir hatten diesen Sportlehrer wirklich.

Aylin Es ist ganz wichtig, dass man sich verbündet, weil du vielleicht gar nicht die erste bist und auch nicht die einzige bist, bei der der Lehrer das macht, der oder die, weil die Person sich halt ja mehrere Personen aussucht und diese Gewalt antut. Es kann natürlich sein, dass du die einzige Person bist, aber es hat sich gezeigt, dass es meistens einfach mehrere betrifft. Das heißt, dieser Appell ist da: Erzählen, erzählen, erzählen. Aber tut euch auch zusammen. Also wenn ihr, wenn du etwas erlebt hast, dass der Lehrer irgendwie übergriffig war, also beispielsweise der Lehrer kommt zu nah ran oder er berührt dich an der Schulter oder irgendwo anders, wo es sich einfach nicht gehört, die Schülerinnen oder Schüler anzufassen.

Alicia Anfassen im Sportunterricht, das war bei uns so: „Hilfestellung geben“, aber alle haben sofort gespürt, „Das ist mehr als Hilfestellung“ oder auch einfach auch so rassistische Bemerkungen. Einfach im Unterricht so klein, so nebenbei. Euch fallen jetzt bestimmt auch gerade Beispiele ein, weil die Schule ist leider ein großer Quell von solchen Geschichten. Also alle mit denen man spricht, erinnern sich an „diesen einen Lehrer“. Wir hatten z.B. eine Lehrerin, die halt einfach Witze über die Namen gemacht hat von Leuten. Also wenn die aus ihrer Sicht irgendwie nicht deutsch klangen oder solche Sachen.

Aylin Genau. Und wie gesagt, der Appell ist da, dass ihr genau die gleichen Strategien benutzen könnt, die wir euch vorher schon gesagt haben und dass ihr euch wirklich zusammen tut, weil wie gesagt, du bist vielleicht nicht die einzige Person, der das angetan wurde und wenn ihr euch zusammen tut, dann geht zusammen zum Klassenlehrer oder zur Klassenlehrerin und die glaubt euch vielleicht nicht, dann geht ja aber zusammen ins Sekretariat, zum

Schuldirektor, zu der Schuldirektorin und wenn das nicht geht, dann geht zu euren Eltern. Das sollt ihr auf jeden Fall machen. Dieses Erzählen, Erzählen, erzählen wirklich mindestens drei Personen, mindestens drei erwachsenen Personen. Und auch wenn der Schulleiter oder die Schulleiterin nichts macht, gibt es dann wieder eine höhere Instanz, z.B. das Schulamt und man kann also der Ort Schule ist so das, dass man da schon verschiedene Institutionen hat, wo man sich beschweren kann und eben solange Terror machen soll, bis eben die Person Konsequenzen für dieses Verhalten bekommt. Und ich weiß, gerade bei rassistischer Gewalt, bei Rassismus in der Schule und, ja, Rassismus gibt es in Deutschland, nicht nur in Amerika, dass das man sich da manchmal noch viel hilfloser fühlt, weil es einfach so fest verankerte Strukturen sind. Aber auch da, Leute, glaubt an euch! Hört auf euer Bauchgefühl steht für eure Rechte ein. Sagt, wenn ihr etwas ungerecht findet, unfair findet und macht die Gewalt öffentlich so lange, bis sich etwas verändert. Ihr könnt das.

Alicia Und bevor wir jetzt zu Sunnys Mastertipp kommen, ist uns eine Sache noch ganz wichtig. Und es ist eine Sache, da könnte man jetzt auch stundenlang drüber sprechen. Und zwar geht es nochmal um Gewalt in der Familie und zwar, dass euch bewusst ist. Auch Väter, Großväter, Onkel, Brüder, Cousins können Gewalt antun oder sexualisierte Gewalt antun. Wir haben es schon auch erklärt, warum die Situation nochmal besonders schwierig ist. Aber die Strategien sind die gleichen, die wir immer wieder genannt haben.

Aylin Also in der Situation genau dasselbe: Verhalten benennen, verlangen, dass es aufhört. Abstand nehmen und dann erzählen, erzählen, erzählen. Erzählt es eurer Mutter. Erzählt es allen denen ihr über den Weg lauft, damit diese Person euch das nie wieder antut, dass sie ihr nicht nochmal in Kontakt mit dieser Person kommt. Und damit diese Person Konsequenzen für ihr Verhalten bekommt. Das ist ganz wichtig. Macht das öffentlich. Vor allem, wenn es in der Familie ist. Und wenn es eine Person ist, die du fast jeden Tag siehst oder sogar jeden Tag siehst. Bitte hol dir Hilfe, hol dir auch professionelle Hilfe. Das findet ihr alles in der Folgen Beschreibung und traut euch darüber zu sprechen. Lasst euch eure Gefühle nicht ausreden.

Alicia Und jetzt kommt Sunnys Mastertipp.

43:20

Sunny Graff Frauen und Mädchen sind niemals selbst verantwortlich für die Gewalt, die wir erfahren. Die Verantwortung liegt ganz alleine beim Täter, beim Mann, der absichtlich ein Frau oder ein Mädchen vergewaltigt oder sexuell angreift. Sehr oft wird gesagt, was wir hätten nicht tun oder tragen sollen oder irgendwo hingehen sollen oder Alkohol trinken oder Drogen nehmen und und und. Es gibt eine ganze Liste von Regeln, die Frauen folgen sollen, um nicht vergewaltigt zu werden. Wer hat diese Regeln für uns aufgestellt? Ich habe eine einzige Regel und diese Regel ist: Nicht Vergewaltigen! Und diese Regel geht direkt an die Männer, die Täter sind. Die sollen aufhören, Frauen und Mädchen Gewalt anzutun. Dann wäre das Problem gelöst. Es ist total wichtig, dass wir uns selber auch nicht die Schuld geben. Teilweise machen wir das, weil wir denken „Oh, es wäre besser gewesen, wenn ich nicht mit meinem Freund zu ihm nachhause gegangen wäre“ oder "Es wäre besser, wenn ich irgendwas —„wir versuchen was an unserem Benehmen zu finden, dass wir nächstes Mal nicht machen werden. Weil die Gedanken, dass jeder Zeit von jedem Mann Gewalt kommen könnte, ist ein schrecklicher Gedanke. Und dann versuchen wir etwas in unserem Leben zu finden, damit es in unserer Kontrolle liegt, dass wir etwas bei uns finden können, das wir ändern können, damit wir das Gefühl haben, dass wir nicht der Gewalt ausgeliefert sind. Aber das ist ein Trugschluss, weil es liegt nicht an unserem Verhalten. Es liegt an dem Verhalten vom Mann.

Aylin Wir hoffen, euch hat die heutige Folge gefallen. Und wenn ihr irgendwie Feedback oder Fragen habt zu bestimmten Situationen, dann schreibt uns gerne eine E-Mail an einfachnein@hr.de Und wir hoffen, ihr seid das nächste Mal dabei. Wenn es dann um das Thema Internet, Social-Media und Cybermobbing geht. Ich bin Aylin

Alicia und ich bin Alicia

Aylin und wir hören uns das nächste Mal. Ciao.

