

## Einfach Nein. Folge 2: Fake it till you make it.

[00:00:00]

**Intro Jingle/Aylin:** Wir tun einfach so, als wären wir super stark. Auch wenn wir vielleicht grade voll Angst haben und nicht weiterwissen, faken es til wir maken es. (Lachen)

[00:00:17]

**Aylin:** Herzlich willkommen zur zweiten Folge des „Einfach Nein“ Selbstverteidigungs-podcasts von YouFM. Heute geht es um Körpersprache und die fünf Phasen der Gewalt. Die werden wir euch später nochmal ganz in Ruhe erklären. Jetzt aber starten wir erst einmal mit dem Schrei. Ich bin Aylin und neben mir sitzt...

**Alicia:** Alicia, hallo.

**Aylin:** Hallo und schön, dass ihr heute wieder unseren Podcast anhört. Wir haben in der letzten Folge den Schrei angeteased und wir würden ihn gerne heute nochmal mit euch zusammen üben und einfach mal erklären, wie wir denn richtig stark aus dem Bauch heraus schreien können. Okay, eine Frage, die sich vielleicht einige von euch stellen ist, warum ist Schreien jetzt so essentiell? Warum haben wir letztes Mal gesagt, dass es eine der besten Strategien gegen Gewalt? Und es gibt mehrere Gründe dafür.

**Alicia:** Genau. Das eine ist, das ist vielleicht wirklich das Wichtigste, dass wenn wir schreien, werden in unserem Körper einfach zusätzliche Kräfte freigesetzt. Das hört sich vielleicht komisch an, aber es ist wirklich so. Ihr könnt es auch mal testen, wenn ihr ein Marmeladenglas nicht aufbekommt z.B., sehr alltägliches Beispiel, und wenn ihr das mit einem richtig lauten Schrei macht, dann kann man aus irgendeinem Grund mehr Kraft ausüben. Und das funktioniert halt auch in einer gefährlichen Situation. Das Zweite ist, es ist ein Startschuss für euch selbst. Also der Schrei ist wirklich so...

**Alicia schreit:** JETZT GEHT'S LOS!

**Alicia:** ...und ich höre nicht auf.

**Aylin:** Jetzt geht's los, ja genau, das ist ein Startsignal. Natürlich ist es so, dass wenn wir schreien, der Täter oder die Täterin in den meisten Fällen nicht erwartet, dass wir uns wehren in keiner Weise. Und wenn wir dann laut sind und super laut schreien, dann erschreckt er sich auf jeden Fall und wir haben die Möglichkeit weiterzumachen. Entweder gehen wir raus aus der Situation oder wir hauen halt drauf z.B. Und was noch eine wichtige Sache ist, wenn wir den starken Schrei haben, kann das auf jeden Fall Aufmerksamkeit erwecken. Es kann sein, dass Leute, die in der Umgebung sind, uns hören. Vielleicht auch mal nachschauen. Und dass sie uns helfen. Das kann passieren. Das kann natürlich auch nicht passieren. Das müssen wir leider immer wieder auch dazu sagen, dass wir gerne und natürlich an die Solidarität anderer Leute appellieren. Aber wir müssen uns auch darauf einstellen, dass es sein kann, dass wir alleine kämpfen müssen, dass wir alleine es raus schaffen müssen aus der Situation. Und genau deswegen müssen wir schreien, weil der Schrei ist das Startsignal für uns, für unseren Körper, für unseren Kopf. Und dann können wir loslegen. Wie man das jetzt genau macht, zeigen wir euch jetzt.

**Alicia:** Hoffentlich seid ihr an einem Ort, wo ihr laut schreien könnt. Wenn nicht, dann hört euch einfach den Anfang von der Folge irgendwann nochmal an, wenn ihr in so einer Situation seid. Weil es ist wirklich gut, es einfach mal zu tun. Das ist was, was man nicht so gut einfach nur durchs Hören und „Ah ja, habe ich jetzt abgespeichert“.

**Aylin:** Und darf ich noch eine Sache sagen? Achtung, es wird jetzt laut. Wir sagen das jedes Mal in einem Kurs und trotzdem erschrecken sich immer alle. Also wirklich nochmal, Achtung es wird jetzt laut. (Lachen)

**Alicia:** Also erst einmal mittel laut. (Lachen) Und zwar gibt es eine Vorübung. Vor allem ist es wichtig, dass wir nicht einfach nur so von oben aus dem Hals rausschreien. Das wäre dann so (Schrei aus dem Hals) oder auch noch höher.

**Aylin:** (Hoher Schrei aus dem Hals)

**Alicia:** Genau. Das geht erstens auf die Stimmbänder, egal, aber da ist nicht unsere gesamte Kraft aus unserem ganzen Körper drin. Wir müssen es wirklich von ganz tief unten holen, so unterm Bauchnabel. Und um uns das mal visuell vorzustellen, machen wir eine Übung, die ist die Brech-Übung.

**Aylin:** Vielleicht nochmal zum Anleiten. Am besten steht hier auf und stellt euch schulterbreit hin und dann könnt ihr gerne die Hände auf den Bauch legen und dann versuchen wir mal einfach ein Geräusch aus dem Bauch herauszuholen, so als würdet ihr euch übergeben wollen. Also (Brechgeräusch), also wirklich aus dem Bauch heraus (Brechgeräusch).

**Alicia:** (Brechgeräusch)

**Aylin:** Tief einatmen. (Tiefer Atemzug, Brechgeräusch). Und dann werden wir lauter und versuchen daraus einen Schrei zu formulieren.

**Alicia:** Ihr seht uns jetzt nicht. (Lachen) Aber es sieht schon ziemlich lustig aus.

**Aylin:** Und es kommt euch vielleicht komisch vor, aber versucht es einfach mal. Also ja, machen wir es nochmal.

**Beide:** Eins, zwei, drei. (Brechgeräusch)

**Alicia:** Genau und jetzt wollen wir aber natürlich nicht, also wenn man sich übergibt, dann geht es ja sozusagen nach unten und es verschwindet einfach. Die Luft verschwindet einfach. Aber wir wollen jetzt ja unseren Schrei wie eine Waffe, wie ein Messer. Der soll ganz pointiert und klar nach vorne gehen. Diese ganze Energie, die wir gerade so aus dem Bauch geholt haben, die verschwindet jetzt nicht einfach irgendwo in der Luft, sondern die ballen wir jetzt quasi wie zu einer Waffe zusammen und schießen die nach vorne, nach vorne, auf die Person, die vor uns steht.

**Aylin:** Ich weiß nicht, ob wir es mit rein schneiden, aber ich musste gerade daran denken in einem Mädchen Kurs habe ich das auch so vorgemacht und die haben dann die Idee gehabt, dass sie einfach auf die Täter kotzen sollen. (Lachen)

**Alicia:** Das fanden die bestimmt wahnsinnig lustig. (Lachen)

**Aylin:** Ja, das fanden die mega cool. (Lachen)

**Alicia:** Okay, ich mache es jetzt einmal vor. Und zwar wieder, ich hol tief Luft, hol die Energie ganz tief aus dem Bauch.

**Aylin:** Eins, zwei, drei.

**Beide:** (Schrei aus dem Bauch)

**Aylin:** Nice, das war super. Wichtig ist nochmal zu sagen, wir wollen versuchen das so oft es geht zu üben. Traut euch einfach. Auch wenn ihr ganz alleine seid oder wenn ihr im Auto seid. Versucht einfach jeden Moment zu nutzen, um diesen Schrei zu üben, weil er euch weiterhelfen wird und super wichtig ist.

**Alicia:** Also das ist tatsächlich etwas, was Aylin und mir mittlerweile wahnsinnig leicht fällt zu schreien. Wir haben da wirklich viel Erfahrung mit. Das ist auch uns nicht peinlich. Aber wir wissen natürlich, dass es für die meisten Leute sich ganz anders anfühlt. Und wir haben natürlich auch irgendwann mal das erste Mal geschrien. Und ich würde sagen, es gibt Leute, die haben in ihrem Leben noch nie richtig geschrien, außer vielleicht letzten Mal als Kind oder so. Deswegen ist uns vollkommen bewusst, dass es eine große Überwindung ist und nicht leichtfällt. Und ihr könnt auch erst einmal, wenn es euch leichter fällt, Worte schreien z.B., weil man weiß dann irgendwie nicht wie. Was genau soll ich denn jetzt schreien? Ja, ihr könnt z.B. auch einfach random Worte schreien.

**Alicia schreit:** APFEL!

**Aylin:** Ja, genau das ist ein super Vorwand. Und das ist eigentlich sowas von egal ist, was wir schreien, weil solange wir einfach unsere Stimme erheben, können wir wirklich alles schreien. Also versucht einfach mal euch langsam heranzutasten. Man muss jetzt auch nicht so ultra laut schreien für das erste Mal, sondern einfach mal langsam anfangen, einmal schreien, dann ein bisschen lauter werden, noch ein bisschen lauter und dann

einfach mal austesten, wie weit man gehen kann. Und da werdet ihr schnell merken, dass ihr voll die Fähigkeit habt zu schreien.

**Alicia:** Und es ist zum Beispiel ja auch schon richtig stark. Man muss nicht wahnsinnig laut Nein brüllen, sondern ein „Nein!“, „Hau ab!“. Das ist erstmal völlig ausreichend.

[00:07:02]

### **Zwischenjingle**

**Aylin:** Gut. Aber jetzt kommen wir endlich zum Thema Körpersprache. Und ihr habt euch vielleicht auch schon gefragt, was es denn mit unserem Podcast Cover auf sich hat und warum da eine Katze drauf ist?

**Alicia:** Ich meine, Katzen sind natürlich immer gut.

**Aylin:** Die Katze hat viel mit der Körpersprache zu tun. Denn tatsächlich benutzen wir die Katze als Beispiel für Mädchen Kurse, indem wir da die Körpersprache nochmal deutlich machen. Also ihr müsst euch vorstellen, wenn wir jetzt eine Katze halten und die super glücklich, dann schmust die mit euch und schnurrt vielleicht. Und wenn eine Katze nicht mehr gehalten werden will oder nicht mehr gestreichelt werden will, dann zeigt sie das auch, indem sie halt unruhig wird. Sie bewegt sich, sie steht vielleicht auf, will weg und wenn wir dann versuchen, die Katze trotzdem festzuhalten, dann kratzt sie, dann faucht sie, dann kämpft sie und wenn sie keinen Bock darauf hat, dann zeigt sie das halt. Ja, das ist halt eine sehr gute Metapher, um zu zeigen, dass wir eigentlich genauso wie die Katze handeln wollen. Wenn wir keinen Bock darauf haben, dann sagen wir das, dann zeigen wir das, eben auch mit unserer Körpersprache.

**Alicia:** Genau, deswegen ist die Katze eben nicht nur für Kinder ein gutes Beispiel dafür. Und außerdem haben wir eben noch drüber nachgedacht, dass eine Katze auch generell einfach ein cooles Tier ist. Die ist so unabhängig, die macht ihr Ding, die ist draußen unterwegs, wenn sie darf.

**Aylin:** Sie darf! (Lachen)

**Alicia:** Ja, und die braucht Menschen nicht. Also die lässt sich gerne von denen füttern. Die hat auch vielleicht mal Lust zu schmusen, mal abends ein bisschen auf dem Sofa zu chillen. Aber die ist halt nicht angewiesen darauf, dass die Menschen sie irgendwie mögen oder so. Die genügt sich selbst und deswegen finden wir sie auch als ein gutes Symbol für unseren Podcast.

**Aylin:** Genau und deswegen wollen wir so leben, wie die Katze es tut – unabhängig und nur das tun, worauf sie Lust hat.

[00:08:57]

### **Zwischenjingle**

**Aylin:** Es gibt viele, viele Geschichten, alltägliche Situationen, wo unsere eigenen Grenzen gestört werden. Und ja, die müssen wir erst einmal selbst wahrnehmen und erkennen und dann eben für unsere Grenzen eintreten.

**Alicia:** Ihr kennt sicher alle eine Situation, in der ihr z.B. in der Bahn seid und ihr sitzt auf so einem Zweier-Sitz, macht halt euer Ding. Und dann setzt sich jemand neben euch und irgendwann fällt euch auf „Krass, der sitzt gerade mega breit“. Und irgendwann merkt ihr so „Okay, ich bin gerade ohne dass ich es gemerkt habe, extra einfach so ausgewichen, um dieser unangenehmen Situation zu umgehen, dass sich die Oberschenkel berühren.“ Wenn man darauf achtet, sieht man auf einmal so „Moment mal, der Typ neben mir nimmt eigentlich gerade anderthalb Sitze ein und ich eigentlich einen halben?!“ Ich glaube, das ist eine Situation, die wirklich Leute, die öffentlichen Nahverkehr fahren, ziemlich oft kennen oder im Zug. Und auch wenn ihr mal darauf achtet, einfach mal so Körpersprache von Männern und von Frauen. Wieviel Raum nehmen Leute ein? Da sieht man einfach, dass es oft wahnsinnige Unterschiede gibt. Gibt natürlich auch Ausnahmen, aber es ist eben so, Männer machen sich einfach oft breit, das haben die auch gelernt. Frauen

machen sich tendenziell eher klein und wollen so wenig Raum einnehmen wie möglich. Wir kriegen ja auch ständig gesagt, dass wir abnehmen sollen. Das heißt ja eigentlich auch nichts anderes, als dass wir weniger Platz in der Welt einnehmen sollen, sozusagen. Also warum reden wir über diese Sachen? Abgesehen davon, dass es natürlich auch schon wieder eine Grenzüberschreitung ist. Aber es zeigt uns sozusagen die Macht oder wie wichtig Körpersprache ist.

**Aylin:** Denn dieses breit machen, dieses „Ich nehme mir gezielt mehr Raum ein“ kann halt schon ein kleiner Test sein. Und um das jetzt zu verstehen, erklären wir euch jetzt erst einmal die fünf Phasen der Gewalt.

**Alicia:** Die fünf Phasen der Gewalt. (Lachen)

**Aylin:** Genau. Ja, Gewalt hat ein Muster, auch wenn man sich das vielleicht nicht so klar machen will oder es einem jetzt nicht so bekannt ist. Aber ganz oft sind Gewalttaten geplant, die sind nicht zufällig „Ahja, heute gehe ich mal eine Frau angreifen, weil ich Lust und Laune habe“.

**Alicia:** Oder vor allem ist es nicht so „Oh mein Gott, auf einmal überkommt es mich. Ich sehe eine Frau, die einen kurzen Rock anhat und auf einmal werde ich überwältigt und überfall die“. Das ist ja oft, was so getan wird, als wäre es so ein Trieb oder irgendwas, was vollkommen plötzlich über Männer kommt.

**Aylin:** Nein genau, es gibt bestimmte Phasen. Ich würde jetzt nochmal kurz auf alle Phasen eingehen. Wir haben als erstes die sogenannte Planungsphase. Dort überlegt sich der Täter oder auch die Täterin, ich spreche jetzt aber in den nächsten Phasen immer vom Täter, seine Tat in Einzelheiten und fantasiert halt über die Tat, über das, was er haben möchte. Und dann kommt die Auswahlphase und da geht er an öffentliche Plätze und sucht sich gezielt eine Frau oder ein Mädchen aus, wo er den Anschein hat, dass sie sich nicht wehren kann.

**Alicia:** Öffentliche Plätze hast du jetzt gesagt, es kann aber eben auch im Privaten sein.

**Aylin:** Definitiv, das möchte ich nicht ausschließen, auf keinen Fall. Und nach dieser Auswahlphase folgt die Testphase. Und diese Testphase ist halt wirklich, wie es schon sagt, der Täter testet eine Frau oder ein Mädchen und dieser Test kann sehr unterschiedlich aussehen. Also es kann z.B. sein, dass er sich super breit macht in der Bahn. Es kann aber auch sein, dass er dich anrempelt und einfach schaut, wie du reagierst. Es kann auch sein, dass er ganz subtil zu dir kommt und fragt „Entschuldigung, wie viel Uhr ist es eigentlich?“ Und du das jetzt nicht so direkt wahrnimmst, dass es vielleicht eine Gefahr darstellen könnte. Und das soll jetzt auch nicht heißen, dass alle Leute, die dich nach der Uhrzeit fragen, gefährlich sind oder dir was Böses antun wollen. Aber es könnte theoretisch eine Testphase sein. Und das ist sehr wichtig für uns, dass wir uns klarmachen „Okay, es gibt eine Testphase, es gibt eine Auswahlphase“. Wir wollen nicht ausgewählt werden. Keiner will ausgewählt werden, um Gottes willen und getestet werden. Aber getestet werden wir halt relativ oft, auch wenn es uns vielleicht nicht bekannt ist oder uns nicht so bewusst ist.

**Alicia:** Mir fällt grad dazu eine Geschichte ein. Eine Freundin hat mir erzählt, dass sie in der Bahn gefahren ist und dass ihr aufgefallen ist, dass ein älterer Mann so ganz penetrant ein Mädchen angeguckt hat, die irgendwie so 14 15 war und das erst einmal selber gar nicht wahrgenommen hat. Die war an ihrem Handy und irgendwann hat sie es wahrgenommen, aber hat eben eher versucht, es zu ignorieren, hat dann weiter auf ihr Handy geguckt und dieser Typ hat sie die ganze Zeit angestarrt und meiner Freundin ist es eben aufgefallen. Und dann irgendwann, es ist eine Station gekommen und das Mädchen ist aufgestanden und in dem Moment ist dann auch der Mann aufgestanden und ist dann auch dort ausgestiegen. Und dann hat meine Freundin halt geschaltet, obwohl sie halt auch gedacht hat „Vielleicht ist es ja Zufall“ und so weiter und ist dann mit ausgestiegen und hat sich an dem vorbei zu dem Mädchen gedrängt und sie meinte halt, der Typ ist dann einfach wieder eingestiegen. Das ist einfach nur ein Beispiel dafür,

wissen wir jetzt nicht in der Situation, kann Zufall gewesen sein, aber sie war sich ziemlich sicher, dass das jetzt eben dieser Test war. Also wie reagiert dieses Mädchen, wenn ich sie anstarre, wenn ich ihre Grenze überschreite, dann ist das sozusagen der Test für „Ich steige jetzt mit aus“.

**Aylin:** Und damit hast du eigentlich auch schon die nächste Phase erklärt, und zwar die Isolationsphase, die danach folgen würde. Also wenn der Täter merkt „Okay, scheint keine Reaktion zu kommen. Ich denke mal, ich kann mit dieser Person machen, was ich möchte“, dann versuche ich sie zu isolieren, an einen Ort zu bringen, wo niemand ist. Und dann kommt eben diese Gewalttat, von der er von Anfang an fantasiert hat. Und wir wollen natürlich eingreifen. Wir wollen diesen Test erkennen und handeln dementsprechend. Wir können auch schon in der Auswahlphase ein bisschen dazu beitragen, vielleicht noch nicht mal getestet zu werden. Und da kommt eben die Körpersprache ins Spiel, die eine super wichtige Rolle einnimmt bei dem Ganzen. Und natürlich wird es euch wahrscheinlich auch jetzt ein bisschen abstrakt vorkommen und ihr euch denken „Okay, jetzt Testphase, kann ich jetzt nicht so viel damit anfangen“, aber wir würden jetzt erstmal eine kleine Übung machen und auch im Laufe der weiteren Podcastfolgen haben wir immer wieder so Situationen, wo wir auch betonen werden, dass das eben z.B. eine Testphase sein kann. Also es ist wirklich, sei es ein Blick, sei es ein Schubser, sei es ein Wort. Das kann ein rassistischer Kommentar sein oder auch eine ganz super nette Unterhaltung. Also ja, es ist nicht einfach immer eine Testphase zu erkennen.

**Alicia:** Aber wir geben euch Tipps auf den Weg, damit es euch leichter fällt, das zu erkennen und eben auch auf eure Gefühle zu hören. Und nochmal kurz was dazu, wenn ihr euch jetzt fragt „Naja, das ist jetzt aber irgendwie sehr so ein Schema, nach dem Gewalt abläuft. Ich meine, ist das nicht jedes Mal anders?“ Das stimmt natürlich, aber wir haben ja beim letzten Mal schon gesagt, dass das diese Inhalte ganz viel darauf basieren, was Frauen halt auch in Kursen dann wieder erzählt haben, von ihren eigenen Erlebnissen oder was auch Studien gezeigt haben. Und das ist eben immer weiterentwickelt worden diese Inhalte. Natürlich ist das ein Muster oder so ein Modell mit diesen Phasen, aber es ist einfach deutlich geworden, als Leute angefangen haben, sich damit zu beschäftigen. Da ist aufgefallen, dass es ganz oft nicht spontan und rein zufallsmäßig passiert ist, sondern was heißt passiert ist, also, dass Menschen diese Taten begangen haben, sondern das dann rauskam, dass die die Opfer, sag ich jetzt mal, gesagt haben „Ach den Typ, den habe ich doch vorher schon mal da und da gesehen“ oder da gab doch vorher schon irgendeine Art von Interaktion oder so.

**Aylin:** Alicia, du hast ja jetzt gerade schon so ein bisschen gestockt bei dem Wort Opfer. Und ja, wir wollen eigentlich dieses Wort gar nicht erst in den Mund nehmen, weil keine Person auf dieser Welt ist ein Opfer. Und mit diesem Begriff reduziert man irgendwie eine Person schon so...

**Alicia:** ...Auf dieses Label.

**Aylin:** Genau, dass sie schwach ist, dass sie sich nicht wehren kann. Und wir wissen ja gar nicht, was die Person in dem Falle nicht vielleicht alles schon versucht hat zu tun. Und deswegen wollen wir versuchen, dieses Wort einfach gar nicht erst zu benutzen. Aber man merkt, es fällt uns auch schwer und wir machen es automatisch, weil es einfach so in uns drin ist.

**Alicia:** Also klar, du hast voll Recht Aylin. Niemand ist ein Opfer, egal wie wir uns verhalten. Aber Menschen, die Gewalt planen und ausüben, die sehen das natürlich anders. Die gucken auf die Welt auf der Suche nach potenziellen Opfern. Und das ist schon wieder so ein schmaler Grad, worüber wir hier sprechen. Aber diese Menschen schauen eben auf bestimmte Verhaltensweisen und eben auch auf Körpersprache. Wie gibt sich eine Person, wie reagiert sie, wenn ich sie irgendwie auf die Art angucke oder anspreche und ziehen daraus Schlüsse, ob sie diese Personen eben eventuell angreifen.

[00:17:02]

### **Zwischenjingle**

**Aylin:** Jetzt kommen wir zum zweiten wichtigen Thema unserer heutigen Folge, und zwar Körpersprache. Wir haben es ja auch schon angedeutet. Es ist super wichtig, dass wir uns mit unserer Körpersprache befassen, weil sie auch schon in der Auswahlphase einen super großen Einfluss darauf hat, ob wir vielleicht getestet werden oder nicht. Und damit wir das nochmal ein bisschen besser verstehen, machen wir jetzt zusammen eine kleine Übung. Es wäre super cool, wenn ihr mitmacht, wenn ihr gerade die Möglichkeit habt. Ihr könnt euch gerne vor den Spiegel stellen oder wenn ihr vielleicht gerade zu Hause allein seid, einfach mal durch die Wohnung laufen. Denn ich würde jetzt die Übung anleiten, nochmal vorher erklären und die Alicia würde dann die Übung mit euch zusammen machen. Und dann würden wir die gemeinsam auswerten und schauen, was sie uns zeigt, warum wir das Ganze machen.

**Alicia:** Okay, ich stehe jetzt mal auf.

**Aylin:** Also ich werde jetzt gleich mehrere Situationen beschreiben und ich möchte, dass ihr euch in diese Situation hineinversetzt und euch dementsprechend bewegt. Also am besten wäre es, wenn ihr durch den Raum lauft. Es kann natürlich auch sein, dass ihr einfach vor dem Spiegel steht. Das ist kein Problem. Ihr müsst nicht zwingend stehen. Es wäre aber für die Übung besser, wenn man sich ein bisschen bewegt. Und dann soll man sich in die Situation hineinversetzen und einfach mal auf seinen Körper achten und schauen, was passiert mit dem Körper. Also wie sind die Schultern? Wie sind die Hände? Wie sind die Füße? Laufe ich schnell oder wie ist mein Gesichtsausdruck? Das man einfach mal wahrnimmt, wie bin ich gerade, wenn ich in so einer Situation bin? Und wenn es dann eine neue Szene gibt, klatsche ich einmal in die Hände und dann werde ich eine neue Situation beschreiben. Und wenn ihr gerade mit Freunden zusammen chillt, dann ja, macht den Podcast doch gerade mal lauter. Dann können nämlich alle mitmachen und dann könnt ihr auch mal beobachten, was eure Freunde vielleicht so machen, weil die haben vielleicht eine komplett andere Körpersprache als ihr. Super. Seit ihr ready? Bist du ready?

**Alicia:** Ja! (Lachen)

**Aylin:** Sehr gut, dann fangen wir jetzt an! (Lachen)

[00:18:51]

**Aylin:** (Klatscht) Du bist traurig. Deine beste Freundin zieht weg. Ihr werdet euch eine sehr, sehr lange Zeit nicht mehr wiedersehen. Ihr habt so gut wie alles zusammen erlebt und gemacht. Und du bist einfach super traurig gerade. Und weißt einfach nicht, wie du so lange von ihr getrennt sein sollst. Das macht dich wirklich richtig fertig und du fühlst dich super alleine und einsam. Und könntest gerade einfach nur heulen.

(Klatscht) Du bist verloren. Du wolltest eine gute Freundin besuchen gehen, bist aber bei der falschen Haltestelle ausgestiegen und in irgendeinem komischen Industriegebiet gelandet und du warst hier noch nie und bist total verwirrt, weil du nicht genau weißt, wo du hinmusst. Und jetzt ist auch noch dein Handy Akku leer und du weißt nicht so ganz genau, wie du zurückfinden sollst, weil es keine andere Haltestelle gibt. Und du hast dich offensichtlich sehr verlaufen und weißt gar nicht so genau, wo du hinmusst. Du fühlst dich total verloren und weiß nicht weiter.

(Klatscht) Du hast Angst, du hast dich verlaufen und hast das Gefühl, dass du verfolgt wirst von irgendjemanden oder von irgendetwas. Du kannst nichts sehen, aber du hast das komische Gefühl im Bauch, dass dich jemand beobachtet. Und du kannst aber niemanden sehen in deiner unmittelbaren Umgebung. Und du hast wirklich ein sehr, sehr

komisches Gefühl im Bauch und willst ganz, ganz schnell weg von hier und wärst am liebsten jetzt zu Hause und fühlst dich total unwohl und hast Angst.

(Klatscht) Du bist wütend, du hast jetzt schon zum dritten Mal in diesem Monat einen Strafzettel bekommen und so langsam hast du echt keine Lust mehr aus dem Haus zu gehen. Deine Chefin ist super unzufrieden mit dir, mit deiner Arbeit und jetzt hast du auch noch Streit mit einer guten Freundin und im Moment ist es einfach alles viel zu viel und später musst du auch noch die Wohnung aufräumen. Es kotzt dich alles an, du bist mega sauer und könntest jetzt jeden, der dir komisch kommt, eine ins Gesicht schlagen. So wütend bist du gerade und du bist einfach super abgefickt und wütend.

(Klatscht) Du bist glücklich. Corona ist endlich vorbei und du hast Urlaub. Du kannst jetzt endlich wieder an den Strand und dich sonnen, die Sonne genießen, leckeres Eis essen, mal wieder ins Restaurant gehen und einfach dir von Herzen gönnen. Und du bist total glücklich mit deinem Leben. Alles scheint wieder normalisiert zu werden und du bist einfach super happy und es könnte dir nicht besser gehen.

(Klatscht) Okay, super, dann kommen wir wieder zurück.

**Alicia:** Ja, ins Restaurant.

**Aylin:** Alicia, wie geht es dir? (Lachen)

**Alicia:** Es war ein guter Abschluss.

**Aylin:** Schön, ger? Schön wär's. (Lachen) Okay, so Alicia. Wie fühlst du dich? Wie war das für dich die Übung mal wieder zu machen?

**Alicia:** Ich kann an der Stelle dazu sagen, dass ich mich am Anfang mit der Übung mal ein bisschen schwergetan habe, weil ich dachte „Ja, mein Gott, man weiß ja dann, was gefragt ist sozusagen. Ich spiele ja dann eher was.“ Aber es ist gerade eben für Leute, die sich mit dem Thema Körpersprache noch nicht so systematisch auseinandergesetzt haben, ist es einfach trotzdem eine sehr hilfreiche Übung finde ich jetzt auch immer wieder, so um ganz grundlegende Sachen – War ich eher groß, war ich eher klein? Wie bin ich gelaufen? Wo war meine Aufmerksamkeit? Wie war meine Atmung? Auch wenn man es natürlich irgendwie für sich selbst spielt. Aber zu fragen was verknüpfe ich mit welchem Gefühl? Was auch beim Spielen total auffällt ist als ich traurig, verloren und ängstlich war, war ich halt eher klein. Also dieses Schultern hochziehen, eher so nach innen gekehrt. Gut, bei dem verlorenen guckt man natürlich rum, aber...

**Aylin:** Da warst du eher ziellos, oder?

**Alicia:** Genau, aber man guckt nicht so richtig, nicht so wirklich aufmerksam was genau passiert, sondern einfach so „Fuck da lang oder da lang!“ und so. Und auch die Schritte sind eher so ein bisschen kleiner.

**Aylin:** Und auch deine Augen waren so voll hin und hergerissen. Es war jetzt nicht so, dass du voll fokussiert warst.

**Alicia:** Ja. Bei der Angst ist mir aufgefallen, dass ich automatisch so klein geatmet habe. Ich habe auch so ein bisschen mit meinen Händen rumgespielt und was ich halt immer echt krass finde, der Effekt ist dieser Wandel zwischen der Angst und der Wut. Weil du denkst auf einmal so „Ach, ich soll wütend sein. Okay!“ Ich richte mich irgendwie auf. Ich habe auch so ein bisschen die Fäuste in die Hüften gestemmt oder die Hände zu Fäusten geballt. Und vor allem habe ich mich einfach aufgerichtet und habe so nach vorne geguckt. Und ich bin auch schneller gelaufen, ein bisschen gestampft und so. Und das ist halt ein krasser Unterschied zwischen diesen beiden.

**Aylin:** Ja. Und ich mein glücklich, da müssen wir nicht drüber reden. Das ist das Beste, was wir empfinden können.

**Alicia:** Aber halt auch, ich habe so das Gefühl gehabt, ich guck so rum und wenn da jetzt mir jemand entgegengekommen wäre, hätte ich Augenkontakt gesucht und war auch aufrecht und bin so ganz entspannt, nicht zu schnell, nicht zu langsam gelaufen.

**Aylin:** Das ist ja schon mal eine interessante Auswertung. Hoffentlich war es bei euch auch so ähnlich. Es kann natürlich sein, dass ihr jetzt in den einzelnen Phasen vielleicht ganz anders als die Alicia jetzt reagiert habt. Das ist auch völlig in Ordnung. Jetzt fragt ihr euch wahrscheinlich „Okay, warum wir das jetzt gemacht? Warum ist das jetzt so wichtig?“ Aber diese Übung zeigt uns einfach, dass wir wirklich, je nachdem wie wir uns fühlen, halt etwas ausstrahlen. Und es kann sein, dass wir vielleicht traurig sind oder gerade ängstlich sind, dass wir halt eher was ausstrahlen, wo wir ein bisschen angreifbar sind, als wenn wir vielleicht wütend oder super glücklich durchs Leben gehen und ich meine, das ist ja auch genau das, was wir haben wollen. Wir wollen happy sein, wir wollen glücklich durchs Leben gehen. Und wenn etwas komisch ist, dann wollen wir bereit sein, uns zu wehren. Und wir wollen nicht in eine ängstliche Haltung gehen, sondern wir wollen uns schön groß machen und aktiv werden. Das heißt also im Umkehrschluss Angst macht uns klein, Angst macht uns passiv. Wir wollen diese Angst halt, wenn wir sie spüren, versuchen abzulegen und sie umzuwandeln und vielleicht wütend werden und versuchen, diese Wut rauszulassen.

**Alicia:** Genau, also ich würde sagen, das ist auch so ein ganz, ganz zentraler Punkt an unserem Kurs. Natürlich ist es total normal, Angst zu haben und es ist ja auch oft richtig, Angst zu haben, weil es nämlich uns sagt Gefahr, Gefahr, Gefahr, irgendwie du musst was machen. Und dann ist aber eben das Problem, dass Angst ist zwar ein guter wahren Moment, aber es ist eben kein gutes, kein guter Modus für Kampf und Verteidigung. Und deswegen müssen wir uns...müssen wir uns nicht einfach, das ist nämlich nicht einfach, lernen, uns zu programmieren, sozusagen den Schalter umzulegen und uns bewusst zu machen „Okay, da ist die Angst.“ Es ist brenzlich vielleicht. Und es ist voll okay, Angst zu haben. Aber das bringt mir in der Situation jetzt gar nichts, sondern ich muss jetzt in den Wut Modus umschalten. Ich bin einfach wütend. Es kann ja auch wütend machen. Jemand verfolgt dich. Jemand überschreitet deine Grenze. Jemand will dich möglicherweise ausrauben, vergewaltigen oder sogar umbringen. Das ist ein sehr guter Grund, um wütend zu werden. Oder so ein Satz, der auch wichtig ist, ist dieses „Fake it til you make it“. Wir empfinden Angst, aber wir machen dann genau das Gegenteil. Wir empfinden Angst, aber wir machen uns groß, wir ballen die Fäuste.

**Aylin:** Wir tun einfach so, als wären wir super stark. Auch wenn wir vielleicht grade voll Angst haben und nicht weiter wissen, ist es einfach supergut, wenn wir diese Wut, das ist so ein bisschen das, was wir haben wollen, die Wut als Waffe im Bauch. Und wenn wir dann noch schreien dazu, dann holen wir die Wut gleich mit raus und können einfach alles rauslassen. Und ja, wir faken es til wir maken es. (Lachen) Also wir wollen einfach, auch wenn wir uns vielleicht gerade nicht so supertoll fühlen, wollen wir einfach trotzdem der Außenwelt zeigen, dass wir stark sind und dass, auch wenn wir gerade traurig sind oder was auch immer, uns nicht davon irgendwie beirren lassen, uns nicht davon kleinkriegen lassen und dass man nicht mit uns machen kann, was man möchte. Ja, und das kommt dann auch wieder zurück zu den fünf Phasen der Gewalt. Dass wir einfach, indem wir super selbstbewusst durch die Welt laufen und stark sind und aufrecht sind, halt z.B. auch in dieser Auswahlphase einen Einfluss darauf haben, ob wir überhaupt ausgewählt werden. Und ich glaube, das sollten wir vielleicht nochmal besprechen – Wie sieht denn überhaupt ein selbstsicherer, aufrechter, selbstbewusster Gang aus? Oder wie gehen wir denn selbstbewusst durchs Leben?

**Alicia:** Das ist eigentlich eine ganz schöne Übung, die kann man auch ganz locker in der Öffentlichkeit machen. Wichtig ist, aufrecht stehen. Schultern zurück. Brustbein raus. Geradeaus gucken. Augen einfach locker nach vorne. Wenn es ums Thema Wut oder Stärke zeigen geht, kann man wirklich so ein bisschen die Fäuste ballen oder in die Hüften



stemmen. Aber erst einmal haben wir ja gerade sozusagen eher den entspannten Gang. Und wenn ihr jetzt lauft, einfach so einen entspannten Gang, gleichmäßig. Ihr müsst eben nicht vor irgendetwas weglaufen, sondern einfach mit festen Schritten, normale Geschwindigkeit und aufmerksam in die Welt gucken. Leute, die euch begegnen, einfach kurz angucken.

**Aylin:** Genau, ihr könnt die Leute angucken, ihr könnt, wenn ihr wollt die Leute anlächeln, müsst ihr aber auch nicht anlächeln und dann einfach versuchen, selbstbewusst und aufrecht durchs Leben laufen.

**Alica:** Auch nochmal auf die Atmung achten. Also einfach tief entspannt ein und ausatmen. (Tiefer Atemzug) Das hilft immer sehr. Und was noch mal wichtig ist, natürlich, wenn ihr nicht zu jederzeit diesen vermeintlich perfekten Gang und alles, was wir jetzt gerade gesagt habt, umsetzt, dann seid ihr noch lange nicht schuld oder es ist immer noch nicht in eurer Verantwortung, wenn jemand euch angreift oder es versucht. Ich meine, wir wollen euch überhaupt nicht sagen, dass ihr nicht, wenn ihr einfach Bock habt, auch einfach mal eine Stunde in euer Handy in der Bahn gucken könnt oder einfach mal in euch gekehrt sein könnt. Das sind wir ja alle. Das ist menschlich und es ist richtig. Uns geht es vor allem darum, in Situationen, wo wir eben das Gefühl haben „Also da ist irgendwie etwas, was sich nicht gut anfühlt“, dass wir dann bewusst diesen Schalter umlegen können. Aber natürlich wollen wir euch jetzt nicht sagen, wie ihr jederzeit durch die Welt laufen sollt.

**Aylin:** Also ich glaube, dass es auch nochmal wichtig: Es ist ein Repertoire an Strategien, die wir euch hier mitgeben. Und jeder von euch soll sich selbst die Sachen, die sie gut findet oder die er gut findet, rausziehen und dementsprechend leben und handeln. Wir können euch aber empfehlen oder merken es auch selber, wenn wir immer versuchen aufrecht zu gehen, dass wir uns das einfach irgendwann angewöhnen. Und irgendwann gehst du automatisch immer aufrecht und super selbstbewusst.

**Alicia:** Also ich bin nicht immer aufrecht. (Lachen)

**Aylin:** Ja nein. Aber ich meine, es ist einfach glaube ich auch eine Übungssache. Weil wenn man selbst vielleicht erst einmal merkt „Oh, es gibt doch noch eine andere Haltung, wie ich laufen kann oder wie ich mich verhalten kann“, dann ist es genau dasselbe mit dem Schrei. Wer jetzt nicht schreit, der wird sich denken komisch. Aber wenn ich jetzt jeden Tag schreie, dann ist es für mich super selbstverständlich. Und ich glaube, deswegen sollte man einfach mal es ausprobieren. Und wenn man sich halt heute nicht danach fühlt, dann macht man es nicht. Das ist doch vollkommen in Ordnung. Aber du hast das sehr gut nochmal angesprochen. Wenn wir in einer komischen Situation sind und da ist halt wieder dieses Stichwort – komische Situation – Wie erkennen wir das? Am Bauchgefühl erkennen wir das! Und daran können wir uns auch orientieren, dass wir einfach, wenn wir uns komisch fühlen, dementsprechend handeln, unsere Gangart ändern und auch die Wut wieder aktiv im Bauch haben und die einsatzbereit ist.

[00:30:51]

### **Zwischenjingle**

**Aylin:** Jetzt hören wir eine Empowerment-Geschichte.

**Alicia:** Wir haben ganz verschiedene Personen gefragt, ob sie uns Geschichten oder Situationen aus ihrem Leben erzählen können, indem sie sich empowered gefühlt haben, also aus denen sie gestärkt herausgegangen sind, wo sie sich selbstbewusst gefühlt haben. Und eine davon hört ihr jetzt.

**Aylin:** An dieser Stelle ein kurzer Hinweis. In dieser Geschichte geht es unter anderem um körperliche Gewalt an einem Kind. Wenn ihr euch damit nicht wohlfühlt, dann überspringt das bitte.

[00:31:12]

**Frau Empowerment-Geschichte #2:** Ich war schon immer ein ängstliches Kind. Ich weiß auch nicht, woher diese Ängstlichkeit kam. Vielleicht, weil meine Mutter uns das irgendwie übertragen hat, weil sie selbst sehr ängstlich war. Und natürlich sind mir auch Dinge passiert, z.B. mit 9 10 Jahren hatte ich Klavierunterricht und mein Lehrer hat mich, mein Klavierlehrer hat mich begrapscht. Der hat mich am ganzen Körper gestreichelt, während ich am Klavier meine Fingerübung gemacht habe. Und er hat mir dabei so getan, als wäre das etwas ganz Normales und als wäre das ganz liebevoll. Und mir war das extrem unangenehm und ich habe das Gefühl gehabt, das liegt an mir. Mit mir stimmt irgendwas nicht, dass ich das jetzt nicht so liebevoll erleben kann, wie es gemeint ist. Und ich habe das auch nie meinen Eltern erzählt. Ich habe dann einfach ja, meine Eltern hielten mich für trotzig, weil ich gesagt hab, ich habe keine Lust mehr, Klavier zu spielen. Und ich habe das dann durchgesetzt, dass ich nicht mehr Klavier spielen muss. Aber ich habe nie gesagt, woran es lag. Als ich dann eine junge Erwachsene war und auch mein erstes Kind bekommen hatte, da kamen die Ängste zurück, die ich in meiner Kindheit gehabt hatte. Da hatte ich sogar manchmal Panikattacken. Ich weiß noch, ich bin einmal von der Arbeit nach Hause gefahren und auf einmal bekam ich so eine Panik, dass ich nicht mehr weiterfahren konnte, ganz ohne irgendeinen Anlass eigentlich, und musste auf dem Standstreifen der Autobahn nachts um halb zwölf anhalten, bis ich dann irgendwann wieder weiterfahren konnte. Das war ganz schrecklich. Und dann hat mir eine Frau erzählt, sie hätte so einen tollen Selbstverteidigungskurs gemacht. Und dann habe ich mich da auch angemeldet. Und dieses eine Wochenende, das war ein Wochenend-Kurs, der ging über Samstag, Sonntag. Der hat mein ganzes Leben verändert. Der hat mein ganzes Weltbild, mein ganzes Selbstbild verändert. Es klingt jetzt komisch, aber es ist wirklich so. Zwei Tage Selbstverteidigungskurs haben mein ganzes Leben verändert. Und zwar deshalb, weil wir haben geschrien. Also ich habe gelernt zu schreien. Ich wusste natürlich, dass ich eine Stimme habe. Aber als Kind wurde die immer unterdrückt. Aggressionen aller Art wurden unterdrückt. Wenn man laut wurde oder ein Schimpfwort sagt, bekam man sofort eine Ohrfeige und schreien und überhaupt schreien zu dürfen, aber auch schreien zu können, tief im Bauch zu atmen, aus dem Bauch heraus zu schreien und wie kräftigt dann die Stimme ist. Das war eine Erfahrung, die ich eigentlich zum ersten Mal bewusst gemacht habe in diesem Kurs. Diese Veränderung wirkte sich bis in meine Träume hinein aus. Ich hatte schon als Kind und auch später noch ganz oft Albträume. Nach meinem ersten Selbstverteidigungskurs, nie wieder. Und das ist bis heute so geblieben.

[00:33:45]

**Aylin:** Ich kriege echt Gänsehaut bei diesen Sachen.

**Alicia:** Ja, ger?

**Aylin:** Also ich finde es voll krass, es sind ja mehrere Sachen auf einmal gewesen.

**Alicia:** Ja, ich weiß nicht, irgendwie bringt mich das voll zum Nachdenken und ich finde diese Geschichte echt stark. Worauf ich aber nochmal konkret eingehen wollte, ist der Teil, den sie erzählt, als sie als Kind den Klavierunterricht hatte. Weil eigentlich würde man ja jetzt vielleicht nicht denken, dass das eine empowernde Geschichte war, sondern es war eigentlich ziemlich schrecklich. Aber man kann es auch ganz anders sehen. Man kann nämlich sagen, sie hatte überhaupt keine Begriffe dafür, weil ihr in ihrer Generation und in ihrem Elternhaus nicht gesagt wurde, dass es Erwachsene gibt, die sowas machen. Und das sie das nicht dürfen und dass sie sich dagegen wehren darf und sie eigentlich total alleine gelassen wurde damit. Und dass sie trotzdem eben dieses Gefühl hatte. Dieses, dass sie einfach gemerkt hat, das ist einfach ganz falsch, dass dieser Mann mich jetzt anfasst, auch wenn sie es dann erst mal sich die Schuld gegeben hat. Aber sie hat dann das vor ihren Eltern nicht erzählt. Aber sie hat erreicht, dass sie nicht mehr in diesen

Unterricht gehen muss. Und klar kann man jetzt sagen, dieser Lehrer wurde nicht gestoppt und wer weiß, was er sonst noch gemacht hat. Aber das ist ja erst mal nicht ihre Aufgabe als Kind, sondern sie hat als das Kind, das sie war, das überhaupt keine Begriffe hat, darüber zu sprechen, das einzige gemacht, was für sie der Ausweg war. Ja, und das ist einfach nochmal ein Beispiel für das, was wir glaube ich schon mal angesprochen hatten. Jede Person macht in der Situation das, was sie kann und es geht nicht darum, es gibt irgendwie so eine Messlatte, das hier ist perfekt und wer nicht da daran kommt, hat es halt falsch gemacht, sondern wir gehen halt alle mit total unterschiedlichen Voraussetzungen dran. Auch jede Situation ist einfach anders und jede Strategie, die wir finden, ist richtig.

**Aylin:** Genau, wir kommen wieder auf das Bauchgefühl zurück. Das Bauchgefühl gibt uns wirklich so eine Art Signal, dass etwas nicht stimmt. Es wirklich der Bauch, der sich vielleicht zusammenzieht. Oder einem ist übel. Irgendwas ist da nicht in Ordnung. Und dann müssen wir mal hinhören und darauf vertrauen und schauen „Okay, was ist denn grade nicht in Ordnung? Was gefällt mir grad nicht an dieser Situation? Wer ist hier? Wer macht was und warum habe ich dieses Gefühl im Bauch?“ Und genau in vielen Situationen ist nämlich nicht klar, ob es vielleicht gerade gefährlich ist oder nicht gefährlich ist. Und wir müssen einfach versuchen, unseren eigenen Gefühlen zu vertrauen und dementsprechend zu handeln. Leider kommen wir da aber auch in ein kleines Dilemma rein bezüglich des Bauchgefühls, weil wir ja auch so erzogen worden sind, dass wir rassistische Stereotype verinnerlicht haben.

**Alicia:** Genau, oder z.B., dass ganz viele Frauen, wenn die erzählen, wer ihnen Angst macht, dann sind das auch ganz oft Leute, die auf der Straße lungern oder die halt auf der Straße schlafen oder die Drogen nehmen oder sowas. Und genau wir haben einfach so Bilder im Kopf, dass das sind diese gefährlichen Leute. Also viele von uns zumindest. Aber wir können es eben, haben wir auch schon mal gesagt, wir können einfach nicht sehen wer ein Täter ist oder eine Täterin. Wir können es theoretisch sogar in manchen Fällen selber sein. Und es kann eben eine Person sein, die uns ganz nahe ist. Es kann eine Person, die uns auf den ersten Blick total vertrauenserweckend erscheint. Und deswegen ist es ein bisschen schwierig, weil wir würden sonst immer sagen „Traut euren Gefühlen, traut eurem Bauch und eure Sicherheit geht immer vor.“ Aber gleichzeitig macht euch einfach bewusst und hinterfragt euch auch mal „Nehme ich bestimmte Menschen automatisch als gefährlich wahr? Und anderen vertraue ich einfach blind“, weil das kann ja auch eine Gefahr sein.

**Aylin:** Ja, definitiv. Und deswegen muss man sich halt wirklich fragen „Okay, warum ist es grad komisch?“ und versuchen dem Gefühl zu folgen und auch zu vertrauen. Manchmal hat man vielleicht auch einfach keine Lust und deswegen ist das alles komisch. Und dementsprechend soll man handeln. Und ich habe da ein kleines Beispiel, das mir zum Beispiel auch am Hauptbahnhof passiert ist, dass einfach ein Mann mich gefragt hat „Entschuldigung, kann ich Sie was fragen?“ und ich fand es irgendwie doof und ich hatte keinen Bock und dann habe ich einfach gesagt „Nein“. Und er war so perplex.

**Alicia lachend:** Oh mein Gott, sie hat „Nein“ gesagt!

**Aylin:** Und er war so perplex, dass er so gar nicht wusste, was er sagen soll. Und er war dann so „Hm okay“ und ist dann halt gegangen und in dem Moment hatte ich halt einfach keine Lust. Ich wusste auch nicht, irgendwie war alles komisch und ich habe einfach „Nein“ gesagt und eigentlich würde man jetzt nicht erwarten, dass jemand auf die Frage „Kann ich Sie was fragen?“ „Nein“ sagt, sondern man sagt nur „Ja, okay, ja klar, sag doch, was willst du?“. Und ich glaube, das ist einfach so ein bisschen, dass man sich selbst einfach vertrauen soll, seinen Gefühlen. Wie geht's dir grade? Was willst du gerade? Das ist wirklich das Wichtige. Was möchte ich jetzt gerade? Und dementsprechend soll man auch handeln und muss nicht unbedingt Rücksicht auf die Person nehmen, die einen vielleicht gerade irgendwie belästigt. Ja, und das ist genau das gleiche, wir wurden so erzogen, dass wir schön höflich sind und allen helfen und super freundlich sind, aber wenn

wir uns gar nicht danach fühlen, dann, dann müssen wir das nicht tun und das muss uns halt bewusstwerden.

[00:38:39]

### **Zwischenjingle**

**Alicia:** Jetzt kommen wir auch schon...

**Aylin:** ...zu Sunnys Mastertipp! Wer Sunny noch nicht kennt, sie ist die Erfinderin dieses Konzeptes.

**Alicia:** Das Konzept haben wir übrigens noch gar nicht erwähnt. Das heißt „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren.“

**Aylin:** „Mit mir nicht.“ Genau. Sunny ist unsere Mentorin. Sie hat uns eigentlich sehr viel beigebracht. So gut wie alles eigentlich, was wir euch gerade erzählen. Und sie hat einfach so viel Wissen, dass wir sie euch nicht vorenthalten können und euch super gern Tipps von ihr euch mitgeben wollen. Und daher hören wir heute einen Tipp von ihr zum Thema Bauchgefühl.

[00:39:13]

**Sunny:** Wir müssen einfach unsere Aufmerksamkeit verstärken, für unsere Umgebung, wo wir sind, wie wir uns fühlen. Einfach lernen innerlich zuzuhören und nicht zu verdrängen. Die klassische Beispiel ist: Wir sind mit Freunden zusammen und du hast eine komische Gefühle für eine Person. Und du sagst „Ja, irgendwas stimmt nicht mit ihm“ und deine Freunde sagen „Doch, er ist wirklich ganz nett.“ Wir lassen unsere Gefühle ausreden. So, wir müssen dabei bleiben. Wenn was nicht stimmig für uns ist, dann ist das nicht stimmig.

Einfach innerlich zuhören. Ist das für mich in Ordnung oder ist das nicht in Ordnung? Lass dich nicht von andere Leute ablenken oder ausreden. Bleib bei dir und deine Gefühle.

[00:40:04]

**Alicia:** Genau, was ich sehr schön finde, nur so zum Mitnehmen für diese Folge die eigenen Gefühle ausreden lassen. Genau, das können wir uns merken. Wir haben jetzt diese Folge viel darüber gesprochen, wie wir Grenzverletzungen erkennen, warum wir sie früh abstoppen sollten et cetera. Und beim nächsten Mal reden wir eben ganz konkret darüber, wie wir dann in diesen Situationen reagieren können, was für Strategien wir uns überlegen können, wie wir auf eher subtilere Übergriffe und wie wir aber auch gegen richtig krasse Belästigungen eben unterschiedlich reagieren können. Und genau Konfrontationstraining, Konfrontationsprinzipien nennen wir es bei uns im Kurs und genau das besprechen wir in der nächsten Folge.

**Aylin:** Wir hoffen, euch hat die heutige Folge wieder gefallen und ihr seid auch beim nächsten Mal wieder dabei. Und eure Freunde auch, also teilt diesen Podcast gerne und falls ihr gerne Anregungen, Kommentare, Feedback oder Geschichten habt, die ihr uns erzählen wollt, schreibt uns gerne eine E-Mail unter [einfachnein@hr.de](mailto:einfachnein@hr.de). Ich bin Aylin. Neben mir sitzt...

**Alicia:** Alicia.

**Aylin:** Und wir sehen uns das nächste Mal! Ciao. (Lachen)

### **Outro Jingle**