



Bis hierher und nicht weiter!

Tools zur Stärkung von Migrantinnen
im Umgang mit sexualisierter Gewalt
im öffentlichen Raum

EIN HANDBUCH
FÜR TRAINER
UND
TRAINERINNEN

Bis hierher und nicht weiter! Tools zur Stärkung von Migrantinnen im Umgang mit sexualisierter Gewalt im öffentlichen Raum. Ein Handbuch für Trainer und Trainerinnen

Das Handbuch wurde im Rahmen des Projekts „Draw the Line - Training and empowering immigrant women to prevent sexual violence and harassment“ erstellt.

Folgende Organisationen haben das Projekt umgesetzt:

Bulgarien: Centre Nadja, www.centrenadja.org

England: www.ikwro.org.uk

Griechenland: European Institute for Local Development (EILD), www.eild.org

Polen: Feminoteka, www.feminoteka.pl

Österreich: OMEGA – Transkulturelles Zentrum für psychische und physische Gesundheit und Integration, Graz; www.omega-graz.at

Spanien: Xunta De Galicia; www.xunta.es



This manual was co-funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020). The content of this manual represents only the views of the project's beneficiaries and is their sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

INHALTSVERZEICHNIS

1	EINFÜHRUNG	1:4
1	MODUL1: FRAUENRECHTE UND NATIONALE RECHTSSTRUKTUREN	1:6
1.1	GENERATIONEN DER MENSCHENRECHTE	1:6
1.1.1	Bürgerliche und politische Menschenrechte	1:6
1.1.2	Soziale und kulturelle Menschenrechte.	1:7
1.1.3	Menschenrechte für Entwicklung, Frieden und Umweltschutz	1:7
2	MODUL II: MIGRANTINNEN UND GESCHLECHTSSPEZIFISCHE GEWALT	2:11
2.1	ÜBERBLICK HINTERGRUND	2:11
2.1.1	Was ist geschlechtsbasierte Gewalt?.....	2:11
2.1.2	Häusliche Gewalt / Zwangsheirat	2:11
2.2	M2/ MIND-CARDS	2:14
2.2.1	M6/ Mind-Card 1: Prävention	2:14
2.2.2	M6/ Mind-Card 2: Schutz	2:14
2.2.3	M6/ Mind-Card 3: Folgendes sollten Sie unterlassen.....	2:14
2.3	M2/ÜBUNGEN	2:15
2.3.1	M2/Übung 1: Einführung in das Thema/ Aufwärmtraining.....	2:15
2.3.2	M2/Übung 2: Bedeutung und Gefahren	2:16
2.3.3	M2/Übung 5: Fallstudien	2:16
2.3.4	M2/Übung 3: Zu berücksichtigende Faktoren, Prävention und Schutz.....	2:18
2.3.5	M2/Übung 4: Diskussionen	2:18
3	MODUL III:GESCHLECHTERSTEREOTYPE	3:19
3.1	HINTERGRUND-ÜBERSICHT	3:19
3.1.1	Definition eines Stereotyps	3:19
3.1.2	Unterschiede zwischen dem biologischen und dem sozialen Geschlecht	3:20
3.1.3	Folgen von geschlechtsspezifischen Stereotypen.....	3:20
3.2	M3/ ÜBUNGEN	3:21
3.2.1	M3/ Übung 1: Übung: „Ich liebe es zu bügeln und schnelle Autos zu fahren“	3:21
3.2.2	M3/ Übung 2:: Stereotype Denkweise	3:22
3.2.3	M3/ Übung 3: Entstehungsmechanismus eines Stereotyps.....	3:23
3.2.4	M3/ Übung 4: Aufgaben und Arbeiten	3:23
3.2.5	M3/ Übung 5: Informationen zu den Daten.....	3:24
3.2.6	M3/ Übung 6: Ich habe Einfluss	3:24
3.2.7	M3/ Übung 7: „Garnknäuel!“ (Verbunden durch einen Faden)	3:25
4	MODULIV: SELBSTWERTGEFÜHL UND KOMMUNIKATION	4:29
4.1	HINTERGRUNDWISSEN	4:30
4.1.1	Die Rolle des Selbstwertgefühls	4:30
4.1.2	anifestation des Selbstwertgefühls.....	4:31
4.1.3	Strategien zur STÄRKUNG des Selbstwertgefühls.....	4:31
4.1.4	Kommunikation.....	4:32
4.1.5	Diskriminierung aufgrund von Sprache, Körpersprache und Verhalten	4:36
4.1.6	Verhaltensweisen.....	4:36
4.2	ÜBUNGEN	4:38
4.2.1	M4/ Übung 1: Schatztruhe.....	4:38
4.2.2	M4/ ÜBUNG 2: Die Rollen in meiner Schatztruhe	4:38

4.2.3	M4/ Übung 3: Verlust des Selbstwertgefühls	4:38
4.2.4	M4/ Übung 5: Liebesbrief	4:39
4.2.5	M4/ Übung 6: Kommunikation im kulturellen Kontext	4:39
4.2.6	M4/ Übung 7: Gewaltfreie Kommunikation	4:39
5	MODUL V: PSYCHOLOGISCHE UND MEDIZINISCHE ASPEKTE BEI SEXUELLER GEWALT	5:40
5.1	HINTERGRUNDWISSEN	5:40
5.1.1	Psychische Folgen	5:40
5.1.2	POSTTRAUMATISCHER STRESS	5:41
5.1.2	SEXUELLE ÜBERGRIFFE IN DER KINDHEIT	5:43
5.1.3	Sexuell übertragbare Infektionen (STIs):	5:44
5.1.4	DEPRESSION:	5:45
5.1.5	M5/ Übung 1: Psychische Folgen und Symptome - Problemlösung	5:46
6	MODUL 6: EIGENE GRENZEN	6:47
6.1	HINTERGRUNDWISSEN	6:47
6.1.1	Die Bedeutung der „Eigenen Grenzen“	6:47
6.1.2	Arten von Grenzen	6:48
6.1.3	Position der Opfer und Täter	6:50
6.1.4	Tipps zur Selbstverteidigung	6:51
6.1.5	Methoden zur Befreiung aus unangenehmen Situationen	6:52
6.1.6	Repräsentative Beispiele	6:53
6.2	M6/ FÜNF TIPPS ZUR FESTLEGUNG VON WIRKSAMEN KÖRPERGRENZEN BEI UNSEREN KINDERN:	6:55
6.2.1	Sprechen Sie mit Ihren Kindern über Belästigung	6:55
6.2.2	Demonstrieren Sie Respektvollen Umgang mit ihren Kindern	6:55
6.2.3	persönliche Distanz und Privatsphäre	6:56
6.2.4	verschiedene Arten von Menschen	6:57
6.2.5	„Nein“ sagen beibringen	6:58
6.3	M6/ MINDCARDS	6:60
6.3.1	M6/ Mind-Card 1: Ratschläge in Bezug auf Grenzen	6:60
6.3.2	M6/ Mind-Card 2: Signale für die Verletzung einer Grenze	6:61
6.3.3	M6/ Mind-Card 3: Tipps von Mädchen im Alter von 12 bis 15 Jahren für andere Mädchen ihres Alters	6:61
6.4	M6/ ÜBUNGEN	6:62
6.4.1	M6/ Übung 1: Eigene Grenzen selbstschützendes Verhalten	6:62
6.4.2	M6/ Übung 2: Eigene Grenzen Methoden zu ihrer Festlegung	6:63
6.4.3	M6/ Übung 4: Wissensverbreitung	6:63
6.4.4	M6/ Übung 5: Häufige Fälle sexueller Belästigung	6:64
6.4.5	M6/ Übung 6: Das Lehren von Grenzen Ihren Kindern	6:64
6.4.6	M6/ Übung 7: Selbstdarstellung	6:65

1 EINFÜHRUNG

Rahmen

Das Projekt „Draw the Line - Training andempoweringimmigrantwomentoprevent sexual violenceandharassment“, zielte darauf ab, Migrantinnen mittels Schulung und Aufklärung dabei zu unterstützen, kulturell bedingte Geschlechterstereotype zu überwinden und als Gleichgestellte ihren Platz in der europäischen Gesellschaft einzunehmen. Das Projekt wurde vom Europäischen Programm Rights, EqualityandCitizenship gefördert sowie in Österreich von der Stadt Graz, Abteilung Bildung und Gleichstellung sowie dem Bürgermeisteramt und dem Gesundheitsamt unterstützt. Die Umsetzung erfolgte von August 2016 bis Juli 2018 durch sechs Partnerorganisationen aus Österreich, Bulgarien, Griechenland, Großbritannien, Polen und Spanien.

Hintergrund

Sexualisierte Gewalt gegen Frauen respektive geschlechtsbezogene Gewalt ist ein universelles Phänomen, welches in all seinen Facetten– je nach individuellen, kulturellen und sozialen Hintergründen – auf unterschiedliche Art und Weise verstanden und interpretiert wird. Sexualisierte Gewalt ist kein isolierter, unabhängiger Vorgang, sondern Teil von Einstellungen, Glaubensmustern und Handlungen, die sexuelle Übergriffe dulden. Im Fokus des Projekts standen nun sexuelle Gewalt und Belästigung von Migrantinnen, die im Öffentlichen Raum stattfinden. Dabei bezogen sich die Begriffe der *sexuellen Gewalt* und *Belästigung* auf soziale Normen sowie auf individuelle Glaubenssysteme, welche Aggression, unangemessenes Verhalten in der Öffentlichkeit und körperliche Annäherung rechtfertigen.

Sehr oft ist Migrantinnen der Zugang zu spezifischen Angeboten wie Beratungsstellen nicht bekannt oder sie wollen diese nicht aufsuchen. Dies liegt zum Teil daran, dass nicht alle Stellen ausreichend gerüstet sind, um mit den kulturellen und kommunikativen Aspekten umgehen zu können. Die Auseinandersetzung mit dem Thema des sexuellen Missbrauchs erfordert ein hohes Maß an Sensibilität und interkultureller Kompetenz. Um Migrantinnen bei der Bewältigung und Überwindung rechtlicher und persönlicher Konsequenzen zu unterstützen, ist eine kulturell sensible Behandlung dieses Themas erforderlich. Es ist Migrantinnen und ihre Bedürfnisse sowie das meiste dessen, was in ihrem Umfeld passiert, eine besondere Beachtung erfordern. Die durchgeführten Maßnahmen dienten der Information, Bewusstseinsbildung und dem Empowerment von Migrantinnen, Vorfälle der sexualisierten Gewalt vermehrt zu melden.

Fokus

Im Fokus des Handbuchs stehen sexuelle Gewalt und Belästigung von Migrantinnen, die im öffentlichen Raum passieren. Dazu gehören der Arbeitsplatz, Studienorte und andere öffentliche Bereiche.

Inhalt

Dieses Trainingshandbuch ist das Ergebnis gemeinsamer Anstrengungen der ProjektmitarbeiterInnen. Es führt durch relevante Themen und dient als Referenzbuch, das durch Ihr Wissen und Ihre Erfahrung immer ergänzt werden kann und sollte. Alle vorgeschlagenen Methoden und Werkzeuge wurden während der praktischen Umsetzung der Trainingszyklen getestet.

Struktur

Das Handbuch ist in folgende sechs Themenbereiche bzw. Themenmodule gegliedert:

Im **Modul 1** werden die Gesetze und Rechte jedes Partnerlandes vorgestellt. Das **Modul 2** fokussiert auf Migrantinnen und auf geschlechtsbezogene Gewalt. Das **Modul 3** befasst sich mit Geschlechterstereotypen, **Modul 4** widmet sich der Kommunikation und Selbstwertschätzung. Das **Modul 5** behandelt die psychologischen und medizinischen Aspekte der sexuellen Gewalt und **Modul 6** fokussiert auf die eigenen Grenzen. Am Ende des Handbuchs sind nationale Organisationen aufgeführt, die Frauen unterstützen, welche Opfer jeglicher Art von sexueller Belästigung wurden.

Danke

Wir möchten uns noch gerne bedanken bei den Partnern dieses Projekts: Durch gemeinsames Tun konnten wir etwas bewirken.

Bei den Organisationen, für die wir arbeiten: Vertrauen in unsere Kompetenzen ließen uns den nötigen Freiraum zur Weiterentwicklung der Projekteinhalte.

Den Fördergebern der Stadt Graz: Durch die Subventionen konnten wir unsere Arbeit weiterführen und durch das Interesse an der Umsetzung des Projekts einen Konnex zwischen Praxis und Politik herstellen.

Unseren KooperationspartnerInnen: Für die Bereitstellung von Schulungseinrichtungen und -Kapazitäten von Seiten der Multiplikatorinnen, die uns angeboten haben, ihrerseits in ihrer eigenen Gemeinschaft oder Sprachgruppe Frauen zu schulen.

Wir möchten auch den TrainerInnen, Multiplikatorinnen, Expertinnen und NetzwerkpartnerInnen unseren Dank aussprechen, die sich am Training und an der Befähigung von Migrantinnen aktiv beteiligt haben, um sie bei der Prävention von sexueller Gewalt und Belästigung zu unterstützen.

Nicht zuletzt bei unserem Hauptfördergeber, der Europäischen Kommission im Rahmen des Förderprogramms Rights, Equality and Citizenship.

1 MODUL1: FRAUENRECHTE UND NATIONALE RECHTSSTRUKTUREN

Das erste Kapitel widmet sich den rechtlichen Rahmenbedingungen in Europa und im jeweiligen Land unserer internationalen Partnerorganisationen, in unserem Fall Österreich.

Dass es Rechte gegen Gewalt gibt, das Recht zur Selbstbestimmung oder auf persönliche Freiheit war nicht immer selbstverständlich. Heute, 2018, wissen wir, dass Gewalt etwas ist, das nicht recht ist und dass wir Anklage erheben können, auch wenn dies von Opfern oft nicht in Betracht gezogen wird. Wir wissen dies durch unsere Schulbildung, durch Zeitungen und Kampagnen, vielleicht aus dem Fernsehen oder aus Erzählungen. Obwohl es vorkommt, dass vor allem Männer Frauen Gewalt antun, wissen wir, dass das nicht ihr Recht ist. Vielleicht war das für unsere Großmütter und Großväter völlig anders. LehrerInnen haben SchülerInnen in der Schule als Erziehungsmaßnahme geschlagen, Eltern ihre Kinder, Männer ihre Frauen. Sie machten es nicht geheim, aber es war eine private Sache. Wenn so etwas heute passiert – das heißt, falls es kein Geheimnis ist, wird so ein Verhalten sozial verurteilt und es gibt mehr Unrechtsbewusstsein, auch wenn es immer noch nicht ausreichend ist.

Eine wichtige Grundlage, welche 1948 von der Organisation der Vereinten Nationen verabschiedet wurde, ist die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte. In dieser Erklärung werden Rechte definiert, die für jeden Menschen auf die gleiche Weise gelten, unabhängig von Nationalität, Alter, Geschlecht oder anderen Merkmalen – einfach weil der Mensch ein Mensch ist. Alle europäischen Länder erkennen diese Menschenrechte an und sind verpflichtet, sie zu schützen. Das bedeutet, dass auch die Verfassung diese Rechte berücksichtigen muss, sonst können Gesetze aufgehoben werden.

1.1 GENERATIONEN DER MENSCHENRECHTE

Es gibt drei Generationen von Menschenrechten:

1.1.1 BÜRGERLICHE UND POLITISCHE MENSCHENRECHTE

Diese erste Generation beinhaltet sehr grundlegende Rechte, wie zuallererst das Recht auf Leben, dann das Recht auf ein Leben in Freiheit und Sicherheit, wodurch Sklaverei und Leibeigenschaft sowie Folter und Missbrauch verboten sind. Jeder Mensch hat das Recht, eine juristische Person mit rechtlichem Schutz zu sein, die auch das Recht auf eine öffentliche Gerichtsverhandlung und die nationale Garantie für die Unschuldsvermutung beinhaltet, sodass es zum Beispiel zu keiner Strafe ohne ein Gesetz kommen kann. Auch sollen diese Rechte vor der Willkür des Staates schützen. So gibt es zum Beispiel auch das Recht auf Privatsphäre, Freizügigkeit, Asyl, Nationalität, Ehe, Schutz der Familie, Eigentum, Religion, freie Meinungsäußerung sowie Versammlung und Vereinigungsfreiheit.

1.1.2 SOZIALE UND KULTURELLE MENSCHENRECHTE.

Die zweite Generation zeigt die wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Rechte im Sinne von Anspruchs- und Mitwirkungsrechten. Sie umfassen das Recht, die öffentliche Politik mitzugestalten, das Recht auf soziale Sicherheit, auf Nahrung, auf bezahlte Arbeit und gleiches Entgelt für gleichwertige Arbeit sowie auf Erholung und bezahlten Urlaub. Des Weiteren gibt es das Recht auf Lebensunterhalt, wie etwa bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Invalidität, Witwenschaft, Alter und zum Schutz von werdenden Müttern und Kindern. Auch das Recht auf Bildung, auf Teilhabe am kulturellen Leben, auf Freiheit in der Wissenschaft und Bildung sind kulturelle Rechte, die jeder Mensch besitzt.

1.1.3 MENSCHENRECHTE FÜR ENTWICKLUNG, FRIEDEN UND UMWELTSCHUTZ

Die dritte Generation bildet kollektive Rechte der Völker, die auf die Forderung der Länder des globalen Südens ihren Anspruch gefunden haben. Der Schutz der Menschenrechte braucht nicht nur Kontrolle, sondern auch kollektive Solidarität. Die westlichen Länder müssen die für Menschenrechte grundlegenden Bedingungen wie Frieden, Entwicklung und Umweltschutz mitverantworten. Aus diesem Grund ist es zum Beispiel ein Menschenrecht, Anspruch auf sauberes Wasser zu haben, oder dass Ländern ein fairer Anteil an Bodenschätzen zusteht.

Alle Menschenrechte haben die Merkmale der Universalität, Egalität (=Gleichheit) und Unteilbarkeit. Universalität bedeutet, dass Menschenrechte überall und für alle gelten. Auch über die Grenzen Europas hinaus dürfen Menschenrechte niemals verletzt werden und muss alles den Ländern mögliche getan werden, um Hilfe zu leisten. Egalität oder Gleichheit bedeutet, dass jeder Mensch vor dem Gesetz gleich ist. Niemand darf aufgrund seines Geschlechts, seiner Herkunft, seiner Sprache, seines Glaubens, seiner politischen Haltung oder seiner Behinderung benachteiligt werden. Unparteilichkeit bedeutet, dass die Menschenrechte in ihrer Gesamtheit verwirklicht sein müssen. Zum Beispiel ist es nicht möglich, das Recht auf Freiheit zu garantieren, wenn nicht gleichzeitig das Recht auf Nahrung besteht. Der Punkt der Gleichheit führt uns zum nächsten Punkt, nämlich dem der Frauenrechte. Manch eine/r mag sich fragen, warum, wenn alle Menschen vor dem Gesetz gleich sind, es dann überhaupt Frauenrechte gibt.

Selbstverständlich sind Frauenrechte Menschenrechte. Nur zeigt die Bezeichnung „Frauenrechte“, dass dies ebenso nicht immer selbstverständlich war und dass diese eine sehr lange Geschichte hinter sich haben, die ihren Ausgang nahm, lange bevor die Deklaration der Menschenrechte niedergeschrieben wurde.

Im Folgenden sollen die wichtigsten Bewegungen der letzten zwei Jahrhunderte erwähnt werden, die auch unter der Bezeichnung Feminismus zusammengefasst werden. Man spricht von drei Wellen des Feminismus, der Frauenbewegungen, die gesellschaftlich viel bewegt haben, und denen wir als Frauen einiges zu verdanken haben.

1. Welle

Zwei wichtige historische Ereignisse bereiteten die Grundlage für den Feminismus in Europa. Das eine war die Französische Revolution, in dem der König gestürzt und öffentlich hingerichtet wurde und die sich von Frankreich aus rasant auf das umliegende Europa ausbreitete. Unter dem Revolutionsruf „Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit!“ wurden Bürgerechte für alle gefordert, die bestehende Ordnung wurde umgeworfen. Dennoch wurden den Frauen diese Rechte, entgegen anfänglicher Euphorie, letztendlich nicht zugesprochen. Sie durften weder wählen noch studieren. Hinzu kam die industrielle Revolution, als zweites wichtiges Ereignis, welche zu einem enormen Städtewachstum und gleichzeitig zur Verwaisung von Familienbetrieben und zu Verarmung führte. Viele Frauen mussten ihre Körper verkaufen, um zu überleben. Diesbezüglich herrschte eine Doppelmoral: Frauen wurden bestraft, wenn diese offenbar Geschlechtskrankheiten übertrugen, während Männer nicht zur Rechenschaft gezogen wurden.

Erste Feministinnen fühlten sich berufen, etwas an der problematischen Lage zu ändern und forderten Bürgerrechte, Wahlrecht und Studium. Lärmend gingen sie auf die Straßen und lehnten sich gegen die herrschende Doppelmoral auf. Es war eine starke Bewegung, der eine Gegenbewegung gegenüberstand. Es wurden erste Frauenvereine gegründet. Ende des 19. Jh promovierte die erste Frau in Medizin. Schließlich erhielt Bertha von Suttner, welche sich auch für Gleichberechtigung einsetzte, 1905 den Friedensnobelpreis für den Roman „Die Waffen nieder“.

1918 erhielten Frauen endlich das Wahlrecht.

2. Welle

Die zweite Welle des Feminismus bildete sich etwa um die Zeit Jugendkultur- und Friedensbewegungen der 1960er Jahre, in denen Hippies und „Blumenkinder“ die Gesellschaft kritisch hinterfragten. Kritisiert wurden beispielsweise Rollenzuschreibungen wie die Herabsetzung der Frau als „Gebärmachine“, die Lohndiskriminierung und die sexuelle Unterdrückung der Frau, beispielsweise durch das Abtreibungsverbot. Durch die Entwicklung der Anti-Baby-Pille 1965 kann es zur sexuellen Revolution. Zehn Jahre später wurde mit der sogenannten „Fristenlösung“ der Akt des Schwangerschaftsabbruches bis zum 3. Schwangerschaftsmonats entkriminalisiert.

Auch in den Bereichen Soziales und Familienrecht tat sich vieles. 1966 gab es die erste Sozialministerin in Österreich, Grete Rehor. Uneheliche Kinder, die bislang benachteiligt waren, wurden 1970 in ihrer Stellung aufgewertet. Erst jetzt hatten sie das Recht, väterlicherseits zu erben, und Mütter hatten erst jetzt die Vormundschaft über die Kinder, welche davor dem Jugendamt oblag.

Auch hatten Ehefrauen jetzt nach einer Familienrechtsreform das Recht, selbst über ihren Familiennamen zu entscheiden, ihren Wohnort selbst zu bestimmen und ohne Einwilligung des Ehemannes einen Beruf auszuüben.

Schließlich begannen die Feministinnen der Zeit auch, das Thema der Gewalt öffentlich zu kritisieren. 1978 entstanden erste Frauenhäuser. 1989 wurde die Vergewaltigung in der Ehe strafbar. Johanna Dohnal betrat 1990 als erste in Österreich das Amt der Frauenministerin.

3. Welle

In den 90er Jahren entstand ausgehend von den USA die jüngste Welle des Feminismus, auch bekannt unter dem Namen 3rd Wave Feminism. Diese unterscheidet sich von den ersten Strömungen dadurch, dass feministische Arbeit erstmals über die nationalen Grenzen hinausgeht. Frauen solidarisieren sich seither weltweit über das Internet, bilden Gruppen und Interessensgemeinschaften und richten sich gegen Sexismus jeder Art. Auf UN-Weltfrauenkonferenzen wird transnationale Politik betrieben und auch Feministinnen der Länder des Südens eine Plattform geboten.

Ein großes Vorbild stellt UN Friedensbotschafterin Malala Yousafzai dar, die 2012 aufgrund ihres Einsatzes für Bildung für Mädchen und Frauen von den Taliban angeschossen wurde und 2014 als jüngstes Beispiel der Geschichte den Friedensnobelpreis erhielt.

Im Jahr 2008 wurde in der Ukraine die Gruppe „Femen“ gegründet, die europaweit sowie in Russland und Weißrussland rasch neue Anhängerinnen fand, die in öffentlichen Protestaktionen barbusig, bemalt und mit Blumen geschmückt gegen Sexismus und für die Rechte von Frauen eintreten. Ein anderes Beispiel für diese Strömung ist die feministische Punkband „PussyRiot“, welche für ihre gesellschafts- und religionskritischen Auftritte in Russland inhaftiert wurde, woraufhin sich die Aktionen der zehnköpfigen Frauenband über die ganze Welt verbreiteten und Amnesty International sowie zahlreiche berühmte Persönlichkeiten intervenierten. Während und nach ihrer Freilassung erhielt „PussyRiot“ zahlreiche Preise und Auszeichnungen.

Gleichbehandlungsgebot

1993 tritt in Österreich das Gleichbehandlungsgesetz in Kraft, welches die gerechte Behandlung aller gesellschaftlichen Gruppen gewährleisten soll. Demnach darf niemand aufgrund von Geschlecht, Alter, ethnischer Zugehörigkeit, Religion, Weltanschauung, sexueller Orientierung oder Behinderung benachteiligt werden. Um dies zu gewährleisten gibt es staatlich eingerichtete Stellen, die im Falle einer Ungleichbehandlung beraten und handeln dürfen, nämlich die Gleichbehandlungsanwaltschaften der jeweiligen Region

Auch gibt es seit diesem Zeitpunkt eigene Frauenfördergebote im öffentlichen Dienst.

Gewaltschutz

1997 tritt das Bundesgesetz zum Schutz vor Gewalt in der Familie in Kraft. Es berechtigt Polizeibeamte bei Anzeige oder im Akutfall eine Wegweisung und ein Betretungsverbot der gemeinsamen Wohnung für den Täter auszusprechen. Darüber hinaus kann ein Gericht eine einstweilige Verfügung erteilen, welche die Dauer des Schutzes bzw. des Betretungsverbotes für den Täter verlängert.

Mündigkeit

In Österreich beginnt ab dem Alter von 14 Jahren die mündige Minderjährigkeit. Ab diesem Alter sind Jugendliche sexuell mündig und dürfen selbst entscheiden, sexuelle Handlungen auszuüben. Sie sind außerdem deliktfähig, also im Falle einer Verurteilung des Jugendgerichts schadensersatzpflichtig, und begrenzt geschäftsfähig.

2 MODUL II: MIGRANTINNEN UND GESCHLECHTSSPEZIFISCHE GEWALT

2.1 ÜBERBLICK HINTERGRUND

2.1.1 WAS IST GESCHLECHTSBASIERTE GEWALT?

Die Vereinten Nationen definieren Gewalt gegen Frauen als Handlung einer geschlechtsbezogener Gewalt, die bei Frauen zu einem körperlichen, sexuellen oder psychischen Schaden oder Leiden führt oder führen kann, einschließlich der Androhung solcher Handlungen, des Zwangs oder der willkürlichen Freiheitsentziehung, unabhängig davon, ob diese in der Öffentlichkeit oder im Privatleben auftritt.

Geschlechtsspezifische Gewalt kann folgendes beinhalten:

Ehrenmord	Verstümmelung	▪ Erpressung
Zwangsheirat	▪ Häusliche Gewalt	▪ Emotionalen Missbrauch
Vergewaltigung	▪ Frauenhandel	▪ Überwachung
Erzwungenen Selbstmord	▪ Gefangenschaft	▪ Weibliche Genitalverstümmelung
Säureangriffe	▪ Abduktion	▪ Kinderhochzeit
	▪ Prügel	
	▪ Todesdrohungen	

Gewalt gegen Frauen findet in unterschiedlichen Formen statt; gewaltvolle Handlungen aus Gründen der „Ehre“ sowie Zwangsheirat sind Formen von Gewalt, die auf patriarchalen Strukturen beruhen und denen die meisten Gesellschaften unterliegen. Darum ist Gewalt gegen Frauen nichts, das anderen zustößt, sondern sie betrifft uns alle, da wir alle ohne Ausnahme in patriarchalischen Gesellschaften leben.

2.1.2 HÄUSLICHE GEWALT / ZWANGSHEIRAT

Was ist häusliche Gewalt?

Alle Fälle von Kontrolle, Zwang, Drohverhalten, Gewalt oder Missbrauch zwischen Personen im Alter von 16 Jahren oder älter, die Partner, Partnerinnen oder Familienmitglieder sind oder waren, unabhängig von Geschlecht oder Sexualität. Der gewalttätige Akt kann Folgendes umfassen, ist aber nicht darauf beschränkt:

- Psychische Gewalt
- Misshandlungen
- Sexuelle Gewalt
- Finanzielle Gewalt
- Emotionale Gewalt

Zwangsheirat

Eine Ehe, in der einer oder beide der Ehegatten der Ehe nicht zustimmen wollen, aber dennoch verheiratet werden, ist eine Zwangsheirat. **Zwang und Zustimmung**

Zwang kann in Form körperlichen, psychologischen, finanziellen, sexuellen und emotionalen Drucks ausgeübt werden. In diesem Kontext bedeutet Zustimmung, darüber eine freie Wahl zu treffen, ob und mit wem man die Ehe eingeht.

Was ist eine arrangierte Ehe?

Eine Ehe gilt als arrangiert, wenn die Familien, in der Regel die Eltern, vereinbaren, dass deren Kinder einander heiraten. Dabei hat das vermeintliche Brautpaar die Wahl, das Arrangement zu akzeptieren oder abzulehnen.

Mögliche Begründungen für eine arrangierte Ehe

- Schutz junger Menschen vor „Promiskuität“
- Um die Sexualität, insbesondere von Frauen zu kontrollieren und sie davor zu schützen, lesbisch, schwul, bisexuell oder transsexuell zu werden.
- Ehrung der Familie oder langjährige Familienverpflichtungen
- Reaktion auf familiären Druck
- Schutz von wahrgenommenen kulturellen oder religiösen Idealen
- Versuch der Stärkung familiärer Bindungen
- Um sicherzustellen, dass Reichtum und Land in Familienbesitz bleiben
- Unterstützung von Ansprüchen auf Aufenthalt und Staatsbürgerschaft
- Bereitstellung einer BetreuerIn für ein behindertes Familienmitglied / Reduzierung des Stigmas der Behinderung
- Opfer von Vergewaltigung zu sein und dies auch noch zu betonen.

Was gilt als „Ehre schädigende“ Handlung?

Handlungen, von denen gesagt wird, dass sie die Ehre der Familie schädigen und Schande bringen, zu denen folgende Handlungen zählen:

- Länger als „angemessen“ auszubleiben
- eine außereheliche Beziehung zu haben
- Make-up und/ oder „unangemessene“ Kleidung zu tragen
- vorehelicher Sex
- Ablehnung der Heirat mit dem ausgewählten Ehepartner
- Familienernährerin zu sein
- eine unglückliche Beziehung zu beenden
- mit einem Jungen (oder einem Mädchen) oder einem Fremden zu sprechen
- Ausdrücke der sexuellen Autonomie, öffentliches Zurschaustellung von Zuneigung
- einen Freund zu haben
- Gegen eine Zwangsheirat Widerstand zu leisten
- Vergewaltigung zu enthüllen
- nicht heterosexuell zu sein
- sich (auch bei häuslicher Gewalt) scheiden zu lassen

- Meldung/ Flucht bei häuslicher Gewalt oder Zwangsheirat

Was ist Gewalt im Namen der „Ehre“?

Eine Sammlung von Praktiken, durch die das Verhalten von Familien oder anderen sozialen Gruppen kontrolliert wird, um wahrgenommene kulturelle und religiöse Überzeugungen und / oder die Ehre zu schützen. Überwiegend aber nicht ausschließlich sind es die Frauen, die zu Opfern von Gewalttaten werden, welche an ihnen von Männern unter dem Vorwand der „Ehre“ ausgeübt werden, um die weibliche Autonomie und Sexualität zu kontrollieren [Crime Prosecution Service und Association of Chief Police Officers].

Schutzbarrieren:

- Angst vor der Entehrung der Familie, vor dem Verlust der eigenen Ehre, unter anderem auch vor dem Gesetz
- Nicht in der Lage zu sein, auf zivilrechtlichem Wege und insbesondere in einem religiösen Kontext eine Scheidung zu erwirken
- Angst vor dem Verlust von Kindern, Familie und Freunden
- Schuld- und Schamgefühle [Selbstvorwürfe]
- Konstante Kontrolle durch die Familie [Nur Eine Chance-Regel]
- Angst vor mangelnder Vertraulichkeit
- Keine Kenntnis von Hilfsdiensten und der eigenen Rechte
- Mangelnde Unterstützung durch die Polizei
- Mangel an Ressourcen und finanzieller Unabhängigkeit
- Sprachbarrieren
- Mangelhafter Zugang zu öffentlichen Mitteln
- Bei Einwanderungsstatus - Ehegattenvisum/Familienzusammenführung
- Angst davor, nach dem Verlassen des Mannes/der Familie von ihm/ihr gefunden zu werden

Psychologische Auswirkungen:

- Ein Leben in Angst
- Misstrauen gegenüber allen Menschen (Gefühl der Kontrolle, Beobachtung, Verfolgung, etc.)
- Depressionen, posttraumatische Belastungsstörung, Rückblenden, Alpträume, Hypervigilanz
- Isolation, Einsamkeit, Scham und Stille
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Selbstvorwürfe, Schuldgefühle
- Selbstbeschädigung, suizidale Gefühle

Bevor wir uns einige Übungen ansehen, gibt es einige nützliche Ratschläge, die wir berücksichtigen sollten.

2.2 M2/ MIND-CARDS

2.2.1 M6/ MIND-CARD 1: PRÄVENTION

Schenken Sie den Opfern Ihren Glauben
Behandeln Sie potentielle Opfer mit Sensibilität und Ernsthaftigkeit
Seien Sie kulturell sensibel
Beruhigen Sie das Opfer im Hinblick auf die Vertraulichkeit des Gesprächs. Führen Sie das Gespräch mit Einzelpersonen unter vier Augen und nicht in der Gegenwart der Familie und Freunde.
Halten Sie die Informationen vor Familie und Freunden geheim.
Hören Sie gut zu und notieren Sie sich Schlagworte, wie z.B. Zwangsheirat, Säureangriff, Freiheitsentzug, Entführung, Prügel, Morddrohungen, Erpressung, Überwachung, Belästigung, Kontrollverhalten und „Ehrenmorde“, etc.
Vereinbaren Sie sorgfältig eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher, und prüfen Sie ihre/seine Eignung für eine Zusammenarbeit mit dem Opfer. Erinnern Sie sie/ihn an ihre/seine Pflicht in Bezug auf Vertraulichkeit, Neutralität, wortwörtliche Genauigkeit, Unparteilichkeit

2.2.2 M6/ MIND-CARD 2: SCHUTZ

Ziehen Sie niemals für Übersetzungen Familienmitglieder hinzu
Handeln Sie sofort
Informieren Sie das Opfer über Ihre Aktivitäten
Ziehen Sie gegebenenfalls die Polizei und Sozialdienste hinzu (Aufzeichnung und Kennzeichnung)
Erstellen Sie eine Risikobeurteilung, einen Sicherheitsplan und führen Sie eine Risikoanalyse durch
HBV ist auch im Schutz von Kindern ein Thema. Beziehen Sie sich gegebenenfalls auf Kinderschutzverfahren
Sorgen Sie für eine sichere Unterkunft
Wenden Sie sich an Expertenorganisationen wie IKWRO und die ForcedMarriage Unit

2.2.3 M6/ MIND-CARD 3: FOLGENDES SOLLTEN SIE UNTERLASSEN

Versuchen Sie, nicht zu vermitteln
Teilen Sie nie mit anderen Informationen ohne die Zustimmung der betroffenen Person.
Lassen Sie Ihre Wahrnehmung der kulturellen Unterschiede auf Sie wirken - kultureller Relativismus
Seien Sie kritisch
Nehmen Sie ihnen die Ängste weg und schicken Sie sie NIEMALS in ihre schädlichen Umgebungen zurück
Ziehen Sie keine Familienmitglieder als DolmetscherInnen hinzu
Vermeiden Sie den Kontakt zu den AnführerInnen der Familien oder Gemeinden
Kultur und Religion stellen bei Gewalt keine Ausreden dar

Keine Mediation!

Diskussionen mit der Familie und jede Art einer Beteiligung der Familie führen oft zu einer Erhöhung der Gefährdung der betroffenen Person.

2.3 M2/ÜBUNGEN

2.3.1 M2/ÜBUNG 1: EINFÜHRUNG IN DAS THEMA/ AUFWÄRMTRAINING

Aktivität	Einführung
Zielsetzung	Verständnis des Hintergrunds des Trainings/ des Themas
Materialien	Inhalt des Trainingspakets: Stift und Papier, für den Fall, dass sich die Teilnehmerinnen Notizen machen wollen.
Dauer	15 Minuten
Szenario	Ordnen Sie die Sitze in einer U-Form an, um sicherzustellen, dass die Projektionswand von allen Seiten gut zu sehen ist. Dieses Setting fördert die Gespräche und Diskussionen unter den Teilnehmerinnen. Stellen Sie sich selbst und das Projekt vor, und begründen Sie Ihre Teilnahme an diesem Projekt. Erörtern Sie (gegebenenfalls) die Grundregeln der Sitzung. Sollten keine Grundregeln erforderlich sein, führen Sie Vertraulichkeit als einzige Regel der Sitzung ein. Sollten weitere Grundregeln eingeführt werden, markieren Sie die Vertraulichkeit am Ende der Liste als wichtig. Fragen Sie die Gruppe, ob jemand weiß, was Vertraulichkeit bedeutet. Erklären Sie ihr, dass wir das Ziel haben, das Lernen so weit wie möglich zu verbreiten, um auf die Themen, die wir diskutieren werden, aufmerksam zu machen. Alle persönlichen Geschichten, einschließlich der persönlichen Geschichten der TrainerIn müssen jedoch im Raum bleiben und vertraulich behandelt werden. Bevor Sie fortfahren, fragen Sie die Teilnehmerinnen der Sitzung, ob sie alle damit einverstanden sind. Sagen Sie der Gruppe, dass die Themen, die Sie in der heutigen Sitzung behandeln werden, recht schwierige Themen sind, und wenn jemand zu irgendeinem Zeitpunkt das Gefühl hat, dass er/sie eine Auszeit braucht, gerne eine Pause machen kann.

2.3.2 M2/ÜBUNG 2: BEDEUTUNG UND GEFAHREN

Aktivität	Verständnis schädlicher Praktiken
Zielsetzung	Verständnis der Bedeutung und der Gefahr der Gewalt im Namen der Ehre, Zwangsheirat und der häuslichen Gewalt
Materialien	Inhalt des Trainingspakets: Stift und Papier, für den Fall, dass sich die Teilnehmerin Notizen machen wollen.
Dauer	20 Minuten
Szenario	Erörtern Sie die Schwierigkeiten, mit denen Migrantinnen konfrontiert werden. Wenn die Gruppe keine Antworten gibt, können Sie selbst ihnen eine geben und sie bitten, zu dieser ihre Meinung zu äußern. Alternativ können Sie nach Schwierigkeiten fragen, mit denen Frauen zu kämpfen haben, und dann diese mit denen einer Migrantin erweitern. Erörtern Sie die persönliche Bedeutung des Wortes „Ehre“ aus ihrer Sicht oder die Definition des Wortes. Anschließend können Sie über die Gewalt im Namen der Ehre und die Arten von Gewalt diskutieren, die in diese Kategorie fallen, und hervorheben, dass diese Gewalt entsteht, weil die Familie und/oder die Gemeinschaft das Gefühl haben, dass die Person etwas getan hat, das ihre „Ehre“ verletzt.

2.3.3 M2/ÜBUNG 5: FALLSTUDIEN

Aktivität	Fallstudien
Zielsetzung	Erkennung von Beispielen geschlechtsbezogener Gewalt an echten Fällen: es sollen reale Geschichten vorgetragen werden und es soll betont werden, dass diese schnell eskalieren und diese Art von Gewalt in Europa stattfindet
Materialien	Stift und Papier, für etwaige Notizen
Dauer	30 Minuten
Szenario	Bereiten Sie die Gruppe auf das Thema vor, indem Sie ihr erklären, dass Sie Fälle von Gewalt im Namen der Ehre und Zwangsehen aus dem wirklichen Leben behandeln werden. Erinnern Sie die Gruppe daran, dass wenn jemand zu irgendeinem Zeitpunkt das Gefühl hat, dass die Sitzung zu schwierig sei und eine Pause braucht, sie gerne eine Pause machen kann. Die Präsentationsfolien enthalten nur wenige Informationen, da es für die Trainerin oder den Trainer eine interaktivere Erfahrung ist, sich mit der Gruppe zu unterhalten, als von der PowerPoint-Präsentation abzulesen. Im Folgenden finden Sie zu jeder Fallstudie detaillierte Erläuterungen. HeshuYunes: Heshu wurde im Alter von 16 Jahren von ihrem Vater ermordet, weil sie einen Freund hatte, mit dem die Familie nicht einverstanden war. Auf Heshu hat ihr Vater 17 Mal eingestochen und anschließend hat er ihr die Kehle durchgeschnitten. Dann sprang Heshus Vater von einem Balkon aus dem 5. Stock und erfand eine Geschichte, wonach er ein politischer Aktivist war und die Terrorgruppe Al-Qaida ihn aufgesucht hatte, um ihn zu töten. Er sagte, dass er es geschafft hatte, zu fliehen, indem er vom Balkon sprang, aber dass sie stattdessen Heshu erwischt hätten.

	Er bekannte sich später für den Mord an Heshu schuldig, er wurde jedoch nur zu einer geringeren Strafe verurteilt, da der Richter erklärte, dass das Gericht bei der Straftat seine Kultur berücksichtigen müsse. Besprechen Sie dies mit der Gruppe und fragen Sie sie, wie sie sich dabei fühlt. Heben Sie hervor, dass es für Missbrauch/Gewalt/Mord niemals eine Rechtfertigung geben kann, und dass eine Kultur niemals als Vorwand benutzt werden sollte, um solche Taten zu rechtfertigen. PsychologInnen hatten Heshus Vater ein Jahr später im Gefängnis besucht und ihn gefragt, was er tun würde, wenn Heshunoch lebte und er herausfände, dass sie einen Freund hätte. Er antwortete, „Ich würde sie wieder töten“. Dies zeigt, dass man für die Opfer der Gewalt im Namen der Ehre keine Reue empfindet. Shafilea Ahmed: Shafilea wurde von ihrer Mutter und ihrem Vater ermordet, weil sie „zu westlich“ wurde. Sie wurde mithilfe von Plastiktüten vor ihren Geschwistern erstickt, als Drohung, dass ihnen dasselbe passieren würde, wenn sie aus der Reihe treten würden. Anders als im Fall von Heshu, hat dieses Mal das Gericht nicht versucht, den Mord zu rechtfertigen. Beide Eltern wurden zu 25 Jahren Gefängnisstrafe verurteilt. Rania Alayed: Rania wurde 2013 von ihrem Ehemann Ahmed Al-Khatib ermordet, weil sie „zu westlich“ wurde. Danach trug er ihre Jeans und ihr Kopftuch, und ging in ihr lokales Einkaufszentrum, um vom Überwachungssystem festgehalten zu werden und sich als Rania auszugeben. Er schickte Rantias Familie und Freunde SMS-Nachrichten, um sie davon zu überzeugen, dass sie noch am Leben wäre. Ahmed Al-Khatib und zwei seiner Brüder fuhren mit Rantias Leiche von Manchester nach Yorkshire, wo sie diese entsorgten. Ahmed Al-Khatib wurde zu 20 Jahren Haft verurteilt.
--	--

2.3.4 M2/ÜBUNG 3: ZU BERÜCKSICHTIGENDE FAKTOREN, PRÄVENTION UND SCHUTZ

Aktivität	Differenzierung und Diskussion
Zielsetzung	Verständnis der beim Umgang mit geschlechtsbezogener Gewalt bestehenden und zu berücksichtigenden Faktoren. Verständnis der richtigen Vorgehensweise und des richtigen Schutzes bei geschlechtsbezogener Gewalt.
Materialien	Inhalt des Trainingspakets: Stift und Papier, für den Fall, dass sich die Teilnehmerinnen Notizen machen wollen.
Dauer	35 Minuten
Szenario	Sie können für diesen Abschnitt den Folien der Präsentation folgen. - Halten Sie eine Diskussion über Zwangsehen und arrangierte Ehen ab. Es ist wichtig, zwischen diesen Ehen und der Zustimmung und Nötigung den Unterschied hervorzuheben. Es ist auch nützlich zu erwähnen, dass die betreffende Person in der Lage sein sollte, eine arrangierte Ehe ohne Druck so oft wie sie möchte, abzulehnen. Sollte sich die Person zu irgendeinem Zeitpunkt unter Druck gesetzt fühlen, der Ehe zuzustimmen, dann ist dies keine arrangierte Ehe mehr, sondern eine Zwangsheirat. Ein Beispiel wäre, wenn man der Person, die über eine Heirat nachdenkt, mitteilen würde, dass es völlig bei ihr liegt, ob sie heiratet oder nicht aber es der Wunsch der Eltern sei, sie verheiratet zu sehen. Obwohl die Person, die heiratet, eine Wahl hat, hat sie keine FREIE Wahl, da sie unter Druck gesetzt wird. - Um die Diskussion anzuregen, können Sie Ihre Gruppe fragen, was sie von jeder Folie denkt, bevor Sie ihnen die Folie zeigen. Sie können z. B. fragen, warum sie denkt, dass Zwangsehen geschlossen werden. Sie können darüber ein Gespräch führen und dann alle Punkte hinzufügen, die auf der Folie nicht behandelt wurden. - Es ist wichtig sicherzustellen, dass die Gruppe sich der Tatsache bewusst ist, dass eine Vermittlung sehr schädlich ist und dass niemals Informationen an die Familie weitergegeben werden dürfen. Betonen Sie die Tatsache, dass diese Art von Verbrechen sehr schnell eskalieren kann.

2.3.5 M2/ÜBUNG 4: DISKUSSIONEN

Aktivität	Diskussionen
Zielsetzung	Diskussionen, Fragen und Antworten, Überlegungen
Materialien	Stift und Papier, für den Fall, dass sich die Teilnehmerinnen Notizen machen wollen.
Dauer	20 Minuten
Szenario	Da dies ein sehr schwieriges Thema darstellt, ist es sehr wichtig, für die abschließende Diskussion und für Fragen und Antworten genügend Zeit einzuplanen. Sie können grundlegende Fragen stellen, wie z. B. „Habe ich alles behandelt, was Sie wissen wollten?“ oder „Gibt es etwas, das Sie nicht vollständig verstehen?“ Die Teilnehmerinnen sollen alle Gefühle und Emotionen vorzubringen, die sie zum Thema haben und das braucht genügend Zeit, die einzuplanen ist.

3 MODUL III:GESCHLECHTERSTEREOTYPE

3.1 HINTERGRUND-ÜBERSICHT

3.1.1 DEFINITION EINES STEREOTYPS

Wofür steht ein Stereotyp?

- Spart Mühe
- Verleiht ein Wertgefühl, ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Sicherheit
- Festigt Machtverhältnisse

Wann entsteht ein Stereotyp?

- Bei Mangel an Wissen / Erfahrung

- Bei offenkundigen Differenzen zwischen Gruppen
- In einer Konfliktsituation

Wie agiert ein Stereotyp?

- Alle Personen handeln wie eine einzige Person
- Durch eine allgemeine Anerkennung
- Durch Widerstand gegenüber Veränderungen

Ein Stereotyp wird als „mentales Konstrukt definiert, das die Mitglieder einer sozialen Gruppe gemeinsam haben, und welches auf einer schematischen und vereinfachten Wahrnehmung der Realität beruht (diese umfasst soziale und kulturelle Phänomene oder eine bestimmte Kategorie von Menschen)“. Sie enthalten oft Werturteile und beruhen auf Vorurteilen. Sie greifen auf kein Wissen zurück, sind unflexibel und resistent gegenüber Veränderungen. Stereotypen sind die Folge sowohl des Systems der Familienerziehung als auch des Bildungssystems. Die Medien spielen eine Rolle bei der Vermittlung und Aufrechterhaltung von Stereotypen.

Geschlechtsbezogene Stereotypen beruhen auf Gegenteilen; ist eine Frau unterwürfig, so ist der Mann dominant; ist eine Frau emotional, muss der Mann beherrscht sein. D. Pankowska hat die häufigsten stereotypen Merkmale von Männern und Frauen in einer Liste zusammengefasst:

STEREOTYPISCHE MERKMALE VON MÄNNERN UND FRAUEN

STEREOTYPISCHE MERKMALE VON FRAUEN	STEREOTYPISCHE MERKMALE VON MÄNNERN
Emotional	rational
Einfühlsam	logisch
Fürsorglich	verantwortungsvoll
Feinfühlig	zuversichtlich
Mitfühlend	beherrscht
offen im Ausdruck von Emotionen	reserviert im Ausdruck von Emotionen
Höflich	selbstbeherrscht
Taktvoll	forsch
äußerlich gepflegt	eigenverantwortlich
Ängstlich	unabhängig
nicht belastbar	belastbar

von anderen abhängig	suchtanfällig
----------------------	---------------

Aus der obigen Tabelle geht hervor, dass Frauen in häuslichen Umgebungen leben, während man Männer mit Arbeit und außerhäuslichen Tätigkeiten verbindet. Man verbindet männliche Merkmale mit Macht und Dominanz, Unabhängigkeit und Handeln, während man Frauen mit Unterwerfung und Abhängigkeit von anderen Personen und darüber hinaus mit Mutterschaft und Fürsorge verbindet. D. Pankowska weist auf die Tatsache hin, dass der Stereotyp der „Weiblichkeit“ Merkmale hervorruft, die normalerweise Kindern zugeschrieben werden, die ähnlich wie Frauen auf Hilfe, Unterstützung und Schutz angewiesen sind.

3.1.2 UNTERSCHIEDE ZWISCHEN DEM BIOLOGISCHEN UND DEM SOZIALEN GESCHLECHT

Geschlechtsbasierte Stereotype sind „etablierte Vorstellungen über die weiblichen und männlichen Merkmale und die dazugehörigen angemessenen Rollen“. Geschlechtsbasierte Stereotype ordnen den Personen die konkreten Merkmale aufgrund ihres (biologischen) Geschlechts, d. h. männlich oder weiblich zu, ohne dabei ihre individuellen Merkmale zu berücksichtigen. Sie schaffen Erwartungen darüber, wie sich Männer und Frauen verhalten, kleiden und sein sollten. Daher sind diese Stereotype vereinfachte Urteile und Vorstellungen über die Merkmale und Verhaltensweisen von Personen, die dem männlichen oder weiblichen Geschlecht angehören, und welche im Allgemeinen von der Gesellschaft akzeptiert werden.

3.1.3 FOLGEN VON GESCHLECHTSSPEZIFISCHEN STEREOTYPEN

Geschlechtsspezifische Stereotype sind einer der Gründe für die Entwicklungshindernisse bei Jungen und Mädchen, Männern und Frauen, da sie die Erfahrung des Einzelnen einschränken. Stereotype und stereotype Vorurteile wie Sexismus¹ und das Festhalten an der Wahrnehmung, dass alles, was mit „männlich“ verbunden ist, einen höheren Stellenwert hat, beeinflusst das Vorkommen von Gewalt gegen Mädchen und Frauen. Das geringere Selbstwertgefühl von Mädchen und Frauen ist die Folge davon, dass stereotype Bildervon Frauen und Männer sowie der Aufrechterhaltung einer auf der Überlegenheit der Männer gegenüber Frauen basierenden Auffassung im Inhalt der Schulbücher eines Bildungssystems² vorkommen, in den Medien, der Literatur und der Kunst sowie im alltäglichen Leben vermittelt werden, unter Beachtung von diskriminierenden Verhaltensweisen³. Darüber hinaus sind Stereotype eine Quelle

¹D. Pankowska, *Wychowanie a role płciowe [Family upbringing versus gender roles (Familienerziehung versus Geschlechterrollen)]*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, Seite 125.

² Wie oben, Seite 125.

³ Wie oben, Seite 129.

für Vorurteile. Sie dienen der Rechtfertigung diskriminierender und verletzender Verhaltensweisen, und sind eine der Ursachen aller Gewaltformen⁴. In der extremsten Form können Vorurteile, die auf Geschlechterstereotypen basieren, Formen von Frauenfeindlichkeit bis hin zu Hass annehmen⁵.

Frauen, die Opfer häuslicher Gewalt sind, „entziehen“ sich sehr oft der Familie der herkunftsspezifischen Stereotype, welche Gewalt und eine Art Beziehung zulassen, in der der Mann dominant und die Frau unterwürfig ist⁶. Daraus lässt sich schließen, dass die Stereotype, die auf die Gewalt gegen Mädchen und Frauen Einfluss haben, diejenigen sind, welche die Wahrnehmung der untergeordneten Rolle der Mädchen und Frauen in der Gesellschaft stärken und sie auch dazu zwingen, sich unterwürfig und passiv zu verhalten.

Geschlechtsspezifische Stereotype sind die Quelle vieler gewalttätiger Verhaltensweisen. Diese entsprechen der körperlichen, verbalen, psychologischen und der sexuellen Gewalt auf allen Ebenen. Zu diesen gehören unter anderem:

- die Wahrnehmung der essentialistischen Definition von „Männlichkeit“ und „Weiblichkeit“,
- der Glaube an die natürliche Ordnung und Machthierarchie in intimen Beziehungen, der Mythos der biologischen Basis in der Dominanz des Mannes über die Frau (biologischer Essentialismus und Androzentrismus),
- die historische Konditionierung der geschlechtsspezifischen Rollen, die Tradition, die von Frauen verlangt, sich zu unterwerfen und unterzuordnen,
- die Vergegenständlichung und Sexualisierung von Frauen,
- die soziale Toleranz für Männer, die ihre Dominanz demonstrieren und gegen verwundbare Personen Gewalt anwenden. Zu diesen zählen Frauen und Männer, die nicht nach einer dominanten Männlichkeit streben, und alle jüngeren und weniger leistungsfähigen Personen
- die Homophobie⁷.

3.2 M3/ ÜBUNGEN

3.2.1 M3/ ÜBUNG 1: ÜBUNG: „ICH LIEBE ES ZU BÜGELN UND SCHNELLE AUTOS ZU FAHREN“

⁴ I. Chmura-Rutkowska, *Przemoc rówieśnicza w gimnazjum a płeć. Kontekst społeczno-kulturowe [Gewalt unter Schülern in der Highschool. Soziokultureller Kontext]*, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza [Adam Mickiewicz University], Poznań 2012, Seite 79.

⁵ D. Gilmore, *Mizoginy (Misogynie)*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2003, Seite 22.

⁶ J. Mazur, *Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość [Family violence. Theory and reality (Gewalt in der Familie. Theorie und Realität)]*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2002, Seite 113.

⁷ Wie oben, Seite 50.

Aktivität	Aufwärmübung
Zielsetzung	Gruppenintegration / Einprägung von Namen / Einführung in das Thema der Geschlechterstereotype
Materialien	Klebeband, ein Textmarker
Dauer	15 Minuten
Szenario 1:	Laden Sie alle dazu ein, einen Sitzkreis zu bilden. Bitten Sie alle in der Gruppe, sich vorzustellen und drei Dinge zu nennen und zwar etwas, das für Ihr Geschlecht typisch ist und das Sie gerne tun, etwas, das für Ihr Geschlecht untypisch ist und das Sie gerne tun. Beginnen Sie mit sich selbst. Nach der Vorstellung schreibt jede Person ihren Namen auf ein Stück Klebeband und klebt dieses an ihre Kleidung.
Szenario 2	Die TrainerInnen stellen die Räumlichkeiten und Ziele des Projekts, die Ziele des Seminars und die (5 wichtigsten) Grundsätze der Teilnahme vor. Wir schlagen folgenden Inhalt vor: Zusammenarbeit, Aktivität, die Ich-Botschaft, Respekt für Vielfalt. Sollten die Teilnehmerinnen ihre eigenen Grundsätze vorschlagen wollen, fügen wir diese dem Vertrag hinzu. Alle Grundsätze stehen auf einem Flipchart, das an einem sichtbaren Ort aufhängt ist.

3.2.2 M3/ ÜBUNG 2:: STEREOTYPE DENKWEISE

Aktivität	Überlegung und Verständnis
Zielsetzung	Einführung in das Thema der Stereotype / Erklärung der Entstehungsmechanismen der Stereotype / Verständnis dieser Mechanismen.
Materialien	Arbeitsblatt 1, Stifte, Flipchart, Textmarker
Dauer	30 Minuten (15 Minuten - Gruppenarbeit + 15 Minuten - Diskussion)
Szenario:	Die TrainerInnen teilen die Teilnehmerinnen in vier Gruppen auf. Als nächstes stellen sie den Gruppen Satzkarten zur Verfügung (Arbeitsblatt 1 „Stereotype Denkweise“). Die Teilnehmerinnen schreiben Assoziationen zu Menschen auf, die bestimmte Merkmale haben oder verschiedene soziale Kategorien vertreten. Wenn sie damit fertig sind, stellt jede Gruppe allen Teilnehmerinnen die Ergebnisse ihrer Arbeit vor. Die TrainerInnen notieren die wichtigsten Gedanken auf einem Flipchart, und erklären den Mechanismus, der zur Entstehung eines Stereotyps führt:

3.2.3 M3/ ÜBUNG 3: ENTSTEHUNGSMECHANISMUS EINES STEREOTYPS

Aktivität	Überlegung und Verständnis
Zielsetzung	Erklärung des Phänomens der Entstehung von Stereotypen/des Entstehungsmechanismus von Stereotypen / des Kreises der Stereotypisierung (der Kette der Stereotypisierung und des Teufelskreises des Stereotyps).
Materialien	Arbeitsblatt 2, Arbeitsblatt 3, Flipchart, Textmarker.
Dauer	20 Minuten (15 Minuten - Gruppenarbeit + 5 Minuten - Zusammenfassung)
Szenario:	Jede Teilnehmerin erhält eine Karte mit offenen, zu ergänzenden Sätzen (Arbeitsblatt 2). Nachdem die Karten eingesammelt und neu gemischt wurden, liest eine Person die Antworten laut vor, und eine andere Person fasst diese zusammen mit den Teilnehmerinnen und TrainerInnen gemeinsam auf einem Flipchart in Kategorien (Merkmale, Rollen, usw.). Die Teilnehmerinnen fassen dabei die Arten der Botschaften bezüglich des Verhaltens einer „echten Frau“ ins Auge, die von der Familie, der Schule oder von Freunden ausgesendet werden. Anschließend diskutieren die Teilnehmerinnen anhand der aufgeführten Merkmale darüber, wie die „ideale Frau“ sein sollte. Kennen sie eine Frau, die alle Anforderungen erfüllt?
Möglichkeiten für weitere Diskussionen	Die Themen einer moderierten Diskussion, deren Ziel die Erklärung des Entstehungsmechanismus von Stereotypen / des Kreises der Stereotypisierung (der Kette der Stereotypisierung und des Teufelskreises des Stereotyps - Arbeitsblatt 3) ist: - Haben die Teilnehmerinnen so etwas jemals erlebt? - Funktioniert es überall, in jeder Kultur, in jedem sozialen Umfeld? Hängt es davon ab, wo Sie leben? Hat die Stereotypisierung bestimmter Gruppen abgenommen? - Was kann man gegen Stereotypisierung tun, um diese zu verhindern? Wie kann man dagegen vorgehen?

3.2.4 M3/ ÜBUNG 4: AUFGABEN UND ARBEITEN

Aktivität	Übung
Zielsetzung	Ziel dieser Übung ist es, die Begriffe „Sex“ und „Geschlecht“ einzuführen, und über die traditionell beiden Geschlechtern zugeschriebenen Aufgaben, die Geschlechterstereotype, ihre Ursachen und die daraus resultierenden Einschränkungen zu reflektieren.
Materialien	Arbeitsblätter 4 und 5, Flipchart-Papier, Textmarker und Blätter, auf denen 0°, 50° and 100° geschrieben steht
Dauer	20 Minuten
Szenario	Die TrainerIn stellt Karten mit Temperaturmarkierungen auf (Arbeitsblatt 5): 0° an einem Ende des Raums, 50° in der Mitte und am anderen, der 0°-Karte gegensätzlichen Ende des Raums 100°. Die TrainerIn liest Aussagen vor (Arbeitsblatt

	5) und fordert die Teilnehmerinnen auf, sich in Abhängigkeit davon, ob die Aussage vom Sex oder Geschlecht abgeleitet wird, neben die entsprechende Temperaturkarte zu stellen. Die TrainerIn fragt die Teilnehmerinnen, die auf der „Thermometerskala“ stehen, warum sie den einen bestimmten Ort gewählt haben. Es ist wichtig, zwischen den Teilnehmerinnen über die Unterschiede zwischen Sex und Geschlecht Diskussionen zu ermöglichen. Nach der Übung werden die TrainerInnen diese zusammenfassen und die Tatsache unterstreichen, dass sich ein Geschlecht im Laufe der Zeit verändert und diese Merkmale kulturbezogen erworben werden.
--	---

3.2.5 M3/ ÜBUNG 5: INFORMATIONEN ZU DEN DATEN

Aktivität	Präsentation der TrainerInnen, Diskussion, Brainstorming-Sitzung
Zielsetzung	Präsentation der Konsequenzen von Geschlechterstereotypen
Materialien	Präsentation mit statistischen Daten über Gewalt gegen Frauen, die Anzahl der Selbstmorde bei Frauen und Männern, das geschlechtsspezifische Lohngefälle, Frauen und Männer in Führungspositionen
Dauer	20 Minuten
Szenario	Die TrainerInnen erläutern die vorgestellten Statistiken, die zeigen, dass die Einhaltung von Normen und Wahrnehmungen im Zusammenhang mit Geschlechterrollen Konsequenzen hat. Frauen: - leiden oft unter geringem Selbstwertgefühl und fehlendem Selbstvertrauen, - sieht man als Frau, die Kinder oder keine Kinder hat, - werden als Objekte des sexuellen Verlangens des Mannes gesehen, - sind von ihren Partnern abhängig. Als nächstes bittet die TrainerIn die Teilnehmerinnen, weitere Konsequenzen zu nennen, die sich aus der Weiterführung oder Erhaltung von stereotypen Rollen ergeben (Brainstorming-Sitzung).

3.2.6 M3/ ÜBUNG 6: ICH HABE EINFLUSS

Aktivität	Überlegung, Nachdenken über Ressourcen
Zielsetzung	Einführung einer positiven Denkweise, Steigerung des Gefühls der Handlungsfähigkeit und der Fähigkeit zur Einflussnahme auf Veränderungen.
Materialien	Papier, Textmarker, Kleber, Schere, farbiges Papier, etc.
Dauer	30 Minuten
Szenario	Die TrainerIn stellt den Teilnehmerinnen folgende Fragen: - Was kann Sie dazu befähigen, Ihr Leben so zu führen, wie Sie es wollen? - Was könnte die Überwindung von Stereotypen erleichtern? - Wie können wir auf Veränderungen Einfluss nehmen?

	Danach teilt die TrainerIn die Gruppe in zwei Untergruppen auf. Die Aufgabe besteht in der Erstellung einer kleinen Aufklärungskampagne zur Überwindung von Stereotypen (dies kann ein Werbespruch, ein Lied, ein Plakat, eine Fernsehwerbung sein). Die Gruppen stellen im Plenum ihre Ideen vor.
--	--

3.2.7 M3/ ÜBUNG 7: „GARNKNÄUEL!“ (VERBUNDEN DURCH EINEN FADEN)

Aktivität	Überlegung und Bewertung
Zielsetzung	Zusammenfassung und Bewertung des Seminars
Materialien	Schere, ein großes Garnknäuel
Dauer	15 Minuten
Szenario	Die Teilnehmerinnen sollen einen Sitzkreis bilden. Jede TN soll zwei Fragen beantworten: Wie geht es Ihnen gerade? Was haben Sie an Erkenntnissen gewonnen? Sprechen darf nur die Person, die das Garnknäuel hat. Diese Person sollte das Garn lose um ihr Handgelenk wickeln. Wenn sie fertig ist, gibt sie den Ball an die Person zu ihrer Linken weiter. Sobald alle Teilnehmerinnen gesprochen haben, erklären Sie ihnen, dass dies das Ende des Treffens ist, und dass die Gruppe jetzt durch das verbunden ist, was sie aus dem Treffen gewonnen hat. Nehmen Sie die Schere und schneiden Sie beginnend mit sich selbst den Faden zwischen den aufeinanderfolgenden Teilnehmerinnen durch. Denken Sie daran, die Enden des auf den Handgelenken verbleibenden Garns festzubinden, damit diese nicht abfallen. Sorgen Sie für genug Wolle, um sicherzustellen, dass sie ihnen nicht ausgeht. Wenn das Garn während des Trainings ausgeht, binden Sie das Garn vom nächsten Knäuel mit dem vom alten zusammen.

ARBEITSBLATT 1:

Alte Menschen sind.....

Frauen sind.....

Männer sind.....

Blondhaarige sind.....

Die Deutschen sind.....

Die Polen sind.....

Autofahrerinnen sind.....

Eine Person, die keine Kinder haben will, ist.....

Fettleibige Menschen sind.....

Personen aus reichen Familien sind

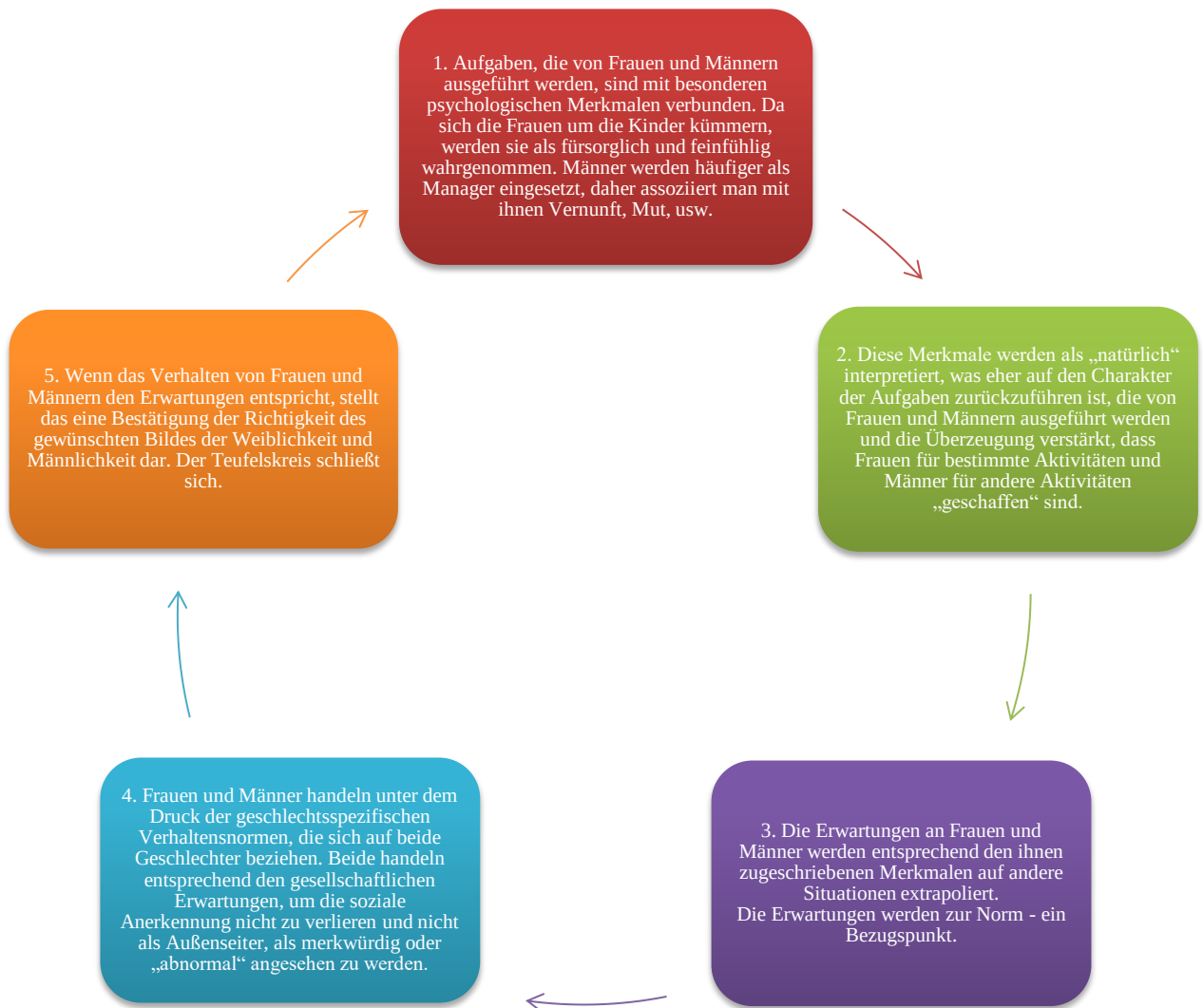
- Womit verbindet man Weiblichkeit? Womit verbindet man Männlichkeit?
- Was erwartet man von Frauen? Und von Männern?
- Wie reagieren andere auf Menschen, deren Merkmale und Verhalten von Stereotypen abweichen?

Die Frau ist.....

Eine Frau sollte.....sein

Der Mann ist.....

Ein Mann sollte.....sein



3.2.7.4 M3/ ARBEITSBLATT 4: GESCHLECHTER-THERMOMETER

- *Frauen gebären Kinder, Männer nicht (s).*
- *Kleine Mädchen sind zierlich, ängstlich und scheu, während Knaben zäh und mutig sind (g).*
- *In vielen Ländern verdienen Frauen 70 % dessen, was Männer verdienen (g).*
- *Kinder großzuziehen, ist eine Pflicht der Frauen (g).*
- *Männer treffen die wichtigsten Entscheidungen (g).*
- *Knaben erleben einen Stimmbruch, Mädchen nicht.*
- *Frauen können stillen, während Männer eine Flasche brauchen, um ein Baby zu füttern.*
- *Es gibt unter Staatsoberhäuptern, Abgeordneten, Managern, usw. weniger Frauen als Männer. (g)*
- *Die Unterstützung der Familie ist die Pflicht der Männer (g)*

3.2.7.5 M3/ ARBEITSBLATT 5: WIE VIEL GRAD?

Nehmen Sie drei Stück Papier und schreiben sie je auf eines auf (Einsatz siehe Übung 4)

0°

50°

100°

4 MODULIV: SELBSTWERTGEFÜHL UND KOMMUNIKATION

Selbstwertgefühl ist im Befähigungsprozess von Migrantinnen ein sehr wichtiges Thema, denn selbst, wenn jemand mit seinem Selbstwertgefühl im Heimatland keine Probleme hatte, können die vielen Schwierigkeiten und Herausforderungen, die etwa Einwanderungsgesetze mit sich bringen, den Erhalt eines angemessenen Selbstwertgefühls erschweren.

Wenn wir über Selbstwertgefühl sprechen, meinen wir eine positive Selbstwahrnehmung und die Wertschätzung der eigenen Qualitäten.

Für Migrantinnen kann es schwierig werden, sich als autonome Frauen mit vielen (informellen) Qualifikationen und Qualitäten zu erleben, da sie oft mit der Überwindung von Sprachbarrieren, strukturellen Problemen im Zusammenhang mit Asylanträgen, Arbeitslosigkeit oder der fehlenden Arbeitserlaubnis oder weiteren Herausforderungen wie Isolation zu kämpfen haben.

Ein anderer Mechanismus, der mit dem Selbstwertgefühl eng verbunden und wichtig ist zu trainieren, ist die Kommunikation. Wenn wir von Kommunikation sprechen, meinen wir nicht nur die Sprache selbst, sondern auch Lautstärke, Sprechmelodie, Körpersprache, Gesichtsausdruck, Gestikulation, Berührung und Abstand, Bewegung, Geschwindigkeit, Kleidung und andere Aspekte, die alle auf unsere Kommunikation Einfluss haben.

Im Kontakt mit Menschen anderer Herkunft sollte es eine offene Diskussion über kulturelle Unterschiede und auch Gemeinsamkeiten geben, um eine bessere Kommunikationsbasis zu schaffen. Viele Probleme können gelöst werden oder würden bei einer einfühlsameren Kommunikation, die trainiert werden kann, erst gar nicht auftreten.

Die Ziele dieses Kapitels sind einerseits die Verbesserung des Selbstwertgefühls von Migrantinnen und andererseits ihre Sensibilisierung für verschiedene Arten der Kommunikation aber vor allem für eine Form der deeskalierenden Kommunikation, die als gewaltfreie Kommunikation bezeichnet wird.

4.1 HINTERGRUNDWISSEN

4.1.1 DIE ROLLE DES SELBSTWERTGEFÜHLS

Die evolutionäre Sozialpsychologie beschreibt das Selbstwertgefühl als einen psychologischen Parameter, der zeigt, wie stark jemand in einer Gesellschaft integriert ist und wie wertvoll diese Person für diese Gesellschaft im Zusammenhang mit der evolutionären Funktion der Rettung von Menschen vor Ausgrenzung und Missbrauch ist.

Mit dem Fokus auf Migrantinnen zeigt dies einmal mehr, wie wichtig es ist, diese Aspekte bei diesem Thema zu berücksichtigen, da Migrantinnen oft direkt von solchen Ausgrenzungen betroffen sind.

Das Selbstwertgefühl hängt auch von anderen psychologischen Konstrukten, wie z. B. vom Selbstkonzept und von der sozialen und persönlichen Identität ab. Da wir während der Sozialisierung Geschlechterstereotype kennenlernen, entsprechen wir selbst in verschiedenen Aspekten des Lebens Stereotypen mit nützlichen Eigenschaften, Erfolgserlebnissen und den damit verbundenen positiven Emotionen. Je breiter dieses Konzept ist, desto besser ist dies für das Selbstwertgefühl.

Da Migrantinnen zumindest bei ihrer Ankunft im Aufnahmeland nicht die gleichen Chancen haben, ihr Leben so zu gestalten, wie es die anderen BürgerInnen tun, ist es nützlich, sie zu befähigen, an ihrem Selbstkonzept zu arbeiten.

Sie werden in diesem Handbuch Übungen finden, welche diesem Ziel dienen.

4.1.2 ANIFESTATION DES SELBSTWERTGEFÜHLS

Ein gutes Selbstwertgefühl offenbart sich durch:

- Ein selbstbewusstes Auftreten mit einem offenem Blick, Gesichtsausdruck, Gestik und Körpersprache sowie einen geraden Rücken und eine ruhige und stabile Körperhaltung
- Selbstbewusstes Auftreten, wie Augenkontakt und ein selbstsicheres Herantreten an andere
- Den persönlichen Erfolg, der sich durch die Realisierung von berufsbezogenen, sportlichen, künstlerischen oder anderen persönlichen Zielen zeigt
- Ein positives Gesundheitsverhalten, wie Hygiene, Körperbewegung, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung sowie Entspannung, wie z. B. selbstbestimmte Regenerationsphasen
- Durchsetzungsfähigkeit beispielsweise durch die Durchsetzung der eigenen Anliegen und Prinzipien und das Erzielen von Kompromissen
- Positive Beziehungen innerhalb und auch außerhalb der Familie

Da die meisten psychologischen Wirkungsmechanismen wechselseitig wirken, gibt es viele Aspekte, mit denen man das Selbstwertgefühl von Migrantinnen steigern kann. Dabei sollte man dennoch nicht vergessen, jene Faktoren zu reduzieren, die generell dem Selbstwertgefühl von Frauen schaden. Zu diesen zählen Gewalt, Rassismus und Diskriminierung, die Gefangenschaft in negativen Geschlechterrollen und im beruflichen oder familiären Stress durch Konflikte, Suchtpotential oder widrige Lebenssituationen.

Aus diesem Grund ist es wichtig, ein gutes Netzwerk von Informations- und Beratungszentren sowie anderen Hilfsangeboten zu haben, um es im Bedarfsfall nutzen zu können..

4.1.3 STRATEGIEN ZUR STÄRKUNG DES SELBSTWERTGEFÜHLS

Es wurde bereits erwähnt, wie wichtig es ist, über das eigene Selbstverständnis zu reflektieren und seine Merkmale, Erfolge und Qualitäten wertzuschätzen. Dies wird als Top-down-Prozess bezeichnet. Außerdem kann eine selbstbewusste Körpersprache als Form der Kommunikation trainiert werden, was in einem Bottom-up-Prozess zur Verbesserung des Selbstwertgefühls führt.

Überdies sollte es eine unterstützende Struktur geben, um alle Vulnerabilitätsfaktoren der Gewalt, von denen Migrantinnen betroffen sein können, zu reduzieren. Um Frauen in ihren Seminaren kompetent beraten zu können, sollten die Peer-Leader von dieser Struktur einen Überblick haben.

Im Prozess der Stärkung des Selbstwertgefühls entwickeln Frauen oft selbst hilfreiche Ideen, die sie in Bezug auf ihre mentalen, psychologischen, physischen, sozialen, gesellschaftlichen oder sogar transzendentalen Aktivitäten bzw. Strategien weiterbringen; einige Beispiele sind nachstehend aufgeführt:

- Mentale Strategien: sie lernen etwas Neues, eine neue Sprache, ein Musikinstrument, oder sie fokussieren auf ein interessantes Thema, indem sie positive Gedanken üben, sich Ziele setzen, neue Ideen entwickeln, usw.
- Psychologische Strategien: Sie suchen sich Hilfe und Therapien, kompetente Gesprächspartner, besuchen Selbsthilfegruppen, bauen Stress ab, achten auf ihren Schlaf, machen Entspannungsübungen, üben sich in Selbstwertschätzung, usw.
- Physische Strategien: Sie treiben Sport, gehen ins Fitnessstudio, besuchen Ärzte, nehmen bei Übergewicht ab, ernähren sich gesund, verfolgen körperliche Ziele, gehen zum Friseur, usw.
- Soziale Strategien: Sie treffen beispielsweise in einer Sportgruppe, im Park, beim Ausüben ihres Hobbys neue Menschen, sie besuchen Mutter-Kind-Gruppen, absolvieren einen Sprachkurs, verbessern ihre Beziehungen zu Hause, indem sie ihre Zeit allein mit ihrem Partner, ihrer Tochter/ihrem Sohn produktiv verbringen, usw.
- Gesellschaftsbezogene Strategien: Sie engagieren sich für die Umwelt/ Frauenrechte/ Bildung/ ältere Menschen, etc., indem sie für einen Verein, Klub, ein Krankenhaus, eine Webseite, usw. tätig werden.
- Transzendenz: Sie meditieren, beten, singen, praktizieren Yoga, usw.

Mithilfe dieser Informationen können in einem nächsten Schritt Ziele gesetzt werden. Ziele zu erreichen, bedeutet erfolgreich zu sein, und dies ist ein wichtiger Teil jedes Befähigungsprozesses. Ziele sollten sorgfältig und aufgrund von Erkenntnis festgelegt werden, damit sie auch sicher erreicht werden können.

4.1.4 KOMMUNIKATION

Kommunikation und Selbstwertgefühl sind miteinander eng verbunden. Selbstwertgefühl wird oft durch Körpersprache und Interaktion ausgedrückt. Ein hohes Selbstwertgefühl wird durch den Ausdruck der eigenen Gefühle und Bedürfnisse, die Wahrnehmung der Gefühle und Bedürfnisse anderer und durch die Festlegung von Grenzen und deren Durchsetzung ausgedrückt. All diese Kompetenzen sind Kommunikationskompetenzen.

Aus diesem Grund können Kommunikationsschwierigkeiten das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen und auf eine Person destruktiv wirken. Wie Paul Watzlawick sagte, ist es nicht möglich, nicht zu kommunizieren und dass es deshalb wichtig sei, zu wissen, wie Kommunikation funktioniert. Es gibt zum Beispiel in verbalen Botschaften einen Bedeutungsaspekt und einen Interaktionsaspekt, was zu Missverständnissen führen kann.

Das macht aber nur einen kleinen Teil der Kommunikation aus, da Kommunikation nicht nur aus Sprache besteht. Sie besteht noch aus Sprachmelodie, Lautstärke, Geschwindigkeit und auch Ausdruck, und beinhaltet außerdem noch Körpersprache, Pantomime, Gesten, Berührung und Abstand sowie auch

Kleidung und vieles mehr. All diese Facetten können kulturelle Unterschiede beinhalten, die je nach Kultur unterschiedlich interpretiert werden können.

In einer Gruppe von Migrantinnen mit unterschiedlichen Nationalitäten und aus unterschiedlichen Kulturen findet man hierfür viele Beispiele. Dies kann sehr hilfreich sein, wenn man sich gegenseitig besser verstehen, sich selbst besser erklären und solchen Tatsachen offen und bewusst begegnen will.

Der nächste Schritt ist, zu untersuchen, wie Kommunikation eskaliert und deeskaliert. Verallgemeinerungen wie „immer“ oder „nie“, die Deutung des Grundes, warum jemand etwas tut oder sagt und Anschuldigungen können zu einer Eskalation führen.

Aber es gibt eine gegenteilige Form der Kommunikation, die sehr deeskalierend und verbindend wirkt. Diese wird (nach Marshall Rosenberg) *gewaltfreie Kommunikation* genannt und wird nachstehend erklärt.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Die GFK ist ein Werkzeug mit dessen Hilfe wir zu uns selbst und zu anderen eine einfühlsame Beziehung aufbauen können. Es ist ein Prozess, der sich an jede Situation anpasst und ständig weiterentwickelt (es ist wichtig, mit dem Verfahren zu experimentieren, um eine gute Geschicklichkeit zu erlangen). Ein Mechanismus, um dies zu erreichen, besteht darin, „vom Ich zu sprechen“, von dem, was ich beobachte und fühle, indem wir zu uns selbst Kontakt aufnehmen und zugleich die Identität und Haltung der anderen Person respektieren, ohne diese zu beurteilen oder zu interpretieren (das würde uns von anderen unter uns entfernen, uns in die Defensive drängen und für die erhaltenen Vorwürfe zur Suche nach äußeren Begründungen zwingen). Dies wird uns helfen, unsere eigenen Meinungen, Bedürfnisse, Wünsche und Anforderungen zu formulieren.

Kommunikation ist ein vierteiliger Prozess.

1. Beobachtungen

Der erste Schritt ist es, zu erklären, was man sieht, hört, sich in Erinnerung ruft oder vorstellt. Dies sollte völlig wertungsfrei geschehen. Es ist wichtig zu wissen, dass die Beobachtung auf das eigene Wohlbefinden keine Wirkung hat.

Die Mitteilung könnte mit „Wenn ich sehe/höre, usw. ...“ beginnen.

2. Gefühle

Der nächste Schritt ist es, zu erzählen, wie man sich fühlt. Dies kann Empfindungen und Emotionen aber es darf keine Gedanken oder Interpretationen beinhalten. Diese Unterscheidung kann am Anfang sehr ungewohnt sein, aber mit der Zeit wird es aufgrund der ständigen Übung einfacher und leichter, das eigene Gefühl zu identifizieren.

Während beispielsweise „Wut“ und „Müdigkeit“ echte Gefühle sind, sind Ausdrücke wie „betrogen sein“ oder sich sogar „betrogen fühlen“, „über den Tisch gezogen fühlen“, usw. keine Gefühle, sondern Interpretationen, da sie die Vermutung beinhalten, dass es jemand gibt, der betrügt oder von einem einen

zu hohen Preis verlangt. Natürlich kann es auch Gefühle und Interpretationen geben, die positiv aufgefasst werden und die auch als gute Beispiele für die Anwendung der GFK dienen, ihre Kommunikation ist jedoch meist keine Quelle für Konflikte.

Wir haben mehr Bildung erhalten, um unser Verhalten nach anderen zu richten, statt mit uns selbst in Kontakt zu sein. Daher ist es normal, dass wir einen größeren Wortschatz haben, wenn wir über andere Menschen sprechen, als wenn wir versuchen unsere eigenen Geisteszustände zu schildern. Der Ausdruck unserer Verwundbarkeit kann zur Lösung schwieriger Konflikte oder Kommunikationsprobleme beitragen.

Als Hilfen dienen während des Trainings eine Liste mit Gefühlen sowie eine Liste mit Bedürfnissen aus dem Toolkit.

Der oben begonnene Satz (siehe 1. Beobachtungen) kann nun mit "... ich fühle ..." fortgesetzt werden.

3. Bedürfnisse

Im dritten Schritt sollte man die Dinge klären, die das Leben eines Menschen bereichern, ohne diese zu verlangen. Diese Frage betrifft eher das, was jemand braucht oder schätzt, und nicht eine Vorliebe oder konkrete Handlung, welche die damit verbundenen Gefühle hervorruft.

Unsere Gefühle sind das Ergebnis unserer Entscheidung darüber, wie wir das akzeptieren, was andere sagen und tun, und sie sind auch das Ergebnis unserer eigenen spezifischen Bedürfnisse und Erwartungen zu einem bestimmten Zeitpunkt. Es gibt vier Möglichkeiten zum Erhalt von negativen Nachrichten (ob mündlich oder nicht). Eine Möglichkeit ist, sie persönlich entgegenzunehmen (was unser Selbstwertgefühl beeinflusst). Bei der zweiten geben wir die Schuld unserem Partner (wir geben die Anschuldigung zurück). Die dritte beinhaltet, dass wir uns unserer Gefühle und Bedürfnisse bewusst werden (sie ausdrücken), und die vierte Möglichkeit besteht darin, in Bezug auf unsere Gefühle Aufmerksamkeit zu wecken, sodass wir die Gefühle der anderen Person entsprechend ihren Bedingungen und in der Form berücksichtigen, wie sie diese zum Ausdruck bringt. Auf diese Weise vermeiden wir Kritik und damit die Abwehr oder den Gegenangriff, sodass wir unterstützend reagieren können. Je direkter wir unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse miteinander verbinden, desto leichter wird es für andere sein, auf sie mitfühlend zu reagieren.

Dazu kann man den Ausdruck „... weil ich... brauche“ oder „weil ich... schätze“ verwenden

4. Wünsche

Nachdem der eigene Zustand klar und umfassend offengelegt wurde, kann man im letzten Schritt nach konkreten Maßnahmen fragen, die jemand gerne ergriffen hätte, indem man die Aufzeichnung z. B. mit den Worten „Wären Sie bereit, zu...?“ beginnt.

Je eindeutiger wir uns in Bezug auf das, was wir von der anderen Person erwarten, verhalten, desto wahrscheinlicher ist es, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Deshalb ist es wichtig, abstrakte oder allgemeine Aussagen zu vermeiden und unsere Wünsche in Form konkreter Handlungen zu formulieren, die andere akzeptieren können. Wir können von der anderen Person auch eine Antwort verlangen, um zu erfahren, ob die andere Person unsere Worte so verstanden hat, wie wir sie gemeint haben, und falls nicht, um sie korrigieren zu können.

Dieses Vier-Stufen-Modell sollte anhand von Beispielen aus dem eigenen Leben erklärt und eingeübt werden, da man für die Übung Zeit braucht, um den deeskalierenden Effekt dieser Kommunikationsform zu erkennen und zu verstehen, und um ihn in potentiell eskalierenden Situationen einsetzen zu können.

Mithilfe dieser Schlüssel können wir zu anderen eine Beziehung aufbauen, die auf Empathie beruht, da die Aufgabe aller vorgefassten Meinungen, die wir über jemand haben, dies möglich macht. Empathie besteht im respektvollen Verständnis der Erlebnisse anderer und konzentriert unsere ganze Aufmerksamkeit auf die Botschaft, die uns diese vermitteln (das bedeutet, dass wir der anderen Person Zeit und Raum geben müssen, damit sie sich vollständig ausdrücken und verstanden fühlen kann). In diesem Prozess kann es nützlich sein, mit unseren Worten das zu wiederholen, was wir von dem, was uns gesagt wurde, verstanden haben, und unserer GesprächspartnerIn die Möglichkeit zu geben, Korrekturen vorzunehmen oder Aspekte zu vertiefen, die er uns offenbart hat. Paraphrasieren ist demnach keine Zeitverschwendung, sondern eher das Gegenteil, denn wir festigen damit das Vertrauen, das erforderlich ist, um die Botschaft zu verstehen, die für eine gute Verständigung von grundlegender Bedeutung ist.

Erst, wenn wir dies aufrichtig akzeptieren, können wir der anderen Person die Empathie vermitteln, die wir für uns selbst brauchen. Es gibt Situationen, in denen es besonders schwierig ist, unsere Empathie zu zeigen. Eine von ihnen entspricht der Situation, wenn wir unsere Verwundbarkeit ausdrücken, darauf eine Antwort erwarten und eine stille Zustimmung erhalten. Dies wäre ein guter Zeitpunkt, um auszudrücken, was unserer Meinung nach unsere GesprächspartnerIn denkt und somit unsere Wahrnehmung untermauern würde. Was auch immer die Antwort ist, beinhaltet sie wertvolle Informationen darüber, wie wir unsere Botschaft richten sollen (wir empfinden normalerweise eine Überraschung als angenehm, da Stille für das, was wir gerade erleben in den meisten Fällen ein einfaches aber nicht unbedingt negatives Hindernis ist).

Es ist auch wichtig die Beziehung zu berücksichtigen, die wir mit uns selbst führen. Das heißt, wenn wir innerlich gegenüber uns selbst gewalttätig sind, fällt es uns schwierig, anderen gegenüber wirklich mitfühlend zu sein. Deshalb ist es essentiell, aus unserem Verhalten zu lernen und die Fakten und Situationen auszuwerten, die uns begeben, damit wir uns durch die Auswahl der nützlichsten Optionen

selbst helfen können. Negative Energien wie Scham und Schuld machen es uns aufgrund von Fehlern schwer, unser Leben zu bereichern oder uns in unserem eigenen Leben oder in unserer Beziehung zu anderen zu verbessern.

4.1.5 DISKRIMINIERUNG AUFGRUND VON SPRACHE, KÖRPERSPRACHE UND VERHALTEN

Die wichtigste Form der Kommunikation zwischen Menschen ist die Sprache, die neben dem Ausdruck unserer Vorstellung von der Welt und der Gesellschaft, ein Instrument des Wandels und des Kultur- und Wissenstransfers ist. Durch Worte können wir die Ausdrücke der Ungleichheit manifestieren, in denen das weibliche Geschlecht normalerweise unsichtbar und gebrandmarkt ist. Der Gebrauch einer gerechten Sprache würde bedeuten, Worte so zu verwenden, dass diese keine Diskriminierung der Geschlechter implizieren.

Dafür können wir folgende grundlegende Empfehlungen in Betracht ziehen: an dieser Stelle könnte man eine Mind-Card erstellen, um so die Relevanz zu erzielen, die das Thema verdient

- Worte können nichts anderes bedeuten als das, was sie kennzeichnen. Die ganze Menschheit besteht aus Frauen und Männern, aber das Wort „Männer“ steht keinesfalls für Frauen. Um eine Frau darzustellen, muss man sie benennen. Das Männliche ist männlich und nicht neutral, noch weiblich oder gattungsmäßig. Das Weibliche ist daher weder vom Männlichen abhängig, noch ist es ihm untergeordnet. Dies bedeutet, dass man es versucht, zu verhindern, dass das Weibliche privat oder als Besitz missbraucht wird. Beispiel: „die Frau von Petrus“. Menschen sind nicht Männlich und verwenden das männliche Geschlecht nicht allgemein.

Um beide Geschlechter zu kennzeichnen oder diese durch einen neutralen Begriff zu ersetzen, verwendet man „Person“, die „Nationalität“, usw.

- Bei der Verwendung der Sprache wie z. B. bei der Verwendung des Familiennamens (dieser wird nur dem Mann zugeordnet, der Frau wird der Name nur reserviert) oder bei der Verwendung der zwei unterschiedlichen Bezeichnungen Fräulein/ Frau (ledig/ verheiratet) gibt es diskriminierende Asymmetrien, wobei im Falle der Männer diese Unterscheidung nicht existiert.

4.1.6 VERHALTENSWEISEN

Eine andere Art der Interaktion ist die nonverbale Kommunikation, die die zugrundeliegenden Haltungen und Gefühle widerspiegeln kann und welche in vielen Fällen wichtiger sind, als die verbale Kommunikation. Wir müssen in Betracht ziehen, dass in Kommunikationsprozessen nicht nur die Worte etwas vermitteln, sondern auch die Gesten, das Aussehen, das Schweigen, die Art wie wir sitzen, die

Mimik, der Tonfall ... wir übertragen in unseren Ausdrücken eine Menge nonverbale Kommunikation: Atmung, Körperbewegungen, Gesten, Klangfarben, Lautstärke, Sprachmelodie, Körperhaltung, usw.

Betrachtet man beide Möglichkeiten unserer Ausdrucksweise (verbale und nonverbale Kommunikation), gibt es verschiedene Wege, um in einer Belästigungssituation mithilfe verschiedener Gravitationsskalen, denen eine Person ausgesetzt sein kann, unterscheiden zu können: mild, schwerwiegend, sehr schwerwiegend und in Wiederholungsfällen (mild), die beispielsweise als Fälle sexueller Belästigung am Arbeitsplatz beschrieben werden.

4.2 ÜBUNGEN

4.2.1 M4/ ÜBUNG 1: SCHATZTRUHE

Aktivität	Arbeit mit der gesamten Gruppe
Zielsetzung	Sensibilisierung zur Schaffung einer Metapher, durch die man sich als wertvoller Schatz sieht
Materialien	Eine Truhe, eine Kiste oder ein Koffer mit einem Spiegel darin
Dauer	10 Minuten
Szenario	Im Kreis sitzend oder stehend, erklären Sie, dass sich in der Truhe ein sehr wertvoller Schatz befindet, den sich jede Teilnehmerin völlig still und ohne es zu zeigen oder zu sagen, was es ist, ansehen darf. Darauf wird es verschiedene Reaktionen geben, die diskutiert werden können.

4.2.2 M4/ ÜBUNG 2: DIE ROLLEN IN MEINER SCHATZTRUHE

Aktivität	Einzelarbeit
Zielsetzung	Überlegung des eigenen Selbstkonzeptes
Materialien	Papier, Karten und Stifte
Dauer	15 - 20 Minuten
Szenario	Jede Frau soll für ihr Leben möglichst viele Rollen finden, wie z. B. „Freundin“, „Schwester“, „Lehrerin“, „Volleyballspielerin“, gleichgültig welche. Anschließend markieren sie ihre drei Lieblingsrollen, die sie am meisten mögen. Diese drei Rollen werden auf Karten geschrieben und für jede Rolle sollen die Frauen drei positive Attribute finden. Anschließend können die Rollen den anderen gezeigt werden und die Gruppe darf weitere Rollen oder Attribute hinzufügen.

4.2.3 M4/ ÜBUNG 3: VERLUST DES SELBSTWERTGEFÜHLS

Aktivität	Diskussionen in kleinen Gruppen
Zielsetzung	Findung eigener Strategien und deren Austausch mit anderen zur Steigerung des Selbstwertgefühls
Materialien	Plakate, Textmarker
Dauer	30 - 40 Minuten
Szenario	Die Frauen sollen konstruktive und destruktive Dinge identifizieren, die auf ihr Selbstwertgefühl Einfluss haben, und auf einem Plakat präsentieren. Anschließend sollen sie ihre Ergebnisse vorstellen und diese mit der ganzen Gruppe besprechen.

4.2.4 M4/ ÜBUNG 5: LIEBESBRIEF

Aktivität	Einzelarbeit
Zielsetzung	Selbstwertschätzung
Materialien	Papier, Stifte, ggf. Parfum und schöne Umschläge, ggf. Meditationsmusik
Dauer	15 - 20 Minuten
Szenario	Jede Frau schreibt einen Brief in der "Sie"-Form an sich selbst, in dem es stehen soll, warum sie großartig ist, warum sie dankbar ist, was sie sich schenken oder was sie mit sich selbst in der Zukunft unternehmen würde, um in Dankbarkeit zu leben und so weiter.

4.2.5 M4/ ÜBUNG 6: KOMMUNIKATION IM KULTURELLEN KONTEXT

Aktivität	Arbeit in kleinen Gruppen
Zielsetzung	Sensibilisierungen für kulturelle Merkmale in der Kommunikation
Materialien	Karten und Textmarker, ggf. eine Pinnwand
Dauer	15 - 20 Minuten
Szenario	Die Frauen bilden Gruppen und diskutieren über die Unterschiede zwischen den Kommunikationsgewohnheiten in ihrer Heimat und im Gastland. Anschließend können ihre Schlussfolgerungen in einer Plenumsdiskussion vorgestellt werden.

4.2.6 M4/ ÜBUNG 7: GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Aktivität	Einzelarbeit verbunden mit der Arbeit der gesamten Gruppe
Zielsetzung	Anwendung der GFK-Methode
Materialien	Papier und Stifte
Dauer	30 Minuten
Szenario	Nach einer Einführung in das Thema GFK und der Vorstellung einiger Beispiele, schreibt jede Frau ein eigenes Beispiel über ihre Erfahrungen im Zusammenhang mit dem 4-Stufen-Modell auf. Diese Beispiele können diskutiert und unter Umständen an die ganze Gruppe angepasst werden.

5 MODUL V: PSYCHOLOGISCHE UND MEDIZINISCHE ASPEKTE BEI SEXUELLER GEWALT

Ein sexueller Übergriff ist ein persönliches und destruktives Verbrechen. Seine Auswirkungen auf Sie und Ihre Angehörigen können eine psychologische, emotionale und/oder körperliche Natur haben. Sie können von kurzer Dauer sein oder sehr lange anhalten. Es ist wichtig daran zu denken, dass es auf einen sexuellen Übergriff keine „normale“ Reaktion gibt. Ihre persönliche Antwort wird daher von Ihren persönlichen Umständen abhängen. In diesem Abschnitt erklären wir einige der häufigsten Auswirkungen, die die Opfer sexueller Gewalt erleben.

5.1 HINTERGRUNDWISSEN

5.1.1 PSYCHISCHE FOLGEN

Die psychischen Folgen eines sexuellen Traumas wurden unter den Überlebenden ausführlich untersucht aber die Forschungsuntersuchungen werden fortgesetzt, weil die Häufigkeit der Gewalt gegen Mädchen und Frauen hoch bleibt. Die „National Violenceagainst Women Survey“ (Landesweite Untersuchung der Gewalt gegen Frauen) ergab, dass 18 % der Frauen im Laufe ihres Lebens eine vollendete oder versuchte Vergewaltigung erlebt haben (Tjaden & Thoennes, 2000). Mehr als die Hälfte (54 %) der Vergewaltigungsopfer, die auf die Umfrage antworteten, waren, als sie ihre erste versuchte oder vollendete Vergewaltigung erlebten, jünger als 18 Jahre. Die anhaltende Aufmerksamkeit bezüglich der Ergebnisse der Erforschung der psychischen Gesundheit wird auch durch die Tatsache aufrechterhalten, dass die Antworten der Überlebenden weitgehend komplex und bei jeder Person einzigartig sind (Briere & Jordan, 2004). Einige Personen erleiden schwere Symptome oder ein länger andauerndes Leiden, während dies bei anderen nicht passiert (z. B. Kendall-Tackett, Williams & Finkelhor, 1993). Die Vielfalt der Ergebnisse kann den Merkmalen der Gewalttaten, den Bedingungen des Umfeldes, den Charaktereigenschaften der Überlebenden und der Existenz einer sozialen Unterstützung und von Ressourcen zugeschrieben werden. Ein weiterer entscheidender Faktor, ist die Verwendung unterschiedlicher Methoden bei den Forschungsuntersuchungen. Obwohl einige Personen mit der Belastung der negativen Auswirkungen eines sexuellen Traumas gut umgehen können, minimiert dies die Beobachtung, wonach die sexuelle Viktimisierung für andere Frauen das verheerendste Ereignis ihres Lebens darstellt, nicht.

Flashbacks:

Wenn Erinnerungen vergangener Traumata sich so anfühlen, als würden sie im gegenwärtigen Moment passieren. Diese Erinnerungen können viele Formen annehmen: Träume, Geräusche, Gerüche, Bilder, Körperempfindungen oder überwältigende Emotionen. Dieses erneute Erleben des Traumas scheint oft aus dem Nichts zu kommen und verwischt daher die Grenzen zwischen Vergangenheit und Gegenwart, sodass es die Person unruhig, verängstigt und/oder machtlos erscheinen lässt. Es kann auch andere Emotionen auslösen, die zum Zeitpunkt des Traumas gespürt wurden.

Einige Flashbacks sind mild und kurz, ein vorübergehender Moment, während andere gewaltig sein können und eine lange Zeit anhalten können. Oftmals merken Sie vielleicht gar nicht, dass Sie gerade einen Flashback haben und fühlen sich schwach und/oder distanziert (ein mentaler Prozess, bei dem Ihre Gedanken und Gefühle von Ihrer unmittelbaren Realität getrennt sind). Wenn Sie erkennen, dass Sie mitten in einem Flashback sind:

- **Finden Sie Halt:** Das erste, was Sie tun müssen, ist aufrecht zu sitzen, und beide Füße auf den Boden zu legen. Dies wird Ihnen helfen, sich wieder geerdet zu fühlen.
- **Leben Sie in der Gegenwart:** Es kann hilfreich sein, sich daran zu erinnern, dass das Ereignis, das Sie durchlebt haben, in der Vergangenheit passiert ist, und dass Sie jetzt in der Gegenwart sind. Das eigentliche Ereignis ist vorbei und Sie haben überlebt.
- **Atmung:** Versuchen Sie auf Ihre Atmung zu fokussieren. Eine Möglichkeit dazu, ist beim Einatmen bis vier zu zählen. Zählen Sie bis vier, während Sie Ihren Atem anhalten und zählen anschließend erneut bis vier, während Sie ausatmen. Während Sie dies tun und wiederholen, werden Sie feststellen, dass Sie ruhiger werden und erneut in der Gegenwart sein können.
- **Achten Sie auf Ihre Umgebung:** Eine andere Möglichkeit, um sich zu helfen, sich in der Gegenwart zu fühlen, ist, auf Ihre Umgebung zu achten. Wie ist im Augenblick das Licht im Raum? Berühren Sie etwas um sich herum, wie z. B. einen Tisch oder Stuhl, der einen festen Halt hat. Wie fühlt sich das an? Können Sie etwas riechen? Hören Sie irgendwelche Geräusche?
- **Selbstberuhigung:** Gibt es Dinge, die Ihnen normalerweise das Gefühl der Sicherheit geben, wie wenn Sie sich in eine Decke einwickeln oder Tee machen?
- **Normal:** Denken Sie auch daran, dass die Erholung einige Zeit dauern kann. Sie sind nicht wahnsinnig. Dies ist eine normale Reaktion.
- **Passen Sie auf sich auf:** Lassen Sie sich nach einem Flashback für die Erholung Zeit. Wenden Sie sich für Unterstützung an Ihre Angehörigen oder BeraterInnen.

Vergewaltigungstrauma:

Es ist eine häufige Reaktion auf Vergewaltigung oder einen sexuellen Übergriff. Es stellt eine normale menschliche Reaktion auf ein unnatürliches oder extremes Ereignis dar. Ein Vergewaltigungstrauma umfasst drei Phasen:

- **Akute Phase:** diese tritt unmittelbar nach dem Übergriff auf und dauert in der Regel einige Tage bis mehrere Wochen. In dieser Phase können Sie viele Reaktionen erleben, die typischerweise in drei verschiedene Kategorien unterteilt sind:
 - Ausgedrückt: wenn Sie emotional offen sind
 - Kontrolliert: wenn Sie scheinbar keine Emotionen spüren und so tun, als „wäre nichts passiert“ und „alles ist in Ordnung sei“
 - Entsetzte Fassungslosigkeit: wenn Ihre Reaktion einem starken Gefühl der Desorientierung entspricht
- **Äußerliche Anpassungsphase:** Sie kehren erneut zu dem Leben zurück, das Sie als „normales“ Leben empfinden, aber im Inneren leiden Sie immer noch unter erheblichen Unruhen. Diese Phase umfasst fünf grundlegende Bewältigungstechniken:
 - Minimierung: Sie täuschen vor, dass alles in Ordnung sei oder Sie reden sich ein, dass „es schlimmer hätte sein können“
 - Dramatisierung: Sie können nicht aufhören, über den Übergriff zu sprechen, und er beherrscht Ihr Leben und Ihre Persönlichkeit
 - Unterdrückung: Sie weigern sich, über das Ereignis zu sprechen und tun so, als ob es nicht passiert wäre
 - Erklärung: Sie analysieren, was passiert ist, was Sie getan haben und was der Vergewaltiger gedacht/gefühl hat
 - Flucht: Sie versuchen, dem Schmerz zu entfliehen (durch Umzug, Wechsel der Arbeitsstelle, Änderung des Aussehens, Änderung von Beziehungen, usw.)
- **Rückbildungsphase:** der Übergriff steht nicht mehr im Mittelpunkt Ihres Lebens. Während Sie erkennen, dass Sie den Angriff womöglich nie vergessen werden, nehmen die Schmerzen und negativen Ergebnisse im Laufe der Zeit ab. Oft werden Sie beginnen, die Vergewaltigung als Teil Ihres Lebens zu akzeptieren und entscheiden, weiterzumachen.

BEMERKUNG: Dieses Modell geht davon aus, dass Sie in Ihrem Heilungsprozess Fortschritte und Rückschritte machen werden, und obwohl es Phasen gibt, diese keinen linearen Fortschritt implizieren und bei jeder Person anders verlaufen.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS):

Diese ist eine normale menschliche Reaktion auf eine extreme oder abnormale Situation. Jeder Mensch hat für das, was als traumatisches Ereignis wahrgenommen wird, eine andere Schwelle. PTBS ist kein seltenes oder ungewöhnliches Ereignis. In Wirklichkeit erleben viele Menschen eine PTBS als Folge einer traumatischen Erfahrung wie die einer Vergewaltigung oder sexuellen Nötigung. Sie leiden möglicherweise unter einer PTBS, wenn Sie mindestens einen Monat lang folgende Symptome erleben:

- Sie spüren die Symptome eines intensiven Entsetzens, einer intensiven Hilflosigkeit oder Angst
- Sie haben schmerzliche Erinnerungen vom Ereignis
- Sie vermeiden ständig Dinge, die Sie an das Ereignis erinnern oder solche Erinnerungen auslösen
- Sie erleben aufgrund des Ereignisses erhebliche Beeinträchtigungen oder Qualen
- Sie leiden unter mindestens zwei Symptomen einer erhöhten Erregung (Schlafschwierigkeiten, Konzentrationsschwierigkeiten, Hypervigilanz, übertriebene Schreckreaktionen, Reizbarkeit oder Wutausbrüche)

1.1.2 SEXUELLE ÜBERGRIFFE IN DER KINDHEIT

Auswirkungen bei erwachsenen Überlebenden eines sexuellen Übergriffs in der Kindheit:

Überlebende von Vergewaltigungen und sexuellen Übergriffen können viele Reaktionen erleben. Bei erwachsenen Überlebenden von sexuellen Übergriffen in der Kindheit gibt es Reaktionen, die entweder anders oder stärker sein können, als bei anderen Überlebenden. Zu diesen gehören:

- Festlegung von Grenzen: da Ihre persönlichen Grenzen in jungen Jahren von jemandem, dem Sie vertrauten und von dem Sie abhängig waren, verletzt wurden, haben Sie womöglich Schwierigkeiten zu verstehen, dass Sie das Recht haben, selbst zu bestimmen, was mit Ihnen geschieht.
- Erinnerungen/Flashbacks.
- Wut: Ihre Wut war in Ihrer Kindheit machtlos und hatte wenig bis gar keine Auswirkungen auf die Handlungen Ihres Missbrauchers. Aus diesem Grund sind Sie sich dessen unsicher, ob Ihre Wut nützlich oder hilfreich sein wird.
- Kummer/Trauer: als Kind missbraucht zu werden, bedeutet den Verlust vieler Dinge wie z. B. den Verlust von Kindheitserfahrungen, Vertrauen, der wahrgenommenen Unschuld und einer normalen Beziehung zu Familienmitgliedern (besonders, wenn der Missbraucher ein Familienmitglied war). Man muss Ihnen die Möglichkeit einräumen, diese Verluste zu benennen, sie zu betrauern und danach voranzukommen.
- Schuld/Scham/Vorwurf: Sie können eine Menge Schuld tragen, weil Sie eventuell Vergnügen hatten oder weil Sie nicht versucht haben, den Missbrauch zu stoppen. Möglicherweise war der Missbrauch

von Schweigen umhüllt, der zu Schamgefühlen führte. Es ist wichtig zu verstehen, dass es der erwachsene Mann war, der seine Autoritätsposition missbraucht hat und zur Rechenschaft gezogen werden sollte, und nicht Sie.

- Vertrauen: es kann für Sie schwierig werden, zu lernen, erneut zu vertrauen.
- Bewältigungsstrategien: als Überlebende eines sexuellen Übergriffs in der Kindheit haben Sie möglicherweise Fähigkeiten entwickelt, um mit dem Trauma fertig zu werden. Einige davon sind gesund (z. B. wenn Sie sich von bestimmten Familienmitgliedern trennen, Beratung suchen, usw.); andere sind schädlich (z. B. Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Promiskuität, usw.).
- Selbstwertschätzung/Isolation: ein geringes Selbstwertgefühl ist das Ergebnis aller negativen Botschaften, die Sie von Ihren Missbrauchern erhalten und verinnerlicht haben. Und weil der Beginn einer intimen Beziehung Vertrauen, Respekt, Liebe und die Fähigkeit zum Teilen beinhaltet, kann es dazu kommen, dass Sie vor Intimität fliehen oder aus Angst des Verlustes der Beziehung, an diese klammern.
- Sexualität: viele Überlebende müssen mit der Tatsache fertig werden, dass ihre erste sexuelle Erfahrung durch sexuellen Missbrauch zustande kam. Während Sie mit einer anderen Person ein sexuell aktives Leben führen, werden Sie eventuell die Rückkehr von Körpererinnerungen erleben.

Körpererinnerungen: Erinnerungen des von Ihnen erlebten Missbrauchs, die sich in Form von körperlichen Problemen äußern, welche mithilfe der gewöhnlichen Mittel nicht erklärt werden können (medizinische Untersuchungen, usw.). Diese Krankheiten werden oft als „psychosomatische Störungen“ bezeichnet, was nicht bedeutet, wie viele meinen, dass Sie „geisteskrank“ krank sind. Es bedeutet vielmehr, dass diese Störungen auf die Verbindung zwischen Geist und Körper zurückzuführen sind. Physische Probleme, die von diesen somatischen Erinnerungen herrühren können, sind:

- Kopfschmerzen, Migräne
- Benommenheit, Schwindel
- Magenbeschwerden
- Hitze- und Kältewallungen
- Zähneknirschen
- Schlafstörung

5.1.3 SEXUELL ÜBERTRAGBARE INFEKTIONEN (STIS):

Schwangerschaft: Weil Vergewaltigung, genau wie einvernehmlicher Sex, zu einer Schwangerschaft führen kann, ist es wichtig, dass weibliche Opfer nach einem Übergriff auf eine Schwangerschaft getestet werden.

Bei den Opfern von sexueller Gewalt besteht das Risiko für die Erkrankung an einer sexuell übertragbaren Infektion.

- Wenn Sie für eine Untersuchung nach einer Vergewaltigung in die Notaufnahme gegangen sind, haben Sie eine vorbeugende Behandlung (Antibiotika) gegen sexuell übertragbare Infektionen erhalten und sind darüber informiert worden, wohin Sie für Ihre Nachuntersuchung gehen müssen.
 - Wenn Sie diesbezüglich weitere Informationen benötigen oder keine vorbeugende Behandlung erhalten haben, rufen Sie uns an und wir helfen Ihnen, die richtigen Möglichkeiten zu finden.
- Wenn Sie nach Ihrem Missbrauch keine medizinische Versorgung erhalten haben, ist es immer noch wichtig, sich auf sexuell übertragbare Infektionen, einschließlich HIV testen zu lassen.
 - Die Zentren für Krankheitskontrolle empfehlen zwei Wochen nach einem sexuellen Übergriff eine Nachuntersuchung und 6 Wochen, 3 Monate und 6 Monate danach Bluttests, um eine HIV-Infektion auszuschließen.
- Bleiben Sie unbehandelt, können STIs und HIV schwerwiegende medizinische Probleme verursachen. Daher ist es sehr wichtig, dass man sich so schnell wie möglich Tests (und gegebenenfalls Behandlungen) unterzieht.

5.1.4 DEPRESSION:

Opfer von Vergewaltigung und sexuellen Übergriffen können viele emotionale und psychische Reaktionen erleben. Die häufigste unter diesen ist die Depression. Der Ausdruck "Depression" kann verwirrend sein, da Menschen viele der Symptome als normale Reaktionen auf Ereignisse wahrnehmen. Irgendwann fühlt sich jeder traurig oder „betrübt“. Dies bedeutet auch, dass die Erkennung einer Depression schwierig sein kann, da die Symptome leicht anderen Ursachen zugeordnet werden können. Diese Gefühle sind insbesondere in schwierigen Zeiten vollkommen normal.

Wenn die Symptome länger als zwei Wochen anhalten, wird aus der Depression mehr als nur das normale Gefühl von Traurigkeit. Wenn Sie in einem Zeitraum von zwei Wochen fünf oder mehr Symptome der Depression erkennen, sollten Sie sich über Ihre Erlebnisse mit Ihrem Arzt unterhalten. Zu den Symptomen der Depression gehören:

- Länger anhaltende Traurigkeit oder unerklärliche Schreianfälle
- Erhebliche Änderungen des Gewichts oder Appetits
- Energieverlust oder ständige Müdigkeit
- Signifikante Veränderung des Schlafmusters (Schlaflosigkeit, zu viel Schlaf, unruhiger Schlaf, usw.)
- Verlust von Interesse und Freude an Aktivitäten, die man früher genossen hat; sozialer Rückzug

- Gefühl der Wertlosigkeit, Hoffnungslosigkeit oder der Schuld
- Pessimismus oder Gleichgültigkeit
- Unerklärliche Schmerzen und Beschwerden (Kopfschmerzen, Magenschmerzen)
- Konzentrationsunfähigkeit, Unentschlossenheit
- Reizbarkeit, Sorge, Wut, Aufregung oder Angst
- Todes- oder Selbstmordgedanken

Die Depression kann Menschen jeden Alters, Geschlechts, jeder Rasse, Ethnie oder Religion treffen. Depressionen sind kein Zeichen von Schwäche, und es ist nicht etwas, aus dem jemand „aussteigen“ kann.

Selbstmord:

Einige Überlebende von sexuellen Übergriffen können so deprimiert sein, dass sie darüber nachdenken, ihrem eigenen Leben ein Ende zu setzen. Selbstmordgedanken sollten sehr ernst genommen werden.

- Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, Selbstmordgedanken hat, holen Sie sofort Hilfe.
- Wenn Sie bereits Schritte unternommen haben oder das Gefühl haben, dass Sie es nicht verhindern können, sich nicht zu verletzen, rufen Sie 144 an oder gehen Sie zur nächsten Notaufnahme.
- Wenn Sie darüber besorgt sind, dass eine geliebte Person über Selbstmord nachdenken könnte, ist es in Ordnung, sie direkt danach zu fragen. SelbstmordexpertInnen sagen, dass jemand, der über Selbstmordgedanken nachfragt, sie nicht dazu bringen wird, über Selbstmord nachzudenken, wenn sie nicht bereits selbst darüber nachdenken.

5.1.5 M5/ ÜBUNG 1: PSYCHISCHE FOLGEN UND SYMPTOME - PROBLEMLÖSUNG

Aktivität	Arbeit in kleinen Gruppen
Zielsetzung	Übung des bisher Gelernten
Materialien	Papier, Stift, Flipchart - für die Teilnehmerinnen
Dauer	30 Minuten, 10 Minuten für die Präsentation der Gruppen, 15 Minuten für die Zusammenfassung
Szenario	Die TrainerIn verteilt unter den Gruppen die Themen Depression, Flashbacks, posttraumatische Belastungsstörung; Sexuell übertragbare Infektionen (STIs). Die Teilnehmerinnen müssen darüber ein Beispiel präsentieren, wie sie das Problem lösen und die Opfer unterstützen würden.

6.1 HINTERGRUNDWISSEN

6.1.1 DIE BEDEUTUNG DER „EIGENEN GRENZEN“

Die eigenen Grenzen sind zwei kleine Wörter mit großer Bedeutung insbesondere für Frauen, die sexuell belästigt wurden. Manchmal finden es Frauen schwierig, sich auf ihre Umgebung einzulassen, sich sicher zu fühlen oder sich auszudrücken, da sie vor einem möglichen körperlichen/sexuellen Übergriff Angst haben. Dank der im Internet erhältlichen Fachliteratur und der für die sexuelle Belästigung und sexuelle Gewalt relevanten wissenschaftlichen Dissertationen, die während des gesamten Moduls optimiert wurden, wird die LeserInin der Lage sein, die nächsten Seiten mit der nötigen Sensibilität zu behandeln und das Problem besser zu verstehen. Die meisten der unten aufgeführten Informationen stammen aus Büchern von PsychologInnen und ExpertInnen über Frauen, die körperliche und emotionale Übergriffe durchlebt haben. Sie bieten auch Übungen, um Frauen ihre persönlichen Grenzen und die Bedeutung, die sie in ihrem persönlichen und gesellschaftlichen Leben haben, besser zu vermitteln. Die Übungen wurden entsprechend den Themen der einzelnen Abschnitte ausgewählt, wobei die Gruppen und Teams dazu ermuntert werden, diese umzusetzen. Der Abschnitt über „Befähigung“ wurde von einem früheren Projekt mit dem Namen „Türen öffnen - Befähigung von Migrantinnen zur Beendigung der Gewalt“ reproduziert, das vom transkulturellen Zentrum OMEGA koordiniert wurde. Der letzte Abschnitt, der auf Erziehung fokussiert, enthält einige Ratschläge der Psychologin Rachele Davis darüber, wie man Kindern beibringt, ihre eigenen Grenzen zu setzen. Alle in diesem Kapitel enthaltenen Informationen wurden mit Aufmerksamkeit und Sensibilität für die Wichtigkeit der persönlichen Integrität ausgewählt.

Intimer, persönlicher und öffentlicher Raum

Ein Aspekt der Proxemik hat mit der Nähe zu anderen Menschen zu tun. Die Distanz kann in Abhängigkeit von den kulturellen Normen und der Art der Beziehung zwischen den Parteien variieren. Gemäß der Wissenschaft der Proxemik und genauer gesagt laut Edward T. Hall (1966) wird die Distanz zwischen Menschen in vier Zonen eingeteilt:

- Intimdistanz zum Umarmen, Berühren oder Flüstern
 - Nahe Phase – bis 15 cm (6 Zoll)
 - Weite Phase– 15 bis 46cm (6 bis 18 Zoll)
- Persönliche Distanz für Interaktionen zwischen guten Freunden oder Familienmitgliedern
 - Nahe Phase – 46 bis 76 cm (1,5 bis 2,5 Fuß)
 - Weite Phase – 76 bis 122 cm (2,5 bis 4 Fuß)

- Soziale Distanz für Interaktionen zwischen Bekannten
 - Nahe Phase – 1,2 bis 2,1 m (4 bis 7 Fuß)
 - Weite Phase – 2,1 bis 3,7 m (7 bis 12 Fuß)
- Öffentliche Distanz bei öffentlichen Reden
 - Nahe Phase – 3,7 bis 7,6 m (12 bis 25 Fuß)
 - Weite Phase – 7,6 m (25 Fuß) oder mehr

Man sollte darauf hinweisen, dass die angemessene Distanz von einer Vielzahl von Variablen bestimmt wird, welche die Situation, die Art der Beziehung, das Gesprächsthema und die bestehenden physischen Beschränkungen miteinschließen.

Körperzentrierte Methoden zur Wahrnehmung der eigenen Grenzen

Abgrenzungen und Grenzen sind gängige Begriffe, die sich auf die politische Geographie der geografischen Grenzen von politischen Einheiten wie Regierungen, souveränen Staaten, Föderalstaaten, usw. beziehen. Manche Grenzen sowie zwischenstaatliche Grenzen innerhalb des Schengen-Raums in Europa sind oft offen und völlig unbewacht. Andere Grenzen werden teilweise oder vollständig überwacht. Allegorisch gesprochen tendieren manche Menschen ebenfalls zur Festlegung ihrer eigenen Grenzen und zur Überwachung ihrer Körpersicherheit, indem sie nicht zulassen, dass andere sie anfassen oder berühren. Dementsprechend gibt es einige Menschen, die nicht wissen, wie sie ihre Grenzen festlegen oder die freiwillig ihren Körper ungesichert lassen.

Persönliche Grenzen sind eine Möglichkeit zur Festlegung dessen, was für uns in Ordnung und dessen, was nicht in Ordnung ist. Jede/r ist anders, und was für eine Person in Ordnung ist, ist für eine andere nicht zwangsläufig ebenfalls in Ordnung. Sie helfen uns, unsere Bedürfnisse von den Bedürfnissen anderer Menschen zu trennen.

Die meisten von uns sind vertraut mit dem Konzept der Festlegung von Grenzen, aber wir sind uns möglicherweise über die verschiedenen Arten von Grenzen, die wir uns setzen können, nicht bewusst.

6.1.2 ARTEN VON GRENZEN

Physischer Raum

Wir alle haben unterschiedliche Vorstellungen darüber, welcher physischer Kontakt für uns in Ordnung ist und wem wir es erlauben wollen, den Raum um unseren Körper zu betreten. Manche Menschen lieben Umarmungen und alle Arten des Körperkontakts. Für andere Menschen ist die Berührung etwas, das sie auf ihre PartnerInnen und Angehörigen beschränken möchten. Es ist wichtig, für sich selbst herauszufinden, mit welchem physischen Kontakt Sie sich bei jeder einzelnen Person in Ihrem Leben wohlfühlen.

Der persönliche Raum bezieht sich nicht nur auf den Raum um Ihren Körper - Ihr Zuhause ist ebenfalls Teil Ihres persönlichen Raums.

Privatsphäre

Wir alle haben unterschiedliche Vorstellungen von Privatsphäre und darüber, wie sicher wir uns fühlen, wenn wir mit anderen über uns selbst Informationen teilen. Manchen Menschen macht es nichts aus, ihre Fotos, Tagebücher, Adressen und Telefonnummern im Internet zu haben. Andere Menschen möchten ihre persönlichen Informationen lieber privat halten.

Dies gilt nicht nur für Orte wie Facebook oder Twitter - viele Menschen fühlen sich wohl dabei, die verschiedenen Informationsebenen mit ihren FreundInnen, Familie und PartnerInnen zu teilen. Es ist wichtig für Sie zu wissen, welche Informationen Sie gerne teilen und mit wem.

Empfindung

Empfindungsgrenzen sagen uns, wann wir bei einer bestimmten Empfindung unsere Grenze erreicht haben. Wir alle besitzen unterschiedliche Fähigkeiten, wenn es um die Toleranz bestimmter Empfindungen geht. Manche Leute lieben Bungee-Jumping wegen des Rausches, den sie davon bekommen. Andere Leute finden es schwierig, sich einen Gruselfilm bis zum Ende anzusehen. Für manche Menschen entspricht der Vorstellung eines guten Essens eine scharfe Laksa, während andere Menschen schon die kleinste Menge Pfeffer auf ihrem Essen nicht vertragen können.

Jede körperliche Empfindung, die ihnen einfällt, wie Temperatur, Schmerz, Vergnügen, Lärm, usw. hat einen Pegel, der schnell unerträglich wird. Das gilt auch für Emotionen - wie lange können Sie mit Ihrem Partner streiten, bevor Sie sich Zeit nehmen, um sich zu beruhigen?

Zeit

Jedem von uns steht an jedem Tag nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung. Es ist wichtig, dass wir die Zeit, die wir mit einem bestimmten Menschen, einer bestimmten Aktivität oder einem bestimmten Problem verbringen, begrenzen. Wenn Sie Ihre ganze Zeit am Arbeitsplatz oder mit Feiern verbringen, wird Ihr Leben schnell aus dem Gleichgewicht geraten. Wenn Sie Ihre gesamte Zeit damit verbringen, sich auf ein bestimmtes Problem zu konzentrieren oder sich über „Was wäre, wenn“ Gedanken zu machen, hören Sie auf, Ihre Zeit nützlich zu verbringen und das kann problematisch werden.

Verpflichtung

Jeder von uns hat ebenso eine begrenzte Anzahl von Aktivitäten, zu denen wir uns verpflichten können. Abhängig davon, wie wichtig für Sie verschiedene Aktivitäten sind, ist es sinnvoll in Bezug auf das, was Sie täglich tun, eine gewisse Flexibilität zu wahren. Sie könnten sich dazu verpflichten - solange es nicht regnet, nicht zu heiß ist oder solange es im Fernsehen nichts Gutes gibt, jeden Tag eine halbe Stunde spazieren zu gehen. Dies kann völlig angemessen sein (wenn Sie sich während der Woche bereits anderweitig körperlich betätigen) oder unangemessen sein (wenn Sie es Ihrer Freundin oder Ihrem Freund sagen würden, dass Sie sich mit ihr oder ihm im Park für einen Spaziergang treffen würden, während es

draußen regnet, hagelt oder blitzt). Es ist so oder so wichtig, dass in Ihnen selbst und in der Beziehung mit anderen Menschen Klarheit herrscht, wenn es darum geht, wie engagiert Sie bei den Aktivitäten sind, denen Sie sich verpflichten.

Befähigung der Frauen zur Bewältigung von potentiellen Verletzungen ihrer Grenzen

Verteidigung

Das Wort Verteidigung im Kontext der Aggression und Gewaltprävention beschreibt, wie und mit welchen Methoden man den Angreifenden abwehren kann. Die Selbstverteidigung zur Abwehr eines rechtswidrigen Angriffs oder zum eigenen Schutz vor einer drohenden Gefahr ist rechtlich erlaubt.

Die Selbstverteidigungs-Methode „Drehungen“ bietet Informationen und Methoden zum Schutz vor Belästigungen jeglicher Art. Es beschreibt auch die Fähigkeiten einer relativ harmlosen Abwehr und Lösung von verbalen Attacken aber auch von brutalen körperlichen Angriffen.

Angst

Angst ist eine quälende negative Empfindung, die von einer wahrgenommenen Bedrohung ausgelöst wird. Es ist ein grundlegender Überlebensmechanismus, der als Reaktion auf einen spezifischen Reiz wie z. B. Schmerz oder die Androhung einer Gefahr entsteht. Angst ist scheinbar ein allgemeines Gefühl; Jeder Mensch hat bewusst oder unbewusst vor einer Konfrontation oder vor einer Flucht Angst (auch bekannt als Kampf-oder-Flucht-Reaktion).

Angstreaktion

Starke Gefühle wie Angst oder Einschüchterung werden von der Freisetzung von Adrenalin verursacht, die zu körperlichen Reaktionen führt. Der Körper ist aktiviert und zu fliehen oder zu kämpfen bereit.

Die Energiedepots werden durch das Adrenalin aktiviert, was Folgendes bewirkt:

- Der Blutdruck steigt an
- Der Herzfrequenz steigt an
- Das Lungensystem erweitert sich, um in die Lunge mehr Sauerstoff zu transportieren
- Die Fettdepots werden aktiviert, damit mehr Energie bereitgestellt werden kann
- Die Darmaktivität wird reduziert
- Der Blutzucker steigt an (liefert mehr Energie)
- Schweiß
- Die Pupillen erweitern sich
- Der Speichelproduktion im Mund nimmt ab

6.1.3 POSITION DER OPFER UND TÄTER

Diskussionen über Themen wie Aggression und Gewalt werfen oft die Frage nach der Position der Opfer und Täter auf. In 200 Gefängnissen in den Vereinigten Staaten wurden mit Sexualstraftätern Experimente mit Videos durchgeführt, die verschiedene Arten von Frauen zeigten. Das Experiment hat gezeigt, dass alle Täter reagierten, als sie den gleichen Frauentyp des „leichten Opfers“ oder mit anderen Worten der Frauen sahen, die Angst und Unsicherheit zeigten. Die Energie des weiblichen Körpers konzentriert sich in seiner Mitte. Das Zentrum der Energie und Stärke einer Frau befindet sich in der Gebärmutter. Im Gegensatz dazu liegt das Zentrum der Energie des männlichen Körpers in der Höhe der Brust, was zu einer instabilen Haltung führt. Das Energiezentrum der Frauen liegt am Kreuzpunkt der Körperachsen und sorgt somit für eine stabile Haltung.

Eine selbstbewusste Haltung äußert sich über folgende Merkmale:

- Die Beine stehen auseinander
- Die Knie sind leicht gebeugt und die Füße sind fest im Boden verankert
- Der Oberkörper ist aufrecht
- Das Becken ist nach vorne geneigt
- Der Blick ist wachsam und direkt auf die Augen des Angreifers gerichtet
- Die Stimme ist laut und klar und der Angreifer wird direkt angesprochen. Sprechen Sie das aus, was der Täter tut, wie z. B. „Sie belästigen mich“ oder „nehmen Sie Ihre Hand von meiner Schulter“.

6.1.4 TIPPS ZUR SELBSTVERTEIDIGUNG

Wenn eine Frau fühlt, dass sie verfolgt wird oder in Gefahr ist, kann sie folgendermaßen vorgehen:

Den vermeintlichen Täter betreffend

- Bleiben Sie stehen oder gehen Sie auf die Person zu
- Sprechen Sie direkt mit der Person und fragen Sie sie, was los ist
- ändern Sie Ihre Laufrichtung oder rufen Sie jemanden auf dem Mobiltelefon an

Einsatz von „Waffen“

- Nutzen Sie alles, was Ihnen zur Verfügung steht: Schlüsselbund, Handy, Handtasche, Buch, usw.
- Die Nutzung eines Alarmsignals, Stanley Messers, einer Pfeife oder eines Pfeffersprays ist erlaubt.
- Pfefferspray, Pfeffergel oder Ähnliches muss vorsichtig eingesetzt werden, da dieses dem Opfer entrissen und gegen es eingesetzt werden kann.

Nutzen Sie Alarmsignale, Pfeifen oder verwenden Sie andere Gegenstände, die laute Geräusche machen.

Schreien Sie POLIZEI oder FEUER! Dies alarmiert andere Menschen auf der Straße oder in den nahegelegenen Häusern. Dies kann auch den Täter abschrecken.

Seien Sie bereit: Wenn man durch ein Gebiet läuft, das als gefährlich bekannt ist, ist es nützlich, wenn man mental gesehen vorbereitet und wachsam ist.

Rufen Sie jemand: Wenn Sie ein Gefühl der Angst spüren, rufen Sie eine Freundin oder einen Freund an, reden Sie mit ihr/ihm während des ganzen Weges, und erzählen Sie ihr/ihm, wo Sie sind und wohin Sie gehen. Sollte etwas passieren, weiß diejenige/derjenige, wo Sie sind und kann so die Polizei rufen.

Seien Sie immer erreichbar: Legen Sie mit den Menschen, die Sie treffen möchten, eine Zeit und einen Ort fest, damit diese wissen, wann Sie da sein sollten und nach Ihnen suchen können, wenn Sie nicht auftauchen.

6.1.5 METHODEN ZUR BEFREIUNG AUS UNANGENEHMEN SITUATIONEN

Leider ist man in vielen gewalttätigen Situationen zur falschen Zeit am falschen Ort - aber es gibt Wege, um zu vermeiden, dass wir in eine gefährliche Situation geraten.

Der *Injury Control Council* von Westaustralien (ICCWA) hat ein Forschungsprojekt mit dem Titel „OUR SPACE, SAFE PLACE“ (Unser Raum, Sicherer Ort) durchgeführt, in dem junge Menschen im Alter von 12 bis 25 Jahren hinsichtlich ihrer Wahrnehmung der Sicherheit im öffentlichen Raum befragt wurden.

Insgesamt haben 541 junge Menschen eine offizielle Umfrage absolviert, um festzustellen, wie sicher sie sich in verschiedenen öffentlichen Räumen, Orten und Szenarien fühlten, welche Räume für sie wichtig waren, wie oft sie diese gesellschaftlichen Räume nutzten und welche Gruppen von Menschen sich in der Gemeinschaft unwillkommen gefühlt haben. Junge Leute wurden auch nach Strategien gefragt, die ihnen helfen sollen, sich sicherer zu fühlen.

Das Wichtigste, das wir tun können, um gefährliche Situationen zu vermeiden, ist zu erkennen, dass sie existieren. Wir dürfen nicht im Glauben leben, dass schlimme Dinge nur anderen Menschen passieren.

6.1.6 REPRÄSENTATIVE BEISPIELE

Die folgenden Darstellungen sind zwar nicht allumfassend, dennoch werden sie Ihnen dabei helfen, die Verhaltensweisen zu verstehen, die als „Verhalten sexueller Natur“ gelten und welche, wenn sie unerwünscht sind, als sexuelle Belästigung gelten können:

- **UNERWÜNSCHTE SEXUELLE ÄUßERUNGEN:** Sexuelle oder „schmutzige“ Witze, Kommentare über körperliche Merkmale, die Verbreitung von Gerüchten über andere oder die Beurteilung anderer bezüglich ihrer sexuellen Aktivität oder Leistung, die Zurschaustellung der eigenen sexuellen Aktivitäten vor anderen und die Zurschaustellung oder Verteilung von sexuell expliziten Zeichnungen, Bildern und/oder schriftlichen Unterlagen. Unerwünschte sexuelle Äußerungen können persönlich, schriftlich, elektronisch (E-Mail, Instant-Messaging, Blogs, Webseiten, usw.) und auch anderweitig übermittelt werden.
- **UNERWÜNSCHTE PERSÖNLICHE AUFMERKSAMKEIT:** Briefe, Telefonanrufe, Besuche, Druck zu sexuellen Gefälligkeiten, Druck zu einer unnötigen persönlichen Interaktion und Druck zu Verabredungen, bei denen eine sexuelle/romantische Absicht offensichtlich ist aber unerwünscht bleibt.
- **UNERWÜNSCHTE KÖRPERLICHE ODER SEXUELLE AVANCEN:** Berührung, Umarmung, Küssen, Sexuelle Berührung vor anderen, sexuelle Übergriffe, Geschlechtsverkehr oder andere sexuelle Aktivitäten.

Beispiele

- (1) Ein Gericht fand, dass ein Vorfall, bei dem ein männlicher Angestellter die Brustwarze einer weiblichen Angestellten „angeschnipst“ hat, genügte, um zu beweisen, dass eine sexuelle Belästigung stattgefunden hatte.
- (2) Ein Gericht stellte fest, dass, obwohl das gängige Verständnis der sexuellen Belästigung einem Verhalten wie z. B. dem der Anmache, Aufforderung zu sexuellen Gefälligkeiten, sexuellen Berührung entspricht, so beinhaltet die Definition **der sexueller Belästigung** unter anderem auch Verhaltensweisen, die die Sexualität einer Frau verunglimpfen oder ihr lästig sind, und aufgrund ihres Geschlechts auf sie gerichtet sind.
- (3) Eine Frau, die in einem Café arbeitete, wurde von ihrem Arbeitgeber an ihrem zweiten Arbeitstag zu einer Verabredung eingeladen. Sie lehnte die Einladung ab. Als ihr Arbeitgeber erfuhr, dass sie eine Lesbe war, wurde sein Interesse für sie stärker und er versuchte, sie zu einer heterosexuellen Beziehung mit ihm zu überreden.
- (4) Ein Menschenrechtsgerichtshof stellte fest, dass das Verhalten des Arbeitgebers eine Belästigung aufgrund der sexuellen Orientierung wie auch eine sexuelle Belästigung darstellte.
- (5) Ein Professor oder Lehrer macht gegenüber einer Studentin einen unwillkommenen sexuellen Annäherungsversuch und deutet an oder macht ausdrücklich darauf aufmerksam, dass sie den Kurs womöglich nicht bestehen wird, wenn sie darauf nicht eingeht.

- (6) Ein Arbeitnehmer verlangt von einer Kollegin sexuelle Gefälligkeiten, bevor er an sie wichtige arbeitsbezogene Informationen weitergibt.
- (7) Ein Gericht bewertete den wiederholten Gebrauch von Kosenamen eines Arbeitgebers wie „Liebling“, „Kleine Dame“, „Schätzchen“, „Süße“ und „Liebe“ in einem breiteren Kontext seiner anderweitigen sexualisierten Annäherungsversuche als „Formen der Herabsetzung“. Die Verwendung dieser Begriffe schuf eine vergiftete Arbeitsumgebung und verletzte das Recht einer Frau auf eine diskriminierungsfreie Behandlung am Arbeitsplatz.
- (8) Ein Mann zeigte mehreren Personen intime Handyfotos von einer Kollegin an ihrem Arbeitsplatz, als diese mit ihm eine romantische Beziehung beendete hatte. Sein Vorgesetzter hörte, dass andere Menschen die Bilder gesehen hätten, die er aber selbst nicht gesehen hatte, und beschloss, obwohl er gemäß dem VERHALTENSODEX dazu gesetzlich verpflichtet war, sich nicht einzumischen, da er den Fall als persönliche Angelegenheit sah.
- (9) Eine Polizistin, die auch Bodybuilderin war, fand in ihrem Briefkasten am Arbeitsplatz Vibratoren, ein Urinalgerät, ein gebrauchtes Kondom und eine Damenbinde. Sie wurde auch sexuell expliziten Geräuschen und Inhalten ausgesetzt.
- (10) Einer freimütigen, hochleistungsfähigen Frau in einem von Männern dominierten, professionellen Buchhaltungsbüro wurde die Partnerschaft verweigert und gesagt, dass sie lernen sollte, „weiblicher zu gehen, weiblicher zu reden, sich weiblicher zu kleiden, Make-up zu tragen, ihre Haare zu stylen und Schmuck zu tragen“.

Betonung der Bedeutung des Respekts für Grenzen in der Kindererziehung und dessen positiver Einfluss auf eine friedliche und gewaltfreie Zivilisation

Laut den Psychologen Rachele Davis und Chiu Lau ist es sehr wichtig, unseren Kindern Körpergrenzen und Verhaltensweisen beizubringen, die sie aus ihrer Komfortzone herausholen. Es mag trivial und belanglos erscheinen, aber die Verpflanzung des Samens der Tatsache, dass unser Körper uns gehört und dass wir darüber, was mit unserem Körper geschieht, das letzte Wort haben, schafft Möglichkeiten, (a) zum Verständnis dessen, was gesunde Grenzen sind und (b) zu deren Durchsetzung. Dies sind die Samen, welche die Entwicklung von starken Schutzfaktoren für Kinder sicherstellen und ihre Sicherheit fördern.

Sie können sich dessen sicher sein, dass all unsere Gespräche und Lektionen über Körpergrenzen immer mit einer positiven Note enden.

Eine Körpergrenze ist eine unsichtbare und persönliche Reihe von Regeln, die eine „gute“ und eine „schlechte“ Berührung sowie die Arten und die Menge der Berührung definieren, bei denen sich das Kind wohlfühlt.

Diese Grenzen sind wichtig, weil sie helfen, das „Ich“ zu bestimmen. Sobald wir unsere eigenen Grenzen festgelegt haben, werden uns unsere eigenen Rechte und die Art der Behandlung klarer, die wir von anderen verdienen. Mit der Zeit entwickeln wir auch ein klareres Bild über unsere eigenen Bedürfnisse,

Wünsche und Grenzen und ebenfalls darüber, wann wir Hilfe suchen müssen. Klare Grenzen helfen, uns unserer Verantwortung sowie der Tatsache bewusst zu werden, dass es wichtig ist, unsere eigenen Grenzen zu kennen. Letzten Endes liefern uns unsere Grenzen auch die Wahl und die Kontrolle darüber, was mit uns und unserem Körper geschieht.

6.2 M6/ FÜNF TIPPS ZUR FESTLEGUNG VON WIRKSAMEN KÖRPERGRENZEN BEI UNSEREN KINDERN:

6.2.1 SPRECHEN SIE MIT IHREN KINDERN ÜBER BELÄSTIGUNG

Es ist wichtig, diese Konversation früh zu beginnen und unsere Kinder über die Sicherheit ihres Körpers zu unterrichten. Dieses Gespräch könnte mit der Vorstellung „spezieller“ Bereiche Ihres Körpers (die Bereiche, die von Ihrem Badeanzug bedeckt sind) beginnen, die privat gehalten werden sollten. Erklären wir unseren Kindern, dass wir bei körperbezogenen Aufgaben, wie z. B. beim Baden oder beim Arztbesuch manchmal Hilfe benötigen. Ein Elternteil oder eine ÄrztIn wird manchmal diese intimen Bereiche berühren, um sie zu reinigen oder zu untersuchen, um somit sicherzustellen, dass sie gesund bleiben. Ein Elternteil oder eine ÄrztIn sollte uns immer um Erlaubnis bitten, bevor sie unsere intimen Bereiche berühren und uns erklären, warum sie das tun, wie z. B.: „Ich werde jetzt Ihr Gesäß reinigen, damit es gesund bleibt. Ich werde jetzt ihre Ohren untersuchen, um sicherzustellen, dass sie sauber sind.“

Es ist wichtig, dass wir bei Körperteilen die richtigen Wörter verwenden, damit sie es lernen, dass ihre intimen Bereiche genau wie ihre Füße und Beine sind. Verwenden Sie in Verbindung mit informellen Bezeichnungen für Körperteile, die sie außerhalb des Hauses hören, wie z. B. Tölpel und Brüste formale Begriffe wie „Vagina“ und „Penis“. Nutzen Sie für diese Unterhaltung alltägliche Momente, wie zum Beispiel die Badezeit oder die Zeit, in der Sie Ihrem Kind beim Anziehen helfen.

Bilderbücher sind ein weiteres sehr hilfreiches Werkzeug, das uns hilft, unseren Kindern die Unterschiede zwischen Jungen- und Mädchenkörpern beizubringen und ihnen zu zeigen, wie sie sich verändern, wenn sie zu Erwachsenen werden. Wir können dafür sorgen, dass diese Konversation mit unseren Kindern fortbesteht und sich entsprechend ihrer Entwicklungsstufe weiterentwickelt.

6.2.2 DEMONSTRIEREN SIE RESPEKTVOLLEN UMGANG MIT IHREN KINDERN

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass unsere Kinder uns und unsere Interaktionen mit anderen Menschen beobachten und daraus lernen. Deshalb ist es wichtig, anderen Erwachsenen und Kindern Respekt zu erweisen und unseren Kindern die richtigen Grenzen zu setzen. Wenn Kinder sehen, dass ihre vertrauten Erwachsenen mit einer anderen Person herumbüllen, herumschreien oder gegenüber einer anderen Person handgreiflich werden, vermitteln wir ihnen das Gefühl, dass Gewalt eine effektive Art ist, zu kommunizieren und zu bekommen, was man will.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es Momente gibt, in denen wir in der Gegenwart von Kindern zu Recht über einen anderen Erwachsenen aufregen. In diesen Momenten ist es für uns absolut wichtig, mit dem Konflikt gelassen und in Bezug auf die Gedanken, Gefühle und den Körper der anderen Personen respektvoll umzugehen. Es ist wichtig, dass wir während dieser Momente auf unseren Gesichtsausdruck (versuchen Sie ruhig und neutral zu bleiben), die Körperhaltung (entspannt, nicht bedrohlich) und den Tonfall (ruhig, gleichmäßiger Ton und gleichmäßiges Tempo) achten.

Machen wir es unseren Kindern vor, dass wir niemals unsere Körper einsetzen, um den Körper anderer Menschen zu verletzen, UND dass andere Menschen ihre Körper ebenso NICHT dafür einsetzen dürfen, uns zu verletzen.

6.2.3 PERSÖNLICHE DISTANZ UND PRIVATSPHÄRE

Das Gespräch mit unseren Kindern über ihre und die persönliche Distanz und Privatsphäre anderer Menschen ist wichtig. Es ist wichtig für sie, zu verstehen, dass jeder Mensch Herr seines eigenen Körpers ist und selbst darüber entscheidet, was mit ihm geschieht.

Unsere Kinder müssen sich dessen bewusst sein, dass sie entscheiden müssen, ob und wen sie umarmen und küssen, und wenn sie möchten, dass jemand aufhört, sie zu kitzeln, sie das sofort stoppen können.

Eltern und Erwachsene sollten nicht versuchen, diese Entscheidungen bei einem Kind zu erzwingen, zum Beispiel, indem sie ihnen vorschreiben, ob sie Oma oder ihren Familienfreunden einen Begrüßungs- oder Gutenachtkuss geben dürfen oder nicht. Dem Kind sollte man erlauben, selbst zu entscheiden, ob es jemand anders küssen, umarmen oder abklatschen darf oder nicht. Wir können sagen: „Du kannst tun, was für Dich am angenehmsten ist.“

Um es zu vermeiden, dass man eventuell die Verwandten und FreundInnen beleidigt, ist es wichtig, seinen Kindern Möglichkeiten beizubringen, höflich nein zu sagen, wie z. B. „Nein, vielen Dank“. Wir können es ihnen auch beibringen, für einen Händeschlag ihre Hand auszustrecken, oder stattdessen einen High Five anzubieten. Wir können unsere Familien darauf aufmerksam machen, dass wir unserem Kind grundlegende persönliche Fähigkeiten in Bezug auf die Sicherheit seines Körpers vermitteln, einschließlich von Möglichkeiten zur Steuerung ihres Verhaltens bei unerwünschten Berührungen.

Wir sollten uns im Gespräch mit unseren Kindern über angenehme, unangenehme und unerwünschte Berührungen wohlfühlen. Verhaltensweisen können in Abhängigkeit von den Umständen akzeptabel oder inakzeptabel sein. Daher ist es für ein Kind wichtig zu erkennen, wenn eine Ärztin in Anwesenheit seiner Mutter oder seines Vaters all seine Körperbereiche untersuchen muss, und nicht nur diejenigen, die ihm angenehm sind, in der Öffentlichkeit zu zeigen.

Wir können ihnen auch beibringen, dass es in Ordnung ist, wenn es ihnen angenehm ist, die Umarmung einer Freundin oder eines Freundes aber niemals die Umarmung einer oder eines Unbekannten anzunehmen. Eine gute Faustregel besagt, dass eine Person die Intimbereiche eines Kindes nur berühren

darf, um sie sauber (Waschen im Bad) oder gesund zu halten (wenn eine ÄrztIn ein Kind im Beisein eines Elternteils untersucht). Eine visuelle Unterstützung kann einem kleinen Kind oder einem Kind, das eine entwicklungsbedingte oder intellektuelle Behinderung aufweist, helfen, diese Unterschiede zu verstehen.

6.2.4 VERSCHIEDENE ARTEN VON MENSCHEN

Es ist wichtig, dass unsere Kinder wissen, wie sie ihnen nahestehende Menschen in ihrem jungen Leben unterscheiden. Um ihnen dies wirksam beizubringen, müssen wir die verschiedenen Arten von Menschen bestimmen, die für ihr Leben relevant sind. Dies kann die Familie (die Menschen, die bei mir zu Hause wohnen), die Großfamilie (die Menschen, die zur Familie gehören aber nicht in meinem Haus leben, z. B. Oma und Opa), Freunde („die Menschen, denen ich wichtig bin, die mir wichtig sind, die ich sehr gut kenne und denen ich vertraue“), Bekannte („die Menschen, deren Namen ich kenne und gelegentlich treffe“, z. B. ein Familienfreund), LehrerInnen und HelferInnen („die Leute, die mich in der Schule unterrichten oder mir bei Sachen helfen“, z. B. UnterrichtshelferInnen oder SportlehrerInnen), Bedienpersonen (die Menschen, die in Geschäften arbeiten und Kunden bedienen) und Fremde („die Menschen, die ich nicht kenne“) mit einschließen.

Es kann nützlich sein, dies mit Hilfe von visuellen und sozialen Geschichten zu erläutern, um unseren Kindern die nächsten und am weitesten entfernten Menschen ihres Lebens zu verdeutlichen. Die Familie sollte am nächsten und Fremde am weitesten entfernt stehen. Wir können unser Kind bitten, alle Menschen aus ihrem Leben zu nennen, von denen sie glauben, dass sie in eine der Kategorien fallen. Wir können sie auch fragen, welche Art von Verhalten sie für jede Art von Person für richtig halten, z. B. bei welchen Menschen es in Ordnung wäre, sie zu küssen oder zu umarmen, und wer vertrauenswürdig ist und wer nicht.

6.2.5 „NEIN“ SAGEN BEBRINGEN

Es ist wichtig, dass Kinder verstehen, dass sie zu einer Umarmung oder einem Kuss sowohl von einem Kind als auch von einem Erwachsenen „Nein, danke“ sagen dürfen, UND, dass von ihnen nicht erwartet wird, dass sie diese Berührungen immer akzeptieren müssen. Unseren Kindern beizubringen, Nein zu sagen, kann sehr befähigend sein, da sie anfangen, gegenüber dem Rest der Welt ihren Willen, ihre Bedürfnisse und ihre Wünsche zu trainieren und sie durchzusetzen.

Wenn man einem Kind beibringt, nur „Ja“ zu sagen und anderen zu gefallen, kann dies seine Anfälligkeit für verschiedene Formen des Missbrauchs erhöhen. Stellen Sie sich vor, dass sich das Kind in der Gesellschaft eines Erwachsenen befindet, mit dem es sich nicht wohlfühlt. Wir hoffen, dass unser Kind sich selbstbewusst genug fühlt, um „Nein“ zu sagen, wenn es zu Aktivitäten eingeladen werden sollte, bei denen es sich unwohl fühlt.

Es ist wichtig, die Fähigkeit der Durchsetzung zu üben, indem wir zusammen mit unserem Kind „Nein“ sagen. Machen Sie Rollenspiele mit ihnen; bitten Sie sie um einen Kuss oder eine Umarmung, und lassen Sie sie mit einer festen und selbstsicheren Stimme „Nein, vielen Dank“ sagen.

Soziale Geschichten können ebenfalls nützlich sein, um unseren Kindern beizubringen, nein zu sagen. Fragen Sie das Kind danach, was es in jeder verschiedenen Situation tun würde, und zeigen Sie ihm die beste Vorgehensweise. Diese sozialen Geschichten sollten hinsichtlich des dargestellten Risikos variieren. Was würden Sie z. B. tun, wenn eine Unbekannte oder ein Unbekannter auf der Straße anhalten und Sie bitten würde, mit ihr bzw. ihm mitzugehen? Es ist wichtig für unsere Kinder, es zu lernen, dass sie darüber, was mit ihrem Körper geschieht, die ultimative Autorität und deshalb das Recht haben, zu jeder Zeit Nein zu sagen. Das ist etwas, von dem wir möchten, dass unsere Teenagertöchter es ganz selbstverständlich tun, richtig?! Daher muss der Samen des Körperbesitzes früh gepflanzt werden.

Wir sollten zudem drei Hinweise im Hinterkopf behalten:

Achten Sie darauf, dass alle Gespräche und Lektionen über Körpergrenzen immer positiv enden, und dass es unsere Kinder wissen, dass sie zu allem Fragen stellen dürfen.

Themen, die die unangemessene Berührung beinhalten, können auf Erwachsene und Kinder einschüchternd wirken. Sorgen wir zusammen dafür, dass wir das Geben und Empfangen von Umarmungen und Küssen mit Menschen, die wir kennen und lieben, **mit einschließen** können. Wir wollen unseren Kindern nicht beibringen, dass alle Berührungen schlecht sind. Lassen Sie uns sie gemeinsam verschiedene Arten der Berührung lehren, die angemessen sind.

Es ist wichtig, niemals vor einer Frage eines Kindes zurückschrecken, die einem seltsam oder herausfordernd erscheint. Kinder können in Verlegenheit geraten, wenn wir auf ihre Frage negativ reagieren und hören auf, weitere Fragen zu stellen. Sie sollten ermutigt werden, alle Fragen zu stellen, die ihnen zu ihrem Körper einfallen und die Antwort abzuwarten, so dass man es zugleich vermeidet, dass sie sich dabei unwohl fühlen.

6.3 M6/ MINDCARDS

6.3.1 M6/ MIND-CARD 1: RATSCHLÄGE IN BEZUG AUF GRENZEN

Bevor wir uns einige Übungen ansehen, gibt es einige nützliche Ratschläge, die wir berücksichtigen müssen.

1. Seien Sie sich über die Grenze Ihres eigenen Energiefeldes oder Ihrer „Energieblase“ (eine Armlänge von Ihrem Körper entfernt) im Klaren.
2. Visualisieren, planen oder denken Sie daran, dort eine starke Grenze zu schaffen
3. Ziehen Sie all Ihre Energie hinter diese Grenze zurück. Rufen Sie Ihre ganze Energie zu sich zurück.
4. Beobachten Sie ab diesem Punkt an die Situation Überschreiten Sie mit Ihrer eigenen Energie Ihre eigene Grenze nicht. Sobald Sie außerhalb Ihres Ich gehen, öffnen Sie (sozusagen) die eine Tür und die Energie der anderen kann so leichter eindringen.
5. Finden Sie heraus, wozu Sie wirklich „Ja“ sagen
6. Widerstehen Sie dem Bedürfnis, sich zu rechtfertigen, zu erklären und sich zu verteidigen.
7. Definieren Sie die „speziellen“ Bereiche Ihres Körpers (die Bereiche, die von Ihrem Badeanzug bedeckt sind)
8. Seien Sie respektvoll gegenüber anderen Menschen und modellieren Sie mit ihnen passende Grenzen. Wenn man Sie sieht, wie Sie herumbrüllen oder gegenüber einer anderen Person handgreiflich werden, vermitteln Sie das Gefühl, dass Gewalt eine wirksame Weise der Kommunikation und Erreichung dessen ist, was man will.
9. Denken Sie daran, dass folgende Situationen Ihre Grenzen überschreiten
- Unerwünschter körperlicher Kontakt
- Annahme von Geschenken, die wir nicht haben wollen
- „Geben“ mit der grundlegenden Absicht einer Verbindlichkeit
- Wenn wir sexuell aktiv werden, bevor wir dazu bereit sind
- Wenn wir auf unsere Kosten andere befriedigen
- Wenn man es anderen erlaubt, uns zu sagen, was für uns richtig oder falsch sei, oder was wir fühlen oder glauben MÜSSEN

6.3.2 M6/ MIND-CARD 2: SIGNALE FÜR DIE VERLETZUNG EINER GRENZE

• Wenn unsere Grenzen ignoriert werden oder wenn wir sie nicht durchsetzen, fühlen wir manchmal Wut oder sind nachtragend. Wir kommen uns eventuell isoliert oder machtlos vor. Sie fühlen sich vielleicht, als wären Sie ein Opfer oder unsichtbar. Manche Menschen kommen sich vor, als würden sie ersticken oder nichts mehr haben, was ihnen „gehört“ oder privat ist.
• Menschen, die unsere Grenzen ignorieren, sind NICHT die Ursache unserer Verärgerung. Wir werden wütend, weil wir (weder mit noch ohne das Zutun der anderen Person) für unsere eigenen Grenzen selbst keinen anmutigen und mitfühlenden Respekt haben. Dies liegt daran, dass unsere Grenzen lediglich so klar und stark sein können, wie unsere Unterstützung unserer eigenen Wünsche, Grenzen, Entscheidungen und Werte ist.
• Das Erlernen der Erkennung und der Würdigung Ihrer Grenzen (BEVOR Ihr Ärger zu eskalieren beginnt) ist ein ausgezeichnetes Werkzeug zur Wutprävention und ein ausgezeichneter Weg zur Vorbeugung der Angst, Depression oder des Gefühls des Übergriffs!
• Unsere Emotionen sind ein Leitsystem. Emotional Freedom Techniques (EFT) oder die Techniken der Emotionalen Freiheit können helfen, sicherzustellen, dass die Führung, die wir erhalten, durch die Vergangenheit, in der wir Grenzen hatten, die wir (und auch andere) nicht respektiert haben, nicht übertrieben ist.
• Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie wütend oder nachtragend sind, oder dass Sie sich beschweren, identifizieren Sie die Grenze, die gesetzt werden muss.
• Die meisten Menschen erkennen nicht, dass Groll, Angst, Depression, Wut oder Tyrannei alle Hinweise dafür sind, dass sie eine unerkannte Grenze haben.
• Entwicklung der Fähigkeit zur Erkennung der Notwendigkeit einer Grenze, für den Fall, dass Sie anfangen möchten, eine höhere Integrität zu entwickeln und daran arbeiten möchten, mit anderen eine authentischere Zusammenarbeit zu schaffen.

6.3.3 M6/ MIND-CARD 3: TIPPS VON MÄDCHEN IM ALTER VON 12 BIS 15 JAHREN FÜR ANDERE MÄDCHEN IHRES ALTERS

• Auf Du umschreiben! Achten Sie immer auf Ihre Umgebung. Merken Sie sich den Weg für den Fall, dass Sie in Not geraten. Verstehen Sie, wo Sie sind und wer in Ihrer Nähe ist.
• Vermeiden Sie abgeschiedene Gebiete. Wenn niemand in der Nähe ist, kann Ihnen im Notfall auch niemand helfen.
• Wirken Sie glaubwürdig. Selbst, wenn Sie nicht wissen, wohin Sie gehen, gehen Sie so, als hätten Sie ein Ziel und halten Ihren Kopf hoch, um den Anschein zu erwecken, dass es so ist.
• Vertrauen Sie Ihren Instinkten. Ihre Intuition und Ihre Sinne sind Ihre beste Verteidigungslinie zur Abwendung einer gefährlichen Situation. Sollte sich etwas nicht richtig anfühlen, verlassen Sie die Situation, bevor sie eskaliert.
• Stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Mobiltelefon bei sich haben, dass es aufgeladen ist und über ausreichend Guthaben verfügt. Sie müssen wissen, wie man Hilfe ruft. Stellen Sie sicher, dass eine Notfallnummer sowie nützliche Telefonnummern, wie z. B. die Nummer Ihrer Eltern und eventuell eines Taxiunternehmens in Ihrem Telefon gespeichert sind. Dies könnte Ihre beste Chance sein, um aus einer sich verschlechternden Situation herauszukommen oder Hilfe zu bekommen.

- Achten Sie auf Ihre Gesellschaft. **Achten Sie darauf, dass Sie nicht mit Personen allein bleiben, denen Sie entweder nicht vertrauen oder die Sie nicht kennen. Bleiben zusammen mit Ihren Freunden.**
- Stecken Sie nicht beide Ohrstöpsel Ihres Musikgeräts in die Ohren, **wenn Sie allein laufen oder allein Sport treiben. Wenn Sie ein Ohr frei lassen, können Sie Ihre Umgebung besser wahrnehmen.**

6.4 M6/ ÜBUNGEN

6.4.1 M6/ ÜBUNG 1: EIGENE GRENZEN || SELBSTSCHÜTZENDES VERHALTENS

Aktivität	Persönlicher Raum
Zielsetzung	Intimer, persönlicher und öffentlicher Raum
Materialien	Theorie und Übung
Dauer	20 Minuten
Szenario 1	Die TrainerIn stellt die Theorie vor und ermutigt/begleitet die Teilnehmerinnen durch die Befolgung der Übung. Die TrainerIn bittet die Teilnehmerinnen, sich in Zweiergruppen zu unterteilen und sich von einander in eine Distanz von ungefähr vier Metern aufzustellen. Dann sollte sich eine Person der anderen schrittweise nähern, bis sie die erste Stelle erreicht, an der sich ihre Partnerin unbehaglich fühlt. Hier sollte eine ungefähre Schätzung der Entfernung erfolgen. Wenn es genug Zeit gibt, sollten die Teilnehmerinnen versuchen, sich einander seitlich oder mit dem Rücken anstatt von Angesicht zu Angesicht zu nähern.
Szenario 2	Die Gruppe wird von einer TrainerIn geleitet, der Anweisungen gibt, die nachstehend aufgeführt sind. Ziel dieser Übung ist es, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese Grenzen geistig zu markieren. Mädchen und Frauen stellen sich in einem Raum so auf, dass sie um sich herum genug Platz haben. Die Augen sind geschlossen oder zum Boden gerichtet. Jede Frau sollte sich das Bild eines schönen Hauses vorstellen, das von einem Garten umgeben ist. Jedes Mädchen oder jede Frau hat vom Garten ihr eigenes Bild und fühlt sich darin sehr sicher. Sie entscheidet darüber, wer hineinkommt oder nicht. Der Garten stellt im übertragenen Sinn die Grenze jeder Frau zwischen sich und den anderen dar. Sie allein entscheidet darüber, wer diese Grenzlinie überqueren darf und wer nicht. Insbesondere schüchterne und introvertierte Frauen sollten diese Übungen auch zu Hause vor einem Spiegel trainieren.

6.4.2 M6/ ÜBUNG 2: EIGENE GRENZEN || METHODEN ZU IHRER FESTLEGUNG

Aktivität	Eigene Grenzen
Zielsetzung	Körperzentrierte Methoden zur Wahrnehmung der eigenen Grenzen Die Erkundung der eigenen Grenzen
Materialien	Theorie und Übung
Dauer	30 Minuten
Szenario 1	Die TrainerIn stellt die Theorie vor und wählt eine oder einige Übungen aus. Es ist wichtig, die Fähigkeit der Durchsetzung und das „Neinsagen“ zu üben. Die TrainerIn fordert die Teilnehmerinnen auf, miteinander Rollenspiele zu spielen. Die Teilnehmerinnen bitten gegenseitig um einen Kuss oder eine Umarmung und müssen üben, mit einer festen und selbstsicheren Stimme „nein, vielen Dank“ zu sagen. Die Wiederholung dieser Übung gibt jeder Teilnehmerin mehr Selbstvertrauen und stärkt natürlich auch ihre Stimme, sodass, wenn sie „nein, vielen Dank“ sagt, der Unterschied zu der ersten Durchführung der Übung erkennbar ist.
Szenario 2	Im mitteleuropäischen Raum beträgt die normale Distanz beim Händeschütteln ca. 60 cm. Diese Distanzen werden mehr oder weniger beachtet. Wenn dies geschieht, sollte eine Frau wachsam sein und beobachten, wie sich die Interaktion entwickelt. Folgende Übungen sollen jedem Menschen helfen, seine eigenen Grenzen zu finden. Sagen Sie „Nein“ und erfahren Sie, ob es leicht oder schwer ist. Eine Frau soll zu einer anderen gehen und versuchen, sie mit ihrer Stimme, Geste oder ihrem Blick zu stoppen. Eine Frau soll sich vor eine ganze Gruppe von Frauen stellen und die vorherige Übung wiederholen. Eine Frau soll sich mit dem Rücken zur Gruppe setzen und versuchen, negative Impulse zu spüren, dann soll sie sich umdrehen und versuchen, die Gruppe zu stoppen.

6.4.3 M6/ ÜBUNG 4: WISSENSVERBREITUNG

Aktivität	Prospektverteilung
Zielsetzung	Tipps und Tricks für die Selbstverteidigung und die Findung von Methoden zur Befreiung aus unangenehmen oder gefährlichen Situationen
Materialien	Prospekte für die Teilnehmerinnen (die sie nach Hause mitnehmen können)
Dauer	2 - 3 Minuten
Szenario	Die TrainerIn überreicht den Teilnehmerinnen die Prospekte.

6.4.4 M6/ ÜBUNG 5: HÄUFIGE FÄLLE SEXUELLER BELÄSTIGUNG

Aktivität	Input und Diskussion
Zielsetzung	Repräsentative Beispiele für häufige Fälle sexueller Belästigung am Arbeitsplatz und in der Öffentlichkeit / Erkennung einer sexuellen Belästigung in unserem täglichen Leben
Materialien	Keine
Dauer	20 Minuten
Szenario	Die TrainerIn stellt einige Beispiele vor, die in der Gruppe diskutiert werden. Beispiele: ▪ Ein Gericht befand, dass ein Vorfall, bei dem ein männlicher Angestellter die Brustwarze einer weiblichen Angestellten „angeschnipst“ hat, genügte, um zu beweisen, dass eine sexuelle Belästigung stattgefunden hatte. ▪ Ein Gericht stellte fest, dass, obwohl das gängigste Verständnis sexueller Belästigung einem Verhalten, wie z. B. der Anmache, Aufforderung zu sexuellen Gefälligkeiten, sexuellen Berührung, etc. entspricht, die Definition der sexuellen Belästigung unter anderem auch Verhaltensweisen beinhaltet, welche die Sexualität einer Frau verunglimpfen oder ihr lästig werden, und aufgrund ihres Geschlechts auf sie gerichtet werden. ▪ Eine Frau, die in einem Café arbeitete, wurde von ihrem Arbeitgeber an ihrem zweiten Arbeitstag zu einer Verabredung eingeladen. Sie hat die Einladung abgelehnt. Als ihr Arbeitgeber erfuhr, dass sie eine Lesbe war, wurde sein Interesse für sie stärker und er versuchte, sie zu einer heterosexuellen Beziehung mit ihm zu überreden. Ein Menschenrechtsgerichtshof stellte fest, dass das Verhalten des Arbeitgebers eine Belästigung aufgrund der sexuellen Orientierung wie auch eine sexuelle Belästigung darstellte. ▪ Ein Professor oder Lehrer macht einer Studentin unwillkommene sexuelle Avancen und deutet an oder macht ausdrücklich darauf aufmerksam, dass sie den Kurs womöglich nicht bestehen wird, wenn sie darauf nicht eingeht. ▪ Ein Arbeitnehmer verlangt von einer Kollegin sexuelle Gefälligkeiten, bevor er wichtige arbeitsbezogene Informationen an sie weitergibt. ▪ Ein Gericht bewertete den wiederholten Gebrauch von Kosenamen eines Arbeitgebers wie „Liebling“, „Kleine Dame“, „Schätzchen“, „Süße“ und „Liebe“ in einem breiteren Kontext seiner anderweitigen sexualisierten Annäherungsversuche als „Formen der Herabsetzung“. Die Verwendung dieser Begriffe schuf eine vergiftete Arbeitsumgebung und verletzte das Recht einer Frau auf eine diskriminierungsfreie Behandlung am Arbeitsplatz. ▪ Ein Mann zeigte mehreren Personen intime Handyfotos von einer Kollegin an ihrem Arbeitsplatz, als diese mit ihm eine romantische Beziehung beendete hatte. Sein Vorgesetzter hörte, dass andere Menschen die Bilder gesehen hatten, die er aber selbst nicht gesehen hat, und beschloss, obwohl er gemäß dem VERHALTENS-CODEX dazu gesetzlich verpflichtet war, sich nicht einzumischen, da er den Fall als persönliche Angelegenheit ansah. ▪ Eine Polizistin, die auch Bodybuilderin war, fand in ihrem Brieffach am Arbeitsplatz Vibratoren, ein Urinalgerät, ein gebrauchtes Kondom und eine Damenbinde. Sie wurde auch sexuell expliziten Geräuschen und Inhalten ausgesetzt. ▪

6.4.5 M6/ ÜBUNG 6: DAS LEHREN VON GRENZEN IHREN KINDERN

Aktivität	Input und Diskussion
Zielsetzung	Betonung der Bedeutung des Respekts für Grenzen in der Kindererziehung und deren positiven Einflusses auf eine friedliche und gewaltfreie Gesellschaft.
Materialien	Theorie und Diskussion
Dauer	20 Minuten (falls die Gruppe diese Zeit benötigt)
Szenario	Die TrainerIn stellt einige Beispiele vor, die in der Gruppe diskutiert werden.

6.4.6 M6/ ÜBUNG 7: SELBSTDARSTELLUNG

Aktivität	Erschaffen Sie ein Selbstbild, das Ihre Grenzen aufzeigt
Zielsetzung	Zeichnen Sie um sich herum eine Grenze, um sich sicher oder wohler zu fühlen, die sich wie eine richtige persönliche Grenze anfühlt.
Materialien	Zeitschriften, Bilder von Menschen, Umriss einer Person oder Figur, Zeichenbedarf
Dauer	20 Minuten (sofern die Gruppe diese Zeit benötigt)
Szenario	Geführte Fokussierung (Beginnen Sie mit Erdung, Zentrierung, achtsamem Atmen) Achten Sie auf Ihren Körper, auf den Ort, an dem Sie sich in diesem Raum befinden, und fühlen Sie die Distanz, die Sie zwischen sich und anderen benötigen, um sich sicher oder entspannter zu fühlen. Kleben Sie eine Figur/ein Bild auf ein Blatt Papier, die/das Sie darstellt. Dies kann eine Figur aus einer Collage, ein Foto oder eine Skizze einer Person sein. Zeichnen Sie mit Hilfe von Farben oder Formen um sich herum eine Grenze, um sich sicher oder entspannter zu fühlen, die sich wie eine richtige persönliche Grenze anfühlt.
Klopfen	Diese Übung ist sehr hilfreich bei Signalen der Verletzung von Grenzen wie Emotionen, Körpersprache und Denkmuster: 1. Atmen Sie tief ein und aus. 2. Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie sich sehr sicher und respektiert gefühlt haben. Wie ist Ihr Körpergefühl dabei? Warm, entspannt, frei? Jede Person ist anders. Dies ist die „Sprache“ Ihres Körpers. 3. Atmen Sie tief ein und aus. 4. Erinnern Sie sich als nächstes daran, wie es war, als jemand Ihre Grenzen weit überschritten hatte (falls Sie es brauchen, fangen Sie an, zu klopfen). Wie ist Ihr Körpergefühl dabei jetzt? Fühlt es sich angespannt, verschlossen, eingeengt an? 5. Atmen Sie tief ein und aus. 6. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie jemand auf einer weniger bedeutenden Ebene missachtet hat. Vielleicht hat sich die Person verspätet und hat sich nicht die Mühe gemacht, Sie anzurufen, oder sie hat für etwas, das Sie getan haben die Lorbeeren geerntet. Achten Sie auf Ihren Körper. Diese Gefühle sind die Art und Weise Ihres Körpers, Ihnen ein leises Unbehagen mitzuteilen. 7. Üben Sie diese noch ein paar Mal mit verschiedenen Ereignissen, um sich auf die Sprache Ihres Körpers besser abzustimmen. 8. Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie bessere Grenzen haben möchten. Fangen Sie einfach an. a. Stellen Sie sich vor, wie Sie eine Grenze setzen.

	b. Was denken Sie, dass die Person sagen würde? Wenn es Sie quält, klopfen Sie auf die Reaktion, die Sie sich vorstellen. c. Gehen Sie zurück und fangen Sie von vorne an. d. Üben Sie so lange, bis es sich gut oder zumindest neutral anfühlt, egal wie „man“ reagiert. 9. Es ist wichtig, die Fähigkeit der Durchsetzung und das „Neinsagen“ zu üben. Machen Sie ein Rollenspiel mit Ihren KollegInnen; bitten Sie sie um einen Kuss oder eine Umarmung, und lassen Sie sie mit einer festen und selbstsicheren Stimme „nein, vielen Dank“ sagen. 10. Einige soziale Geschichten können auch nützlich sein, um jemand beizubringen, „Nein“ zu sagen. Fragen Sie die Person, was sie in der jeweiligen Situation tun würde, und bringen Sie ihr die beste Vorgehensweise bei. Diese sozialen Geschichten sollten hinsichtlich des dargestellten Risikos variieren. Was würden Sie z. B. tun, wenn eine Unbekannte oder ein Unbekannter auf der Straße anhalten und Sie bitten würde, mit ihr bzw. ihm mitzugehen? Es ist wichtig für sie, zu lernen, dass sie über das, was mit ihrem Körper geschieht, die ultimative Autorität und daher zu jeder Zeit das Recht haben, „Nein“ zu sagen.
--	--