



## KONZEPT VOM A-TEAM FREIBURG

Nicht alle schweren Wörter im Zine werden erklärt, das tut uns leid. Wir arbeiten an einem Glossar, den ihr dann auf unserer Homepage findet. Dabei könnt ihr uns auch gerne unterstützen, schreibt uns dazu eine Mail.

Das Zine befindet sich schon längere Zeit in Überarbeitung. Falls Ihr Anregungen habt oder Änderungsvorschläge, schreibt uns gerne!

# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER\*IN

**A-TEAM FREIBURG  
SAMT & SONDERS E.V.**

Haslacherstraße 87

79115 Freiburg

Email: [awareness-fr@riseup.net](mailto:awareness-fr@riseup.net)

[www.a-team.blog](http://www.a-team.blog)

**3. AUFLAGE: FREIBURG 2022**

**©2019 A-TEAM FREIBURG, HASLACHERSTRASSE 87, 79115 FREIBURG**

Ausdruck und Vervielfältigung, auch in Auszügen, nur in mit vorheriger  
Genehmigung

# INHALTSVERZEICHNIS

Wir sind für dich Da! .....	5
Awareness – Was ist das? .....	7
Über wen reden wir eigentlich? .....	8
- Einführung in die Awareness-Sprache .....	8
Über was reden wir eigentlich? .....	9
- Eine kleine Machtanalyse .....	9
Wie privilegiert bin ich eigentlich? .....	11
Was ist Diskriminierung? .....	10
Was ist grenzüberschreitendes Verhalten? .....	14
Vier Bereiche von Awareness.....	15
1. Prävention und Sensibilisierung.....	16
Was ist wichtig, wenn ich selbst Awareness machen möchte? .....	16
Leitfaden bei der Planung von Awareness bei Veranstaltungen .....	16
Weitere Notizen:.....	19
2. Selbstfürsorge .....	20
3. Betroffene unterstützen.....	25
Definitionsmacht .....	25
Parteilichkeit .....	25
Empowerment / Selbstermächtigung.....	26
Leitfaden für ein Unterstützungsgespräch.....	27
.....	29
Krisenintervention Basics .....	30
Was tun bei Gewalt in deinem Umfeld? .....	32
Was tun, wenn dir eine Person sagt, dass Du ihr Gewalt angetan hast?.....	33
Literatur .....	35

## **KONTAKT:**

Du hast Lust mitzumachen oder möchtest dich informieren, dann kannst du über folgende Kanäle Kontakt mit uns aufnehmen:

**E-Mail:** Für Beratung: [awareness-fr@riseup.net](mailto:awareness-fr@riseup.net)  
Für Informationen, Konzept-Anfragen: [hey-ateam@riseup.net](mailto:hey-ateam@riseup.net)  
Für Workshops: [a-workshops@riseup.net](mailto:a-workshops@riseup.net)

**Instagram:** @ateamfr

**Chat:** Telegram und Signal: +49 152-58947113

**Telefonisch:** Handy: **+49 152-58947113** oder Festnetz: **+49 341-23235369**

Montag von 13- 18 Uhr, Dienstag + Mittwoch von 10 – 15 Uhr, Uhr  
und Freitag von 10-14 Uhr

# WIR SIND FÜR DICH DA!

**Wir unterstützen dich, wenn du von Grenzüberschreitungen und Gewalt betroffen bist!**

## **Wer berät bei uns?**

Wir haben den Anspruch an uns selber, wann immer möglich Peer-to-Peer Beratung anzubieten, so dass dir jemand gegenüber sitzt, der die Gewaltstrukturen, in denen deine Erfahrung passiert ist nachvollziehen kann. Daher, schreibe uns gerne was du brauchst, um dich in einem Beratungskontext sicher zu fühlen und wir versuchen es möglich zu machen.

- ♥ Wir hören dir zu, glauben dir und sind auf deiner Seite. Du kannst uns erzählen was du möchtest, wir bieten dir im vertraulichen Rahmen Raum zur Reflektion ohne Handlungsdruck – es muss gar nichts passieren!
- ♥ Wir unterstützen dich dabei, Wünsche und Forderungen zu formulieren und ggf. weiter zu kommunizieren an:
  - Veranstaltende
  - dein persönliches Umfeld
  - Organisator\*innen von Veranstaltungen im öffentlichen Raum
  - Bar- und Clubbetreiber\*innen
  - lokal-politische Akteur\*innen
  - Szene relevante Personen
  - die gewaltausübende Person sowie ihren Freund\*innenkreis oder die Strukturen, in denen sie sich bewegt
- ♥ Wir unterstützen dich wenn Du dir wünschst, dass dein Umfeld und / oder das der Person, die sich dir gegenüber gewaltvoll verhalten hat, miteinbezogen werden soll. Dafür nehmen wir Kontakt auf mit Gruppen, die sich mit Community Accountability und/oder Transformativen Gerechtigkeitsprozessen auskennen.
- ♥ Wenn Du möchtest unterstützen wir dich dabei, Kontakt zu Fachberatungsstellen aufzunehmen und / oder bei der Suche nach einem Therapieplatz.

**Wir unterstützen und beraten dich, wenn du ehrenamtlich tätig im Awareness Bereich bist durch:**

- ♥ weiterleiten und Vernetzen bei Anfragen
- ♥ Beratung, Austausch und Supervision
- ♥ Organisation von Vernetzungsmöglichkeiten
- ♥ Weiterbildungsmöglichkeiten

- ♥ Koordination bei Bedarf
- ♥ Werbung und Öffentlichkeitsarbeit wenn gewünscht

## **Wir unterstützen dich bei der Erarbeitung von Awareness-Konzepten für deine Veranstaltung**

- ♥ wir stellen Materialien und Know-How bereit
- ♥ Wir begehen mit dir den Veranstaltungsort und schauen, wie wir ihn sicherer und zugänglicher gestalten können
- ♥ wir erarbeiten mit dir ein Awareness-Konzept
- ♥ wir Schulen die Personen, die auf deiner Veranstaltung eine Awareness-Schicht machen
- ♥

## **FOLGENDES BIETEN WIR NICHT AN:**

- als Dienstleister\*innen zu deiner Party kommen und "Awareness machen"
- eine "neutrale Instanz" oder "vermittelnde Position" sein
- die Polizei anrufen oder irgendwie mit der Polizei kooperieren
- die gewaltausübende Person parteilich unterstützen
- rechtliche Beratung
- Therapeutische Sitzungen und/oder Trauma aufarbeiten

*Übrigens: Awareness kommt nicht aus Amerika. ;-)  
Im Kontext des Protests beim G8-Gipfel 2007 in Heiligendamm gründete sich die „Antisexist Contact und Awarenessgroup“. Antisexist Contact wegen konkreter Unterstützungsarbeit für Menschen, die sexualisierte Gewalt oder sexistische Diskriminierung erfahren haben. Awareness, weil versucht wurde durch Präsenz und öffentliche Thematisierung, Bedingungen zu schaffen, die Gewalt minimieren. Achtsamkeit bedeutet in dem Kontext: auf Grenzen und Bedürfnisse von sich selbst und anderen zu achten und Bewusstsein dafür, dass Sexismus und sexualisierte Gewalt stattfinden, auch im persönlichen Umfeld.*

Kasten:  
aus „Antisexistische Awareness“ von Ann Wiesental (2017) im Unrast Verlag)

# AWARENESS – WAS IST DAS?

Awareness... bedeutet **“SICH BEWUSST SEIN”**

- ... über strukturelle Machtverhältnisse durch die Menschen diskriminiert werden.
- ... über die Zusammenhänge von struktureller und individueller Gewalt.
- ... über die eigene soziale und ökonomische Position in diesen Machtverhältnissen
- ... über das eigene Handeln, durch das wir die Machtverhältnisse reproduzieren und zwischenmenschliche Gewalt ausüben.

Awareness... bedeutet **“ACHTSAM”**

- ... mit den eigenen Grenzen und den Grenzen anderer Menschen umgehen.
- ... mit Menschen umgehen, deren Grenzen überschritten wurden.

Awareness... ist eine **HALTUNG** und ein **HANDELN** gegenüber Personen, die strukturelle Gewalt erfahren

- ... ihnen zu glauben.
- ... sich mit ihnen zu verbünden.
- ... sich parteilich an ihre Seite zu stellen und dafür den Verlust eigener Privilegien in Kauf zu nehmen.
- ... in ihrem Interesse und nur auf ihren Wunsch hin zu Handeln.

Awareness... beinhaltet die **ÜBERZEUGUNG**,

- ... dass zwischenmenschliche Gewalt im Kontext von struktureller Gewalt ausgeübt wird.
- ... dass es in den bestehenden Herrschaftsverhältnissen keine neutrale Position geben kann.
- ... dass zwischenmenschliche Gewalt auf Handlungen (nicht auf Persönlichkeitseigenschaften) beruht und verlernt werden kann.
- ... dass eine Transformation der gesellschaftlichen Herrschaftsverhältnisse möglich ist.

Awareness... hat das **ZIEL**

- ... Betroffene zu unterstützen.
- ... Strukturen anzubieten und zu verankern, Strukturen zu verändern, so dass sie Awareness bieten.
- ... zu ermöglichen, dass Menschen sich empowern.
- ... Intersektionalität zu stärken.
- ... Herrschaftsverhältnisse abzuschaffen.

# ÜBER WEN REDEN WIR EIGENTLICH?

## - EINFÜHRUNG IN DIE AWARENESS-SPRACHE

**Betroffene Person (bp):** eine Person, die Gewalt (strukturell oder individuell) erlebt hat.

**Gewaltausübende Person (gaP):** eine Person, die gewaltvoll gehandelt / Gewalt ausgeübt oder sich diskriminierend verhalten hat.

### Warum?

Mit diesem Wording soll angezeigt werden, dass es sich dabei um Handlungen handelt und nicht um Persönlichkeitseigenschaften einer Person. Und es soll aufgezeigt werden, dass die gaP ihre gewaltvollen Handlungen reflektieren kann und Änderungen des Verhaltens möglich sind.

Das Begriffspaar Täter-Opfer suggeriert eine festgeschriebene Dichotomie. Das bedeutet, in unseren Köpfen entstehen Bilder, dass Menschen entweder Täter\*innen oder Opfer sind und die Täter\*innen wären „böse“ und die Opfer wären „gut“. Das hat zur Folge, dass Menschen sich nicht mit ihrem Verhalten auseinandersetzen, weil sie denken „ich bin halt so“.

Aber wir gehen davon aus, dass alle Menschen sich potentiell gewaltvoll Verhalten können, da wir in einer Gesellschaft leben, in der es sehr viel Gewalt gibt und wir diese deshalb von klein auf als mögliche Handlungsoption lernen. Gewalt ist eine Handlung und die Ursachen liegen unserer Meinung nach in den gewaltvollen Verhältnissen, in denen wir leben. Das heißt einzelne Handlungen sind nicht ohne den sozial-politischen Kontext zu verstehen, in dem sie stattfinden. Damit einher geht die Überzeugung: wenn Gewalt erlernt ist, kann sie auch wieder verlernt werden.





# ÜBER WAS REDEN WIR EIGENTLICH?

## - EINE KLEINE MACHTANALYSE

**+++ Content-Note: Beispiele für gesellschaftliche Ausschlüsse und Diskriminierung auf Grund von sexueller Orientierung und Geschlecht+++**

### **Zwischenmenschliche/individuelle Gewalt:**

bezieht sich auf Gewalt die direkt zwischen Personen stattfindet und greifbar/sichtbar/hörbar ist.

### **Strukturelle Gewalt:**

bezieht sich auf die gesellschaftlichen Verhältnisse, in denen wir leben. Diese Strukturen bedingen unseren Alltag, wie wir denken und was wir für „normal“ und was nicht halten. Diese „**Normen**“ sind oft gar nicht so leicht zu durchschauen, da wir mit ihnen aufwachsen und sie als „natürlich gegeben“ betrachten. Sie werden über **Symbole, Institutionen und Glaubenssysteme** vermittelt.

Nehmen wir beispielsweise die Norm der Heteronormativität (das bedeutet, dass wir es als normal betrachten, wenn Frauen und Männer sich lieben, heiraten und Kinder bekommen). Ein Symbol, das uns allen bekannt ist, sind z.B. die Eheringe. Diese stehen für eine Institution: die Ehe. Diese Ehe wird durch den Staat (auch eine Institution) geschützt, z.B. in Form von Gesetzen, die das Zusammenleben und die Rechte von Ehe-Leuten schützen, aber auch in Form von Steuerlichen Vergünstigungen. Und gelehrt wird diese Norm der Heteronormativität z.B. über Religion, einem sehr ausgefeilten Glaubenssystem, das sich wiederum in der Kirche institutionalisiert. Heteronormativität wird aber z.B. auch über Kinderbücher vermittelt, in Schulbüchern oder im Biologieunterricht. Die Folge davon ist, dass alle Männer die Frauen lieben (und umgekehrt), sich „normal“ und durch den Staat geschützt fühlen.

Aber was ist mit Männern, die keine Frauen lieben, sondern Männer? Und was ist mit Transgender oder Gender Diversen Personen (TGD)? Sie haben es oft schwer in der Gesellschaft. Sie werden durch Gesetze weniger oder gar nicht geschützt und genießen weniger oder gar keine steuerlichen Vorteile. Sie dürfen nicht kirchlich heiraten, selbst wenn sie religiös sind. Es kommt zu gesellschaftlichen Ausschlüssen, z.B. weil es in der Schule nur Toiletten für „Frauen“ oder „Männer“ gibt, aber wo sollen Non-Binäre Personen dann aufs Klo? Sie wachsen mit Glaubenssätzen auf, die ihnen vermitteln, sie wären „nicht normal“ und sie erleben deshalb immer wieder Benachteiligung. Diese Benachteiligung ist strukturelle Gewalt. Diese ist für Menschen, die der **Dominanzgesellschaft** angehören, die also in gesellschaftlichen

Normen passen, oft gar nicht sichtbar. Wir erkennen strukturelle Gewalt meistens nur, wenn wir selbst davon betroffen sind und diese Ausschlüsse selbst erfahren.

An dieser Stelle wollen wir ausdrücklich sagen, dass diese Normen Quatsch sind! Du bist genau richtig so wie Du bist, das Problem ist die Gesellschaft und nicht Du! Denn die Normen sind konstruiert (d.h. sie erscheinen als Wahrheit aber wurden eigentlich vor langer Zeit erfunden) und haben den Zweck bestimmte gesellschaftliche Ordnungen aufrecht zu erhalten. Sie dienen dazu, **Herrschaftssysteme** zu stabilisieren, indem sie diese als „natürliche Ordnung“ erscheinen lassen.

Herrschaftssysteme sind z.B. das Patriarchat, der Kapitalismus und der Kolonialismus. Herrschaft funktioniert so, dass Menschen auf Grund von Zuschreibungen wegen ihres Geschlechts, ihres Aussehens, ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit, ihrer vermeintlichen Herkunft oder ihres Einkommens, ihres Besitzes und ihrer Bildung (Kapital) in Kategorien gesteckt werden. Es bilden sich soziale Gruppen, die auf Zugehörigkeit aufgrund dieser Zuschreibungen basieren. Je nach sozialer Gruppe haben Menschen unterschiedliche **Privilegien**.

Einige haben mehr Privilegien als andere, das macht es ihnen leichter „erfolgreich“ zu sein und sie haben in ihrem Alltag weniger Probleme. Ein Privileg ist ein Vorrecht gegenüber anderen sozialen Gruppen in der Gesellschaft. Herrschaftssysteme schützen die Privilegien bestimmter sozialer Gruppen, indem sie sie durch Glaubenssysteme rechtfertigen und mit Institutionen schützen.

Um Privilegien besser zu verstehen und dich mit deinen eigenen Privilegien auseinanderzusetzen, kannst Du den Privilegien-Check auf der nächsten Seite (S. 12 und 13) machen.

## **WAS IST DISKRIMINIERUNG?**

Die strukturellen Verhältnisse schränken das Handeln und die Chancen bestimmter sozialer Gruppen ein. Und diese Einschränkung ist gewaltsam und wirkt sich im individuellen Fall gewaltvoll aus. Deshalb ist in Anlehnung an Manne **Diskriminierung als das zu begreifen, was sie den Betroffenen antut.**

Wie sich Diskriminierung auf Betroffene auswirkt, muss nicht als Gewalt, in Form von Schlägen oder verbalen Anfeindungen, sexuellen Übergriffen oder Vergewaltigung sichtbar sein. Sie wirkt häufig subtiler, auf einer psychischen Ebene – zwischen gewaltausübenden Personen und Betroffenen, aber auch innerhalb der Psyche der

Betroffenen. Diskriminierung und Gewalt werden internalisiert. Allein die Angst vor zwischenmenschlicher Gewalt ist Diskriminierung. Sie wird nicht nur sichtbar in direkter Gewalt, sie wirkt „häufig um das Verhalten anderer vorbeugend zu beeinflussen oder zu kontrollieren. Sie nimmt ein Mädchen oder eine Frau, die einer bestimmten [...] gesellschaftlichen Kategorie angehört, und droht ihr negative Konsequenzen an, wenn sie die entsprechenden Normen oder Erwartungen als Mitglied dieser genderspezifischen Personengruppe verletzt oder infrage stellt.“ (Manne, K. (2019). *Down Girl – Die Logik der Misogynie*. Berlin: Suhrkamp, S.58). Wir definieren Diskriminierung also nicht theoretisch, sondern aus der Praxis: **Diskriminierung ist das, was sie bewirkt, d.h. Diskriminierung ist das, was von Betroffenen als Gewalt erlebt wird – und das kann von Betroffenen nur selbst definiert werden.**

## **WIE PRIVILEGIERT BIN ICH EIGENTLICH?**

Für jede der Fragen auf der nächsten Seite gibt es auf der Seite gegenüber eine Linie. Du Beginnst mit Frage eins unten auf dem Blatt, dort wo Start steht. Für jede Frage, die Du mir JA beantworten kannst, machst Du ein Kreuz eine Linie höher. Wenn Du sie mit NEIN beantwortest oder dir unsicher bist, machst Du kein Kreuz auf der nächsten Linie. Du machst erst wieder ein Kreuz eine Linie höher, wenn eine Frage kommt, die Du mit JA beantwortest.

Je mehr Kreuzchen Du gemacht hast, umso mehr Privilegien genießt Du. Viele Privilegien zu haben bedeutet aber nicht, glücklicher zu sein, sondern nur, sich mit gewissen Problemen nicht herumschlagen zu müssen. Der Privilegiencheck soll auch gar nicht anzeigen, wie weit Du im Leben kommen kannst, sondern eher ein Bewusstsein dafür schaffen, wie unterschiedlich die Startvoraussetzungen von Menschen aufgrund ihrer gesellschaftlichen Position sind. Teil der kapitalistischen Logik ist es z.B. zu glauben, dass wir uns nur genug anstrengen müssten, dann könnten alle Menschen alles schaffen. Doch dabei wird ausgeblendet, dass Menschen an unterschiedlichen Ausgangspunkt starten und deshalb unterschiedliche Hürden in ihrem Leben haben.

## **Privilegien-Check:**

1. Wenn deine Eltern nachts und am Wochenende nicht arbeiten mussten, geh einen Schritt vor.
2. Wenn du durch die Welt gehen kannst, ohne Angst vor sexuellen Übergriffen zu haben, geh einen Schritt nach vorne.
3. Wenn du deinem/deiner Partner\*in in der Öffentlichkeit deine Liebe zeigen kannst, ohne Angst vor Spott und Gewalt haben zu müssen, geh einen Schritt nach vorne.
4. Wenn dir keine körperliche oder psychische Krankheit/Behinderung diagnostiziert wurde, geh einen Schritt vor.
5. Wenn in dem Haushalt, in dem du aufgewachsen bist, als Hauptsprache Deutsch gesprochen wurde, geh einen Schritt vor.
6. Wenn du aus einer unterstützenden familiären Umgebung kommst, geh einen Schritt vor.
7. Wenn du nie versucht hast, die Art wie du sprichst oder wie du dich verhältst zu ändern, um glaubhafter zu wirken, geh einen Schritt vor.
8. Wenn du überall in deinem Land hingehen kannst und Pflege- und Kosmetikprodukte bekommen kannst, die für dein Haar geeignet sind, geh einen Schritt nach vorne.
9. Wenn du Fehler machen kannst und Menschen diese Fehler nicht darauf zurückführen, wo sie denken, dass Du herkommst, geh einen Schritt nach vorne.
10. Wenn du nach dem Gesetz die Person heiraten kannst, die du liebst, egal wo du lebst, geh einen Schritt nach vorne.
11. Wenn du in Deutschland geboren wurdest, geh einen Schritt nach vorne.
12. Wenn du denkst, dass du in deiner Kindheit ausreichend Zugang zu gesundem Essen hattest, geh einen Schritt nach vorne.
13. Wenn du zum Arzt gehen kannst, wenn du krank bist, geh einen Schritt nach vorne.
14. Wenn die meisten Personen in deiner Klasse (in der Schule) die gleiche sexuelle Orientierung wie du hatten, geh einen Schritt vor.
15. Wenn du keinen Kredit aufgenommen hast, um deine Ausbildung zu finanzieren, geh einen Schritt vor.
16. Wenn du für deine religiösen Feiertage frei bekommst, geh einen Schritt nach vorne.
17. Wenn du während deines Studiums keinen Job annehmen musstest, geh einen Schritt vor.
18. Wenn du keine Angst hast, nachts alleine nach Hause zu laufen, geh einen Schritt nach vorne.
19. Wenn du je außerhalb von Deutschland Urlaub gemacht hast, geh einen Schritt nach vorne.
20. Wenn du zuversichtlich bist, dass deine Eltern dich finanziell unterstützen würden, wenn du in finanziellen Schwierigkeiten bist, geh einen Schritt nach vorne.
21. Wenn es in deiner Kindheit mehr als 50 Bücher in eurem Haushalt gab, geh einen Schritt nach vorne.
22. Wenn du die Kultur und die Geschichte deiner Vorfahren in der Grundschule gelernt hast, geh einen Schritt nach vorne.
23. Wenn deine Eltern oder Erziehungsberechtigten studiert haben, geh einen Schritt nach vorn.
24. Wenn du je einen Familienurlaub gemacht hast, geh einen Schritt nach vorne.
25. Wenn du dir neue Kleidung kaufen und essen gehen kannst, wann immer dir danach ist, geh einen Schritt nach vorne.
26. Wenn dir je ein Job angeboten wurde wegen deiner Verbindung zu einem Freund oder einem Familienmitglied, geh einen Schritt nach vorne.
27. Wenn deine Eltern nie entlassen wurden oder erwerbslos waren, ohne etwas dafür zu können, geh einen Schritt nach vorne.



Handwriting practice lines consisting of horizontal dotted lines. A large, thick, red wavy line is drawn across the page, starting from the top right and curving down towards the bottom left, passing through the middle of the dotted lines.

Start

Die Fragen sind in Abgeänderter Form von dieser Webseite:  
<https://www.niemblog.de/bewusstsein-fuer-privileg/>

# WAS IST GRENZÜBERSCHREITENDES VERHALTEN?

+++Content Note: Beispiele von Gewalthandlungen+++

Grenzüberschreitung ist, **wenn die Grenze von einer Person nicht respektiert wird. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass eine Grenzüberschreitung intentional geschieht.**

Grenzüberschreitungen passieren zum einen **unbewusst**. Das liegt auch daran, dass Menschen ganz unterschiedliche Grenzen haben und diese unterschiedlich erleben. Aber die Grenze einer Person kann auch ganz **bewusst und extra** überschritten werden.

**Was eine Grenzüberschreitung ist, kann nur die Person, deren Grenze überschritten wurde, genau sagen.** Menschen haben körperliche, emotionale, sexuelle und „Würde“ Grenzen.

Um die Grenze einer Person zu überschreiten, werden verschiedene **Gewalt-Mittel eingesetzt**. Das kann zum Beispiel sein: Manipulation - indem eine Person ganz gezielt verwirrt wird und ihr eingeredet wird, sie habe etwas falsch gemacht. Oder emotionale oder finanzielle Erpressung.

Andere **Gewaltmittel** die gezielt zur Grenzüberschreitung eingesetzt werden, können Sex, Drohungen, Drogen, Schläge sein. Oft werden mehrere Mittel gleichzeitig eingesetzt. Besonders dann, wenn die Grenzüberschreitungen über lange Zeit dauern, was oft in intimen Beziehungen der Fall ist.

**Eine Grenzüberschreitung kann z.B. sein**, wenn eine Person nicht geht, obwohl ich gesagt habe, dass ich gerne alleine sein möchte. Grenzüberschreitungen reichen bis hin zu Mord (Femizide zum Beispiel oder rassistisch motivierte morde).

Grenzüberschreitungen passieren aber auch dadurch, dass Menschen dazu gebracht werden ihre eigenen Grenzen zu überschreiten, weil **gesellschaftliche Normen** sie unter Druck setzen. Wie z.B. Normen über körperliche und geistige Leistungsfähigkeit oder cis Heteronormativität. Das kann dazu führen, dass z.B. Menschen mit Behinderungen sich dazu gezwungen sehen, im Arbeitsleben ständig über ihre Grenzen zu gehen und mehr zu leisten als sie können, weil kapitalistische Normen das von ihnen verlangen.

# VIER BEREICHE VON AWARENESS

Wir setzen Awareness in vier Bereichen praktisch um:

1. **Selbstfürsorge** ist uns wichtig, damit wir andere unterstützen können. Die Praxis der Selbstfürsorge wurde maßgeblich von *Schwarzen* Feminist\*innen entwickelt. Denn sie haben analysiert, dass gesundheitliche Einschränkungen oft schon eine Folge von Diskriminierung sind. Um trotzdem nachhaltigen politischen Aktivismus machen zu können und somit gegen die Diskriminierung zu kämpfen, war und ist Selbstfürsorge die Grundlage. Das wird in einem Zitat von Audre Lorde deutlich: „Für mich selbst zu sorgen ist kein persönlicher Luxus. Es ist Selbsterhalt und damit ein Akt politischer Kriegsführung“ [Audre Lorde 1988, A Burst of Light].
2. **Prävention und Sensibilisierung** für strukturelle und individuelle Gewalt. Denn es geht neben der Unterstützung von Betroffenen auch darum, ein breites gesellschaftliches Bewusstsein dafür zu erzeugen, wie sehr diskriminierendes Denken und Handeln in uns verankert ist. Durch Sensibilisierung wird die Problematik struktureller und individueller Gewalt sichtbar und bleibt nicht nur das Problem von einzelnen. Dazu gehört für uns, Workshops zu halten und im Nachtleben, auf Festivals und Demos mit einem Awareness-Stand präsent zu sein. Wir informieren Besucher\*innen und Veranstalter\*innen, sensibilisieren sie für das Thema und fordern sie dazu auf, ihr Umfeld aufmerksam wahrzunehmen und Verantwortung zu übernehmen, wenn sie Grenzüberschreitungen und Übergriffe beobachten. Wir sprechen mit Veranstalter\*innen über ihre Partyplanung und organisieren mit ihnen die Awareness-Strukturen.
3. **Machtanalyse** beinhaltet zum einen die Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen Herrschaftsstrukturen, in denen wir leben. Zum anderen beinhaltet es die Reflexion der eigenen sozialen Position in den Verhältnissen und den damit verbundenen Privilegien. Sich der eigenen Privilegien bewusst zu werden setzt eine Machtanalyse voraus.
4. **Unterstützung von Personen, die von struktureller und individueller Gewalt betroffen sind.** Wir glauben ihnen, hören zu, ergreifen für sie Partei und unterstützen sie darin, selbstbestimmt zu handeln.

Zu Machtanalyse wurde bereits einiges gesagt. Die drei anderen Bereiche sowie deren praktische Umsetzung werden im Folgenden noch einmal ausführlicher betrachtet.

# 1. PRÄVENTION UND SENSIBILISIERUNG

**E**s geht bei der Umsetzung von Awareness-Strukturen neben der Unterstützung von betroffenen Personen auch darum, ein breites gesellschaftliches Bewusstsein dafür zu schaffen, wie sehr diskriminierendes Denken und Handeln in uns verankert ist. Denn erst das Bewusstsein dafür ermöglicht die kritische Selbstreflexion und damit eine aktive Verantwortungsübernahme für Grenzüberschreitungen und Übergriffe.

Wir verstehen unsere Anwesenheit auf Partys als Prävention, denn wir zeigen damit, dass diese Party nicht frei von Diskriminierung ist. Gleichzeitig sensibilisieren wir die Besucher\*innen der Party für die Problematik, die sonst häufig unsichtbar und das Problem von einzelnen bleibt. Wir möchten, dass dadurch Solidarität unter den Feiernden entsteht und die Grenze jeder Person möglichst gewahrt bleibt.

## **WAS IST WICHTIG, WENN ICH SELBST AWARENESS MACHEN MÖCHTE?**

### **TIPPS FÜR DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG**

Es ist wichtig, dass die Veranstalter\*innen hinter dem Awareness-Konzept stehen und es als Basis der Veranstaltung betrachten, auf welcher weitere Konzepte erst aufbauen. Erst wenn Awareness das grundlegende Prinzip der Veranstaltung ist, kann ein Awareness-Team seine Arbeit sinnvoll umsetzen und sensibilisierend und präventiv wirken. Durch die Präsenz eines Awareness-Teams werden Besucher\*innen dazu angeregt sich mit Awareness auseinander zu setzen und sich auszutauschen. Damit eine möglichst angenehme Atmosphäre entsteht, ist es wichtig, dass Menschen sich selbst reflektieren und ihre Wahrnehmung schulen.

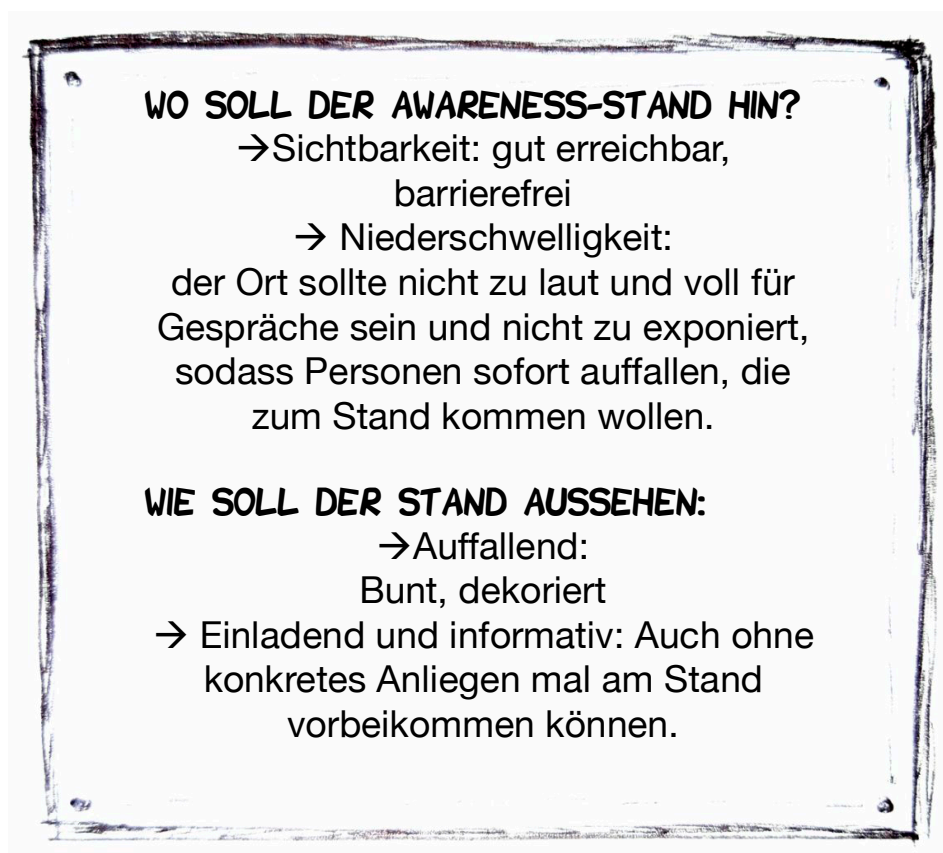
## **LEITFADEN BEI DER PLANUNG VON AWARENESS BEI VERANSTALTUNGEN**

### **MIT VERANSTALTER\*INNEN VOR DER VERANSTALTUNG ABKLÄREN:**

- Was verstehen die Veranstalter\*innen unter Awareness? (evtl. Awareness-Workshop für Veranstalter\*innen anbieten)
- Wie zugänglich ist die Veranstaltung?
- Welche Personen werden möglicherweise ausgegrenzt?
- Gibt es Rollstuhlgerechte Zugänge und Toiletten?
- Gibt es Toiletten für alle Geschlechter?
- Wie sensibilisiert ist die Tür?



- Welche Infrastruktur gibt es? (Tür, Orga-Schichten, Sanitäter\*innen, Psy-Care, evtl. Darkroom-Awareness)
- Wer ist vom Orga-Team Ansprechpartner\*in für das Awareness-Team während der Vorbereitung? Und am Abend?
- Wann kann auf- und abgebaut werden?
- Wo kann der Awareness-Stand hin?
- Wo ist der Safer/Braver- Space? (Rückzugsraum ist ein Muss!)
- Was brauchen wir von den Veranstalter\*innen für den Stand und Safer/Braver-Space? (Aufbau eines Grundgerüsts, Ausstattung, Heizstrahler, Strom)
- Budget (gibt es ein Budget? Wie hoch ist dieses?)
- Kann das Awareness-Team in alle Räume und Bereiche der Party, auch Backstage?



**DAS SOLLTE AUF JEDEN FALL VON DEN VERANSTALTER\*INNEN ORGANISIERT WERDEN:**

- Gegebenenfalls Walkie-Talkies (für Awareness-Team, Sanitäter\*innen, Tür, Darkroom) zur Kommunikation.
- Die Veranstalter\*innen kümmern sich darum, dass die Jingles (kurzer einprägsamer Einspieler mit Erklärungstext) gespielt werden
- Vortreffen mit den Türsteher\*innen und mit den Hauptverantwortlichen für den Abend
- Aufbau des Grundgerüsts für Stand und Safer-/Braver-Space

## DAS KÖNNTE EIN AWARENESS-TEAM SELBST MITBRINGEN:

- Deko und Ausstattung für den Stand (Plakate, Lichter, Tücher, Zines...)
- Infomaterialien / Zines zum Thema Rassismus, Sexismus, Homophobie etc.
- Awareness-Handy
- Jingles, die zwischen den Dj-Sets oder auf den Toiletten abgespielt werden
- Evtl. Flyer für den Eingang: weisen auf das Awareness-Team hin und erklären, was Awareness ist (kann auch von Veranstalter\*innen übernommen werden)
- Eventuell Awareness-Symbol
- Notfallkoffer (siehe Seite 27)
- Schilder und Plakate mit Awarenessnummer für die Klos und andere Räume:

**Du hast das Recht fair behandelt zu werden.**

**Du hast das Recht nein zu sagen, wann immer du willst.**

**Du hast das Recht, dass dieses Nein akzeptiert wird.**

**Nur Du selbst kennst deine Grenze und weißt, wann diese überschritten wurde!**

**Brauchst Du Unterstützung?**

**Komm zum Awareness-Stand**

Wir sind offen für Gespräche und Fragen und unterstützen dich ohne, dass Du dich rechtfertigen, etwas erklären oder beweisen musst.

Du findest uns an unserem **Infostand beim Haupteingang**

Du Kannst uns auch **anrufen: 0151 - 63350465**

**Übergriffiges Verhalten wird hier nicht geduldet.**

**Brauchst Du Unterstützung?**

**Oder interessiert dich Awareness und möchtest dich austauschen?**

**Komm zum Awaremobil im Hof!**

Du musst dich nicht rechtfertigen und nichts erklären. Wir sind offen für Gespräche und Fragen.

Du kannst uns auch **anrufen.**

**0151 / 63 35 04 65**

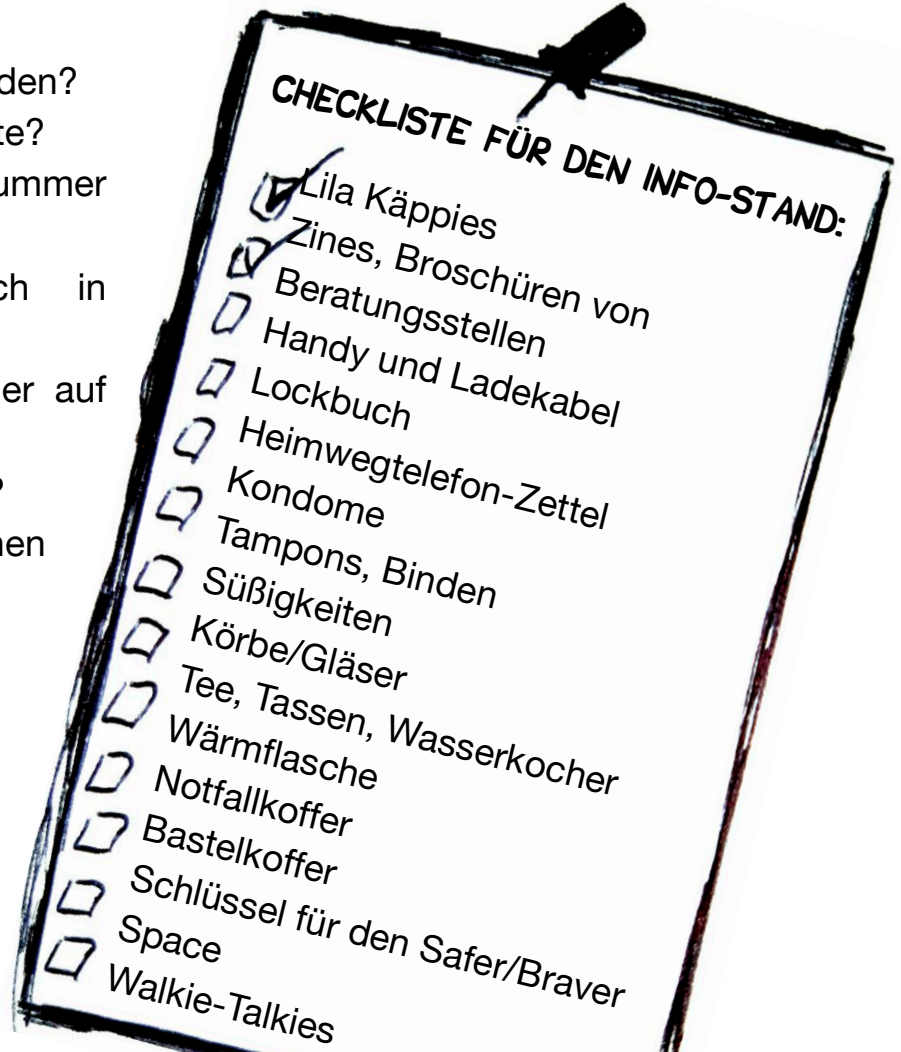


**Nur Du selbst kennst deine Grenze.**

**Nur Du weißt, wann sie überschritten wurde.**

## CHECK-LISTE VOR DER VERANSTALTUNG:

- Ist das Awareness-Material für den Abend vollständig? (siehe auch „Checkliste für den Infostand“)
- Ist der Handy-Akku aufgeladen?
- Noch Geld auf der Sim-Karte?
- Stimmt die Awareness-Nummer auf den Plakaten?
- Sind die Schilder noch in Ordnung?
- Gibt es einen Jingle? Ist er auf dem USB Stick?
- Was gibt es noch für Zines?  
Zu welchen Themen brauchen wir neue Zines?
- Wer geht drucken?
- Wer geht Süßis kaufen?
- Wer hilft basteln?
- Infomaterial an
- Veranstalter\*innen schicken



## WEITERE NOTIZEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. SELBSTFÜRSORGE



Paru Ramesh

**O**ft ist Awareness-Arbeit mit der Angst verbunden, überfordert zu sein und "falsch" auf die betroffene Person zu reagieren. Aber jede\*r von euch hat bestimmt bereits Freund\*innen bei Krisen, Problemen oder Fragen zur Seite gestanden. Ihr habt alle schon Erfahrung darin, Menschen zu unterstützen! Du brauchst also keine Ausbildung in Gesprächsführung oder Krisenintervention - es geht hier nicht um "Können". Sondern es geht darum, die eigenen Grenzen zu spüren, zu achten und zu äußern, bevor und während du deine Unterstützung anbietest sowie Strategien zu entwickeln mit dem Gehörten umzugehen.

## **FRAGEN AN DICH SELBST:**

eigene Bedürfnisse / Kapazität / Kompetenz / Grenzen wahrnehmen und versorgen:

Bin ich für dieses Thema die richtige Person?

Kann ich gerade aufmerksam sein?

Gibt es eine Person, die vielleicht besser geeignet wäre als ich?

Habe ich Hunger / Durst / brauche ich Ruhe?

An wen kann ich mich wenden, wenn es mir zu viel wird und ich mich entlasten muss?

→ **SIEHE ÜBUNG 3: EIGENE BETROFFENHEIT**

eigene Position gegenüber der unterstützungssuchenden Person erkennen:

In welchem zeitlichen und emotionalen Umfang kann ich Unterstützung anbieten?

Welche Handlungsoptionen schlage ich vor und wo kann ich mitgehen?

Möchte ich lieber noch eine weitere Person zu dem Gespräch hinzuholen?

→ **SIEHE ÜBUNG 1: WELCHE FORM DER UNTERSTÜTZUNG LIEGT MIR?**

Strategien zum Umgang mit dem Gehörten:

Raum für Supervision/Reflexion von unangenehmen und belastenden Situationen.

Austausch mit deiner Schichtkolleg\*in (siehe Schweigepflicht).

Was löst die Betroffenheit in mir aus?

Was hilft mir, mit der Betroffenheit umzugehen?

Was wünsche ich mir / brauche ich von meiner Umgebung?

→ **SIEHE ÜBUNG 2: WAS TUT MIR GUT?**

## **ÜBUNG 1:** (vgl. LesMigraS, S.30)

### **WELCHE FORM DER UNTERSTÜTZUNG LIEGT MIR?**

Erinnere dich an eine Situation in letzter Zeit, in der eine Person bei dir Unterstützung gesucht hat. Wie war das für dich? Was denkst Du jetzt mit einigem Abstand darüber?

Kreuze die Form der Unterstützung an, für die Du dich entschieden hast. Kreuze außerdem an, was Du dir sonst noch hättest vorstellen können.

- Zuhören
- Trösten
- Unterstützung bei Klärung von Bedürfnissen
- Zur Polizei begleiten
- Zum\*r Anwalt\*in begleiten
- Ins Krankenhaus oder zum\*r Ärzt\*in begleiten
- Informationen recherchieren
- Alltagsunterstützung: einkaufen, kochen, putzen
- Unterstützung bei Studium, Ausbildung, Job/Beruf, Schule
- Unterstützung bei Papierkram: Jobcenter, Ausländer\*innen Behörde
- Anrufe erledigen, E-Mails schreiben
- Konfrontation der Person oder Institution, die Gewalt ausgeübt und/oder diskriminiert hat
- Vermittlungsgespräche mit Institution oder Person, die Gewalt ausgeübt und/oder diskriminiert hat
- Überblick behalten
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_







### **3. BETROFFENE UNTERSTÜTZEN**

Als Werkzeuge in der Unterstützungs-Arbeit dienen uns diese drei Konzepte:

#### **DEFINITIONSMACHT**

Die betroffene Person eignet sich die Macht an, selbst zu definieren was passiert ist und was sie braucht, um handlungsfähig zu werden. Dabei geht auch um einen Perspektivwechsel, man könnte auch sagen eine Machtumkehr. Denn in unserer Gesellschaft wird die Aufmerksamkeit meist automatisch auf die Tat gelenkt: Was genau ist passiert? Wie schlimm oder brutal war die Tat? Wer hat Schuld? Wie soll gestraft werden?

Unser bürgerliches Straf-Justizsystem lehrt uns, dass von außen durch ein\*e Richter\*in definiert wird, ob etwas schlimm und "wie schlimm" es war und was die "gerechte Strafe" dafür sein sollte. Das Bedürfnis der betroffenen Person wird dabei meist häufig außer Acht gelassen. Anstatt Fragen zu stellen, was die Person nun braucht und wie die Gesellschaft sie dabei unterstützen kann, geht es dann ausschließlich um die Tat.

Wenn wir die Definitionsmacht als Werkzeug benutzen bedeutet das: wir schaffen einen Raum, indem die bP sich die Macht aneignen kann, das Geschehene selbst zu definieren. Wir glauben ihr, erkennen ihre Definition an, stellen ihre Wahrnehmung nicht in Frage und handeln nach ihren Bedürfnissen.

Es geht uns also nicht darum, das Erlebte zu bewerten und wir müssen auch nicht die Perspektive der daP kennen, um der betroffenen Person glauben zu können.

#### **PARTEILICHKEIT**

Parteilichkeit bedeutet, sich an die Seite derer zu stellen, die von Herrschaftsverhältnissen ausgebeutet und unterdrückt werden, das setzt eine Machtanalyse voraus! Parteilichkeit ist eine "Haltung", sich mit der bP zu solidarisieren und zu verbünden. Mit dieser Haltung wollen wir der betroffenen Person vermitteln: "Du bist richtig und deine Perspektive ist wahr".

Aber unsere Parteilichkeit bedeutet nicht nur zuhören und glauben, sondern mit der betroffenen Person auch unangenehme Schritte zu gehen und einen Prozess außerhalb der Strafrechtslogik zu begleiten, wenn sie das wünscht. Denn unsere Solidarität ist nicht performativ und praktische Solidarität kann auch extrem unangenehm sein und den Verlust eigener Privilegien bedeuten.

Wir sind parteilich, weil es in den gewaltsamen Verhältnissen, in denen wir leben keine Neutrale Position geben kann. Eine neutrale Position stützt immer die gegebenen Verhältnisse und erhält diese aufrecht.

## EMPOWERMENT / SELBSTERMÄCHTIGUNG

Durch eine Gewalterfahrung erlebt die betroffene Person einen Kontrollverlust. Um diesem entgegenzuwirken, versuchen wir, die betroffene Person zu empowern.

Das heißt, es geht darum, die Bedürfnisse der betroffenen Person zu achten und sie darin zu unterstützen, nach ihren Bedürfnissen zu handeln. Wir gehen davon aus, dass jede Person selbst am besten weiß, was ihr gut tut - sie ist also Expert\*in für sich selbst. Und doch kennen wir alle das Gefühl überfordert zu sein und nicht immer zu wissen, was wir gerade brauchen. Besonders nach einer Gewalterfahrung ist es oft schwierig, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu spüren. Deshalb versuchen wir in der Unterstützung von

Betroffenen besonders aufmerksam zu sein und einen sicheren Raum zu schaffen, in dem Bedürfnisse gespürt und ausgedrückt werden können. Mit unserer parteilichen Haltung und indem wir die Definitionsmacht anerkennen, wollen wir sie darin bestärken, sich selbst zu ermächtigen und über das weitere Vorgehen eigenmächtig zu entscheiden. Wir fragen nach, was die betroffene Person gerade braucht und zeigen eventuell Handlungsoptionen auf (siehe S. 27).



# LEITFADEN FÜR EIN UNTERSTÜTZUNGSGESPRÄCH

... **ABER NOCH KURZ VORAB:** Nicht Aufgabe des Awareness-Teams ist: Arbeit mit der gaP, Drogenbetreuung, Recht sprechen, Rausschmeißen, Trauma bearbeiten (achtet auf Eure eigenen Grenzen), jegliche Dinge, die nichts mit der Unterstützung von Betroffenen zu tun haben (falsch parkende Autos, irgendeiner Band fehlt was...)

**LOS GEHT'S:** Eine Person kommt und sucht das Gespräch.

- Eine Awareness Person übernimmt das Gespräch

- *Alkohol und Drogen können Einfluss auf die Situation haben, ändern aber nichts an der Glaubwürdigkeit der betroffenen Person.*

## 1. **RAHMEN KLÄREN:**

Sage der Person, was Du ihr anbieten kannst, aber auch was Du nicht leisten kannst. Es ist wichtig, ihr gegenüber - aber auch zu dir selbst - ehrlich zu sein.

- Stell dich mit Pronomen vor. Sage, dass du da bist und dir gerne die Zeit nehmen möchtest für ein Gespräch. Wie lange Du noch da bist und das dann eine andere Person kommt. Alles bleibt vertraulich, nur im Team und anonymisiert.

## 2. **EIGENE GRENZEN WAHRNEHMEN**

Frage dich bei dem aufkommenden Thema: Bin ich die richtige Person, um dieses Gespräch jetzt zu führen? Gibt es eine Person, die dafür besser geeignet wäre?

## 3. **SCHWEIGEPFLICHT:**

Alle Awareness-Personen unterliegen der Schweigepflicht. Das, was Betroffene erzählen, darf nur in Absprache an Dritte weitergegeben werden. Um für unser eigenes Wohlergehen zu sorgen, möchten wir aber in der Awareness-Gruppe das Erlebte reflektieren und uns austauschen. Dies werden wir aber selbstverständlich nur in anonymisierter Form tun.

## 4. **ES PASSIERT NICHTS, WAS DU NICHT WILLST**

Erkläre, dass in der Unterstützung nur das passiert, was die betroffene Person wünscht. Alles wird mit ihr abgesprochen.

**5. WIR HABEN ZEIT**

Lass dir und der betroffenen Person viel Zeit (in Krisen ist „Tempo rausnehmen“ total wichtig).

Es hilft, sich vorher schon eine kleine Einleitung zu überlegen, wie Du dich vorstellen möchtest, zum Rahmen und zur Schweigepflicht. Hier kannst du dir das auch aufschreiben:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**6. ZUM THEMA:**

- Frage nicht nach, was genau passiert ist, warte ab, was die betroffene Person erzählen möchte.
- Hör zu, wenn die betroffene Person erzählen möchte.
- Vermeide emotionsfokussierte Nachfragen wie „und was hat das mit dir gemacht?“ „was löst das bei dir aus?“ oder „wie geht’s dir jetzt damit?“
- Frage stattdessen nach den Bedürfnissen der betroffenen Person (siehe Unten). Beachte die Wünsche und Bedürfnisse der betroffenen Person und stelle deine eigenen hinten an.
- Frage die betroffene Person, ob sie eine Vertrauensperson dabei haben möchte.
- VALIDIERE UND NORMALISIERE: „deine Wahrnehmung stimmt“, „mit dir ist alles in Ordnung, es ist ganz normal, dass du dich gerade so fühlst“, „Du hast alles richtig gemacht, die andere Person hat sich falsch verhalten“

**7. ABSCHLUSS:**

Weise darauf hin, dass das Awareness-team noch den ganzen Abend über da ist. Wie Du ggf. im Nachhinein erreicht werden kannst (wenn Du das möchtest). Frage ob die bP noch etwas von dir braucht (siehe unten).

## FRAGEN ZUR KLÄRUNG VON BEDÜRFNISSEN

**ACHTUNG:** nicht alle hier aufgelisteten Fragen sind in jeder Situation passend. Sie dienen lediglich als Beispiele. Stelle nur Fragen, mit denen Du dich Wohlfühlst.

*Was würde dir gerade gut tun?*

*Was brauchst du gerade?*

*Was machst du in anderen Situationen, wenn es dir nicht gut geht?*

*Kann ich dir irgendwas bringen/ besorgen?*

*Möchtest du, dass ich dir Vorschläge mache?*

*Wäre es für dich hilfreich, wenn ...?*

*Sollen wir gemeinsam rausgehen?*

*Ist dir nach Ablenkung?*

*Was möchtest du als Nächstes machen?*

*Möchtest du lieber alleine sein?*

*Möchtest du, dass ich dein/e Freund\*innen suchen?*

*Möchtest du an einen anderen Ort? (Safer Space)*



## **KRISENINTERVENTION BASICS**

In unserer Arbeit kann es auch vorkommen, dass eine Person an den Awareness-Stand kommt, die gerade eine Gewalterfahrung erlebt hat oder durch eine bestimmte Situation auf der Party an eine vergangene Gewalterfahrung erinnert wurde („Trigger“). In diesen Fällen handelt es sich um einen Notfall. Damit du in solchen Situationen weißt, was du tun kannst, möchten wir dir ein ungefähres Ablaufszenario vorstellen:

Da wir alle keine professionellen Helfer\*innen (bspw. Traumatherapeut\*innen) sind, ist es wichtig, sich in diesem Moment ebenfalls Unterstützung zu holen.

### **1. SELBSTFÜRSORGE:**

Kann ich mit dieser Situation gerade umgehen oder suche ich eine andere Person?

### **2. BRAUCHT DIE BETROFFENE PERSON MEDIZINISCHE UNTERSTÜTZUNG?**

**3. SAGE DIR SELBST:** „Es wird für die Person wieder gut werden!“

### **4. PROFESSIONELLE HILFE EINSCHALTEN:**

Frage die betroffene Person, ob es OK ist und kontaktiere den psychologischen Bereitschaftsdienst von Frauenhorizonte: **0761- 2858585**

Eine Vergewaltigung stellt einen Straftatbestand dar, das bedeutet, dass die Polizei ermitteln muss, sobald sie von einer Vergewaltigung erfährt. Frauenhorizonte kennt Krankenhäuser, die nicht die Polizei kontaktieren. Dort können dann Spuren für ein Jahr gesichert werden. In dieser Zeit kann die betroffene Person sich überlegen, ob sie Anzeige erstatten möchte.

### **1. UMGANG MIT DER BETROFFENEN PERSON:**

Alle weiteren Schritte mit der Betroffenen Person besprechen und immer ihr Einverständnis einholen!

Kein Körperkontakt oder Berührung ohne das Einverständnis!

Frage bei allem nach!

-Die Person an einen Ort bringen, wenn sie damit einverstanden ist, an dem Sie sich sicher fühlt, wo sie sein möchte.

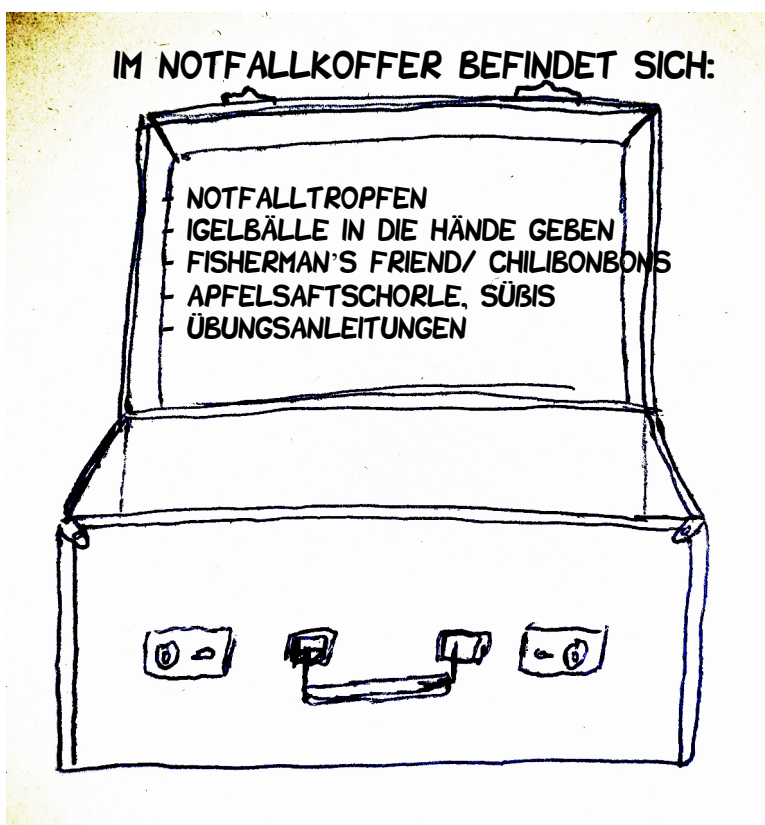
- Sollen Bezugspersonen/Freund\_innen gesucht werden? - Handlungsoptionen aufzeigen (siehe Kasten oben)

Nach einer Gewalterfahrung oder einem „Trigger“ reagieren Menschen auf diesen Schock manchmal, indem sie ihren Kreislauf extrem runterfahren, z.B. Dissoziation (innere Erregung minus 10) oder extrem hochfahren, z.B. Panikattacken (innere Erregung bei plus 10). Die innere Erregung kannst Du auch abfragen, indem Du sie bittest sich ein Thermometer vorzustellen. Bis bspw. Frauenhorizonte eintrifft (in der Regel maximal ca. 30 min) gibt es Übungen, die der betroffenen Person helfen können. Mit diesen Übungen kannst du wenig falsch machen, sie dienen dazu, dass betroffene Personen nicht (weiter) dissoziieren oder sich im Falle einer Panikattacke etwas beruhigen können. Weiterhin gilt: alles muss vorher mit der betroffenen Person abgesprochen werden!

**BEI EINER PANIKATTACKE:** der Person etwas zu trinken geben, bewusste Ein- und Ausatmung, langsam von zehn rückwärts zählen. Igelbälle in die Hand geben, Farben benennen (was ist alles blau?... gelb?... etc.), 54321-Übung lenkt die Aufmerksamkeit nach Außen (Sag mir 5 Dinge, die du hörst/ siehst/ spürst... das Ganze dann noch 4 mal, dann 3 mal, 2 mal, 1 mal).

**BEI HYPERVENTILATION:** 10 Sekunden die Luft anhalten

**BEI DISSOZIATION:** Ablenkung, Bewegung, aufstehen und abklopfen, laut in die Hände klatschen, Aufstampfen, schwierige Rechenaufgaben, 54321-Übung, Apfelsaft trinken/ Schokolade/ Süßigkeiten essen, an starken Gerüchen riechen lassen, starke Geschmäcker (Chili- oder Ingwerbonbons), Augenkontakt fordern, die Hände unter kaltes Wasser halten, nach dem Datum fragen, Affirmationen machen wie „hier bist du sicher“ etc.



*AUF EINEN BLICK*

Keinen Körperkontakt ohne Einverständnis und Ankündigung!  
Frage bei allem nach!

Alle Schritte mit der betroffenen Person besprechen und immer ihr Einverständnis einholen!

**Vorgehen:**

1. Selbstfürsorge
2. Check: Braucht die Person medizinische Unterstützung?
3. Die Person an einen Ort bringen, an dem Sie sich sicher fühlt, wo sie sein möchte und eventuell Freund\*innen suchen.
3. ggfs. professionelle Hilfe holen
4. mit Übungen Zeit überbrücken

# WAS TUN BEI GEWALT IN DEINEM UMFELD?

Von Amanda Aguilar Shank, Überlebende von Gewalt:  
(Frei aus dem Englischen übersetzt)

„Es war eine schwere Bürde nicht öffentlich darüber zu sprechen was Francisco mir 2013 angetan hat und ihn damit zu decken. Diese Bürde möchte ich nicht weitertragen. Mit der Veröffentlichung drängte ich alleine oder in einer kleinen Gruppe darauf, dass er Verantwortung übernimmt. Das war eine weitere Bürde, in der ich meine Würde aufs Spiel setzte. Dieser Artikel ruft jeden von euch dazu auf, diese Bürde mit mir zu tragen. Möchtest Du meine Einladung annehmen?“

Wenn Du denkst, „ja, ich will Teil der Lösung sein“ und dich fragst was du tun kannst, hier sind ein paar Richtlinien: [...]

Du kannst mich immer noch anrufen, aber ich hoffe du rufst an, um mit mir zu teilen was Du als nächstes machst, um Verantwortung zu übernehmen und nicht um mich zu fragen was du tun sollst.

1. Fang an Überlebenden von Gewalt zu glauben und verbünde dich mit uns. Das wir Informationen über jemanden geteilt haben, der uns Gewalt angetan hat, macht uns nicht zum Problem. Sondern das gewaltvolle Verhalten und der verantwortungslose Umgang damit oder die fehlende Anerkennung sind die eigentlichen Probleme.
2. Unterstütze diejenigen, die belästigt und bedroht wurden. Tu das richtige, auch wenn Politik und Positionierungsdruck dich dazu drängen etwas anderes zu tun.
3. Entscheide dich dafür, die Sichtbarkeit, den Einfluss und die Macht von Personen, die andere verletzen haben und dafür keine Verantwortung übernehmen, nicht zu vergrößern.
4. Sprich mit deinem Umfeld / Polit Gruppe / Organisation, wie oder ob mit Personen umzugehen ist, die andere belästigt oder angegriffen haben. Entwickelt dafür Prinzipien. Macht eure Prinzipien und Entscheidungen öffentlich.



5. Verantwortung übernehmen bedeutet: das gewaltvolle Verhalten und seine Auswirkungen benennen, eine Entschuldigung formulieren und Schritte in Richtung einer Versöhnung oder Entschädigung tun, die den Bedürfnissen der betroffenen Person entsprechen.
6. Gewaltausübende Personen einfach auszuschließen ist eine Praxis, die den ultimativ uneffektiven Ansatz des Strafverfolgungssystem widerspiegelt. Heute mag das manchmal die beste stumpfe Strategie sein die wir haben, damit wir uns in unserer Community sicherer fühlen können. [...]
7. Dennoch, auch wenn ich mich danach sehne einen Weg zu finden, wie Personen die Gewalt ausgeübt haben zurückkommen können, es ist nicht die Aufgabe von Betroffenen.

“Beyond Firing”, von Amanda Aguilar Shank. In: Piepzna-Samarasinha, L. L., & Dixon, E. (Eds.). (2020). *Beyond survival: Strategies and stories from the transformative justice movement*. AK Press. S.36-40

## **WAS TUN, WENN DIR EINE PERSON SAGT, DASS DU IHR GEWALT ANGETAN HAST?**

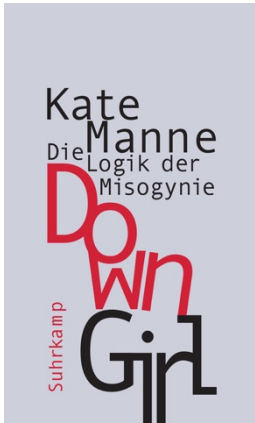
1. **Hör zu. Ohne in die Defensive** zu gehen. Ohne Entschuldigungen zu machen. Ohne die Grenzüberschreitung kleiner zu machen oder zu leugnen. Ohne dich selbst ins Zentrum der Erzählung zu stellen.
2. **Übernimm die Verantwortung.** Stimme zu, dass Du und nur du diese Grenzüberschreitung begangen hast. Akzeptiere das Ausmaß deiner Handlungen.
3. **Akzeptiere, dass Gründe keine Entschuldigung sind.** Ein ganz einfaches Beispiel ist: Du bist einer Person auf den Fuß getreten. Möglicherweise gibt's dafür gute Gründe (Stress, nicht hingeschaut oder Du hast nicht gelernt, dass Du Menschen nicht auf die Füße treten solltest.) Aber trotz dieser Gründe, bist du ihr auf den Fuß getreten und hast der Person damit weh getan und dafür bist nur Du verantwortlich.
4. **Spiele nicht die Betroffenenheits Olympiade.** Wir denken meist in einfachen **Gegensätzen: betroffene und gewaltausübende Person.** Wer betroffen ist, kann keine Gewalt ausüben. Aber auch wenn Du selbst Gewalt erlebt hast

oder erlebst, kannst Du trotzdem gewaltvoll handeln. Klar, es ist für privilegierte Menschen leichter Gewalt auszuüben, weil sie auf Grund ihrer Privilegien mehr Macht haben. Trotzdem geht es im zwischenmenschlichen Kontakt auch andersherum.

5. Überlasse der betroffenen Person **den Raum und die Zeit** zu entscheiden, was sie braucht. Es ist nicht deine Entscheidung wie lange sie braucht, um die Grenzüberschreitung zu verarbeiten.
6. Setz dich mit deiner eigenen **Angst vor der Verantwortungsübernahme auseinander**. In unserer Gesellschaft wird Gewalt dämonisiert. Aber Gewalt ist strukturell in der Gesellschaft verankert und nichts, was von außen kommt. In Zeitungsartikeln lesen wir immer wieder, gewaltausübende Personen seien gesellschaftliche Außenseiter, die Gewalt die sie ausgeübt haben wird z.B. kulturalisiert oder psychologisiert. Aber das ist nur ein Mechanismus, damit wir uns nicht damit auseinandersetzen müssen, dass Gewalt uns alle angeht. Dass wir rape culture, Rassismus und Klassismus verinnerlicht haben und deshalb auch Gewalt ausüben.
7. Gesteh dir ein, dass du grenzüberschreitend/gewaltvoll **gehandelt** hast. Das ist **keine Persönlichkeitseigenschaft**. Handlungen können reflektiert und geändert werden. Persönlichkeitseigenschaften erscheinen uns hingegen zeitüberdauernd und unveränderbar. Diese Annahme entlässt uns dann ein bisschen aus der Verantwortung, nach dem Motto: ich bin halt so...
8. **Erwarte nicht, dass dir jemand vergibt**. Verantwortung übernehmen bedeutet nicht, dass damit Vergebung geerntet wird.
9. Aber du kannst dir **selbst vergeben**. Wir glauben das ist möglich, wenn Du die Realität anerkennst, dass du einer Person Gewalt angetan hast und dafür die Verantwortung trägst.

Frei nach: "What to do when you've been abusive", von Kai Cheng Thom. In: Piepzna-Samarasinha, L. L., & Dixon, E. (Eds.). (2020). *Beyond survival: Strategies and stories from the transformative justice movement*. AK Press. S.36-40

# LITERATUR



Manne, K. (2019).  
*Die Logik der Misogynie. Down Girl.*  
Berlin: Suhrkamp



Wieselntal, A. (2017).  
*Antisexistische Awareness. Ein Handbuch.*  
Münster: Unrast



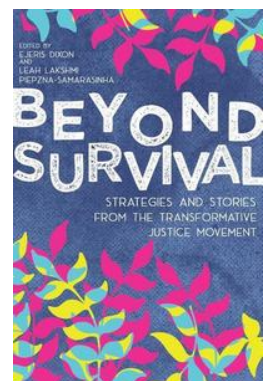
Re.ACTION. (2015; 3. Aufl.).  
*Antisexismus\_reloaded.*  
Münster: Unrast



LesMigras. (2014).  
*Unterstützung geben.*  
Lesbenberatung Berlin e.V.



Solnit, R. (2017).  
*Wenn Männer mir die Welt erklären.*  
Hamburg: Hoffmann und Campe



Piepzna-Samarasinha, L. L., & Dixon, E. (Eds.). (2020). *Beyond survival: Strategies and stories from the transformative justice movement.* AK Press.

Küss doch wen du willst!

Aber nur  
einvernehmlich!

Wir sind am **ALWARENESS-stand**  
für dich da!

→ neben dem  
Haupteingang  
→ Handynummer  
0176-  
161989  
58