

## Selbstbehauptung

Als in der Silvesternacht 2015/2016 in Köln die Übergriffe auf Frauen stattgefunden haben, ist man zunächst nur von einer Handvoll Betroffener ausgegangen. Nachdem man einen öffentlichen Aufruf gestartet und den Frauen Mut gemacht hat, explodierten die Anzeigen. Ähnlich war es bei der „meto“-Debatte. Zaghaft begonnen am 05. Oktober 2017 mit einer einzigen Anzeige, meldeten sich in kurzer Zeit Frauen auf der ganzen Welt. Was beide schlimmen Ereignisse gemeinsam haben? Die Frauen haben sich endlich getraut, die Mauer des Schweigens und Duldens niederzureißen.

Damit es erst gar nicht zu solchen gefährlichen Situationen kommt, solltest du schon im Vorfeld ein paar wenige Dinge beherzigen. Diese wenigen Dinge könnten dein Leben retten. Übe sie regelmäßig mit Freunden, damit du in der Umsetzung sicherer wirst.

### Wie sich Täter verhalten

In der Regel schätzen Täter vorher ab, ob das Opfer gefährlich werden könnte. Die Entscheidung für eine aggressive Aktion erfolgt häufig auf einer völlig unbewussten Ebene, in dem sie die Körpersprache des „Opfers“ einschätzen. So haben Studien gezeigt, dass bei sehr vielen Vergewaltigungen im Vorfeld relativ harmlos wirkende Annäherungsversuche des späteren Täters stattfanden. Frauen, die den Mann bereits beim **ersten Kontakt abschrecken** konnten, kamen in der Regel unbeschadet davon.

**Fazit: Wirkt das potenzielle Opfer stark und souverän, schrecken viele Täter zurück.**

### Wie du dich verhalten solltest

- Wirst du bedrängt oder verfolgt, suche einen möglichst belebten Platz auf oder spreche andere Leute an. Hier darfst du keine Hemmungen haben.
- Wenn du flüchtest, dann nicht panisch, sondern stets souverän und selbstbewusst, mit betont festen Schritten. (Schritte etwas verlängern und dabei fest auftreten). Das zeigt Standfestigkeit.
- **Gehe in die Offensive!** Wenn es sich nicht vermeiden lässt, gehe auf den Verfolger zu, baue dich vor ihm auf und schaue ihm fest in die Augen. Sprich mit lauter Stimme Sätze wie
  - "Verschwinden Sie, oder es gibt Ärger!"
  - „Lassen Sie mich gefälligst in Ruhe!“
  - „Machen Sie, dass Sie wegkommen!“
  - "Ich fühle mich von dir/Ihnen belästigt."
  - "Ich möchte das nicht."
  - "Ich möchte definitiv nicht angefasst werden."

Zeige durch eine eindeutige Abstandhaltung mit dem Arm, dass der andere nicht näherkommen soll.

- Übe regelmäßig, dominant aufzutreten und eine gewisse Aggression zu zeigen. Das mag am Anfang ungewohnt sein. Idealerweise übst du das Zuhause.

- Handle früh und konsequent! Was andere denken, ob sich das für ein Mädchen / eine Frau gehört oder nicht, ob man dich für zickig hält oder für schlecht drauf. **DAS MUSS DIR EGAL SEIN!**
  - Zeigst du Angst, hast du verloren, knickst du ein, hast du verloren, duckst du dich, hast du verloren.
  - Richte dich auf, nehme möglichst viel Platz ein, stemme die Arme in die Hüfte (Daumen nach hinten, Finger nach vorne) hebe das Kinn etwas, stehe breitbeinig und atme tief ein.
  - „Power-Posen“ sind eine Möglichkeit, psychologische Blockaden zu überwinden. Sie steigern den Testosteron-Spiegel und reduzieren das Stresshormon Cortisol.
    - Cow-Boy Haltung: breitbeinig mit Händen in die Hüfte gestemmt.
    - Siegerhaltung: Arme nach oben gerissen
    - Entspannt am Schreibtisch: Füße auf den Tisch, Arme hinter dem Kopf verschränkt
    - Breit sitzend: Beine breit, Arme ausgestreckt rechts und links auf der Sofalehne, Beifahrersitz oder der Sitzbank.
- Achtung:** eine enge Pose = Kauerhaltung ist eine "Verliererpose". Sie nimmt Kraft und erhöht die Stressempfindlichkeit. Vermeide enganliegende Arme, wenn du mit dem Smartphone arbeitest.
- Denke an die 3 L: **Licht, Lärm, Leute.**
  - Nutze im Zweifel alles, was du in der Tasche hast: Schlüssel, Kugelschreiber, breiter Filzstift, Zeitung, Regenschirm. **Vermeide Pfefferspray, es könnte gegen dich verwendet werden.** Nutze besser einen „Schrillalarm“.
  - Nutzt du öffentliche Verkehrsmittel, suche die Nähe zu Mitreisenden oder dem Fahrer, zumindest aber stelle dich in die Nähe des Notfallknopfs.
  - Wenn dich eine Person stört, spreche sie auf jeden Fall in der „**SIE**“-Form an, und zwar so laut wie es geht.
  - Wenn du Hilfe von den dabeistehenden Menschen brauchst, suche dir eine Person konkret aus und spreche Menschen sie direkt an „**Sie, mit der blauen Jacke, rufen Sie bitte die Polizei!**“.

### Was du noch beachten solltest

Manche Täter argumentieren, sie fühlen sich durch die aufreizende Kleidung einer Frau belästigt oder provoziert. **Das ist Unsinn.**

Ein beherzter Griff an den Po ist deutlicher zu spüren, als ein anzüglicher Kommentar. Viele Betroffene denken dann: "Hat er das jetzt wirklich gesagt?" oder "Vielleicht habe ich mich verhört". Es ist wichtig, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen. **Du allein entscheidest, was erlaubt ist.** Sexuelle Belästigung ist besonders unangenehm, weil sie meist wiederholt stattfindet. Misslungene Flirtversuche sind unangenehm aber nicht das wirkliche Problem. Zum Problem wird es, wenn die Flirtversuche trotz Absage immer wieder unternommen werden. **Das musst du unverzüglich stoppen.**

Aus Untersuchungen weiß man, dass Frauen ihre eigene Reaktion auf sexuelle Belästigungen hypothetisch anders einschätzen, als ihr Verhalten in der konkreten Situation tatsächlich aussieht. Sie behaupten, sie würden dominant und verbindlich auftreten. In der Realität ziehen sich Frauen eher zurück und vermeiden Auseinandersetzung.

Ist eine Frau vom Mann / Freund geschlagen worden, sind es oft die Freundinnen, die beschwichtigen: „das hat er nicht so gemeint“, „der war doch nur betrunken“, „vielleicht hast du ihn gereizt“. Sorry, aber alles Unsinn. **Häusliche Gewalt muss unverzüglich zur Anzeige gebracht werden.**

Leider gibt es sehr viele sexuelle Belästigung im beruflichen Kontext. Auch hier gilt: Unverzüglich ansprechen, wenn das nicht hilft den Betriebsrat einschalten oder den Arbeitgeber, im Zweifel einen Arbeitsrechtler einschalten. Die Angst, den Job zu verlieren ist groß, aber so schnell kann man in Deutschland niemanden entlassen.

Wenn du belästigt worden bist, spreche mit vertrauten Personen über das, was dir passiert ist. Wenn man sich anderen anvertraut, stellt man (leider) fest, dass man nicht allein ist. Das heilt zwar das Geschehene nicht, hilft aber dennoch.

## Zum Schluss

Manchen Frauen ist es unangenehm, laut zu schreien, aggressiv aufzutreten, zu kratzen, zu beißen, zu treten. Hintergrund ist die falsche Meinung: „Ein wohlerzogenes Mädchen macht das nicht“. **Quatsch! Wenn man dich angreift, kannst du nicht unerzogen genug sein.**

**Wenn du laut werden willst, werde laut. Wenn du schreien willst, schreie und wenn du kreischen willst, kreische!**



Ihr Referent

**Wolfram M. Walter**

Geschäftsführer der PMD Akademie

Agilphilosoph, Agiler Coach, Professional Scrum Master

[w.walter@dms-gruppe.de](mailto:w.walter@dms-gruppe.de)

[www.dms-gruppe.de](http://www.dms-gruppe.de)