

# Sexualisierte Übergriffe – Was tun?

## 1. Eigene Gefühle ernstnehmen

Empfindet eine Frau/ein Mädchen eine Situation als unangenehm oder bedrohlich, muss sie sich nicht "zusammenreißen" und diese Gefühle übergehen.

Die eigenen Gefühle ernst zu nehmen, ist alles andere als "Überempfindlichkeit".

Wenn es in der Diskussion heißt, Frauen sollten nicht zu "überempfindlich" sein, dann heißt das nichts anderes, als dass sie ihre Empfindungen nicht ernst nehmen sollen - und am besten Widerwillen, Unlust, Abscheu, Ekel und Angst nicht mehr zum Ausdruck bringen sollen.

Sich dagegen zu wehren bedeutet, den eigenen Empfindungen Recht und Raum zu verschaffen und sie nicht länger verleugnen und verstecken zu müssen!

Viele Frauen haben Angst, einen Mann, der sie bedrängt, zurückzuweisen und damit zu verletzen. Die eigene Verletztheit, das eigene Unwohlsein, die eigene Angst und den eigenen Ekel verdrängen sie. "Einfühlsamkeit" - an sich keine schlechte Eigenschaft - kann heißen, vor allem auf die Gefühle anderer zu achten, nicht auf die eigenen. Frauen bemühen sich oft lange, zu "verstehen" und zu entschuldigen, auch wenn Ihnen Gewalt angetan wird.

## 2. Unterstützung bei anderen suchen

Meist ist es hilfreich, mit anderen über bedrohliche Situationen, Ängste und unangenehme Gefühle zu sprechen. Häufig haben andere Frauen/Mädchen schon ähnliche Erfahrungen gemacht. Gemeinsam ist es leichter, Gefühle zu klären - und Gegenstrategien gegen die Übergriffe zu entwickeln. Nicht mehr allein dem Täter gegenüberstehen - das kann stärken und Angst nehmen.

Sich an den NOTRUF oder eine andere Beratungsstelle zu wenden, kann hilfreich sein. Denn oft ist es einfacher, mit nicht direkt Bekannten über ein Thema wie Sexualisierte Übergriffe zu reden.

Freundinnen, Freunde oder Bekannte reagieren häufig hilflos oder sogar verständnislos und versuchen, sexualisierte Übergriffe zu verharmlosen oder sogar den Betroffenen Schuld zuzuschieben.

Es spielt keine Rolle, welches Verhältnis die Frau zum Täter hatte oder hat, ob er ihr Chef, ihr Mann oder Freund, ein Familienmitglied oder auch ihr Arzt oder Therapeut ist - ob sie in ihn verliebt war oder ist. **Kein Mensch hat das Recht, die Grenzen eines anderen Menschen zu überschreiten!**

Und: Es spielt keine Rolle, was die Frau getan hat. Wenn eine Frau sich schön anzieht, wenn eine Frau getrunken hat, wenn eine Frau an einem schönen Abend spazieren geht, wenn sie mit einem Mann spricht, ihn einlädt oder ihn heiratet, es gibt keinen einzigen Grund, der es rechtfertigt, ihre Wünsche und ihren Willen zu übergehen, sie zu demütigen und ihr Angst zu machen.

## 3. Laut werden - Sich wehren können und dürfen!

Angst und Einschüchterung sind genau die Ziele, die der Täter/Täterin mit den Übergriffen verfolgt. Die Frau soll möglichst handlungsunfähig gemacht werden. Wenn es der Frau gelingt - und hier kann die Unterstützung Anderer sehr wichtig sein - Ängste zu überwinden und sich aktiv zu wehren, dann stellen viele Täter ihre Übergriffe ein.

Es gilt zu erkennen, dass typisch "weibliche" Verhaltensweisen hier überhaupt nichts nützen. Freundlichkeit, Zurückhaltung, Sich-Zurückziehen, "So tun, als ob nichts gewesen wäre" usw. werden vom Täter oft sogar als Ermutigung aufgefasst, Übergriffe fortzusetzen.

Deshalb ist die beste Gegenstrategie: Laut werden! Eigene Stärke und Durchsetzungskraft demonstrieren! Zeigen: "Ich lasse mir nichts mehr gefallen - jeder weitere Übergriff wird Konsequenzen haben!"

Verbale Gegenwehr, Selbstverteidigung, erfolgreiche Anzeige... können Gegenstrategien sein.