

**9 PRINZIPIEN, WIE DU  
EINE\*N ÜBERLEBENDE\*N  
SEXUALISIERTER GEWALT  
UNTERSTÜTZEN KANNST**



*Dies ist eine deutsche Übersetzung und Zusammenfassung des englischsprachigen Hefts von «UBUNTU» und «Men Against Rape Culture» (MARC), Durham, NC, USA. Ihr findet das Heft online unter «SUPPORTING A SURVIVOR OF SEXUAL ASSAULT». E-Mail: ubuntuNC@gmail.com und marc\_nc@riseup.net.*

*Schreibt uns bei Anregungen, bei Fragen und Kritik, und wenn ihr selber Unterstützung braucht.*

*Wir werden uns Mühe geben, weiterzuhelfen.*

*♡Eure Awareness Basel*

*awareness-basel@riseup.net*

## **Disclaimer**

All diese Prinzipien sind keine Universallösungen. Glaube dir, glaube der betroffenen Person. Sei dir bewusst, dass ein Übergriff ein Instrument von Macht, Unterdrückung und Kontrolle darstellt. Dies bedeutet andererseits, dass der Heilungsprozess davon Geben, Lieben und Teilen beinhaltet. Es wird nicht einfach sein, doch langfristig gesehen werden du und die betroffene Person mit der Situation wachsen und lernen.

Dieses Heft kann dir in diesem Prozess helfen; doch vielleicht musst du auch deine eigenen Prinzipien erstellen.

\*Wir verwenden das englische Wort «Survivor» synonym für die Begriffe «betroffene Person» und «Überlebende\*r».

## **1. Gesundheit und Sicherheit**

Als allererstes: Schau, dass die Person, die du unterstützt, sich nicht in unmittelbarer Gefahr befindet. Falls doch, bemühe dich, sie aus der Gefahrensituation zu bringen. Ihr Schutz steht an erster Stelle.

Wenn die Person «in Sicherheit» ist, finde heraus, ob sie körperliche Beschwerden und Bedürfnisse hat. Vergewaltigung ist ein körperlich traumatisierender Gewaltakt. Der Körper reagiert spezifisch darauf. Kläre ab, ob gesundheitliche Komplikationen bestehen.

Falls du die Person aus verschiedenen Gründen nicht «in Sicherheit» bringen kannst, bemühe dich dennoch, sie zu unterstützen und Orte vorzuschlagen, die sicherer sein könnten.

## **2. Stelle die Entscheidungsmacht der betroffenen Person wieder her**

Sexualisierte Gewalt ist ein Mittel zur Kontrolle und Machtausübung. Eine Täterperson hat sich das Recht genommen, Kontrolle über einen anderen Körper auszuüben. Dieser Raub an Entscheidungsmacht kann für die betroffene Person lebenslange Konsequenzen haben.

Um für die betroffene Person wirklich unterstützend zu wirken, musst du sofort darum bemüht sein, diese Entscheidungsmacht oder Wahlmöglichkeit für die betroffene Person wieder herzustellen. Möchte die Person sitzen? Stehen? Möchte sie bei sich zuhause reden? Oder anderswo? Möchte sie Wasser oder Orangensaft trinken? Auch die kleinste Entscheidung soll/darf von der betroffenen Person gefällt werden. Dies kann ihr Macht zurückgeben, die ihr die Täterperson genommen hat.

Dasselbe gilt für grössere Entscheidungen. Möchte die Person ins Krankenhaus gehen? Möchte sie, dass die Polizei gerufen wird? Diese Entscheidungen sind besonders schwierig, also brauchst du als Unterstützer\*in\* Geduld. Hilf der betroffenen Person, Entscheidungen zu treffen. Krankenhäuser und Polizei können traumatisierende und unsichere Orte darstellen, insbesondere für People of Colour oder Transmenschen. Du als Unterstützer\*in\* solltest der betroffenen Person helfen, sich der Folgen einer solchen Entscheidung klar zu werden. Die betroffene Person hat aber immer das letzte Wort in einer solchen Abwägung, auch wenn du nicht mit ihrer Wahl einverstanden bist.

Stelle nicht allzu offene Fragen (z.B., «Was möchtest du nun tun?»). Du kannst vorsichtig Vorschläge machen. Zudem kann es für die betroffene Person schwer sein, überhaupt eine Entscheidung zu treffen. Auch dies musst du verstehen.

Diese Entscheidungsmacht der betroffenen Person beinhaltet natürlich auch Fragen von physischer Nähe und Trost. Gehe nicht davon aus, dass eine Umarmung hilfreich ist. Physische Nähe kann generell unangebracht sein. *Wichtig: Frage, und handle nach der Entscheidung der betroffenen Person.*

### 3. Glaube der betroffenen Person!

Ernstgenommen zu werden ist der wichtigste Grundstein für eine betroffene Person auf ihrem Weg zur Heilung. Oft glaubt niemensch der betroffenen Person: weder die Täterperson, noch das Krankenhaus, die Polizei, oder Freund\*innen\* und Familie.

#### **Du musst der betroffenen Person glauben.**

Viele Betroffene kämpfen ein Leben lang mit dem unerträglichen Gedanken, dass *sie* etwas falsch gemacht haben, dass sie etwas hätten tun können, um den Übergriff abzuwenden. Deine Aufgabe ist es, die betroffene Person zu versichern, dass sie alles getan haben, um zu überleben. Unsere Kultur spricht dies der betroffenen Person ab und nimmt sie somit nicht ernst.

Frauen, die Betroffene von Übergriffen werden, sind zudem sexistischen Anschuldigungen ausgesetzt: «Sie wollte es doch», «Sie ist selber schuld, so, wie sie angezogen war».



**Es ist ganz wichtig, klarzustellen, dass nichts und wieder nichts einen Übergriff rechtfertigt.**

Rassistische Stereotype führen dazu, dass die Körper von People of Colour zusätzlich exotisiert und sexualisiert werden und deshalb «kontrolliert werden müssen».

Ein Cis-Mann, der einen Übergriff überlebt, wird nicht als «echter Mann» dargestellt, sondern als «schwul» oder «verweiblicht» (beides wird negativ verwendet).

Transmenschen sind in der besonders schwierigen Lage, wenn sie einen Übergriff anzeigen möchten. Ihre Identitätsdokumente lauten oft nicht auf ihren Namen oder ihr Geschlecht. Hinterfrage niemals das Geschlecht einer Transperson, die Betroffene eines Übergriffs wurde.

Für LGBTQIA\* Personen ist es ebenfalls schwierig, ihre Erfahrungen von Übergriffen mitzuteilen, und geglaubt zu werden.

Dein Glauben ist ganz essentiell.

#### **4. Sei still und folge der betroffenen Person**

Du musst davon ausgehen, dass du nicht nachfühlen kannst, was die betroffene Person gerade durchmacht. Wenn du also im Gespräch mit ihr viel redest, wirst du sicher etwas unnützes sagen. Dies ist die unangenehme Wahrheit. Deswegen: sei lieber still und gib der betroffenen Person genügend Raum, selber zu sprechen.



Ein Übergriff kann eine Person lähmen und verstummen lassen. Du musst nun der betroffenen Person genügend Raum geben, ihr die Kontrolle zurückgeben und ihr zuhören. Die Täterperson hat ihr nicht zugehört. Du aber solltest ihr zuhören.

Urteile auch nicht darüber, wie die betroffene Person mit dem Übergriff umgeht. Vielleicht muss sie schreien, vielleicht weinen, vielleicht muss sie ein Songtext schreiben oder das Haus putzen. Vielleicht ist ihr alles lieber als zu reden. Alle Formen, welche die betroffene Person als Reaktion auf den Übergriff wählt, sind in Ordnung und unterstützenswert (mit Ausnahme von Selbstmorddrohungen und anderen selbstzerstörerischen Taten).

## 5. Keine Gewalt mehr

Dieses Prinzip richtet sich insbesondere an Cis-Männer, deren Freund\*innen\* oder Familienmitglieder Überlebende eines Übergriffs wurden – in über 99% der Fälle ist die Täterperson ein Cis-Mann. Macht das Verprügeln dieses Mannes den Übergriff rückgängig? Lässt dies den Schmerz der betroffenen Personen verschwinden?

Cis-Männer müssen sich bewusst sein, dass es gilt, Gewalt von Cis-Männern zu stoppen.

Falls nun Betroffene eines Übergriffs, insbesondere Frauen\*, als Reaktion auf ihren Übergriff eine Antwort wählen, die Gewalt beinhaltet, dann ist dies ihre Entscheidung.



Falls du als Cis-Mann jedoch eine betroffene Person unterstützt, ist es essentiell, dass du dein Verlangen nach «maskuliner Rache» beiseite legst und den Teufelskreis von männlicher Gewalt unterbrichst.

Der Übergriff hat nichts mit dir zu tun. Er ist kein Angriff auf «dein Eigentum». Er fordert nicht deine Männlichkeit heraus. Es ist weder deine Verantwortung noch dein Recht, hier im Alleingang einzuschreiten. Dies ist nämlich eine spezifisch «toxische» cis-männliche Perspektive.

Aber in der jetzigen Situation hat es schlicht keinen Platz für dein Ego.

## 6. Kenne deine Grenzen

Du kannst niemanden **retten**. Eine betroffene Person kann nur in ihrem eigenen Rhythmus heilen. Du kannst nicht alles leisten. Finde eine Person, die *dich* im Prozess des Unterstützens unterstützt.

Schlage der betroffenen Person (vorsichtig) vor, den Kreis der Unterstützer\*innen\* zu erweitern. Keine Person kann diese Unterstützungsaufgabe ganz alleine tragen.

Du wirst in diesem Prozess unweigerlich Fehler machen. Zerbrich nicht daran. Keine Person ist perfekt.

Versuche, sensibel und integer zu handeln.

Schau zu dir.





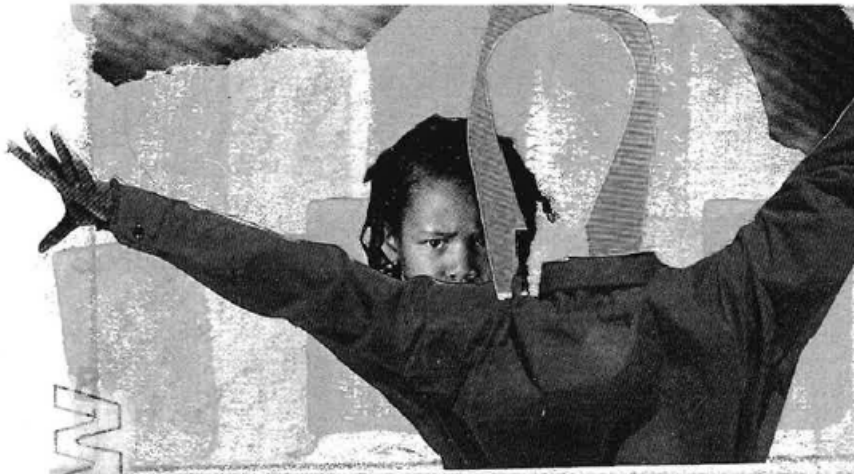
## **7. Sei verlässlich und flexibel**

Die Heilung von sexualisierter Gewalt wird nicht blitzschnell geschehen. Es wird Hochs und Tiefs geben, gute und schlimme Perioden.

Eine betroffene Person mag all diese Extreme in einem einzigen Tag durchleben.

Es ist fundamental, dass du durch diese labilen Zeiten hindurch verlässlich und stabil bleibst.

Jedes Individuum und dessen Heilung ist einzigartig. Gib nicht auf, wenn keine Besserung in Sicht ist. Versuch etwas anderes als Unterstützung, passe dich der Situation an.



## 8. Es geht nicht um dich

Auch wenn du selber bereits einen Übergriff überlebt hast – diese Situation geht nicht um dich. Im Unterstützungsprozess mögen eigene Gefühle und Erfahrungen hochkommen. Eigener Schmerz, eigene Wut, eigene Verletzung, auch darüber, dass dieser Übergriff nun einer befreundeten Person passiert ist. Doch im Ausdruck deiner Gefühle hilfst du der betroffenen Person nicht. Du nimmst ihr nur den Raum für ihre eigenen Empfindungen.

Wenn du nicht in der Lage bist, deine eigenen Emotionen und Erfahrungen nicht in den Vordergrund zu stellen, sei ehrlich mit dir und der betroffenen Person.

Nimm dir zuerst Zeit, selber zu heilen.

Finde andere Personen, die an deiner statt als Unterstützer\*innen\* agieren können.



## 9. Arbeite daran, den Prozess des Überlebens zu verstehen

Der Hauptgrund von posttraumatischen Belastungsstörungen ist sexualisierte Gewalt. Orte, Berührungen oder Worte, welche Überlebende an den Übergriff erinnern; Filme und Lieder, welche Übergriffe thematisieren; ungewohnte und unsichere Situationen: All diese Phänomene können Überlebende sofort in die Übergriffssituation zurückversetzen.

Sei achtsam; gib dir Mühe, nicht solche Momenten/Flashbacks zu fördern.

Denke daran, dass Freund\*innen\* ebenfalls Überlebende sein können.



Wenn du eine sexuelle Beziehung mit einer betroffenen Person eingehst, denke daran, dass du besonders vorsichtig sein solltest. Vielleicht möchte die betroffene Person nicht sexuell oder physisch zärtlich sein. Zu anderen Zeiten mag sexuelle Aktivität für sie ein tolles Mittel sein, Handlungsmacht zurückzugewinnen.

Sei geduldig und lass die betroffene Person den Takt vorgeben, wann und welche Aktivitäten ihr unternimmt.

Lese Bücher über sexualisierte Gewalt und die Psychologie des Überlebens von Übergriffen. Versuche, deren Langzeiteffekte zu verstehen, und helfe deinen Freund\*innen\*, zu heilen.

## **9 PRINZIPIEN, WIE DU EINE\*N\* ÜBERLEBENDE\*N SEXUALISierter GEWALT UNTERSTÜTZEN KANNST**

- 1. Gesundheit und Sicherheit**
- 2. Stelle die Entscheidungsmacht der betroffenen Person wieder her**
- 3. Glaube der betroffenen Person!**
- 4. Sei still und folge der betroffenen Person**
- 5. Keine Gewalt mehr**
- 6. Kenne deine Grenzen**
- 7. Sei verlässlich und flexibel**
- 8. Es geht nicht um dich.**  
  
**Es geht nicht um dich.**  
  
**Es geht nicht um dich.**
- 9. Arbeite daran, den Prozess des Überlebens zu verstehen**