

WAS IST ZU TUN, WENN DIR JEMAND SAGT, DASS DU IHRE*SEINE GRENZEN VERLETZT HAST, DASS SIE*ER SICH UNWOHL FÜHLT ODER DASS DU ÜBERGRIFFIG WARST?

Ein Anfang

Dieser Leitfaden enthält Vorschläge, was zu tun ist, wenn dir gesagt wird, dass du jemanden verletzt, ihre*seine Grenzen überschritten hast, oder übergriffig warst. Diese Dinge können sexuell sein, müssen es aber nicht.

Täter sind keine Schurken. Sie/wir sind nicht dem Untergang geweiht. Wir sind Menschen, und wie wir mit diesen Situationen (und mit uns selbst) umgehen, nachdem wir davon erfahren haben, macht einen gewaltigen Unterschied. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Die Bewältigung von Übergriffen ist möglich. Es liegt in deiner Verantwortung.

Du kannst einen großen Unterschied machen, wenn du dir die Situation eingestehst und gezielte Maßnahmen ergreifst, um sie zu bewältigen.

Du kannst geliebt werden.

Wir können uns davon heilen.

Gib nicht auf.

Das hilft.

Outgecalled zu werden, ist ein Geschenk.

Es ist eine Gelegenheit, zu wachsen.

Nimm das an.

Übergriffe sind feige.

Sich ihnen zu stellen, ist mutig.

Viel Glück.

Die wichtigsten Themen, die in diesem Leitfaden behandelt werden, sind:

- Übernahme von Verantwortung für die eigenen Handlungen und deren Auswirkungen und Möglichkeiten, dies zu tun.
- Rückgabe der Macht an die andere Person, indem du sie unterstützt
- Sich Hilfe suchen (auch wenn du vielleicht das Gefühl hast, dass die Leute dich hassen werden: Viele werden es respektieren, dass du dir deine Handlungen eingestehst und dich bemüht, die andere Person zu unterstützen. Für viele von uns ist das heilsam).
- Frage zuerst die andere Person. Wenn du fragst, hat sie die Entscheidung wieder in ihren Händen. Fragen ist ermächtigend.
- Änderung der eigenen Einstellung. Einstellungen sind der Schlüssel zu Übergriffen (Schuldzuweisung, Anspruch, Respekt, Verleugnung...)

Ich verwende das Wort „Übergriff“, um alle Grade von Verletzungen abzudecken. Tut mir leid, wenn das befremdlich ist.

Vorschläge? Kommentare? Rückmeldungen? Willst du zusammenarbeiten? Für fast alles, kontaktiere (Originalversion in Englisch hier: <https://www.kommunikationskollektiv.org/wp-content/uploads/2013/04/what-to-do-when-someone-tells-you.pdf>):

forgetme@riseup.net

Bezüglich dieser Übersetzung ins Deutsche: info@besch-bleibt.de

Übernimm Verantwortung für deine Handlungen

- Entschuldige dich (wenn es dir schwer fällt, sag nicht „Es tut mir leid, dass du dich so fühlst“, denn damit gibst du der anderen Person die Schuld, sondern sag stattdessen „Es tut mir leid, dass meine Handlungen dich verletzt haben“).
- Gib zu, wenn du eine Grenze überschritten hast oder zu weit gegangen bist.
- Gib zu, was dein Körper getan hat.
- Gib zu, was du gesagt hast.
- Gib zu, was du nicht gesagt oder gefragt hast.
- Verteidigungsgefühle abwehren: Wenn du diese nicht überwinden kannst, sag der anderen Person, dass du eine Pause brauchst, damit du angemessen reagieren kannst. Such dir Hilfe.

- Gestehe dir ein, dass deine Handlungen andere negativ beeinflussen können, unabhängig von deinen Absichten.
- Wisse, dass du nicht dem Untergang geweiht bist, aber du hast einen anderen Menschen verletzt. Menschen werden dich bei deinen Bemühungen unterstützen, das Problem anzugehen.
- Gestehe dir ein, dass es möglich ist und dass das, was die andere Person erlebt hat, seine Berechtigung hat, auch wenn du dich nicht oder anders an das Ereignis erinnerst oder wenn du nicht glaubst, dass du es getan oder gesagt hast.
- Wenn du nicht verstehst, wie sich jemand durch dein Verhalten angegriffen gefühlt hat, stelle die Person nicht in Frage und streite nicht mit ihr, sondern such dir Hilfe (Optionen siehe weiter unten).
- Frage die Person, wie sie sich fühlt/fühlte.
- Frage die Person, was du tun kannst, damit sie sich gestärkt fühlt.
- Tu dein Bestes, um dies zu erreichen.
- Selbst wenn du denkst, dass ihre*seine Grenzen/Bedürfnisse extrem sind - unterstütze, ermögliche, respektiere sie. Das ist Unterstützung. Sich unterstützt und sicher zu fühlen ist der Schlüssel zur Heilung und zum Wiederaufbau von Vertrauen.
- Streite nicht, stelle nichts in Frage und schlage keine Änderungen an ihren*seinen Bedürfnissen vor.
- Gib zu, wenn du mit ihren*seinen Bedürfnissen nicht umgehen kannst. Suche nach Unterstützung.
- Bringe Opfer, damit sie*er sich sicher und respektiert fühlt. Wenn du ein wenig aufgibst, ist es das wert, um die Kraft, die du ihr*ihm durch deine Handlungen genommen hast, wiederherzustellen.
- Frage sie*ihn, ob es in Ordnung ist, über das Thema zu sprechen, oder ob du damit warten sollst.
- Frage, wie und wann sie*er mit dem Thema einchecken will. Einchecken.
- Frage, mit welchen Formen des körperlichen Kontakts sie*er jetzt einverstanden ist. Regelmäßig einchecken.
- Wenn sie*er keinen körperlichen Kontakt wünscht, überlege, wie du das sicherstellen kannst (aufhören zu trinken, mit Kleidern schlafen, diese Entscheidung vor dem Schlafengehen laut bekräftigen, über Körperteile, die einen von euch beiden anmachen, sprechen und sie nicht berühren).
- Wenn es für sie*ihn in Ordnung ist (frage nach), erzähle allen, was du getan hast. Damit übernimmst du die Verantwortung, öffnest dich

selbst für eine Veränderung und brichst das Schweigen über die Übergriffe.

Such dir Hilfe: (vor allem, um die Bedürfnisse der anderen Person zu erfüllen)

- Ruf eine Hotline für Übergriffe an.
- Frage einen Freund oder eine Freundin (versuche, die andere Person zu fragen, ob es in Ordnung ist, mit dieser Person zu sprechen, wenn man sich gegenseitig kennt, und was man offenlegen darf). Versuche, jemanden zu finden, der nicht ebenfalls outgecalled wurde.
- Finde eine Vertrauensperson, mit der ihr beide einverstanden sind und die euch hilft, die Probleme zu lösen.
- Wähle weise.
- Suche eine professionelle Therapie. Einzel- oder Paartherapien sind in den meisten Städten kostenlos. Selbst wenn du die radikalste Person bist, sind Missbrauchs-/Grenzprobleme allgegenwärtig. Therapeuten können helfen. Finde einen, der zu dir passt.
- Höre auf Menschen, die bereits betroffen von Übergriffen waren und nimm ihre Ratschläge an.
- Lies über Grenzen und Übergriffe: Versuche es in feministischen/queer-freundlichen Buchhandlungen, suche diese Bücher in der Bibliothek.
- Denk darüber nach. Das mag anfangs beängstigend sein, oder überwältigend, aber dein Leben wird besser werden, wenn du dich damit auseinandersetzt.
- Fühle dich geehrt, dass du die Chance hast, dein Verhalten zu ändern, egal ob ihr beide euch weiterhin nahesteht oder nicht.
- Bedanke dich dafür, dass sie*er den Mut hatte, dich zur Rede zu stellen.
- Ergreife die Chance, dich zu ändern.