

# Was tun, wenn du übergriffig warst?

*Täter und Überlebende haben noch nie nur als exclusive Gegensätze existiert. Hier sind einige Möglichkeiten, sich mit dem Übergriffigen in uns allen auseinanderzusetzen.*



Während ich in meinem Bett sitze und zu tippen beginne (Betten sind meine Lieblingsplätze zum Tippen), gibt es einen Teil von mir, der sagt: „Schreib diesen Artikel nicht.“

Es gibt einen Teil von mir, in dem immer noch tief Angst und Scham mitschwingt, die die Themen Übergriffe und Gewalt in der Partnerschaft umgeben – das Tabu, das die meisten Gemeinschaften haben, wenn es darum geht, nicht nur über die Tatsache zu sprechen, dass Menschen Vergewaltigung und Übergriffe erleben, sondern auch darüber, dass Menschen, die wir kennen und die uns etwas bedeuten, Vergewaltiger und übergriffig sein könnten. Das vielleicht geheimste und beschämendste von allen ist die Angst, dass wir selbst übergriffig sein können oder waren – die Angst, dass wir diese Schurken sein könnten, diese Monster in der Nacht.

Niemand will „ein Übergriffiger“ sein. Niemand will zugeben, dass er jemanden verletzt hat, vor allem, wenn so viele von uns selbst verletzt wurden.

Aber die Wahrheit ist, dass Täter und Überlebende von Übergriffen nicht als unvereinbare Gegensätze existieren und auch nie existiert haben: Manchmal verletzen Menschen Menschen. In dieser Vergewaltigungskultur, in der wir leben, kann es manchmal schwer sein, den Unterschied

zwischen der Verletzung, die man selbst erfährt, und der Verletzung, die man einem anderen zufügt, zu erkennen.

In den Jahren seit der Erstveröffentlichung dieses Artikels haben wir infolge der #MeToo-Bewegung einen enormen Wandel in der Intensität und Häufigkeit erlebt, mit der Gewalt in der Partnerschaft und Übergriffe in der Öffentlichkeit diskutiert werden. Diese Bewegung hat zwar einen positiven Wandel bewirkt und viele übergriffig handelnde Personen entlarvt, aber sie hat auch die Komplexität und den epidemischen Charakter von Übergriffigkeit deutlich gemacht. Sie hat uns unwiderlegbar gezeigt, dass auch Überlebende übergriffig sein können.

Sie hat uns gezeigt, dass wir Täter nicht als unbegreifliche Monster betrachten dürfen, die ausgerottet werden müssen – denn Täter sind auch unsere Held\*innen, Liebhaber\*innen, Freund\*innen, Familienmitglieder. Sie hat uns gezeigt, dass wir dringender denn je neue Wege finden müssen, um auf Gewalt zu reagieren und von ihr zu heilen.

\* \* \*

Vor sieben Jahren, als ich mit der Ausbildung zur Betreuerin von Überlebenden von Gewalt in Paarbeziehungen begann, saß ich in einem Ausbildungsworkshop, als jemand fragte, wie unsere Organisation mit Anfragen von Menschen umgeht, die gegenüber ihren Partner\*innen übergriffig sind und Hilfe brauchen, um damit aufzuhören.

*Wir sollten nicht nur Menschen unterstützen, die Übergriffe überlebt haben, sondern auch Menschen, die lernen, nicht übergriffig zu sein.*

Die Antwort war brüsk und direkt: "Wir arbeiten nicht mit Tätern. Punkt."

Gut und schön, dachte ich. Schließlich sollte eine Organisation, die zur Unterstützung von Überlebenden von Vergewaltigungen und Übergriffen gegründet wurde, die Überlebenden in den Mittelpunkt stellen und nicht die Menschen, die sie verletzt haben. Das einzige Problem war, dass ich mich fragte, was passiert, wenn Menschen sowohl Überlebende als auch Übergriffige sind? Und wenn wir nicht mit Tätern arbeiten, wer dann?

Hinweis: In diesem Artikel geht es nicht darum, ob eine Beziehung „gegenseitig übergriffig“ sein kann oder nicht. Dies ist ein Thema für ein anderes Mal. Ich behaupte vielmehr, dass Menschen, die in einer Beziehung Übergriffigkeit überlebt haben, in früheren oder späteren Beziehungen übergriffig sein können.

Die Frage, ob eine Beziehung gegenseitig übergriffig sein kann, ist wahrscheinlich aus dem praktischen Grund wichtig, dass viele gewalttätige Beziehungen in eine Debatte darüber ausarten, wer der Täter und wer die\*der Überlebende ist. Manchmal ist die Unterscheidung sehr einfach, weil die eine Person eindeutig mehr Macht hat als die andere. Oft sind die Dinge jedoch komplexer – zum Beispiel, wenn beide Personen in einer Beziehung ein hohes Maß an sozialer Unterdrückung oder Ausgrenzung erfahren.

Ich habe zwar keine klare Antwort auf diese Frage, aber ich frage mich, ob es nicht wichtiger ist, sich darauf zu konzentrieren, gewalttätige Verhaltensmuster zu erkennen und zu beenden, als Schuldzuweisungen vorzunehmen. Wenn mich zum Beispiel ein geliebter Mensch verletzt, kann es gerechtfertigt sein, dass ich mich verteidige. Ich kann jedoch immer noch die Verantwortung übernehmen, wenn meine Verteidigungsmaßnahmen zu einem unverhältnismäßig großen Schaden führen – was den geliebten Menschen nicht daran hindert, seinerseits die Verantwortung zu übernehmen.

Sieben Jahre später bin ich als Therapeutin, die mit vielen „genesenden“ oder „ehemaligen“ Tätern gearbeitet hat, immer noch auf der Suche nach den Antworten auf diese Fragen. Es gibt nur sehr wenige Ressourcen und Organisationen, die den Auftrag, den Willen oder das Wissen haben, Menschen dabei zu helfen, nicht mehr übergriffig zu handeln.

Aber lautet das feministische Sprichwort nicht: „Wir sollten den Menschen nicht beibringen, wie sie nicht vergewaltigt werden, sondern wie sie nicht vergewaltigen“?

Und wenn dem so ist, sollten wir dann wirklich nur Menschen unterstützen, die Übergriffe überlebt haben, oder besser auch Menschen, die lernen, nicht mehr übergriffig zu sein?

Wenn wir uns eingestehen können, dass die Fähigkeit, Schaden anzurichten, in uns selbst (in uns allen) liegt, sind wir in der Lage, die Diskussion über Übergriffe und Vergewaltigungskultur radikal zu verändern. Wir können von der bloßen Reaktion auf Übergriffe und der Bestrafung von „Tätern“ dazu übergehen, Übergriffe zu verhindern und unsere Gemeinschaften zu heilen. Denn die Revolution beginnt zu Hause, wie man so schön sagt. Die Revolution beginnt in deinem Haus, in deinen eigenen Beziehungen, in deinem Schlafzimmer. Die Revolution beginnt in deinem Herzen.

Im Folgenden findest du einen Neun-Schritte-Leitfaden zur Konfrontation mit dem Täter in dir, in mir, in uns allen.

## 1. Höre auf die\*den Überlebende\*n

„Höre auf die\*den Überlebende\*n“ scheint zu bedeuten, dass es in einer bestimmten Situation nur eine\*n Überlebende\*n geben kann oder dass die erste Person, die die\*den andere\*n zur Rede stellt, die\*der Überlebende einer Übergriffigkeitsdynamik sein muss. Das ist nicht unbedingt richtig. Heute würde ich diesen Abschnitt vielleicht mit „Lerne zuzuhören, wenn jemand sagt, dass du ihr\*ihm wehgetan hast“ betiteln.

Wenn man übergriffig war, besteht die allererste (und eine der schwierigsten) Fähigkeiten der Verantwortungsübernahme darin, zu lernen, der Person oder den Personen, denen man geschadet hat, einfach zuzuhören:

- Zuhören, ohne defensiv zu werden.
- Zuhören, ohne zu versuchen, etwas zu beschönigen oder sich zu entschuldigen.
- Zuhören, ohne das Ausmaß des Schadens zu verharmlosen oder zu leugnen.
- Zuhören, ohne zu versuchen, sich selbst in den Mittelpunkt der erzählten Geschichte zu stellen.

Wenn jemand, insbesondere ein\*e Partner\*in oder ein geliebter Mensch, dir sagt, dass du sie\*ihn verletzt hast oder übergriffig warst, kann es leicht sein, dies als Anschuldigung oder Angriff zu verstehen. Sehr oft ist dies unsere erste Vermutung – dass wir angegriffen werden.

*Die Strafjustiz ist daran interessiert, Schuld zuzuweisen und Strafe zu vollstrecken, während die transformative Gerechtigkeit die Vorstellung in Frage stellt, ob Strafe ein Bestandteil der Gerechtigkeit ist.*

Deshalb reagieren so viele Täter auf Überlebende, die sie zur Rede stellen, mit den Worten: „Ich bin nicht übergriffig. Du bist übergriffig, genau jetzt, mit dieser Anschuldigung!“

Aber das ist der Kreislauf der Gewalt, der hier spricht. Das ist das Drehbuch, das die Vergewaltigungskultur für uns entwickelt hat: Ein Drehbuch, in dem es eine\*n Heldin\*en und einen Bösewicht geben muss, ein Richtig und ein Falsch, eine\*n Ankläger\*in und einen Beschuldigten. Was wäre, wenn wir die Konfrontation mit dem fortgesetzten Übergriff als

einen Akt des Mutes (ja sogar als ein Geschenk) von Seiten der\*des Überlebenden verstehen würden?

Was wäre, wenn wir uns die Zeit nähmen, zuzuhören und wirklich zu versuchen, den Schaden zu verstehen, den wir einer anderen Person zugefügt haben, anstatt sofort zu unserer eigenen Verteidigung zu reagieren?

Wenn wir Verantwortungsübernahme in Form von Zuhören und Liebe statt in Form von Anschuldigungen und Bestrafung denken, ändert sich alles. Zuhören, ohne defensiv zu werden, bedeutet nicht unbedingt, die eigene Wahrheit aufzugeben. Wir müssen in der Lage sein, in unserem Herzen Raum für unterschiedliche Perspektiven und vielfältige emotionale Wahrheiten zu schaffen.

## **2. Nach dem Zuhören die Verantwortung für den Übergriff übernehmen**

Der nächste Schritt ist die Übernahme der Verantwortung für den Übergriff. Das bedeutet ganz einfach, dass du zugibst, dass du und nur du die Quelle der körperlichen, emotionalen oder psychologischen Gewalt sind, die du einer anderen Person angetan hast.

Denke jedoch daran, dass du nicht für die Gewalt verantwortlich bist, die jemand anderes dieser Person angetan hat, oder für den Schaden, den sie sich selbst zugefügt hat. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, Grenzen zu lernen, was bedeutet, das Gewicht der eigenen Handlungen zu akzeptieren, nicht mehr und nicht weniger. Es ist nicht hilfreich, das Ausmaß des Schadens, den man einer anderen Person zugefügt hat, überzubewerten oder in einer Pfütze des Märtyrertums zu versinken. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, sich kritisch mit dem eigenen Handeln auseinanderzusetzen und nicht das gesamte Denken an jemand anderen zu delegieren.

Eine einfacher Vergleich für die Übernahme von Verantwortung für einen Übergriff ist die Übernahme der Verantwortung dafür, jemandem auf den Fuß getreten zu sein: Es gibt viele Gründe, warum du so etwas tun könntest: Du hattest es eilig, du hast nicht darauf geachtet, wohin du gehst, oder vielleicht hat dir nie jemand beigebracht, dass es falsch ist, anderen auf die Füße zu treten.

Aber du hast es trotzdem getan. Niemand sonst, nur du selbst bist dafür verantwortlich, und es liegt an dir, dies anzuerkennen und dich dafür zu

entschuldigen. Das Gleiche gilt für Übergriffe: Niemand, und ich meine wirklich niemand (nicht dein\*e Partner\*in, nicht das Patriarchat, nicht psychische Krankheiten, nicht die Gesellschaft, nicht der Teufel) ist für die Gewalt verantwortlich, die du einem anderen Menschen antust. Viele Faktoren können dazu beitragen oder die Gründe für den Übergriff beeinflussen, aber letztendlich bin nur ich für meine Handlungen verantwortlich, genauso wie du für deine.

### **3. Akzeptiere, dass deine Gründe keine Ausreden sind**

Es gibt einen schrecklichen, weit verbreiteten Mythos, dass Menschen, die übergriffig sind, dies einfach deshalb tun, weil sie schlechte Menschen sind, weil sie sadistisch sind oder weil sie den Schmerz anderer genießen.

Ich glaube, das ist einer der Gründe, warum sich so viele Menschen, die in der Vergangenheit oder Gegenwart übergriffig waren, gegen die Verwendung der Begriffe „Übergriff“ oder „Übergriffiger“ zur Beschreibung ihres Verhaltens wehren. Tatsächlich sind nur sehr, sehr, sehr wenige Menschen, die übergriffig sind, durch Sadismus motiviert, dies zu tun. Meiner Erfahrung als Therapeutin und Sozialarbeiterin zufolge haben Menschen, die übergriffig sind, meist einen Grund, der in Verzweiflung oder Leid begründet ist.

Einige Gründe für übergriffiges Verhalten, die ich gehört habe, sind:

- „Ich bin isoliert und allein, und die einzige Person, die mich am Leben erhält, ist mein\*e Partner\*in. Deshalb kann ich nicht zulassen, dass mein\*e Partner\*in mich verlässt.“
- „Mein\*e Partner\*in tut mir ständig weh. Ich habe sie\*ihn nur zurück verletzt.“
- „Ich bin krank, und wenn ich niemanden zwingen, sich um mich zu kümmern, werde ich dem Tod überlassen.“
- „Ich leide, und die einzige Möglichkeit, den Schmerz zu lindern, ist, mir selbst oder anderen wehzutun.“
- „Ich wusste nicht, dass das, was ich tat, übergriffig war. Die Leute haben immer dasselbe mit mir gemacht. Ich habe einfach das Drehbuch befolgt.“
- „Niemand wird mich lieben, wenn ich sie\*ihn nicht dazu bringe.“

All dies sind starke, reale Gründe für Übergriffe, aber sie sind niemals eine Entschuldigung. Es gibt keinen Grund, der gut genug ist, um übergriffiges Verhalten zu entschuldigen. Gründe helfen uns, Übergriffe zu verstehen,

aber sie entschuldigen sie nicht. Dies zu akzeptieren ist wichtig, um Schuld in Verantwortlichkeit umzuwandeln.

#### **4. Spiele nicht die „Überlebensolympiade“**

Wie ich bereits erwähnt habe, neigen Gemeinschaften dazu, Übergriffe nach dem Modell der Gegensätze Überlebender/Täter oder Opfer/Täter zu betrachten. Es besteht der Glaube, dass Menschen, die einen Übergriff in einer Beziehung überlebt haben, niemals selbst in anderen Beziehungen übergriffig werden können.

*Überlebende von Übergriffen in einer Beziehung können in der Tat in anderen Beziehungen übergriffig sein.*

Ich stelle fest, dass Gemeinschaften, die sich der sozialen Gerechtigkeit oder dem linken Spektrum verschrieben haben, auch dazu neigen, soziale Analysen falsch auf individuelle Übergriffigkeitssituationen anzuwenden, indem sie behaupten, dass Personen, die unterdrückten oder marginalisierten Gruppen angehören, niemals gegenüber privilegierten Personen übergriffig sein können (dass Frauen niemals Männer missbrauchen können, dass People of Color niemals weiße missbrauchen können und so weiter).

Aber keine der oben genannten Vorstellungen ist wahr. Überlebende von Übergriffen in einer Beziehung können in der Tat auch in anderen Beziehungen übergriffig sein.

Und für privilegierte Menschen ist es leichter, übergriffig zu sein, weil sie durch ihr soziales Privileg mehr Macht haben, aber jeder ist in der Lage, übergriffig zu sein, wenn die richtigen (oder eher falschen) Umstände gegeben sind. Wenn wir mit einem Übergriff konfrontiert werden, den wir begangen haben, kann es leicht sein, die „Überlebensolympiade“ zu spielen.

„Ich kann nicht übergriffig sein“, wollen wir vielleicht argumentieren, „ich bin ein Überlebender!“ Oder: „Der Übergriff, den ich überlebt habe, ist so viel schlimmer als das, was du mir vorwirfst!“ Oder: „Nichts, was ich tue, ist für dich übergriffig, weil du mehr Privilegien hast als ich.“

Aber auch Überlebende können Täter sein. Jeder kann übergriffig sein, und Vergleiche oder Verharmlosungen entbinden uns nicht von unserer Verantwortung.

## 5. Überlasse die Führung der\*dem Überlebenden

Wenn du mit jemandem, der\*dem gegenüber du übergriffig warst, ein Gespräch führst, ist es wichtig, der\*dem Überlebenden den Raum zu geben, die Führung zu übernehmen und ihre\*seine Bedürfnisse zu äußern und Grenzen zu setzen. Du solltest dir auch Zeit nehmen, um über deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen nachzudenken, ohne dass die Person, der du geschadet hast, für dich sorgen muss. Aus diesem Grund ist die Unterstützung in der Gemeinschaft so wichtig. Wenn die Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden, kann sich niemand von einem Übergriff erholen, und niemand kann wirklich Verantwortung übernehmen.

Wenn du übergriffig warst, liegt es nicht an dir zu entscheiden, wie der Prozess der Heilung oder der Verantwortungsübernahme ablaufen soll. Das bedeutet nicht, dass du keine Rechte oder Grenzen hast oder dass du dich nicht aktiv an dem Prozess beteiligen kannst. Es bedeutet, dass du nicht sagen darfst, dass die Person, die du verletzt hast, „verrückt“ ist oder dass das, was sie zum Ausdruck bringt, nicht von Bedeutung ist.

Stattdessen wäre es vielleicht eine gute Idee, der Person, die dich konfrontiert hat, Fragen wie diese zu stellen: Was brauchst du gerade? Gibt es irgendetwas, was ich tun kann, damit du dich besser fühlst? Wie viel Kontakt möchtest du in Zukunft mit mir haben? Wenn wir inn gemeinsamen Kreisen unterwegs sind, wie sollte ich mich in Situationen verhalten, in denen wir am selben Ort landen könnten? Wie fühlt sich dieses Gespräch für dich im Moment an?

Gleichzeitig ist es wichtig zu verstehen, dass sich die Bedürfnisse von Überlebenden im Laufe der Zeit ändern können und dass Überlebende nicht immer sofort (oder überhaupt) wissen, was ihre Bedürfnisse sind. Verantwortungsübernahme für einen Übergriff bedeutet, dass man geduldig, flexibel und nachdenklich sein muss, wenn man mit der\*dem Überlebenden einen Dialog führt.

*Wir leben in einer Kultur, die Übergriffigkeit dämonisiert und zu sehr vereinfacht, weil wir die Realität nicht akzeptieren wollen, dass Übergriffe tatsächlich alltäglich sind und von jedem begangen werden können.*

Da ich Zeugin vieler gemeinschaftlicher Prozesse der Verantwortungsübernahme war, die den Beteiligten scheinbar mehr Schaden zufügten, muss ich betonen, dass „von Überlebenden geführt“ nicht bedeutet, dass diejenigen, die sich als Überlebende identifizieren, notwendigerweise Experten für transformative Gerechtigkeit sind, und auch nicht, dass



die\*der identifizierte Überlebende in einer Übergriffigkeitsdynamik diktieren sollte, was mit dem identifizierten Übergriffigen geschieht.

Es ist verständlich, dass Überlebende sich an den Tätern rächen wollen und deshalb um Gewalt im Namen der Gerechtigkeit bitten (auch Täter wollen sich an Überlebenden rächen, die sie benennen, und versuchen vielleicht, die Situation zu manipulieren, indem sie Gegenbehauptungen über Übergriffigkeit aufstellen). Ich habe erlebt, dass dazu aufgerufen wurde, Täter zu verprügeln oder in andere lebensbedrohliche Situationen zu bringen. Dies ist eine Wiederholung des Strafrechtssystems, das der Vergeltung Vorrang vor der Heilung von Gewalt gibt. Die Strafjustiz ist daran interessiert, Schuld zuzuweisen und Strafe zu vollstrecken, während die transformative Gerechtigkeit die Vorstellung in Frage stellt, ob Strafe ein Bestandteil der Gerechtigkeit ist.

Ich bin der festen Überzeugung, dass, solange die Bestrafung im Mittelpunkt unseres Denkens über Verantwortungsübernahme und Gerechtigkeit steht, Prozesse, die von Überlebenden geleitet werden, dazu verurteilt sind, in die Falle zu tappen, in der Einzelne verzweifelt versuchen, sich aus Angst vor der Verantwortungsübernahme zu drücken. Überlebensführung bedeutet für mich, dass die Überlebenden ihren Genesungsprozess selbst in die Hand nehmen können, dass ihnen Raum gegeben wird, ihre Geschichte zu erzählen und ihre Bedürfnisse zu äußern (was die Strafjustiz normalerweise nicht zulässt).

Es bedeutet nicht, dass Menschen, die vielleicht tief verletzt wurden, plötzlich die volle Verantwortung für einen gemeinschaftlichen Dialog und einen Rehabilitationsprozess übertragen wird. Von Überlebenden geführt zu werden bedeutet nicht, dass die Gemeinschaft ihre Verantwortung für die Bereitstellung von Unterstützung, Sicherheit, Fachwissen und Führung bei der Heilung aufgeben darf.

## **6. Stell dich der Angst vor der Verantwortungsübernahme**

Für einen Übergriff Verantwortung zu übernehmen, erfordert eine Menge Mut. Wir leben in einer Kultur, die Übergriffe verteufelt und zu sehr vereinfacht, wahrscheinlich weil wir die Realität nicht akzeptieren wollen, dass Übergriffe tatsächlich alltäglich sind und von jedem begangen werden können. Viele Menschen drängen sich in die Ecke, indem sie den Übergriffe leugnen, weil sie, um ehrlich zu sein, Angst vor den realen und imaginären Konsequenzen haben, wenn sie Verantwortung übernehmen.

Und es gibt echte Risiken: Menschen haben aufgrund von Übergriffen Freund\*innen, Gemeinschaften, Arbeitsplätze und Ressourcen verloren. Die Risiken sind besonders hoch für marginalisierte Personen (ich denke hier vor allem an People of Color), die in Gerichtsverfahren mit harten, diskriminierenden Urteilen rechnen müssen.

Wenn wir wollen, dass der Traum von einer transformativen Gerechtigkeit zu einer weit verbreiteten Realität wird, müssen wir uns gemeinsam gegen die Kultur der Wegwerfbarkeit wehren, die besagt, dass Menschen, die Schaden angerichtet haben, keine Menschen mehr sind, dass sie „Müll“ sind, dass sie „gelöscht“ werden müssen. Konsequenzen für schädliches Verhalten sind zwar ein notwendiges Ergebnis der Verantwortungsübernahme, aber diese Konsequenzen sollten keine Handlungen beinhalten, die selbst übergriffig sind. Wenn du dich für die Gemeinschaft verletzlich gemacht hast, indem du ihr erlaubst, eine Entscheidung darüber zu treffen, wie du Verantwortung übernehmen kannst, ist dieses Vertrauen eine heilige Verantwortung. Die Richter\*innen eines Gerichts sind dafür verantwortlich, ihre Macht nicht zu missbrauchen, so wie du dafür verantwortlich bist, deine Macht nicht zu missbrauchen.

Ich kann nur sagen, dass es einfacher ist, sich der Angst zu stellen, wenn es darum geht, Übergriffigkeit zu beenden, als ein Leben lang damit zu leben. Es ist heilsamer, die Wahrheit zu sagen, als sich in einer Lüge zu verstecken. Wenn wir selbst Verantwortung übernehmen, beweisen wir, dass der Mythos vom „Monster“-Übergriffigen eine Lüge ist.

## **7. Trenne Scham und Schuld**

Scham und soziales Stigma sind starke emotionale Kräfte, die uns davon abhalten können, uns für unsere Übergriffe verantwortlich zu machen. Wir wollen nicht zugeben, dass wir „diese Person“ waren, also geben wir nicht zu, dass wir überhaupt übergriffig waren.

*Bei der Verantwortungsübernahme geht es darum, herauszufinden, wie wir anderen Schaden zugefügt haben, warum wir anderen Schaden zugefügt haben und wie wir damit aufhören können.*

Manche Leute meinen vielleicht, dass Menschen, die übergriffig waren, sich schämen sollten – schließlich ist es falsch, übergriffig zu sein. Ich würde jedoch argumentieren, dass hier der Unterschied zwischen Schuld und Scham ausschlaggebend ist. Schuld ist ein schlechtes Gewissen wegen etwas, das man getan hat; Scham ist ein schlechtes Gewissen

wegen dem, was man ist. Menschen, die übergriffig waren, sollten sich für die konkreten Taten, für die sie verantwortlich sind, schuldig fühlen. Sie sollten sich nicht dafür schämen, wer sie sind, denn das bedeutet, dass die Übergriffigkeit ein Teil ihrer Identität geworden ist. Es bedeutet, dass sie glauben, dass sie grundsätzlich ein schlechter Mensch sind – mit anderen Worten: ein „Übergriffiger“.

Wenn du aber glaubst, dass du ein „Übergriffiger“ bist, ein schlechter Mensch, der andere verletzt, dann hast du den Kampf um Veränderung bereits verloren – denn wir können nicht ändern, wer wir sind. Wenn du glaubst, dass du ein grundsätzlich guter Mensch bist, der verletzende oder übergriffige Dinge getan hat, dann eröffnest du die Möglichkeit zur Veränderung.

## **8. Erwarte von niemandem, dass sie\*er dir vergibt**

Verantwortlich zu sein bedeutet nicht, sich Vergebung zu verdienen. Das heißt, es spielt keine Rolle, wie gut du Verantwortung übernommen hast – niemand muss dir vergeben, dass du übergriffig warst, schon gar nicht die\*der Überlebende. Wenn du den Prozess der Verantwortungsübernahme dazu nutzt, jemanden zu manipulieren oder zu zwingen, dir zu vergeben, ist das ein Übergriff. Es stellt den Übergriffigen in den Mittelpunkt, nicht die\*den Überlebende\*n. Man sollte nicht auf Vergebung abzielen, wenn man Verantwortung übernimmt.

Vielmehr geht es bei der Verantwortungsübernahme darum, zu lernen, wie wir andere geschädigt haben, warum wir andere geschädigt haben und wie wir damit aufhören können.

Aber...

## **9. Verzeihe dir selbst**

Du musst dir selbst verzeihen. Denn man kann nicht aufhören, andere Menschen zu verletzen, bevor man aufhört, sich selbst zu verletzen. Wenn man innerlich so sehr leidet, dass man das Gefühl hat, der einzige Weg, damit aufzuhören, sei, andere Menschen zu verletzen, kann es erschreckend sein, sich der harten Wahrheit von Worten wie Übergriffigkeit und Verantwortlichkeit zu stellen. Man gibt lieber anderen die Schuld, der Gesellschaft, den Menschen, die man liebt, als sich selbst.

Das gilt, glaube ich, für die Gemeinschaft ebenso wie für die\*den Einzelne\*n. Es ist so viel leichter, so viel einfacher, harte Grenzen zwischen guten und schlechten Menschen zu ziehen, Mauern zu errichten, um das schattenhafte Bild des „Täters“ auszusperren, anstatt Spiegel zu errichten, die den Täter von innen betrachten.

Vielleicht ist das der Grund, warum Instrumente zur Verantwortungsübernahme wie diese Liste so selten sind. Es erfordert Mut, Rechenschaft abzulegen. Sich zu entscheiden, zu heilen. Aber wenn wir uns dazu entschließen, entdecken wir unglaubliche neue Möglichkeiten. In jedem Menschen gibt es Gutes und Schlechtes. Jede\*r kann heilen, wenn die richtigen Umstände gegeben sind. Du bist fähig, zu lieben und geliebt zu werden. Immer. Immer. Immer.

*Anmerkung der Autorin **Kai Cheng Thom**: Dieser Artikel wurde ursprünglich unter dem Titel „9 Ways to Be Accountable When You’ve Been Abusive“ (9 Schritte, Verantwortung zu übernehmen, wenn du übergriffig warst) auf <https://everydayfeminism.com/> am 1. Februar 2016 veröffentlicht. In den Jahren seither haben mich eine Reihe persönlicher Erfahrungen und gesellschaftlicher Ereignisse dazu veranlasst, einige Aspekte des Artikels zu überdenken. Ich stehe weiterhin hinter den Hauptaussagen des ursprünglichen Artikels, aber ich halte es für wichtig, bestimmte Fragen der Details und der praktischen Anwendung anzusprechen. Als ich die Einladung erhielt, den Text in dieser Sammlung (<https://truthout.org/articles/what-to-do-when-you-have-been-abusive/>) neu zu veröffentlichen, bot sich mir auch die Möglichkeit, ihn erheblich zu überarbeiten. Meine Absicht ist es, sowohl der ursprünglichen Fassung des Textes treu zu bleiben als auch deutlich zu machen, wo sich mein Denken im Laufe der Zeit verändert hat – so wie alle unsere Überzeugungen und Praktiken im Bereich der transformativen Gerechtigkeit sich entwickelnde Gespräche sind und sein müssen.*

*Anmerkung zur deutschen Übersetzung: Dieser Artikel wurde mit Hilfe von DeepL übersetzt und nachkorrigiert. Es wurde bewusst alles bis auf Täter gegendert, um zu verdeutlichen, dass durch das Patriachat meist Männer diese Rolle einnehmen (trotzdem ist das nicht immer so). Bei Anmerkungen zur Übersetzung wende dich gerne an [info@besch-bleibt.de](mailto:info@besch-bleibt.de). Diese Übersetzung ist unter <https://besch-bleibt.de/was-tun-wenn-du-uebergreifig-warst/> zu finden.*