

Einfach Nein. Folge 1: Hör auf deinen Bauch

[00:00:00]

Intro Jingle/Aylin: Denn wir wurden eben erzogen, leise zu sein, ruhig zu sein, still zu sein und ja, wir müssen lernen, wie wir richtig schreien können.

[00:00:17]

Alicia: Hallo und herzlich willkommen zu „Einfach Nein“, dem Selbstverteidigungs-Podcast von YouFM. Mein Name ist Alicia. Neben mir sitzt...

Aylin: Aylin, hallo!

Alicia: Wir beide sind Selbstverteidigungstrainerinnen. Wir haben eine Ausbildung gemacht, vor anderthalb Jahren ungefähr. Und wir geben jetzt seit einiger Zeit regelmäßig Kurse für Frauen und Mädchen. Leider im letzten Jahr etwas weniger, wie ihr euch vorstellen könnt, wegen Corona.

Aylin: Genau. Und deswegen hatten wir die Idee, dass wir vielleicht einen Selbstverteidigungs-Podcast zum Hören machen könnten, damit ihr auch so die Möglichkeit habt, an Kursen teilzunehmen.

Alicia: Das fragen sich jetzt vielleicht einige. Macht es Sinn, einen Selbstverteidigungskurs zum Hören? Weil viele sich ja vorstellen, dass es vor allem darum geht, körperliche Techniken, Schläge, Tritte usw. zu lernen und dass man das nur machen kann, wenn man zusammen in einem Raum ist. Aber für uns sind körperliche Techniken super wichtig. Aber was anderes ist eigentlich noch viel wichtiger?

Aylin: Und zwar das Mindset. Also das es einfach schon da anfängt, dass wir uns erst einmal bewusst werden, was wir haben wollen und ob uns eine Situation unangenehm ist und dass wir dementsprechend auf unser Bauchgefühl hören und handeln. Wir wollen halt einfach zeigen, wie man sich im Alltag behaupten kann und wie man sich gegen Übergriffe wehren kann, sei es jetzt durch die Stimme oder durch den Körper. Also was euch erwarten wird, sind halt eben, dass wir auch körperliche Techniken machen.

Alicia: Dazu ganz kurz. Das sind auch keine Techniken, wofür ihr irgendwie Karate Meisterinnen oder so sein müsst, sondern das sind wirklich total einfache und trotzdem wahnsinnig effektive Techniken. Wir nennen die Schwachpunkt-Techniken, weil die eben auf bestimmte Stellen im Körper zielen, mit denen man jemand eben sehr leicht ausknocken kann.

Aylin: Genau.

Alicia: Genau, also da keine Sorge, die sind ganz einfach.

Aylin: Ja, wir werden auf jeden Fall ein paar körperliche Techniken machen. Aber es geht uns vielmehr darum, dass wir uns erst einmal selbst ein bisschen besser kennenlernen, unsere Körpersprache und dementsprechend dann auch anfangen, uns im Alltag, wenn wir uns irgendwie diskriminiert fühlen oder wenn unsere Grenzen überschritten werden, dass wir dementsprechend handeln, uns trauen zu handeln. Und da gibt's verschiedene Strategien und die wollen wir euch zeigen in den nächsten Folgen.

[00:02:30]

Zwischenjingle

Aylin: Und hier geht es nicht nur um die Diskriminierung oder den Sexismus gegenüber Frauen und Mädchen, sondern es geht um viel, viel mehr Gewalt Formen, die verschiedene Gruppen betreffen. Also das kann jetzt Rassismus sein. Wir haben verschiedene Formen von Rassismus. Das kann Queer-Feindlichkeit sein. Das kann Gewalt gegenüber Leuten sein, die sich dem biologischen Geschlecht nicht zugehörig fühlen oder sich überhaupt keinem Geschlecht zugehörig fühlen. Das kann Antisemitismus sein oder auch Gewalt gegen ältere Menschen, Gewalt gegen Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen. Und obwohl es so viele verschiedene Gewalt Formen gibt, sind die

Taktiken und die Tipps und die Strategien, die wir euch hier auf den Weg mitgeben wollen, sehr, sehr ähnlich, wenn nicht sogar schon fast gleich. Und deswegen ist dieser Podcast eben für alle Leute, egal von welcher Art von Gewalt ihr betroffen seid oder vielleicht auch von mehreren gleichzeitig betroffen seid. Ihr dürft den alle hören.

Alicia: Was glaube ich vielen so geht.

Aylin: Genau, was vielen so geht. Ja, der ist für euch alle.

Alicia: Wir haben natürlich das Ziel, dass alle hier aus diesem Kurs, sag ich mal, gestärkt rausgehen, sich besser fühlen. Aber es wird eben auch Momente geben, wo ihr und wir uns auch selber hinterfragen, weil wir eben merken, wir reden über eine bestimmte Situation. Und wir merken „Oh, in so einer Situation war ich selbst auch mal. Aber ich war die Person, die respektlos war oder die eine Grenze überschritten hat“ oder so. Und es ist einfach wichtig, sich klarzumachen, auch wenn wir selbst von bestimmten Formen von Diskriminierung betroffen sind, heißt das nicht, dass wir nicht in anderen Situationen Teil des Problems sein können. Und das heißt nicht, dass wir für immer und ewig böse sind. Aber wir sollten es einfach, einfach lernen und es beim nächsten Mal anders machen. Und das ist eben auch eine Form von Stärke.

Aylin: Definitiv. Also das Verhalten selbst zu reflektieren und zu sagen „Hier habe ich einen Fehler gemacht und ich werde das nächste Mal nicht so tun“ oder „Ich werde anders handeln“. Das ist die Stärke, die wahre Stärke. Viele fragen sich vielleicht auch warum heißt dieser Selbstverteidigungs-Podcast „Einfach Nein“? Weil einfach ist es auf jeden Fall nicht.

Alicia: Und andererseits denken ja viele eben bei Selbstverteidigung vor allem an Kicks und Schreien und Schlagen.

Aylin: Und völlig ausrasten.

Alicia: Und einfach Nein? Reicht das überhaupt? Aber unser Punkt ist eben, da fängt es an, also mit „Nein“ fängt alles an und viele von euch wissen wahrscheinlich, dass das...

Aylin: ...schwieriger ist als gedacht. Einfach mal „Nein“ zu sagen.

Alicia: Genau. Gerade für viele Frauen ja, jemanden vielleicht dann auch vor den Kopf zu stoßen damit. Ja. Und da reden wir jetzt gerade über Situationen, das kann auch auf der Arbeit sein, oder im Privaten. Einfach zu sagen „Eigentlich, ich will gerade nicht. Ich will nicht mitgehen. Ich will nicht mit dir zusammen sein. Ich will das jetzt nicht machen.“ Und das ist wirklich der Anfang von allem. Weil es das erste Mal ist, wo man eine eigene Grenze setzt und dann einfach sagt dahinter gehe ich nicht zurück.

Aylin: Und daher einfach nein, auch wenn es nicht einfach ist.

Alicia: Wir versuchen es hier etwas einfacher zu machen oder viel einfacher. Denn Übung macht die Meisterin.

Aylin: That's right.

Alicia: Also, wenn ich es jetzt so sage, mir fällt es krass schwer.

Aylin: Also bei mir kommt es immer auf die Situation an. Aber ich weiß, was du meinst. Es kostet natürlich Überwindung, „Nein“ zu sagen, egal wie gut ausgebildet wir jetzt sind.

Alicia: Also von daher wir sind jetzt hier nicht so die perfekten...

Aylin: ...Nein-Sager... (Lachen)

Alicia: ...Nein-Sagerinnen oder Kampfmaschinen. Also wir verstehen quasi alle Zweifel ja, aber es wird einfach immer einfacher und macht einfach auch Spaß irgendwann ehrlich gesagt, wenn man einfach merkt, so „Boah, ich hab's einfach nicht gemacht. Ich habe einfach gesagt hau ab!“ So, und es hat funktioniert.

Aylin: Wir hoffen, dass wir es euch ein bisschen einfacher machen können, einfach „Nein“ zu sagen.

Alicia: Wenn es nach uns ginge, müsste es weder diesen Podcast noch einen Selbstverteidigungskurs überhaupt geben. Weil, wir wünschen uns eine Welt oder wir fordern eigentlich eine Welt, in der Frauen und Mädchen und auch andere Menschen einfach, sicher und entspannt durch die Welt laufen können und sich überhaupt nicht

damit beschäftigen müssen, ob sie jetzt jederzeit irgendwie bereit sind, sich zu verteidigen oder ständig vorsichtig sein müssen oder sich Kampftechniken aneignen.

Aylin: Stichwort „Educate Your Son“!

Alicia: Genau, so wie die Situation jetzt ist, glauben wir, dass es wichtig ist, Sinn macht und wichtig ist, sich damit zu beschäftigen und sich vorzubereiten. Aber unser großes Ziel ist das, dass es in Zukunft nicht mehr so ist. Und deswegen ist es uns auch ganz wichtig, nicht nur darüber zu reden, wie jede einzelne Person in irgendeiner in einer bestimmten Situation etwas tun kann, sondern auch, wie wir uns gegenseitig supporten können. Also auch zu sehen, wer alles noch betroffen ist von Diskriminierung, von Gewalt, von Übergriffen und uns gegenseitig unterstützen und uns eben zusammenschließen.

Aylin: Und deswegen werdet ihr auch von uns niemals hören, dass irgendwie eine Frau in einer bestimmten Situation etwas Falsches gemacht hat. Denn nur weil Frauen vielleicht alleine unterwegs sind, unaufmerksam sind oder vielleicht betrunken sind, ist das nicht ihre Schuld, sondern die Verantwortung liegt immer bei dem Täter oder bei der Täterin. Ja, bei sexualisierter Gewalt sind das so gut wie immer Männer. Genau. Aber darum geht es uns. Wir wollen eben, dass wir es schaffen, aus gefährlichen Situationen uns selbst zu befreien. Wir wollen erkennen, welche Fähigkeiten in uns selbst stecken und zur welcher Stärke wir auch fähig sind und wo halt eben auch unsere Grenzen liegen und wo auch die Grenzen von anderen liegen.

[00:07:34]

Zwischenjingle

Aylin: Ja, und jetzt starten wir endlich mit dem Selbstverteidigungskurs.

Alicia: Yay!

Aylin: Heute erwarten euch speziell erst mal so die Anfänge von der Selbstverteidigung. Also wo geht's genau los? Das umfasst das Bauchgefühl. Also woran erkenne ich überhaupt eine gefährliche Situation und wie kann ich überhaupt aktiv werden? Was beinhaltet es aktiv zu werden? Und im weiteren Verlauf des Selbstverteidigungskurses und des Podcasts werden euch verschiedene Strategien erwarten. Also es geht um Körpersprache, es geht um Konfrontationstraining, was eben verschiedene Situationen und auch verschiedene Gewaltformen beinhaltet. Es geht um körperliche Techniken und es geht aber auch um den Bekanntenkreis oder den Familienkreis, wenn da Übergriffe stattfinden. Das ist so ein bisschen zusammenfassend was in den nächsten Folgen auf euch zukommen wird.

Alicia: Genau und wichtig ist noch, dass es im Laufe dieses Kurses immer mal Situationen geben wird, in denen wir zum Beispiel Geschichten erzählen oder bestimmte Szenen. Und es kann sein, dass es da auch mal für manche von euch Angst besetzte Situationen sind oder dass ihr merkt „Wow sowas in der Art habe ich erlebt und ich hab's vielleicht noch nicht so verarbeitet und es fühlt sich einfach schlecht an“. Ihr merkt, das möchte ich, kann ich gerade nicht so gut hören. Das ist total normal und kein Problem. Dann überlegt einfach, ob ihr wirklich vielleicht erst mal abrecht, wann anders weiter hört oder ein bisschen vorschrollt. Wir werden aber auch in den konkreten Situationen nochmal darauf hinweisen. Und jetzt wird zum Beispiel Aylin gleich so eine Geschichte erzählen.

Aylin: Ganz oft ist es so, wenn wir Selbstverteidigungskurse geben, dass wir auch mal fragen, wovor ihr denn Angst habt oder an welche Situation man denkt, wenn es jetzt um Selbstverteidigung geht. Dann kommen ganz oft Geschichten, die dann so ähnlich klingen, dass man alleine unterwegs ist. Es ist super dunkel und man ist ganz alleine. Man hört ganz komische Schritte und drei, vier Männer sind hinter einem und verfolgen einen. Und die haben dann im schlimmsten Fall noch ein Messer dabei und wollen einen angreifen und...

Alicia: Park, joggen sind auch so Dinge.

Aylin: Genau, in einer ganz dunklen Gasse und alles ist auf einmal so plötzlich. Und das sind ganz, ganz schlimme, schlimme Horrorvorstellungen.

Alicia: Und das ist immer so interessant, weil ich kann es sehr gut nachvollziehen und ich habe genau diese Szene wahrscheinlich auch schon fünfmal in Filmen oder so gesehen. Oder in Büchern.

Aylin: Genau, oder auch im Fernsehen oder auch im echten Leben. Also solche schlimmen Gewalttaten werden auch wirklich angetan. Das sehen wir jetzt gerade an dem aktuellen Fall von der ermordeten Sarah aus London. Das ist ja auch verständlich, dass dann solche Horrorvorstellungen dann auch gerade aktiv in unserem Kopf sind. Was wir aber dabei immer vergessen ist, dass leider die meisten Gewalttaten im Bekannten- oder Familienkreis angetan werden. Also sprich Freunde, Leute, die man flüchtig kennt oder aber auch wirklich Familienmitglieder, denen wir vertrauen, die wir lieben oder sogar auch der eigene Partner oder die eigene Partnerin. Und das müssen wir uns auch nochmal in den Kopf hervorrufen, dass wir auf der einen Seite die Fremdtäter haben, aber in der Regel sind es meistens leider Leute, die wir einfach gut kennen und von denen wir das am wenigsten erwarten würden.

Alicia: Ja, das gerät dann einfach aus dem Blick, wenn wir immer an diese Park-nachts-draußen-Geschichte denken und dann eben auch geraten kriegen als Tipp „Geh nachts nicht raus“. Aber wenn du auch bei dir zuhause angegriffen werden kannst, dann ist das halt kein guter Tipp. Abgesehen davon, dass es uns in unserer Freiheit total einschränkt. Und zum anderen sind diese, wir haben sie jetzt Horrorgeschichten genannt auch deswegen echt ein Teil des Problems, weil das sind ja wirklich die schlimmstmöglichen Voraussetzungen und das führt eben bei vielen Leuten dazu, dass sie dann schon so ein totales Hilflosigkeitsgefühl haben und dann eben ist es nicht mehr weit dazu zu sagen „Ja gut, also dann muss ich auch gar nicht erst anfangen, weil ich kann mich eh nicht wehren“.

Aylin: Genau. Wir haben halt eben gelernt uns schlimme Szenen und Horrorvorstellungen auszudenken. Und das hält uns eben ab, dass wir uns eigenständig wehren und auch überhaupt an uns glauben. Aber wir können immer was machen in jeder alltäglichen Situation. Es müssen nicht plötzliche dunkle Gassen Angriffe sein, sondern...

Alicia: Und auch dann! (Lachen)

Aylin: Natürlich auch dann, aber es fängt z.B. einfach schon in der Bahn an, dass jemand die Hand auf deinen Oberschenkel legt. Bei sexualisierter Gewalt können wir eingreifen. Wir können aber auch bei rassistischer Gewalt eingreifen, wenn jemand zu uns auf der Arbeit sagt „Oh, du sprichst aber echt gutes Deutsch“. Und dass wir schon zum x-ten Mal gehört haben und keine Lust mehr haben darauf.

Alicia: Das sind jetzt so ganz alltägliche Situationen. Das sind ja die, die viel häufiger vorkommen und für die wir uns auch vorbereiten müssen. Und das kann aber z.B. auch sein, eine Frau, die im Rollstuhl sitzt, und auf einmal ungefragt kommt einfach jemand von hinten und nimmt den Rollstuhl und schiebt ihn irgendwo hin. Mag ja gut gemeint sein, aber es ist einfach total übergriffig. Und das sind halt alles schon so kleine Nadelstiche. Da können wir jetzt sagen in der Situation „Naja, da stehe ich ja drüber. Ist doch jetzt nicht so schlimm. War vielleicht eigentlich gar nicht so gemeint“, aber wenn wir das halt in unserem Alltag permanent sowas erleben und nie eine Grenze setzen, die andere Person auch nie eine Grenze aufgezeigt bekommt, dann geht's uns schlecht und desto mehr denken wir dann, dass wenn es jetzt mal was richtig Großes ist, dass wir es dann sowieso nicht können. Also das sind einfach die beiden Sachen. Erstens es bringt nichts, sich das Schlimmste vom Schlimmsten auszumalen, sondern was viel häufiger vorkommt und was wir viel häufiger leben, sind einfach diese alltäglichen Sachen. Und es ist eben total wichtig, dass wir uns für die auch Strategien überlegen und uns gegen die auch wehren. Und das andere ist ihr könnt immer was machen.

Aylin: Immer, immer, immer, immer. Das ist ganz wichtig. Auch wenn ihr denkt, ihr seid in der hilflosesten Ecke und könnt nichts machen. Ihr könnt immer was machen, auch wenn

es nur ein ganz kleiner Schritt ist. Genau deswegen ist unser Appell an euch – „Macht etwas!“

Alicia: Es ist ganz klar, es gibt Menschen, die vergewaltigen, die töten oder die wollen das sozusagen. Es gibt Frauen, die das erleben. Wir wollen das gar nicht kleinreden. Aber das viel Häufigere und deswegen eben genauso Wichtige, weswegen wir Selbstverteidigung lernen wollen oder sollten, sind diese in Führungszeichen kleinen Dinge, weil die uns eben auch wenn wir die immer wieder einfach akzeptieren und uns nicht wehren und der Person keine Grenzen aufzeigen, dann machen die uns eben total klein und rauben uns jeden Glauben an uns selbst.

Aylin: Genau, dass hast du gutgesagt. Ja und das sind alles Situationen, die halt im Alltag passieren, die wirklich tagtäglich passieren. Und dementsprechend wollen wir die uns bewusstwerden, wir wollen die uns in den Kopf rufen und da fängt Selbstverteidigung an, dass wir halt eben unser Mindset umstellen. Das wir einen Schalter umlegen und sagen „Okay, wie sieht eine gefährliche Situation aus? Woran kann ich die erkennen? Und wie kann ich die im besten Fall vorzeitig abstoppen?“

Alicia: Oder auch einfach nur eine unangenehme. Es reicht schon, dass ich sage „Das ist mir unangenehm und ich fühle mich hierbei schlecht. Und deswegen mache ich jetzt was. Deswegen wehre ich mich und werde aktiv.“ Das werden wir lernen in diesem Kurs.

Aylin: Genau. Also wie können wir diese Situation erkennen? Woran erkennen wir sie? Und wie können wir sie im besten Fall so schnell es geht abstoppen? Weil wir wollen vermeiden, in diesen körperlichen Kampf zu kommen. Natürlich kann es sein, dass wir in einer Situation sind, wo wir wirklich direkt kämpfen müssen, wo wir uns körperlich werden müssen. Aber wir wollen versuchen, im Alltag diese Situation so frühzeitig zu erkennen, dass wir sie abstoppen können, ohne dass wir uns irgendwie körperlich verletzen. Das heißt, in Folge 1 hier geht es ums aktiv werden, dass wir einfach anfangen, etwas zu tun, sei es jetzt durch einen kleinen Schritt, sei es durch ein „Nein!“ oder sei es, dass wir uns einfach Abstand nehmen. Und ja, darum geht es.

Alicia: Genau, um diesen allerersten kleinen Schritt. Und so werden wir uns sozusagen häppchenweise, schrittweise, diesem Riesenthema wie gehen wir mit Gewalt, mit Grenzüberschreitungen um, was einfach ein Lebensthema ist auch. Das ist nicht einfach so, zack und jetzt haben wir irgendwie ein paar Techniken gelernt und dann ist es kein Problem mehr. Wir werden uns jetzt einfach ganz langsam dem nähern.

Aylin: Und schauen einfach mal, wie ihr euch dabei fühlt. Deswegen lasst uns gerne Feedback da. (Lachen)

Alicia: Und was ist das Allererste, was würdest du sagen Aylin, was ist das Allererste, was wir hier üben können?

Aylin: Also ganz, ganz wichtig, woran wir eine Situation erkennen, die uns unangenehm ist oder die uns komisch vorkommt, ist unser Bauchgefühl, denn wir können von außen nicht erkennen, ob jemand ein Täter oder eine Täterin ist. Das ist ganz wichtig, weil wir werden halt auch von rassistischen Stereotypen gelenkt, die unser Leben beeinflussen, unser Handeln beeinflussen und da müssen wir uns es erst mal in den Kopf hervorrufen, dass theoretisch jeder da draußen ein Täter oder eine Täterin sein könnte und dass wir das nicht von außen erkennen. Wir erkennen das anhand unseres Bauches und wir müssen erst einmal lernen, dieses Gefühl wahrzunehmen und ja, dem auch zu vertrauen. Und wir haben da eine ganz tolle Geschichte vor euch, die wir euch jetzt gern zeigen wollen – eine Empowerment Geschichte.

Alicia: Vielleicht können wir an der Stelle einmal kurz sagen, dass wir für diesen Podcast ganz verschiedene Frauen nach ihrer persönlichen Geschichte gefragt haben, also nach einer Geschichte, wo sie stärker rausgegangen sind oder was für sie das bedeutet Empowerment und Selbstverteidigung. Die Frauen haben einfach das erzählt, was ihnen als erstes in den Kopf gekommen ist. Und das ist eben eine davon.

[00:16:52]

Frau Empowerment-Geschichte #1: Ich hatte einen Termin am Hauptbahnhof. Normalerweise gehe ich da immer mit sehr viel Angst durch die B-Ebene. Diesmal wollte ich es aber etwas entspannter angehen, weil es nicht mein erster Termin war. Ich habe ein Plakat gesehen und wollte es meiner Schwester schicken. Ich war so vertieft an meinem Handy, dass ich es erst gar nicht gemerkt hatte. Doch dann spürte ich es, mein Magen hat sich um die ganze Welt Achse gedreht. Mein Herz ist mir in die Strumpfhose gerutscht. Ich drehte mich um und sah zwei Männer, dicht hinter mir grinsend. Ich habe mich schnell wieder umgedreht und normalerweise würde ich so tun, als wäre nichts gewesen. Ich würde einfach weiterlaufen und hoffen, dass mir nichts passiert. Dass ich mich geirrt habe. Diesmal nicht. Ich weiß nicht, was es ausgelöst hat, aber ich bin stehengeblieben, habe mich auf die Seite gestellt und den beiden tief und warnend in die Augen geschaut. Einer von den beiden war so verwirrt, dass er sich umgedreht hatte und nicht mehr wusste, wohin er gehen sollte. Der andere hatte ihn nur dabei ausgelacht. Ich stand da eine Weile und hab denen noch kurz zugesehen so wie sie aus ihrem Konzept gerissen worden sind. Als ich aber dann eine Lücke zwischen zwei Passanten gesehen habe, bin ich schnell reingeschlüpft und die Rolltreppe hochgelaufen. Ich habe mich noch ein letztes Mal umgedreht und die beiden noch einmal warnend in die Augen geschaut. Dann habe ich mich nach vorne gedreht und bin stramm weiter zu meinem Termin gelaufen.

[00:18:26]

Alicia: Aylin, was denkst du? Was können wir aus dieser Geschichte rausziehen? Was sagt die uns?

Aylin: Also im ersten Fall haben wir ja gemerkt, dass sie gespürt hat, dass jemand hinter ihr war und dass sie gespürt hat, dass auch ein Blick auf ihr war, der ihr sehr unangenehm war. Sie hat es wahrgenommen. Sie hat dem vertraut und ganz wichtig, ein ganz wichtiger Punkt, den sie hier ja von selbst aus gemacht hat, sie ist aktiv geworden. Sie hat angefangen, diese Männer anzugucken. Und sie hat mit diesem Augenkontakt, mit diesem Blickkontakt hat sie es geschafft, dass der eine völlig irritiert war und dass die eigentlich von ihr abgelassen haben. Sie hat es geschafft, aus dieser unangenehmen Situation herauszukommen.

Alicia: Und was ich auch interessant fand, war, dass sie gesagt hat „Ich war nicht sicher, ob ich mich vielleicht geirrt habe.“ Womit sie ja meinte, vielleicht meinten die Männer das gar nicht so, vielleicht standen sie da nur zufällig und so weiter. Aber sie hat eben trotzdem die Entscheidung getroffen, den Abstand einzunehmen und aber gleichzeitig diesen warnenden Blick rüberzuschicken. Das ist eben der Punkt es ist egal, was die Männer in dem Moment gemeint haben, sie kamen offensichtlich zu nah ran und offensichtlich hat sie sich in der Situation unwohl gefühlt. Und dann hat sie eben gehandelt. Wie gesagt, was die Männer am Ende wirklich bezweckt haben, ist dann halt irrelevant. Sie hat selbst entschieden. Was ich eben noch sagen wollte, ist zu dem Blickkontakt. Die meisten rechnen einfach nicht damit, dass eine Frau zurück guckt. Das ist ja genau der Punkt. Es geht um Macht, es geht darum, einfach im öffentlichen Raum zu zeigen „Ich kann dich einfach anstarren, ich kann dir einfach nahekommen und du bist verunsichert.“ Sie hat einfach den Plan der beiden durchkreuzt und hat die total aus dem Konzept gebracht. Gleichzeitig ist sie dann aber auch einfach gegangen, weil sie wollte ja nicht in eine ewige Diskussion oder im schlimmsten Fall in einen Kampf kommen, sondern sie hat die Situation abgestoppt und dann ist sie aber auch in dem Moment, als Menschen da waren, einfach gegangen und das ist vollkommen richtig. Das ist nicht schwach oder so dann zu gehen.

Aylin: Nein, es war eine super gute empowernde Geschichte.

[00:20:25]

Zwischenjingle

Aylin: Genau, und ihr kennt es sicherlich alle. Wenn wir unterwegs sind in öffentlichen Verkehrsmitteln, relativ oft sitzen wir z.B. auf so einem Vierer-Platz und gegenüber von uns oder schräg gegenüber von uns sitzt ein Mann und er guckt uns an. Der guckt uns an, sei es jetzt grinsend, sei es neutral, sei es jetzt, wie auch immer. Und es ist uns unangenehm. Und was machen wir automatisch? Wie schauen halt weg. Wir schauen aufs Handy, wir schauen aus dem Fenster. Wir schauen in unser Buch. Wir schauen einfach nicht zurück.

Alicia: Und dann guckt man immer mal kurz nochmal hoch und die ganze Zeit guckt die Person einfach immer noch.

Aylin: Und dann schaut man wieder runter oder weg und wir verstecken uns. Und das ist nicht das, was wir haben wollen. Wir wollen versuchen, einfach mal zurückzuschauen wie diese Frau in der Geschichte. Man nimmt einfach seinen ganzen Mut zusammen und atmet vielleicht mal kurz tief ein und aus und macht sich in seinem Kopf bereit und sagt „Okay, weißt du was? Ich schau jetzt einfach zurück. Mal schauen, was passiert. Vielleicht guckt er mich immer noch an. Vielleicht guckt er auch weg.“ Und ich kann euch sagen, traut euch einfach mal das zu machen, weil in den meisten Fällen fühlen die sich so ertappt, dass sie sofort wegschauen, wie z.B. auch jetzt in der Geschichte nochmal gehört. Ganz oft schauen die weg und fühlen sich selber dann auf einmal voll komisch oder unwohl, weil wir uns trauen zurückzuschauen. Und das ist der erste Schritt in der Selbstverteidigung. Einfach auf sein Bauchgefühl hören. „Okay, ich finde das super unangenehm, dass der mich gerade anschaut. Ich möchte nicht, dass er mich anschaut und deswegen mache ich etwas. Auch wenn ich nichts sage, ich schaue ihn einfach nur zurück an.“

Alicia: Und als so konkrete Idee oder Übung bis zur nächsten Folge die Hausaufgabe.

Aylin: Hausaufgabe für immer! (Lachen)

Alicia: Wenn ihr in eine Situation kommt, wenn ihr mit dem Fahrrad oder im Auto zum Beispiel an der Ampel steht und jemand euch aus dem Auto daneben so anstarrt, sowas gibt's auch relativ häufig. Das ist total safe für euch, weil da ist einfach eine Scheibe dazwischen und dann einfach mal zurück starren. So richtig mit ernstem Gesicht.

Aylin: Ja, einfach mal sich trauen, vor allem im Auto. Es ist wirklich eine gute Idee, weil das passiert sehr häufig. Und da sollen wir nicht am Radio rumspielen oder irgendwie auf den Schalter oder auf das Lenkrad gucken, sondern einfach mal trauen zurückzugucken. Und während wir das machen, können wir wirklich versuchen, tief ein und auszuatmen und auch in unserem Kopf einfach mal positive Sätze hervorzurufen und zu sagen „Ich kann das. Ich schaffe das. Ich komme aus dieser Situation heraus und ich traue mich jetzt.“ Wie Alicia das schon gerade gesagt hat, im besten Fall schauen sie weg. Aber natürlich kann es sein, dass jemand sich denkt „Ist mir doch egal, ich schaue jetzt zurück.“ Und mir ist es z.B. auch mal passiert, dass ich im Auto saß und mir gedacht hab, ich übe das jetzt mal, ich übe es viel zu wenig und deswegen mache ich es jetzt einfach mal und in der Situation war links von mir ein Auto, wo zwei Männer drinsäßen, und beide haben mich angeguckt und ich habe das ja im Augenwinkel ein bisschen gesehen, auch wenn ich nicht direkt zurückgeschaut habe und habe mir dann gesagt „Okay, ich nehme jetzt mal meinen Mut zusammen, ich schaue zurück. Ist mir jetzt egal, was passiert.“

Alicia: Ich habe verstanden, ich haue jetzt zurück. (Lachen)

Aylin: Ja, das wäre dann das nächste! (Lachen) Nein, genau und dann habe ich zurückgeschaut und der Fahrer hat sofort weggeguckt. Der fand das irgendwie nicht gut, dass ich zurück geguckt habe und der andere hat weiter geguckt. Und in dem Moment dacht ich mir so „Ich schaue jetzt die ganze Zeit zurück bis der weggeguckt“ und im Endeffekt haben wir uns dann beide so lang angestarrt, bis es grün geworden ist. Und ich habe mich dann erstmal gefragt „Ach toll, irgendwie hat das nicht so ganz funktioniert.“ Aber im Nachhinein habe ich mir gedacht „Weißt du was, du hast dich getraut

und das ist das, was zählt. Das ist das Wichtige. Ich hab's getan.“ Ich habe mich teilweise jetzt nicht supertoll gefühlt, aber es war ein Erfolg, weil der eine hat weggeguckt und der andere halt eben nicht. Und das ist das, womit wir auch klarkommen müssen. Wir trauen uns Sachen. Wir müssen aus uns herausgehen und es kann sein, dass es nicht so wird, wie wir uns das vorstellen. Das ist vollkommen in Ordnung.

Alicia: Das ist nicht euer Versagen und es bedeutet auch nicht, dass ihr etwas falsch gemacht habt. Und ehrlich gesagt, zumindest in Situationen, die noch nicht gefährlich sind, die andere Person ist uns eigentlich egal. Es geht nur um euch. Fangt erst einmal damit an, dass ihr euch, wenn ihr jetzt so durch euer Leben geht, in den nächsten Tagen mal wirklich ganz genau in euch rein hört oder schaut, wann ihr Situationen unangenehm findet und wann eure Grenzen überschritten werden. Wir wollen euch jetzt hier nichts einreden im Sinne, wenn ihr einfach total entspannt durch die Welt geht und Blicke an euch abprallen und überhaupt nichts ausmachen, dann müsst ihr natürlich nicht unsere Tipps befolgen. Uns geht es immer darum, dass jede auf ihre eigene Art und Weise entspannt und selbstbewusst und glücklich durch die Welt gehen kann. Aber wenn ihr eben merkt, es sind doch überall so diese kleinen Situationen, die mir eigentlich doch schon an die Nieren gehen oder die mich, wo ich mich danach klein und irgendwie schlecht fühle. Und wenn ihr merkt, dass das eigentlich doch häufiger vorkommt, dann macht euch das wirklich mal bewusst und verdrängt es nicht oder unterdrückt es nicht, sondern nehmt es mal wahr. Das ist eben das Bauchgefühl. Und diese ganzen kleinen Situationen, das sind wie so Nadelstiche, die eben zusammengenommen dazu führen, dass wir uns halt klein fühlen und das Gefühl haben mit uns kann man eigentlich machen, was man will und wir können uns nicht wehren. Und deswegen fangt mal an, die kleinen Nadelstiche wahrzunehmen und genau zu überlegen „Was könnte ich jetzt machen?“

Aylin: Genau und wir werden auch noch in ein zwei weiteren Folgen darauf zurückkommen, weil es gibt sehr viele Konfrontationsprinzipien, die wir auf jeden Fall mit euch durchgehen werden. Also wir werden dann in einer Folge einfach verschiedene Situationen haben, die wir einfach mal durchspielen und uns überlegen „Okay, was können wir in dieser Situation machen? Was ist die beste Strategie? Und ab wann meldet sich denn der Bauch?“ Weil das Bauchgefühl ist wirklich super wichtig, denn der Bauch gibt uns das Signal „Okay, Achtung, Alarm, Alarm! Hier ist irgendetwas nicht in Ordnung. Vertrau mir bitte und handel oder geh weg von dieser Situation.“ Also es gibt verschiedene Strategien.

Alicia: Dieses Gefühl, da zieht sich irgendwie was zusammen.

Aylin: Ja, es zieht sich wirklich was zusammen. Irgendwas ist da und es ist nicht cool. Und genau das ist das, was wir euch auf dem Weg mitgeben wollen. Und das sind halt die Ziele der SV, also der Selbstverteidigung. Wir wollen rauskommen aus der Situation und wir wollen, wie du schon gesagt hast, diese kleinen Nadelstiche wahrnehmen. Und wir wollen unserem Bauch vertrauen und versuchen diese Nadelstiche halt gar nicht erst zuzulassen.

Alicia: Mir fällt da noch etwas ein zu dem Thema Blickkontakt, worüber wir gesprochen haben. Wir sagen das jetzt auch gerade schon wieder, als wäre das super selbstverständlich und super einfach. Aber was auch Frauen oft sagen in Kursen oder das habe ich auch so schon gehört, ist die Angst, dass wenn wir zurück gucken, dass wir damit noch mehr provozieren oder dass es vielleicht als Einladung verstanden wird und dass die Situation dann noch schlimmer wird. Und dazu würde ich gerne zwei Sachen sagen. Erstens zum Thema flirten, einladend und so weiter. Euer Blick sollte so sein, dass es ganz klar ist, dass es nicht so gemeint ist. Und das könnt ihr einfach auch mal im Spiegel üben. Wirklich nicht lächeln, oft schon schwer genug und richtig als würden so Blitze oder Schlamm aus euren Augen rauskommen. Und dann wird es niemand als Flirt wahrnehmen. Das ist das erste und das zweite ist...

Aylin: Darf ich kurz unterbrechen?

Alicia: Ja.

Aylin: Es kann natürlich trotzdem sein, dass es irgendeine Person gibt, die es als Flirt wahrnimmt.

Alicia: Ja gut, dann Pech gehabt.

Aylin: Aber weil du gesagt hast niemand. Also es kann natürlich sein, aber wir wollen es unmissverständlich machen, dass wir ernst sind und nicht wollen, dass diese Person uns weiter anschaut. Nur als kurzer Einwand.

Alicia: Ja, das stimmt genau. Und das Zweite zu dem Thema provozieren, vielleicht wird es dann noch schlimmer. Vielleicht wird er dann sauer. Und das ist eben auch schon, was ganz, ganz verbreitet ist, dass Frauen denken, und das kriegen sie auch wirklich oft gesagt. Also das ist etwas, was anscheinend immer noch als Tipp teilweise gegeben wird. Und gerade beim Thema, wenn es richtig um körperliche Gewalt und Vergewaltigung zum Beispiel geht, ist dass der Tipp ist: „In manchen Situationen sollte man sich vielleicht eher passiv verhalten und nicht so laut sein und nicht so sich wehren, weil dann wird es eben noch schlimmer. Und dann wird der Mann noch gewalttätiger.“ Diesen Tipp würden wir niemals geben. Das ist eben auch schon wieder Teil von dieser Opferrolle, die wir oft so antrainiert bekommen haben. Also dieses „Wenn Frauen sich wehren, wird es irgendwie noch schlimmer“. Und tatsächlich ist es so, dass es Studien dazu gibt. Leider gibt es nicht viel Studien zu sexistischer Gewalt, zu rassistischer Gewalt übrigens noch weniger. Aber es gibt eine Studie von der Polizei Hannover, die ist schon etwas älter und von der Forscherin Pauline Bart in den USA. Und die haben eben ganz viele Frauen befragt, die sozusagen Opfer einer versuchten oder tatsächlichen Vergewaltigung geworden sind. Und haben sie gefragt, ob sie sich gewehrt haben und wenn ja, wie? Beide Studien haben gezeigt, dass Frauen, die sich aktiv gewehrt haben, dazu zählt unter anderem laut schreien und körperlich kämpfen, zu mehr als 80 Prozent, bei der Polizei Hannover waren es 84 Prozent, der Fälle rausgekommen sind. Und auch Frauen, die sich nur passiv gewehrt haben, dazu zählt z.B., dass sie einfach deutlich gemacht haben, dass sie das nicht wollen, dass sie Nein gesagt haben, aber z.B. nicht gekämpft haben, getreten haben oder sowas in der Art, dass auch die zu 68 Prozent rausgekommen sind. Also das zeigt einfach das, was wir eh schon wussten, dass sich zu wehren immer die richtige Entscheidung ist.

[00:29:39]

Zwischenjingle

Alicia: Das sage ich jetzt nicht, um zu sagen die Frauen, die sich nicht gewehrt haben, sind irgendwie selbst schuld, ist eh klar. Aber es zeigt eben Wehren ist immer richtig. Und das würde ich auch sagen, wenn es diese Studie nicht gäbe. Weil für mich ist überhaupt keine Option zu sagen „Ja, vielleicht. Manchmal sollten wir es nicht tun.“ Nein, nein.

Aylin: Aktiv werden.

Alicia: Genau, immer aktiv werden. Wir wollen aktiv werden. Laut werden.

Aylin: Genau wir wollen aktiv werden. Das ist ganz wichtig. Und das fängt auch schon z.B. beim Schreien an, denn wir wurden eben erzogen, leise zu sein, ruhig zu sein, still zu sein. Und wir wollen aber laut sein und wir müssen das üben, weil wir haben zu Hause oder man nimmt es nicht selbst in die Hand und sagt „Okay, ich schrei jetzt einfach mal“, sondern wir müssen das wirklich konstant üben, laut zu sein, laut zu schreien, lauter zu reden und wie wir das genau machen mit dem Schreien werden wir nächste Folge erklären. Aber bevor wir zum Ende dieser Folge kommen, wollten wir euch einfach nochmal auf den Weg mitgeben, dass Schreien einfach wirklich einer der besten Strategien ist gegen Gewalt.

Alicia: Ja, das ist das aller wichtigste.

Aylin: Und ja, wir müssen lernen, wie wir richtig schreien können. Und dafür haben wir jetzt einen Mastertipp, und zwar von unserer lieben Sunny. Also erst mal die Frage...

Beide: Wer ist Sunny? (Lachen)

Alicia: Also Sunny Graff ist unsere Trainerin.

Aylin: Ja, Trainerin, Mentorin, Ausbilderin.

Alicia: Vor allem ist Sunny aber eine totale Vorkämpferin in Sachen feministische Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. Sie kommt ursprünglich aus den USA und ist seit den Siebzigerjahren, ist sie an diesen Themen dran, mit ganz vielen anderen Frauen aus der ganzen Welt zusammen. Sie hat total früh, haben sie einen Vergewaltigungsnotruf unter Frauen gegründet, weil es gab einfach damals überhaupt keine Strategien. Und sie ist da wirklich eine totale Pionierin mit anderen Frauen zusammen. Und bei ihr haben wir gelernt. Von diesem geballten Wissen aus vielen Jahrzehnten und eben auch von ganz vielen ganz unterschiedlichen Frauen, die da eben auch mitgewirkt haben und ihre Erfahrungen reingebracht haben, wollen wir eben auch in diesem Kurs profitieren und es für uns nutzen. Und für euch. Und deswegen an dieser Stelle jetzt der erste Mastertipp zum Thema Schreien.

[00:31:55]

Sunny: Wenn wir schreien, sollen wir alle unsere Wut und Entschlossenheit aus dem Bauch herausholen und mit viel Energie und viel Kraft einfach loslassen und einen Schrei, der so groß ist, dass es in Farbe rauskommt und wickelt der Täter um und macht ihm zu nichts. Und wir zeigen den Angreifer sofort, dass er einen Fehler gemacht hat.

(Schmunzeln)

Schreien ist unsere absolut beste Waffe. Wenn wir schreien, dann zeigen wir schon unsere absolute Bereitschaft uns zu wehren. Wir erschrecken den Angreifer. (Lauter Schrei)

Zum Üben kannst du deine Auto auf den Autobahn gehen und einfach loslegen und schreien so laut wie du kannst, weil da störst du keine andere Leute. In der Stadt ist es ein bisschen schwieriger. Auch im Wald ist das nicht so einfach zu schreien. Aber du kannst zu uns in „Frauen in Bewegung“ kommen und in unseren Vereinsräumen einfach so laut schreien, wie du kannst.

[00:33:07]

Aylin: Also „Frauen in Bewegung“, das ist der Verein von Sunny. Und auch in diesem Verein haben wir gelernt und trainiert und unsere Ausbildung abgeschlossen und gemacht. Und das Kurskonzept, das wir jetzt hier für den Podcast benutzen, ist quasi von Sunny entwickelt worden mit anderen Frauen. Und der Verein, der ist hier in Frankfurt am Main.

Zwischenjingle

Alicia: Ich bin Alicia.

Aylin: Und ich bin Aylin und wir hoffen, dass euch die erste Folge von unserem Podcast gefallen hat und in der nächsten Folge werden euch natürlich der Schrei erwarten. Wir werden das Ganze nochmal anleiten und wir werden uns um das Thema Körpersprache kümmern. Und da euch auch nochmal eine Übung zeigen und Strategien zeigen, wie wir unsere Körpersprache wahrnehmen und wie wir die verändern, verbessern können, dass wir besser wahrgenommen werden. Und falls ihr gerne Feedback habt oder Wünsche, weitere Kommentare, dann schreibt uns sehr gerne eine E-Mail unter einfachnein@hr.de. Sagt gerne alle euren Freundinnen und Freunden Bescheid, denn das, was wir euch hier auf den Weg mitgeben, ist superwichtig. Wir sprechen hier superwichtige Themen an und wir glauben, dass es vielen von euch da draußen weiterhelfen kann. Deswegen ja.

Alicia: Seid wieder dabei beim nächsten Mal.

Aylin: Genau bis zum nächsten Mal.

Alicia: Bis dann.

Aylin: Ciao.

[00:34:25]

Outro Jingle

(Lachen)

Alicia: Oder wir machen es wie am Ende von so Kinderselbstverteidigungskursen – und jetzt haut ihr alle mal mit der Faust auf den Boden und alle sagen mal...

Beide abwechselnd: Ich bin stark! Ich bin mutig! Ich bin selbstbewusst! Ich kann mich wehren! Ich komme aus dieser Situation heraus! Ich habe Kontrolle! Ich bin unter Kontrolle! Ich bin stark! (Lachen)