

WIE SOLLTEST DU REAGIEREN, WENN DIR JEMAND SAGT, DASS SIE*ER SICH DEINET- WEGEN UNWOHL FÜHLT, DASS DU IHRE* SEINE GRENZEN VERLETZT HAST, ODER ÜBERGRIFFIG WARST?

Ein Anfang:

Dieser Leitfaden enthält Vorschläge, was du reagieren solltest, wenn dir gesagt wird, dass du jemanden verletzt hast, ihre*seine Grenzen überschritten hast, oder übergriffig warst. Übergriffe können in sexuellen und nicht sexuellen Kontexten passieren.

Täter sind keine bösen Menschen. Sie und ihr Umfeld müssen nicht aufgegeben werden. Wir sind alle Menschen, und wie wir mit übergriffigem Verhalten, mit dem wir konfrontiert werden, umgehen, macht einen gewaltigen Unterschied. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Ein guter Umgang mit deinen 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 trotzdem geliebt werden.

Wir alle 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:

- Verantwortungsübernahme für die Folgen deiner Handlungen und Möglichkeiten hierfür.
- Rückgabe von Macht an die betroffene Person, indem du sie unterstützt.
- Sich Hilfe suchen. Auch wenn du das Gefühl hast, dass Leute dich hassen werden: Viele werden dir dafür Respekt zollen, dass du dir deine Handlungen eingestehst und dich bemühst, die betroffene Person zu unterstützen. Für viele von uns ist das heilsam.
- Frage zuerst die betroffene Person. Wenn du fragst, hat sie die Entscheidung wieder in ihren Händen. Fragen ist ermächtigend.
- Änderung der eigenen Einstellung. Einstellungen (Schuldzuweisung, Anspruch, Respekt, Verleugnung...) sind der Schlüssel, der zum Ausüben oder Vermeiden von Übergriffen führt.

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

Vorschläge? Kommentare? Rückmeldungen? Willst du zusammenarbeiten? Originalversion in Englisch findest du hier:

<https://www.kommunikationskollektiv.org/wp-content/uploads/2013/04/what-to-do-when-someone-tells-you.pdf>

Für fast alles, kontaktiere: forgetme@riseup.net

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

Übernimm Verantwortung für deine Handlungen

- Entschuldige dich (aber sag nicht „Es tut mir leid, dass du dich so fühlst“, denn damit gibst du der betroffenen Person die Schuld, sondern sag „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 betroffenen Person, dass du eine Pause brauchst, damit du angemessen reagieren kannst. Such dir Hilfe.
- Gestehe dir ein, dass deine Handlungen andere verletzen können, unabhängig von deinen Absichten.
- Wisse, dass dies nicht dein Ende ist, aber du hast einen Menschen verletzt. Menschen werden dich bei deinen Bemühungen unterstützen, das Problem anzugehen.
- Gestehe dir ein, dass es möglich ist und dass das, was die betroffene 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 betroffene Person, wie sie sich fühlt oder gefühlt hat.
- Frage die betroffene 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, und respektiere sie. 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. Es lohnt sich, ein wenig aufzugeben, um die Kraft, die deine Handlungen ihr*ihm genommen haben, wiederherzustellen.
- Frage sie*ihn, ob es in Ordnung ist, über deine Handlungen zu sprechen, oder ob du damit warten sollst.
- Frage, wie und wann sie*er über das deine Handlungen sprechen will. Sprecht darüber.
- Frage, mit welchen Formen des körperlichen Kontakts sie*er jetzt einverstanden ist. Regelmäßig fragen.
- 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 erregen, 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 betroffenen Person zu erfüllen):

- Ruf eine Hotline für Übergriffe an.
- Frage eine*n Freund*in (versuche, die betroffene Person zu fragen, ob es in Ordnung ist, mit dieser Person zu sprechen, wenn man sich gegenseitig kennt, und was man erzählen darf). Versuche, jemanden zu finden, der nicht ebenfalls outgecalled wurde.
- Finde eine Vertrauens- oder Vermittlungsperson, 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 Übergriffe 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: Suche in feministischen oder queer-freundlichen Buchhandlungen und suche dann diese Bücher in der Bibliothek.
- Denk über deine Einstellungen 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 wieder versteht oder nicht.
- Bedanke dich dafür, dass sie*er den Mut hatte, dich zur Rede zu stellen.
- Ergreife die Chance, dich zu ändern.