

Umgang mit intimer und sexueller Gewalt

Vorgehensweise

Dies ist die Einleitung für drei Puzzleteile mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Geht diese Einleitung durch und sprecht erst dann darüber, ob ihr eines der drei Puzzleteile machen wollt. Anregungen und Fragen dazu findet ihr am Ende der Einleitung.

Über die Puzzleteile

Diese drei Puzzleteile beleuchten jeweils einen bestimmten Aspekt des thematischen Komplexes „Umgang mit intimer und sexueller Gewalt“:

- A) Umgang mit eigener Betroffenheit
- B) Umgang mit eigener Täter:innenschaft
- C) Unterstützungsarbeit

Die Puzzleteile sollen eine gemeinsame Reflexion und einen Austausch zu Wissensständen und Erfahrungen im Umgang mit intimer und sexueller Gewalt anregen. Dabei können eigene Wissenslücken, Handlungsmöglichkeiten, -bedarfe und -bedürfnisse sowie Perspektiven solidarischer feministischer Praxis deutlicher werden.

Jedes dieser Puzzleteile solltet ihr nur dann bearbeiten, wenn ihr als Kleingruppe ein gewisses Maß an Vertrauen aufgebaut habt. Soweit es in eurer Kleingruppe abgesprochen ist, könnt ihr auch über konkrete gewaltvolle Erfahrungen sprechen. Achtet insbesondere dabei gut auf eure Grenzen und respektiert die Grenzen Anderer. Ihr könnt davon ausgehen, dass eure Kleingruppenmitglieder euch nicht in jedem Fall auffangen können oder möchten. Ebenso bietet die Pro_feministische Akademie keinen geeigneten Rahmen, um traumatische Erfahrungen aufzuarbeiten. Wenn ihr

ein Unbehagen damit habt, worüber oder wie in eurer Kleingruppe gesprochen wird, spricht dieses aus und unterbrecht die Situation. Nehmt Unbehagen Anderer ernst. Nehmt euch Zeit, um über Bedürfnisse zu sprechen.

Die drei Puzzleteile bauen nicht aufeinander auf, ihr könnt sie also unabhängig voneinander bearbeiten.

Zu den Begriffen

Mit *intimer Gewalt* ist hier jene Gewalt gemeint, die in vertrauensvollen Beziehungen mit einem besonderen Maß an zärtlicher Nähe stattfindet. Mit *sexueller Gewalt* ist jene Gewalt gemeint, die für die gewaltausübende Person lustvoll besetzt ist, sich auf die betroffene Person als Sexualobjekt richtet oder im Kontext sexueller Handlungen stattfindet. In konkreten Situationen finden sich zumeist nicht eindeutig abgrenzbare Formen von Gewalt, sondern Varianten und Kombinationen. Mit *Gewalt* ist allgemein jenes Verhalten gemeint, das über die Grenzen einer Person hinweg geschieht und ihr damit schadet. Ein Schlag ins Gesicht kann Gewalt sein, ein Spruch oder eine Geste kann es auch.

Persönliche und strukturelle Dimensionen...

Intime oder sexuelle (im Folgenden: „int./sex.“) Gewalt in ihren unterschiedlichen Formen haben die meisten Menschen schon erlebt, und viele haben sie ausgeübt. Sie kann als außergewöhnliches, für sich stehendes Ereignis stattfinden oder kontinuierlich, über einen längeren Zeitraum hinweg. Sowohl für Betroffene als auch für Täter:innen kann sie aus unterschiedlichen Gründen schwer zu benennen und zu verstehen sein: Sie kann Denk-, Sprech- oder Handlungsverbote durchsetzen oder verstärken. Sie kann psychische Belastungen und Einschränkungen hervorrufen oder verstärken, unter anderem solche traumatischer Art. Die Aufarbeitung eigener gewaltvoller Erfahrungen und Handlungen

kann sehr anstrengend, schmerzhaft und zäh sein. Gewalt kann uns sprachlos machen – und oft ist für Betroffene (oder Überlebende) nach der Stabilisierung das Finden einer eigenen Sprache für das Erlebte ein wichtiger Schritt, der weitere erst möglich macht.

Unterstützung durch Andere ist dabei ungemein wichtig, oft aber auch schwierig zu finden: In persönlichen Umfeldern fehlen häufig Interesse, Wissen, Sensibilität oder Kapazitäten. Auch in herrschaftskritischen politischen Kontexten gibt es nach wie vor ausgesprochen wenige Gruppen, die konkrete Unterstützung anbieten. Staatliche, staatlich unterstützte und privatwirtschaftliche Angebote sind oft prekär, zum Beispiel gibt es oft monatelange Wartezeiten bei Psychotherapeut:innen und fehlen oft freie Plätze in Frauenhäusern. Manchmal sind staatliche Strukturen auch schlicht Teil des Problems, zum Beispiel sind Polizist:innen immer wieder misstrauisch oder ungläubig gegenüber den Schilderungen von Betroffenen, Gerichtsprozesse und -urteile belasten Betroffene oft unnötig (oder retraumatisieren sie sogar) und der staatliche Umgang mit Täter:innen beschränkt sich zumeist auf Bestrafung.

... und die Einordnung der Puzzleteile darin

Aus pro_feministischer Perspektive lassen sich grob folgende Bereiche der theoretischen und praktischen Auseinandersetzung mit int./sex. Gewalt ausmachen.

- Reflexion, bewusste Verarbeitung und Aufarbeitung eigener Erfahrungen mit int./sex. Gewalt. Entwicklung eines bewussten und verantwortungsvollen Umgangs mit intim-/sexuell-gewaltvollen Anteilen in der eigenen Biografie. Reflexionsmöglichkeiten hierzu bieten die Puzzleteile A) und B).

- Aneignung von Wissen zu psychischen und strukturellen Dimensionen int./sex. Gewalt.
- Entwicklung einer solidarischen Praxis. Das Puzzleteil C) bietet hierzu Reflexionsmöglichkeiten.
- Teilen von Erfahrungen, theoretischem und praktisch-brauchbarem Wissen, zum Beispiel in Form von Texten, Vorträgen oder Workshops. Viele Menschen, in besonderem Maß cis Männer, setzen sich nach wie vor kaum mit int./sex. Gewalt auseinander.

Die unterschiedlichen Bereiche verweisen aufeinander und die Zusammenhänge zwischen ihnen können im Zuge andauernder Auseinandersetzungen deutlicher werden. So kann zum Beispiel ein Verständnis psychoanalytischer Sexualtheorien helfen oder überhaupt erst ermöglichen, gewaltvolle Anteile in der eigenen Sexualität besser zu begreifen und zu bearbeiten. Ebenso kann zum Beispiel im Zuge der Unterstützung einer von intimer Gewalt betroffenen Person die Unterstützer:in auf Spuren eigener unaufgearbeiteter Erfahrungen stoßen.

Allgemein ist es bei der Auseinandersetzung mit int./sex. Gewalt wichtig, sie gemeinsam mit Anderen zu führen und sich regelmäßig auf die eigenen Befindlichkeiten, Wünsche, Ziele und Möglichkeiten hin zu befragen.

Und jetzt?

Wollt ihr eine Pause machen?

Nehmt euch danach oder jetzt Zeit, um für euch allein folgende Fragen zu beantworten. Womöglich macht es Sinn, wenn ihr Stichpunkte zu euren Antworten schriftlich festhaltet, damit ihr später den Kopf frei habt, um den Anderen in eurer Kleingruppe zuhören und auf sie eingehen zu können.

1. Welche Gedanken und Gefühle beschäftigen dich gerade zum Themenkomplex der drei Puzzleteile?
2. Worüber würdest du im Rahmen der Kleingruppenarbeit gerne sprechen? Worüber nicht?
3. Welches Puzzleteil würdest du gerne in deiner Kleingruppe bearbeiten?

Wenn ihr alle so weit seid, teilt eure Gedanken zu den drei Fragen und besprecht, ob ihr eines der Puzzleteile zusammen bearbeiten wollt, und wenn ja, welches.

- A) Umgang mit eigener Betroffenheit → S. 67
- B) Umgang mit eigener Täter:innenschaft → S. 71
- C) Feministische Unterstützungsarbeit → S. 75



A) Umgang mit eigener Betroffenheit von intimer/sexueller Gewalt

Hier soll Raum sein für den Austausch über Erfahrungen im Umgang mit eigener Betroffenheit von int./sex. Gewalt.

Beachtet bei der Bearbeitung dieses Puzzleteils noch einmal besonders die Hinweise aus dem Puzzleteil „Kennenlernen, Arbeitsweise und Umgang“. Sprecht darüber, ob ihr euch weitere Absprachen wünscht.

Geht spätestens zwanzig Minuten vor Ende eurer Kleingruppenphase zum Punkt „Ausklang“ über.

Inhalt und Vorgehensweise

Das Puzzleteil besteht aus einem Text, Fragen zum Text und Reflexionsfragen. Ihr könnt euch absprechen, ob ihr für die Fragen ein offenes Gespräch oder ein anderes Vorgehen bevorzugt. Letzteres könnte zum Beispiel so aussehen, dass ihr jeder Person eine feste Zeit gebt, in der nur sie zu einer oder mehreren Fragen aus einem Frageblock spricht und die Anderen keine Fragen oder nur Verständnisfragen stellen.

Die Fragen reißen ziemlich viele Themen an. Beantwortet lieber ausführlicher wenige Fragen als zu viele auf einmal. Versucht nicht, alle Fragen „abzuhaken“.

Text

Der Text ist eine Zusammenstellung von Auszügen aus dem autobiografischen Roman „Häutungen“ (1975) von Verena Stefan. Darin beschreibt sie ihr Leiden in romantischen und sexuellen Beziehungen mit Männern, die Entdeckung und Entwicklung ihres lesbischen Begehrens und wie darin, Stück für Stück, nicht-patriarchale Momente vorstellbar und schließlich lebbar werden.

Lest den Text.

Fragen zum Text

- Welche Gefühle löst der Text bei dir aus?
- Welche Gedanken löst der Text bei dir aus? Möchtest du davon welche teilen?

Wenn ihr Diskussionsbedarf habt, nehmt euch Zeit dafür, ansonsten geht zu den Reflexionsfragen über.

Reflexionsfragen

Lest zunächst einmal allein alle Fragen und überlegt, über welche ihr sprechen wollt. Wenn ihr andere, für euch wichtigere Fragen im Kopf habt, schreibt sie auf. Ebenso könnt ihr überlegen, welche Fragen ihr anderen Personen in eurer Kleingruppe gerne stellen würdet.

Einigt euch zunächst auf wenige Fragen, zu denen ihr euch austauschen wollt.

Wenn ihr merkt, dass die Redeanteile ungleich verteilt sind, sprecht darüber, ob die Personen, die bisher weniger gesprochen haben, über andere Aspekte des Themas sprechen wollen oder ob sie sich etwas anderes wünschen.

- Was sind für dich Gründe und Motivationen für die bewusste Auseinandersetzung mit deinen Erfahrungen mit int./sex. Gewalt?
- Was fällt dir schwer bei der Auseinandersetzung mit deiner Betroffenheit? Was müsste sich ändern, damit es dir leichter fallen würde?
- Wann und wie hast du begonnen, über deine Erfahrungen zu sprechen? Mit wem konntest du darüber sprechen und was brauchte es für dich, damit es dazu kommen konnte?

- Wie hat die Suche nach konkreter Unterstützung für dich eine Rolle gespielt bzw. wie spielt sie eine Rolle? Was war oder ist schwierig dabei? Welche Formen von Unterstützung hast du in Anspruch genommen oder nimmst du in Anspruch?
- Warst oder bist du in (politischen) Gruppen, in denen das Thema eine Rolle spielt oder gespielt hat? Was daran war oder ist besonders bedeutsam für dich?
- Was gibt es für Bücher, Texte, Filme o.ä., die dir geholfen haben, einen besseren Umgang mit deinen Erfahrungen zu finden? Welche Aspekte und Gedanken darin waren oder sind für dich besonders bedeutsam?
- Welche Rolle spielt dein Geschlecht für dich in deinen Auseinandersetzungen?
- Wie denkst du über Zusammenhänge zwischen eigener Betroffenheit und eigener Täter:innenschaft nach? Welche Aspekte sind für dich dabei besonders bedeutsam?
- Gibt es Personen, mit denen du gerne mehr über das Thema sprechen würdest? Warum? Was macht es dir schwer?
- Welche Rolle spielt oder spielte verinnerlichtes Victim-Blaming² in deiner Auseinandersetzung?
- Wie setzt du dich mit gewaltvollen Anteilen in deiner Sexualität auseinander? Mit wem und in welchem Rahmen sprichst du darüber?

2 Victim-Blaming (auf deutsch wortwörtlich: (das) Opfer-Beschuldigen) bezeichnet eine bestimmte Form verbreiteter Mythen zu sexueller Gewalt. Die zentrale Behauptung dabei ist, Betroffene seien selber schuld an dem, was ihnen angetan wurde, z.B. weil sie sich provokant verhalten hätten.

- Inwiefern spielt das Thema „int./sex. Gewalt“ in der Auseinandersetzung mit deiner (Herkunfts-) Familie eine Rolle?
- Hast du Erfahrungen damit, dich im Nachhinein mit Personen auseinanderzusetzen, die sich dir gegenüber in einer int./sex. Beziehung gewaltvoll verhalten haben? Wie verliefen diese Auseinandersetzungen und was haben sie dir gebracht?
- Würdest du dich gerne auf eine andere Art als bisher mit deinen Erfahrungen mit int./sex. Gewalt auseinanderzusetzen? Welche Schwierigkeiten nimmst du dabei wahr?
- Welche Theorien hältst du für brauchbar, um deine Erfahrungen als Teil patriarchaler Herrschaftsverhältnisse besser zu begreifen? Mit wem und in welchem Rahmen tauschst du dich darüber aus?
- Denkst du darüber nach, politische Arbeit zum Thema „Betroffenheit von int./sex. Gewalt“ zu machen? Was bedeutet das für dich konkret? Welche Fragen stellen sich dir dabei?

Ausklang

Auch wenn ihr das Puzzleteil in der nächsten Kleingruppenphase weiter bearbeiten wollt, nehmt euch etwas Zeit für die folgenden Fragen.

- Wie fühlst du dich jetzt?
- Was waren für dich besondere Momente im Austausch?
- Gibt es etwas, das du dir von den Anderen wünschst?

B) Umgang mit eigener Täter:innenschaft in Fällen von intimer/sexueller Gewalt

Hier soll Raum sein für den Austausch über Erfahrungen im Umgang mit eigener Täter:innenschaft in Fällen von int./sex. Gewalt.

Beachtet bei der Bearbeitung dieses Puzzleteils noch einmal besonders die Hinweise aus dem Puzzleteil „Kennenlernen, Arbeitsweise und Umgang“. Sprecht darüber, ob ihr weitere Absprachen hinzufügen wollt. Geht spätestens zwanzig Minuten vor Ende eurer Kleingruppenphase zum Punkt „Ausklang“ über.

Inhalt und Vorgehensweise

Das Puzzleteil besteht hauptsächlich aus einer Reihe von Reflexionsfragen. Ihr könnt euch absprechen, ob ihr für die Fragen ein offenes Gespräch oder ein anderes Vorgehen bevorzugt. Letzteres kann zum Beispiel so aussehen, dass ihr jeder Person eine feste Zeit gebt, in der nur sie zu einer oder mehreren Fragen aus einem Frageblock spricht und die Anderen keine Fragen oder nur Verständnisfragen stellen.

Die Fragen reißen ziemlich viele Themen an. Beantwortet lieber ausführlicher wenige Fragen als zu viele auf einmal. Versucht nicht, alle Fragen „abzuhaken“.

Reflexionsfragen

Lest zunächst einmal allein alle Fragen und überlegt, über welche ihr sprechen wollt. Wenn ihr andere, für euch wichtigere Fragen im Kopf habt, schreibt sie auf. Ebenso könnt ihr überlegen, welche Fragen ihr anderen Personen in eurer Kleingruppe gerne stellen würdet.

Einigt euch zunächst auf wenige Fragen, zu denen ihr euch austauschen wollt.

Wenn ihr merkt, dass die Redeanteile ungleich verteilt sind, sprecht darüber, ob die Personen, die bisher weniger gesprochen haben, über andere Aspekte des Themas sprechen wollen oder ob sie sich etwas anderes wünschen.

- Wie bist du dazu gekommen, dich mit deiner eigenen Täter:innenschaft auseinanderzusetzen? Was für Momente waren das?
- Was fällt dir schwer bei der Auseinandersetzung mit deiner Täter:innenschaft? Was müsste sich ändern, damit es dir leichter fallen würde?
- Wann und wie hast du begonnen, über von dir ausgeübte int./sex. Gewalt zu sprechen? Mit wem konntest du darüber sprechen und was brauchte es für dich, damit es dazu kommen konnte?
- Wie und mit wem setzt du dich heute mit eigener Täter:innenschaft auseinander?
- Was macht die Auseinandersetzung mit eigener Täter:innenschaft für dich wichtig? Was sind deine Ziele dabei?
- Hast du dir schon mal Unterstützung für deine Auseinandersetzung gesucht oder denkst du darüber nach, es zu tun? Was für eine Art von Unterstützung war das? Was für eine Arte von Unterstützung sollte es sein?
- Was gibt es für Bücher, Texte, Filme o.ä., die dir geholfen haben, dich dem Thema zu nähern? Welche Aspekte oder Gedanken darin waren oder sind für dich besonders bedeutsam?
- Welche Theorien hältst du für brauchbar, um von dir ausgeübte int./sex. Gewalt als Teil patriarchaler Herrschaftsverhältnisse besser zu begreifen? Mit wem und in welchem Rahmen tauschst du dich darüber aus?

- Welche Rolle spielt dein Geschlecht für dich in deinen Auseinandersetzungen?
- Wie denkst du über Zusammenhänge zwischen eigener Täter:innenschaft und eigener Betroffenheit nach? Welche Aspekte sind für dich dabei besonders bedeutsam?
- Gibt es Personen, mit denen du gerne mehr über das Thema sprechen würdest? Warum mit diesen? Was fällt dir schwer daran?
- Stehst du mit Personen in Kontakt, denen gegenüber du int./sex. Gewalt ausgeübt hast? Wie gestaltet ihr diesen Kontakt und wie spielen darin die Perspektive und Forderungen der anderen Person eine Rolle?
- Wen beziehst du (sonst noch) in deine Auseinandersetzung mit ein und warum?
- Welche Rolle spielt oder spielte Victim-Blaming³ in deiner Auseinandersetzung?
- Welche Rolle spielen oder spielten andere Abwehrmechanismen (z.B. Rationalisierung oder Verdrängung) in deiner Auseinandersetzung?
- Was waren oder sind wichtige Erkenntnisse in deiner Auseinandersetzung mit eigener Täter:innenschaft?
- Welche Rolle spielt deine Sexualität für dich in deiner Auseinandersetzung mit eigener Täter:innenschaft? Wie setzt du dich damit auseinander und mit wem?

3 Victim-Blaming (auf deutsch wortwörtlich: (das) Opfer-Beschuldigen) bezeichnet eine bestimmte Form verbreiteter Mythen zu sexueller Gewalt. Die zentrale Behauptung dabei ist, Betroffene seien selber schuld an dem, was ihnen angetan wurde, z.B. weil sie sich provokant verhalten hätten.

- Inwiefern spielt das Thema in der Auseinandersetzung mit deiner (Herkunfts-) Familie eine Rolle?
- Würdest du dich gerne auf eine andere Art als bisher mit deiner Täter:innenschaft auseinandersetzen? Welche Schwierigkeiten nimmst du dabei wahr und wie gehst du damit um?
- Wie übernimmst du Verantwortung für deine Täter:innenschaft? Wie willst du sie (außerdem) übernehmen? Was fehlt dir dazu? Was tust du, um das zu ändern?
- Denkst du darüber nach, politische Arbeit zum Thema „Täter:innenschaft in Fällen int./sex. Gewalt“ zu machen? Was bedeutet das für dich konkret? Welche Fragen stellen sich dir dabei?

Ausklang

Auch wenn ihr das Puzzleteil in der nächsten Kleingruppenphase weiter bearbeiten wollt, nehmt euch etwas Zeit für die folgenden Fragen.

- Wie fühlst du dich jetzt?
- Was waren für dich besondere Momente im Austausch?
- Gibt es etwas, das du dir von den Anderen wünschst?

C) Unterstützungsarbeit in Fällen von inter-/sexueller Gewalt

Hier soll Raum sein für den Austausch über Erfahrungen mit Unterstützungsarbeit für Betroffene von int./sex. Gewalt.

Ein Blick auf Transformative Arbeit mit Täter:innen kommt in diesem Puzzleteil nicht explizit vor. Grund hierfür ist die Priorität der Unterstützung Betroffener, die wir auch in der Themenwahl der Puzzleteile berücksichtigen wollen. Wer sich mit dem Thema „Transformative Arbeit mit Täter:innen“ auseinandersetzen möchte, ist zum Einstieg mit dieser Website gut beraten: transformativejustice.eu

Inhalt und Vorgehensweise

Das Puzzleteil besteht aus einem Text, Fragen zum Text und Reflexionsfragen. Ihr könnt euch absprechen, ob ihr für die Fragen ein offenes Gespräch oder ein anderes Vorgehen bevorzugt. Letzteres könnte zum Beispiel so aussehen, dass ihr jeder Person eine feste Zeit gebt, in der nur sie zu einer oder mehreren Fragen aus einem Frageblock spricht und die Anderen keine Fragen oder nur Verständnisfragen stellen.

Die Fragen reißen ziemlich viele Themen an. Beantwortet lieber ausführlicher wenige Fragen als zu viele auf einmal. Versucht nicht, alle Fragen „abzuhaken“.

Geht spätestens zwanzig Minuten vor Ende eurer Kleingruppenphase zum Punkt „Ausklang“ über.

Text

Der Text ist ein Auszug aus der Broschüre „Wegbegleitung. Informationen zur Unterstützung von Betroffenen von sexualisierter Gewalt“ (2018) von Navina Nicke.

Lest den Text.

Fragen zum Text

- Welche Gefühle löst der Text bei dir aus?
- Welche Gedanken löst der Text bei dir aus? Möchtest du davon welche teilen?

Wenn ihr Diskussionsbedarf habt, nehmt euch Zeit dafür, ansonsten geht zu den Reflexionsfragen über.

Reflexionsfragen

Lest zunächst einmal allein alle Fragen und überlegt, über welche ihr sprechen wollt. Wenn ihr andere, für euch wichtigere Fragen im Kopf habt, schreibt sie auf. Ebenso könnt ihr überlegen, welche Fragen ihr anderen Personen in eurer Kleingruppe gerne stellen würdet.

Einigt euch zunächst auf wenige Fragen, zu denen ihr euch austauschen wollt.

Wenn ihr merkt, dass die Redeanteile ungleich verteilt sind, sprecht darüber, ob die Personen, die bisher weniger gesprochen haben, über andere Aspekte des Themas sprechen wollen oder ob sie sich etwas anderes wünschen.

- Welche Erfahrungen hast du bisher mit der Unterstützung von Betroffenen von int./sex. Gewalt gemacht? Was ist dir dabei leichter gefallen, was schwerer?
- Was hast du für Erfahrungen mit Unterstützungen als Teil einer (politischen) Gruppe?
- Würdest du gerne Unterstützungen im Rahmen einer politischen Gruppe anbieten? Welche Fragen stellen sich dir dabei?

- Wie spielen für dich Austausch und Kooperation mit (anderen) politischen Gruppen, die zum Thema arbeiten, derzeit eine Rolle?
- Wie gehst du mit eigenen Belastungen im Verlauf einer Unterstützung um? Wie bist du bisher damit umgegangen?
- Was hältst du für wichtige Voraussetzungen, um eine Person zu unterstützen? Welche Rolle spielt (dein) Geschlecht dabei für dich?
- Womit fühlst du dich im Umgang mit Betroffenen von int./sex. Gewalt unsicher? Wie gehst du damit um?
- Wie spielt Unterstützung von Betroffenen von int./sex. Gewalt in deinen verschiedenen sozialen Umfeldern eine Rolle? Was würdest du daran gerne ändern? Was denkst du, wie sich das umsetzen ließe?
- Wie informierst du dich zu int./sex. Gewalt im Allgemeinen und (politischen) Unterstützungsmöglichkeiten im Besonderen? Mit wem sprichst du über solche Themen?
- Was gibt es für Texte, Bücher, Filme u.a., die dir dabei helfen/geholfen haben, Betroffene von int./sex. Gewalt besser unterstützen zu können?

Ausklang

Auch wenn ihr das Puzzleteil in der nächsten Kleingruppenphase weiter bearbeiten wollt, nehmt euch etwas Zeit für die folgenden Fragen.

- Wie fühlst du dich jetzt?
- Was waren für dich besondere Momente im Austausch?
- Gibt es etwas, das du dir von den Anderen wünschst?

Die betrachtung der dinge hängt sehr von den umständen ab. liebe ist oft nichts anderes als eine schreckreaktion. eine reaktion auf den schreck, dass die wirklichkeit so brutal anders ist, als die vorstellung von ihr. durch liebe lässt sich brutalität eine weile vertuschen. liebe ist oft nur die beschichtung von abhängigkeiten aller art, von der abhängigkeit beispielsweise, die bestätigung durch einen mann zu brauchen. eine schicht liebe kann abhängigkeiten eine weile verbrämen. liebe ist eine tausendfache verwechslung von begehrt sein und vergewaltigt werden.

Ein mann, der im allgemeinen bedrohlich ist, soll im einzelnen liebens wert sein. ein männlicher körper, der im allgemeinen gefährlich ist, soll im einzelnen lust voll werden. mit diesen schizophrenien ist unser all tag bedeckt. eine frau allein kann kaum überleben, wenn sie sich nicht verleugnen will. unter der schirm herrschaft eines einzelnen mannes kann sie die bedrohlichkeit der andern für die dauer der schirm herrschaft vergessen. Ich liebte Dave nach wie vor, als ich mit einer nierenbeckenentzündung im krankenhaus lag. er bedauerte, dass wir eine weile nicht miteinander schlafen konnten. ich auch. ich brauchte ihn, weil ich mich nicht hatte.

Einen mittelsmann zur welt haben. je verwegener und unnahbarer er war, desto stärker wob ich die komplizenschaft, umso mehr glaubte ich, einen hauch von 'freiheit und abenteuer' zu schnuppern. doch er bestimmte, wann ich mit ihm hinausgehen durfte, er öffnete und schloss die türen zur welt. ich lehnte am fensterkreuz und wartete auf die rückkehr des abgekämpften, einsamen helden. ob müde vom dienst, von der gewerkschafts-sitzung, vom fussball, vom denken oder braungebrannt aus dem urlaub: ich nahm ihn auf, ich pflegte und stärkte ihn.

Der eine küsste leidenschaftlich und wild, so dass ich zähne spürte, nichts als zähne —
Und ich küsste leidenschaftlich und wild.
Der andere küsste sanft und fand alles andere unreif und unerwachsen —
Und ich küsste sanft und erwachsen.
Der eine mochte die beine geschlossen, der andere offen und flach, der nächste offen und um seinen rücken —
Und ich hielt die beine geschlossen oder offen und flach oder offen und um seinen rücken.
Der eine wollte die ganze nacht durchmachen, der andere konnte nur einmal —
Und ich machte die ganze nacht durch oder konnte nur einmal.
Der eine wollte sich immer genital vereinigen, der andere fand es nicht so wichtig —
Und ich vereinigte mich immer genital oder fand es nicht so wichtig.
Der eine konnte nur in seinem bett einschlafen, der andere musste sich wegdrehen, der nächste wollte dicht beisammen liegen —
Und ich schlief nur in meinem bett ein oder drehte mich weg oder blieb dicht beisammen liegen.

Nun befand ich mich auf der suche nach einem menschlichen mann. allein sein war mir zu dem zeitpunkt eine unerträgliche vorstellung. in ihrer unerträglichkeit neu für mich, doch ich nahm mir nicht die zeit, gründlich darüber nachzudenken.

Samuel erkennt, dass er in meinem leben nicht mehr das wichtigste ist. diese tatsache blockiert sein denken.
"Ich will dir nichts beweisen", wiederhole ich.
"Ich lebe anders. ich kann ohne dich leben. in meinem kopf sind muster aufgesprungen, die in deinem noch ganz vorhanden sind."

63

Das schmerzlich verzogene, aufgelöste gesicht, das mich früher gerührt hat, ruft keine antwort mehr in mir hervor. der verfluchte genitale ernst breitet sich nach wie vor in seinem ganzen ingrimm aus. diese tödlich schweren vereinigungen! alles, was tagsüber nicht vorhanden ist, wird nachts in grabesernste handlungen und embryonale sätze umgesetzt. die schwere der nächtlichen sätze reicht bis in den kommenden tag hinein, schafft eine schwammige verbindlichkeit.

Über wieviele jahre kann sich solches immer wieder abspielen, in unzähligen abwandlungen desselben themas? wie kann sich solches ein leben lang abspielen? gleitet die verwirrung und zerrissenheit eines tages so unmerklich in abstumpfung hinüber, dass keine gelegenheit und keine kraft mehr für einen aufbruch da ist?

Meine gefühle waren ausgelaugt. ich war aufgerieben und zornig. ich konnte erst aufbrechen, als ich forderun-

68

gen hatte, mit denen ich Samuel entgegentrat. in der langen zeit der unerträglichkeit hätte mein aufgeben nur meine ohnmacht besiegelt.

Das plakat an der wand unseres gemeinschaftszimmers löst sichtbare ängste in ihm aus. darauf sind zwei frauen abgebildet. die eine sagt: some of my best friends are men, und die andere erwidert: yes, but would you want your sister to marry one?

69

In den zurückliegenden, verschütteten jahren habe ich gespeichert. jetzt, da ich wacher bin in einem raum mit mehr zeit und mehr kraft, kann ich die bruchstückhaften gedanken aneinander reihen.

Ich habe meine notizbücher der letzten zehn jahre studiert und beginne, zögernd mein geschichtsfeld durchzuarbeiten. unmerklich hat sich mein dasein auf meine geschichte und auf die frau, die ich jetzt bin, verlagert. noch ist es selten, dass ich tage hintereinander schreiben kann. ich werde von draussen beansprucht. neue gruppen, neue projekte fordern mitarbeit. ich beteilige mich, zwar schon überlegend, wie ich mich besser vor anforderungen bewahren könnte. doch mittlerweile reflexartig unterneh-

78

mungslustig geworden. ich treffe überstürzte fehlentscheidungen, die überstürzte rückzüge nach sich ziehen.

Neue projekte bröckeln schneller als früher, strukturen lösen sich auf. ich gehe vor und zurück, zwischen meinem aufgebrochenen geschichtsfeld und den zerfliessenden strukturen um mich herum. mehr und mehr werde ich auf mich selbst zurück geworfen. dieser aufbruch gilt mir. Ich beginne, meine veränderbarkeit zu erfahren.

Sie wird zum wichtigsten und greifbarsten ausgangspunkt für alles weitere.

Ich habe eine reise nach Amerika und Mexico geplant. der zeitpunkt ist richtig. ich werde fernab alles besser betrachten, vielleicht sogar entscheidungen treffen können. auf alle fälle werde ich wieder reisen lernen.

Ein vierteljahr lang habe ich nie privaten besuch. im gemeinschaftszimmer der wohnung tagen ab und zu verschiedene frauengruppen. ich vermisse nichts. doch eines nachts sitze ich aufgestört an meinem arbeitstisch. hinter mir liegen wochen von höchster anspannung, angefüllt mit vorbereitungen, projekten, terminen. seit einem dreivierteljahr ist es das erste mal, dass ich mich mit einem mann zum essen getroffen habe. seit langer zeit ist es überhaupt das erste mal, dass ich privat mit jemandem einen ganzen abend verbringe. wir reden stundenlang. wir sind unbelastet, neu füreinander. auf der strasse draussen umarmen wir uns plötzlich lachend. wie einfach das geht, wie automatisch.

Als ich den koitus ausklammerte, fielen berührungen, die sonst nur als beiwerk zum koitus erhältlich waren, auch weg.

Die wege zu frauen sind verbarrikiert. uns sind hände und füsse gebunden, wenn wir zu uns selber gelangen

möchten. erregt es mich mehr, einem mann zu gefallen als einer frau? wir sind *abgerichtet*, sage ich laut. dieses kümmerliche wort sozialisation! dieser beschönigende begriff konditionierung!

Wir können uns nur bewegen, wenn wir auf das andere geschlecht zugehen, und das nur in bewegungsmustern, die wir durch die abrichtung gelernt haben. in ihnen wissen wir uns zu verhalten, wie grauenhaft das schweigen zwischen den geschlechtern sein mag, wie mörderisch die einzelnen handlungen, wie ungleichzeitig und ungleichartig die bedürfnisse.

“Nein“, sage ich zu ihm.

“Ich will das anfassen nicht. ich möchte Fenna auf eine uns eigene, selbstverständliche art anfassen können. ich kenne sie länger als dich. sie ist mir vertrauter, als du es bist. woher wachsen mir die vielen arme und beine, wenn ich sie berühren will?“

Zwischen Fenna und mir gab es die stillschweigende übereinkunft, dass wir uns nicht mit dem leben der andern frau einlassen wollten. unsere arbeit durfte nicht

darunter leiden, dass wir einander zu stark beanspruchten, dass wir anfangen, einander in gedanken zu tragen, uns nacheinander zu sehnen. ganze zeitalter würden dem malen und dem schreiben verloren gehen, wollten wir einander wirklich begegnen und erkennen.

Allmählich aber konnten wir die veränderungen, die in uns stattfanden, nicht mehr übersehen. die zu neigung, mit der wir uns zeitweilig streiften, meinte ich, mit händen greifen zu können. wir strahlten uns aus weiten augen an, wenn wir uns trafen und wurden rot — ohne unsere freude in eine anhaltende umarmung umsetzen zu können. ich bekam einen unruhigen und schlechten schlaf, wenn wir im selben bett lagen. ich befürchtete, ihr im schlaf zu nahe zu kommen.

Wir legten im gehen die arme um unsere schultern oder

hüften. wir strichen uns ab und zu über die haare. wir verabschiedeten uns in schwesterlichen umarmungen nach den gruppensitzungen. wir umarmten uns mit armen händen schultern und rieben wange an wange. wir küssten uns flüchtig aneinander vorbei, über unsere unbeholfenheit lachend, im auseinandergehen stolpernd, erneut lachend und mit einer hand noch kurz über hals und wangenlinie rutschend, wie um uns gegenseitig kund zu tun, wie gerne wir länger aneinander verweilen würden.

Wir umarmten uns nicht mit brüsten becken und beinen bei unsern schwesterlichen umarmungen. wir küssten uns nicht auf den mund, wie linke frauen und männer es so ungezwungen zwanghaft tun (es war unter umständen eher möglich, den freund einer andern frau zu küssen, als die frau selber).

Wir befanden uns in einem leeren feld. wir wollten nicht nachahmen, sondern aus uns heraus, aus dem erotischen rohstoff zwischen uns neue wege und handlungen formen. die leere wirkte verwirrend.

Die erinnerung an die alten verhaltensweisen verblasste unendlich langsam. die übertragung schien griffbereit.

Textauszug aus:

„Wegbegleitung. Informationen zur Unterstützung von Betroffenen von sexualisierter Gewalt“

Diese Broschüre ist online auf unterstuetzerinneninfo.net kostenfrei zum Download zu finden. Verbreitung ist ausdrücklich erwünscht! Sagt gerne Bescheid.

Vielen Dank an all diejenigen, die dieses Heft ermöglicht und unterstützt haben. Keinen Dank an Menschen, die es nötig machen, solche Hefte zu schreiben.

Navina Nicke

PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE SEXUALISIERTER GEWALT

Wie bereits geschrieben stellt sexualisierte Gewalt in jeder Form eine psychische Belastung für die betroffene Person dar, wobei die Art und Weise natürlich abhängig von dem Erfahrungshintergrund der jeweiligen Person ist.

Es ist sehr gut möglich, dass Betroffene direkt nach dem Übergriff in einer Art ‚Schockstarre‘ sind, angespannt sind, viel weinen oder auch kühl und distanziert wirken. Sind diese ‚Sofortreaktionen‘ vorbei, kommt es oft zu enormen Angstgefühlen, Demütigungsgefühlen etc. Diese wiederum sind häufig verbunden mit Schlafstörungen, Erschöpfung, körperlichen Symptomen wie Übelkeit, einem Verlust des Selbstvertrauens oder der Selbstachtung und anderen Sachen. Du siehst, die Reaktionen auf sexualisierte Gewalt sind heftig und oftmals schwer auszuhalten. Aber auch, wenn alles eine Weile her ist, können noch belastende Gefühle und Verhaltensweisen bestehen bleiben oder sich erst entwickeln. Das können Depressionen, schwere oder phobische Ängste, sozialer Rückzug, selbstverletzendes Verhalten, Essstörungen und anderes sein. Diese heftigen Auswirkungen sind einfach zu er-

klären: Sexualisierte Gewalt wird von Betroffenen psychisch oftmals als Todesnähe wahrgenommen, d.h. zu einem Zeitpunkt erfolgte ein so krasser Angriff auf die eigene Person, dass danach nichts mehr ist, wie es mal war. Die eigene Person ist dabei komplett passiv gemacht worden, ohnmächtig gegenüber dem Geschehen. Die Kontrolle ist in diesem Moment einfach weg. Sicherheit und Kontrolle über das, was mit der eigenen Person geschieht, sind jedoch so grundlegende Bedürfnisse von Menschen, dass dieses einen enormen Einschnitt in das Leben darstellt.

Es muss natürlich nicht sein, dass all das o.g. auf eine Betroffene zutrifft. Vielleicht trifft auch nichts des hier genannten zu, dafür aber ganz andere belastende Gefühle und Reaktionsweisen. Auch, wenn die betroffene Person keine negativen Konsequenzen in Erleben und Verhalten hat oder zeigt, ist dies übrigens kein Indikator dafür, dass alles ‚nicht so schlimm‘ war oder nicht stattgefunden hat. Das ist zunächst nur wünschenswert und kann z.B. ein Anzeichen für eine hohe Resilienz sein. Die betroffene Person sollte Ausgangspunkt einer jeden Unterstützung sein – ist aktuell kein Bedarf an Unterstützung da, ist für dich momentan nichts zu leisten.

Wichtig ist noch eines: Eine betroffene Person sollte von allen möglichen Seiten die Unterstützung und den Rückhalt erfahren, die/den sie sich wünscht, um sich bestmöglich von Allem erholen zu können. Allein die Tatsache, dass die Möglichkeit so schlimmer psychologischer Folgen besteht, die im Zweifelsfall die komplette Existenz einer Person bedrohen, zeigt das. Dabei ist egal, was die Person erlebt hat oder wie andere Personen das Geschehene bewerten. Erlebt eine Betroffene etwas als Übergriff, ist dieses absolut ernst zu nehmen.

WAS KANN ICH TUN?

Wenn dir eine Person erzählt, dass sie sexualisierte Gewalt erlebt hat, ist das erst einmal nicht schön zu hören. Natürlich nicht, niemand möchte, dass es einer lieben bzw. vertrauten Person schlecht geht.

Dass genau dir erzählt wird, was passiert ist, liegt vermutlich daran, dass die Betroffene dir vertraut und du eine Rolle in ihrem Leben spielst. Schätze das! Wie eingangs bereits geschrieben, spricht gut die Hälfte aller Betroffenen niemals mit irgendjemandem über das Erlebte. Es ist unfassbar mutig, diesen Schritt zu gehen und einer Person von dem Geschehenen zu berichten, gerade wegen den mächtigen Mythen über das ‚schuldige Opfer‘ und sexualisierte Gewalt als solche.

Vielleicht reagierst du zunächst überfordert und ärgerst dich im Nachhinein darüber. Das ist okay und heißt nicht, dass du die Betroffene nicht unterstützen kannst. Wichtig ist, dass du dir klar machst, wie viel Vertrauen dir entgegengebracht wird und überlegst, was die Betroffene jetzt braucht. Mach dir das immer wieder klar, es ist die Grundlage für alles Weitere. Es ist wahnsinnig schwierig, mit solchen Situationen umzugehen und es gibt kein klares ‚richtig‘ oder ‚falsch‘. Du bist auch ein Mensch mit Gefühlen und Kapazitäten. Es ist ebenso wichtig, auf dich und deine Grenzen zu achten. Nicht nur die Bedürfnisse der betroffenen Person sind wichtig – auch deine. Es ist sehr schwierig, damit umzugehen, wenn Bedürfnisse aufeinanderprallen und es kann dich sehr viel Kraft und sehr viele Nerven kosten, die Betroffene zu unterstützen. Versuche, das für dich zu akzeptieren und den bestmöglichen Weg zu finden, mit allem umzugehen. Um dir die Suche nach diesem Weg hoffentlich ein bisschen zu erleichtern, kommen im Folgenden die zwei wichtigsten Aspekte der ganzen Unterstützung:

1. Es geht nicht um dich!
2. Es geht um dich!

Das ist zugegebenermaßen widersprüchlich, aber Realität. Du kannst eine betroffene Person nach Kräften unterstützen, aber du kannst niemanden ‚retten‘. Das ist weder deine Aufgabe, noch ist es überhaupt möglich. Du kannst, so gut es geht da sein. Das geht umso besser, je mehr du auf deine eigenen Grenzen achtest und dich nicht komplett ‚verfeuerst‘. Hab Vertrauen in die Betroffene und ihre Kraft, hab auch Vertrauen in dich selbst und deine Empfindungen.

WORUM GEHT ES BEI DER UNTERSTÜTZUNG?

Bei der Unterstützung von Betroffenen sexualisierter Gewalt sollte es in erster Linie darum gehen, dass diese sich von Allem erholen können und alles aufarbeiten können. Das ist nur möglich, wenn die Gefahrensituation beendet ist und Ruhe einkehren kann. Deswegen vorweg: Befindet sich die betroffene Person noch in einer Gefahrensituation? Hole sie da raus! Ihr könnt euch an Frauenhäuser, Beratungsstellen etc. wenden, du kannst anbieten, dass sie bei dir schläft, ihr könnt zusammen einen Sicherheitsplan erstellen und absprechen etc. Alles Wichtige dazu findest du noch auf den folgenden Seiten. Wichtig ist, dass die Betroffene erst einmal zur Ruhe kommen kann, damit ein Umgang mit Allem überhaupt entwickelt werden kann. Ist die Betroffene verletzt? Wenn ja, kümmert euch erst einmal darum. Wenn eine Anzeige erstattet werden soll oder die Betroffene sich die Möglichkeit einer späteren Anzeige offenhalten möchte, ist es außerdem wichtig, alle Verletzungen von Ärzt_innen dokumentieren zu lassen (alles dazu findest du im Abschnitt ‚Medizinische Versorgung‘). Trifft beides nicht zu oder ist alles soweit geregelt, dass ein bisschen Ruhe einkehren kann, kann die eigentliche Unterstützung beginnen.

Sind Menschen von sexualisierter Gewalt betroffen, waren sie in einer Situation ohnmächtig gegenüber dem Geschehen. Sie waren wehr- und hilflos. Die Situation ist jetzt vorbei, aber das Gefühl bleibt. Deswegen kann das Geschehene einen gravierenden Einschnitt in das Leben der Betroffenen darstellen. Alles geht weiter wie immer, nichts ist mehr, wie es mal war.

Vielleicht sitzt der Schock noch tief, weil alles gerade erst vorbei ist oder weil gerade die jahrelang verdrängten Erinnerungen auf einmal aufgetaucht sind. Das Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht ist es, was Menschen fertig macht. Menschen brauchen die Sicherheit, zu wissen und zu entscheiden was mit ihnen (und ihrem Körper) passiert. Ist diese einmal gebrochen, kann auf einmal alles, alles, alles

unsicher und außerhalb der eigenen Kontrolle wirken. Das gilt es zu ändern und das ist das eigentliche Ziel in Allem: Die Betroffene darin unterstützen, das Gefühl der Kontrolle über sich und ihr Leben wiederzuerlangen. Die Ohnmachtsgefühle abbauen. Die eigene Handlungsfähigkeit wieder entdecken und zurückerlangen.

Dein Job dabei ist es, zu ermöglichen, das passieren kann, was passieren muss. Das können die unterschiedlichsten Sachen sein: eine therapeutische Aufarbeitung, ein Umzug, die Stärkung des Selbstwertgefühls usw. Ganz, ganz wichtig ist dabei: Du bist kein_e Therapeut_in! Selbst wenn du eine_r bist, freundschaftliche, ‚private‘ Unterstützung ist keine Therapie und soll es auch niemals sein. Das kannst du nicht leisten und das ist auch gar nicht gefordert. Du darfst Fehler machen und hast keine Schuld, wenn es ihr nicht bald besser geht. Du bist nicht dafür verantwortlich, was (ihr) passiert. Aber du solltest so verantwortungsbewusst an die Sache herangehen, wie es möglich ist. Das sind teilweise sehr feine Unterschiede und ein schmaler Grat, aber diese Unterschiede sind sehr, sehr wichtig.

Stell dich darauf ein, dass du Schmerz miterleben wirst. Großen Schmerz. Das ist hart und nicht leicht auszuhalten. Deswegen ist es sehr wichtig, (erst mal) mit dir selbst vollkommen ehrlich über deine Grenzen zu sein. Hältst du das aus? Erträgst du es, liebe Menschen leiden zu sehen? Schmerz anderer Menschen kann sehr leicht an den eigenen Wunden kratzen. Es geht eine große Verantwortung mit dem dir entgegengebrachten Vertrauen einher. Das ist bei weitem nicht nur positiv.

Das Erkennen von eigenen Grenzen ist nicht nur wichtig für dich und deinen Selbstschutz, es ist genauso wichtig für die Betroffene. Auch hier gibt es wieder den Balanceakt zwischen Mitgefühl und Mitleid. Leidest du mit, schränkt das deine Handlungsfähigkeit ein. Leiden ist anstrengend. Fühlst du mit, gibst dir das die Möglichkeit, einschätzen zu können, wie es der Betroffenen geht und wie du unterstützen kannst.

Mach dir immer wieder klar, dass es nicht du bist, der_dem etwas pas-

siert ist. Das mag merkwürdig klingen, aber es hilft dabei, für die nötige emotionale Distanz gegenüber dem Geschehenen zu sorgen. Es hilft auch dabei, das nötige Mitgefühl statt Mitleid empfinden zu können.

Denk auch darüber nach, wie du die Betroffene siehst. Durch die genannten Mythen um sexualisierte Gewalt ist es nicht unüblich, betroffene Personen als ‚wehrlose, schutzlose Opfer‘ zu sehen. Das hat vielleicht in der konkreten Situation gestimmt, aber die ist vorbei. Die Betroffene ist kein Opfer – sie ist ‚einfach nur‘ betroffen. Sie ist Expertin für das, was ihr passiert ist und sie weiß am besten, was sie jetzt braucht und wie sie einen Umgang findet. Sich einer Person bzw. dir gegenüber zu öffnen war ein unglaublich mutiger Schritt, der zeigt, dass sie viel Kraft und Stärke hat. Sie ist alles andere als passiv und wehrlos, aber ihr sind schlimme Sachen passiert. Glaube an sie!