

Hilfe - ich war übergriffig, was jetzt?!

Erste Schritte für Menschen, die auf ihr übergriffiges Verhalten angesprochen werden.

Geschrieben von Wispy Cookies, ursprünglich in der [Jan/Feb Ausgabe vom Glamor Magazine](#) veröffentlicht

[Fürs Chaos ins Deutsche übersetzt, gelayoutet & gedruckt.](#)

Von einem anonymen Mensch in Markdown übertragen.

Inhalt

- Einführung
- Empfehlungen für Menschen, die auf ihr übergriffiges Verhalten angesprochen werden
 1. Ehrlich sein, ehrlich bleiben, ehrlich werden
 2. Respektiere die Autonomie der betroffenen Person
 3. Lerne zuzuhören
 4. Übe dich in Geduld
 5. Gib niemals der betroffenen Person die Schuld
 6. Sprich für dich selber
 7. Mach nicht beim großen Schweigen mit
 8. Versteck' dich nicht hinter deinen Freund:innen
 9. Respektiere die Wünsche der Überlebenden und der Gemeinschaft
 10. Übernimm Verantwortung. Hilf mit, Missbrauch und Vergewaltigung zu verhindern.
- Über die Autor:innen

Einführung

“ Zur Sprache: im Text wird oft von betroffener Person (beP) und gewaltausübender Person (geP) geschrieben, weil das Übersetzy sich von

Begriffen wie "Opfer" und "Täter:in" distanziert. Letztere sind Wörter, die eine Person auf die jeweilige Rolle beschränken, statt den Fokus darauf zu halten, dass es das Verhalten und ein Anteil von vielen einer Person ist. Dieses Verhalten definiert jedoch nicht die Person als Ganzes, und ein Mensch sollte meiner Meinung nach nicht auf die jeweilige Rolle beschränkt werden. Insbesondere, weil es auch vorkommt, dass eins sowohl Täter:in als auch Opfer in einer Situation ist. Der Begriff gewaltausübende Person betont ebenso, dass bei Missbrauch oder Übergriffigkeit grundsätzlich Grenzen überschritten werden, was eine Form von (un-)bewusster Gewaltausübung ist.

Ebenso wird von Überlebenden geschrieben. Dies kommt von der Haltung, betroffenen Menschen die Macht zu geben, dass sie sich selber definieren, und nicht die gewaltausübenden Personen sie zum Opfer machen (und sie somit als solche definieren). Ebenso betont es die Stärke der Person, weiterzuleben, trotz der schweren Erlebnisse.

Dieser Text ist keine fertige Lösung und wird es niemals sein. Ich schreibe ihn, um den Dialog anzuregen und Menschen, die sich in schwierigen Situationen befinden, eine Ressource zu bieten. Ich schreibe dies nicht, um Antworten auf jede Situation zu geben, in der jemand des Missbrauchs beschuldigt wird. Jede Situation weist einzigartige Merkmale auf, Ich kann mit diesem Schreiben nicht Antworten auf alle Situationen geben, in denen jemandem Missbrauch vorgeworfen wird. Jede Situation hat ihre individuellen Eigenheiten, welche angepasste Antworten und Reaktionen erfordern. Jedoch erhoffe ich das dieser Text einen Dialog darüber ermöglicht, wie Menschen denen Missbrauch oder Vergewaltigung vorgeworfen werden, sich verhalten sollen, unabhängig von ihren Schuld- oder Unschuldsgefühlen.

Als radikale Gemeinschaften müssen wir einen umfassenden Dialog darüber führen, wie wir mit übergriffigem Verhalten umgehen sollen, und dies ist nur ein Aspekt innerhalb dieses Dialogs. Wir sollten uns viele Fragen stellen. Welche Verantwortung trägt die beschuldigte Person für die Aufrechterhaltung eines „Verantwortungsprozesses“, unabhängig davon, ob mensch sich schuldig oder unschuldig fühlt? Wie ziehen wir als Betroffene und Gemeinschaften gePs zur Verantwortung? Wie schaffen wir starke Gemeinschaften, die bereit sind, mit schwierigen und widersprüchlichen Situationen umzugehen, ohne sich zu spalten? Ist es eine Priorität, „Schuld“ oder „Unschuld“ festzustellen, oder ist es eine Priorität, Prozesse zu schaffen, die Verantwortung einfordern und Privilegien entkräften?

Es gibt einige Aspekte der zehn Vorschläge, die ich vorerst erläutern möchte. Wir leben in einer Welt, in der der überwiegende Teil des Missbrauchs dadurch geschieht, dass Männer Frauen ausbeuten. Es handelt sich um ein patriarchalisches Phänomen. In diesem Dokument habe ich geschlechtsneutrale Sprache verwendet. Ich wünsche mir, dass Überlebende, die nicht in das Schema „männlich = Täter / weiblich = Überlebende“ passen, sichtbar werden. Ich möchte mich an alle gewaltausübenden Menschen wenden, unabhängig von ihrem Geschlecht. Dies ist kein Versuch, die Tatsache zu verschleiern, dass Missbrauch größtenteils von Männern an Frauen begangen wird.

In diesem Dokument wende ich mich auch an diejenigen, die das Gefühl haben, zu Unrecht beschuldigt worden zu sein – ganz gleich, was ihnen vorgeworfen wird. Mein Grund dafür ist vor allem, dass man mit Menschen sprechen muss, die sich in Verleugnung befinden, und dass sie an Verhaltensstandards gehalten werden müssen, die ein Umfeld fördern, in der Privilegien und Unterdrückung hinterfragt werden. Es versteht sich von selbst, dass in den meisten Fällen, in denen Menschen wegen Missbrauchs zur Rede gestellt werden, dies tatsächlich darauf zurückzuführen ist, dass sie die betroffene(n) Person(en) missbraucht haben. Es gibt jedoch eine Minderheit von Fällen, in denen Menschen zu Unrecht beschuldigt werden.

Dieser Text entstand vor dem Hintergrund meiner eigenen Erfahrungen im Umgang mit Vorwürfen wegen sexuell übergriffigem Verhaltens. Vorwürfe, die sich später, wie von der Person bestätigt wurde, die meine Ankläger als „Überlebende“ bezeichnet hatten, als unbegründet herausstellten. Es gab jedoch drei Monate, in denen ich aufgrund von Missverständnissen und Fehlkommunikation* ehrlich glaubte, von jemandem manipulatives und sexuell zwanghaftes Verhalten vorgeworfen zu bekommen. Ich habe viel Selbstreflexion betrieben und bin in mich gegangen. Glücklicherweise hatte ich einige großartige Menschen an meiner Seite, die mir halfen, meine widersprüchlichen Gefühle im Umgang mit diesen sehr beängstigenden Vorwürfen des Missbrauchs zu verarbeiten. Dies ist meine Art, all jenen etwas zurückzugeben, die mir so viel gegeben haben, sowie einer radikalen Gemeinschaft, die mich inspiriert. Es ist das Ergebnis einer sehr realen, sehr intensiven Lebenserfahrung im Umgang mit Missbrauchsvorwürfen und der Reflexion, die darauf folgte.

Zuletzt möchte ich sagen, dass meiner Meinung nach falsche Missbrauchsvorwürfe selbst eine Form emotionalen Missbrauchs darstellen. Es ist jedoch sehr wichtig, bei solchen Dingen die Perspektive fürs große Ganze zu wahren. In jeder Situation, in der jemand einen anderen des Missbrauchs bezichtigt, muss die Priorität eindeutig bei den Bedürfnissen und Wünschen derjenigen liegen, die behaupten, Missbrauch überlebt zu haben. Dabei geht es nicht nur darum, auf Nummer sicher zu gehen, da falsche Anschuldigungen nach allgemeiner Auffassung äußerst selten sind. Es geht darum, die Entstehung von Gemeinschaften zu unterstützen, die denen vertrauen, die sich gegen diejenigen wehren, die ihnen Schaden zugefügt haben. Es geht darum, diejenigen zu unterstützen, die an vorderster Front im Kampf gegen Hierarchien stehen. Diese wunderbaren Menschen, die den Kampf mit nach Hause nehmen, wo er am schwierigsten ist, und diejenigen, deren Stärke, wenn sie es wünschen, auf den Titelseiten radikaler Boulevardzeitungen neben Fotos von Schwarzen Block Aktivist:innen zu sehen sein sollte, die Sachbeschädigungen vornehmen. Ihre Militanz verlässt sie nicht, wenn die Demo oder die Tat vorbei ist – sie leben sie.

- glaubt mir, bitte verwendet niemals E-Mail um über ernste und emotional geladene Themen zu kommunizieren.

Empfehlungen für Menschen, die auf ihr übergriffiges Verhalten

angesprochen werden

1. Ehrlich sein, ehrlich bleiben, ehrlich werden

Wenn du weißt, dass du die Person verletzt hast, die dich wegen missbräuchlichen Verhaltens zur Rede gestellt hat, gib das zu. Wenn du glaubst, dass es möglich ist, dass du sie verletzt hast, lass es sie wissen. Wenn du auch nur den geringsten Verdacht hast, dass deine Art des Umgangs mit ihr ihre Würde und ihre Grenzen verletzt haben könnte, lass es sie wissen. Der erste Schritt im Umgang mit unseren missbräuchlichen Tendenzen besteht darin, die Verleugnung aufzugeben. Verleugnung ist wie eine Entzündung. Sie beginnt an einer bestimmten Stelle (konkrete Vorfälle und Situationen, das Herauspicken bestimmter Details aus einer Schilderung der Situation(en)) und wenn sie unbehandelt bleibt, eitert sie und zerfrisst uns schließlich vollständig. Wenn wir in der Lage sind, zu äußern, dass wir uns bewusst sind, dass mit unserem Verhalten etwas nicht ganz stimmt, bringt uns das einen Schritt näher daran, auf sinnvolle und ehrliche Weise damit umzugehen.

2. Respektiere die Autonomie der betroffenen Person

Die Autonomie der betroffenen Person (beP) bedeutet, dass die beP von Missbrauch – und zwar ausschließlich die beP – allein entscheidet, wie mit dem missbräuchlichen Verhalten umgegangen wird. Das bedeutet, dass mensch das Sagen hat und du dich nach deren Entscheidungen richten musst. Du hast nicht das Recht, zu bestimmen, wie oder ob überhaupt eine Mediation/Konfrontation stattfindet, oder Maßnahmen zur Lösung des Problems einzuleiten.

Du darfst ausdrücklich klarstellen, dass du die Autonomie der beP in dieser Situation respektierst und dass du bereit bist, auf eine Lösung hinzuarbeiten. Möglicherweise möchte die betroffene Person nie wieder mit dir im selben Raum sein und wünscht es nicht, mit dir zu sprechen. Es liegt nicht in deren Verantwortung und ist auch nicht deren Pflicht, eine Lösung anzustreben, einen Dialog mit dir zu führen oder diesbezüglich irgendwelche konkreten Schritte zu unternehmen. Es liegt jedoch in deiner Verantwortung als derjenige, der:die zur Rede gestellt wurde, die Bedürfnisse und Wünsche der betroffenen Person zu respektieren.

3. Lerne zuzuhören

Es ist unerlässlich, dass du deine Ohren und dein Herz für die Person öffnest, die dich zur Rede stellt. Das wird wahrscheinlich schwierig sein, denn Menschen neigen dazu, in die Defensive zu

gehen und sich zu verschließen, wenn ihnen Fehlverhalten vorgeworfen wird. Nur sehr wenige Menschen auf dieser Welt wollen als „böse Menschen“ abgestempelt werden. Um zuzuhören, musst du deine defensiven und reflexartigen Reaktionstendenzen im Zaum halten. Diese Vorschläge könnten dir helfen:

1. Lass die Person, die dich zur Rede stellt, das Gespräch leiten. Wenn sie möchte, dass du Fragen beantwortest, tu dies, aber lass ihr grundsätzlich das Wort.
2. Achte darauf, wenn du in deinem Kopf Antworten und Gegenargumente formulierst, während sie ihre Sicht der Situation(en) schildert, und versuche, damit aufzuhören.
3. Konzentriere dich auf ihre Darstellung der Dinge und verschiebe es auf später, in deinem Kopf durchzugehen, wie du dich an die Dinge erinnerst, bis sie fertig gesprochen hat.
4. Reflektiere über die Gesamtheit dessen, was sie geäußert hat, und nicht nur über die Unterschiede zwischen deiner und ihrer Darstellung der Ereignisse.
5. Sprich mit deinen Freund:innen darüber, wie du besser zuhören kannst, bevor du in eine Mediation/Konfrontation gehst.

“Ergänzung des Übersetzys:

1. halte Sprechpausen aus und gib der Person bewusst Raum. Es ist normal und okay, wenn mehrere Minuten an Stille in einem Gespräch existieren.
2. Wenn du merkst, dass du in die Defensive gehst, mach einen Schritt zurück und versuche tief durchzuatmen und präsent zu bleiben.
3. Protipp: am Schluss zusammenfassen, was du gehört und verstanden hast und bei Bedarf die Person dich korrigieren oder bereits Gesagtes ergänzen lassen.

4. Übe dich in Geduld

Manchmal braucht es Zeit, bis sich Dinge klären. Manchmal dauert es Monate, Jahre oder Jahrzehnte, bis eine Lösung gefunden wird, und manchmal gibt es gar keine eindeutige Lösung. Wenn es jedoch um die Würde des Menschen geht, gibt es keinen Zeitplan für eine Lösung. Sei geduldig und versuche niemals, eine Lösung, einen Prozess oder einen Dialog zu erzwingen. Du kannst um einen Dialog oder eine Mediation bitten, aber wenn die Antwort „Nein“ lautet, bleibt es bei „Nein“, bis die andere Person „Ja“ sagt. Versuche nicht, die Grenzen der Person, die dich zur Rede stellt, zu untergraben, indem du immer wieder um einen Dialog oder eine Mediation bittest. Bleib standhaft, reflektiere und denk über die Machtverhältnisse (Identität, dein Alter, finanzielle Ausgangslage, Be_hinderung...) in deinen Beziehungen zu anderen nach.

5. Gib niemals der betroffenen Person die Schuld

Mensch hat den Missbrauch und die Gewalt sich nicht gewünscht. Eins hat dir mit deren Kleidung dir keine Einladung gegeben. Eins hat es nicht provoziert, weil eins alkoholisiert oder unter anderen Drogen war. Eins hat es nicht provoziert weil eins Sexarbeiter:in ist. Eins hat es nicht provoziert, indem eins entschieden hat, mit dir rumzumachen oder mit dir nach Hause mitzukommen. Oder weil es bekannt ist, dass eins auf S/M steht oder weil mensch ein:e "Verführer:in" oder "Schlampe" ist. Eins hat es in keinster Weise provoziert.

Es ist nicht in Ordnung deren Reaktion auf dein Verhalten runterzuspielen, weil eins "überempfindlich" auf deine "Androhung" von missbräuchlichem Verhalten reagiert. Es ist nicht in Ordnung zu behaupten, dass eins den Missbrauch "hochschaukelt" oder "übertreibt", weil eins Feminist:in, Aktivist:in, Punk, Jugendliche oder ein Nerd etc ist. Es ist nicht in Ordnung zu behaupten, eins hätte sich die Geschichte ausgedacht, weil mensch eine Vorgeschichte von Missbrauch hat.

Ausreden dafür zu finden, warum jemand anderes für deine verletzenden Handlungen verantwortlich ist, ist eine Möglichkeit für dich, dich davor zu drücken, Verantwortung für dein beschissenes Verhalten zu übernehmen. Das entlarvt dich als Angsthase.

6. Sprich für dich selber

Du kannst nur für deine eigene Erfahrung Verantwortung übernehmen – und zwar ausschließlich für deine eigene. Geh niemals davon aus, dass du wissen kannst, wie die Person, die dich als geP anprangert, die Situation(en) erlebt hat. Menschen gehen jeden Tag dieselben Straßen entlang und machen dabei ganz unterschiedliche Erfahrungen. Das ist eine einfache Tatsache des Lebens. Es ist zudem eine ganz andere Erfahrung, wenn einem der Wind der Privilegien im Rücken weht, als wenn einem der Wind der Unterdrückung ins Gesicht bläst, während mensch dieselben Straßen entlanggeht. Du kannst nicht wissen, wie sich jemand anderes in einem bestimmten Moment gefühlt hat, und deshalb solltest du niemals davon ausgehen, dass du das Recht hast, über die Berechtigung derer Gefühle zu urteilen.

Wenn die Person ihre Gefühle zum Ausdruck gebracht hat, dann musst du in erster Linie zuhören. Es ist wichtig, dass du aktiv versuchst, ihre Gefühle zu verstehen. Wenn du feststellst, dass du ihre Gefühle einfach nicht verstehen kannst, egal wie aufrichtig du es versuchst, steht es dir dennoch nicht zu, über deren Berechtigung zu urteilen.

“ Ergänzung des Übersetzs: Verantwortung übernehmen bedeutet auch, dass die betroffene Person dir nicht ihre Gefühle oder die Verletzung erklären muss. Es ist wertvoll & schon mutig und kräftezehrend genug, dich damit zu

konfrontieren, dass du sie verletzt hast. Falls du nicht verstehst, was an deinem Verhalten verletzend oder diskriminierend war, sprich mit einer Vertrauensperson darüber, erzähle ihr, was dir die betroffene Person gesagt hat und bitte die Vertrauensperson dir zu helfen zu verstehen, warum dein Verhalten verletzend gewesen sein könnte.

7. Mach nicht beim großen Schweigen mit

Indem du „deine Seite der Geschichte“ erzählst, könntest du ein Umfeld schaffen, welches betroffene Menschen zum Schweigen bringt. Wenn du das Gefühl hast, dass es erhebliche Diskrepanzen zwischen deiner Darstellung der Situation(en) und der Darstellung der beP gibt und dass du „zu Unrecht beschuldigt“ wirst, atme tief durch.

Zunächst musst du wissen, dass du niemals aufhören darfst, dich selbst aufrichtig zu hinterfragen und zu reflektieren, wie sich dein Verhalten auf andere auswirkt: Der Fall ist niemals abgeschlossen. Mit der Zeit wirst du vielleicht erkennen, dass dein Verhalten tatsächlich übergriffig war. Es liegt in deiner Verantwortung, deine Vorstellungen darüber, wie sich dein Verhalten auf andere auswirkt, kontinuierlich zu hinterfragen und dein Verständnis davon, wie du in deinen Beziehungen Macht über andere ausübst, zu überprüfen. Lies Bücher, nimm an Therapieprogrammen für gewaltausübende Personen/Sexualstraftäter:innen teil, suche dir einen Therapeuten und finde deine eigenen Wege, dich selbst und deine Vorstellungen davon, wie sich dein Verhalten auf andere auswirkt, zu hinterfragen.

Mach dir bewusst: Wenn du versuchst, die betroffene(n) Person(en) zum Schweigen zu bringen, indem du deine Sicht der Dinge als „die Wahrheit“ darstellst, bringst du auch andere zum Schweigen. Die Menschen werden sich aus Angst vor deinem Unterdrückungsverhalten scheuen, ihre Geschichten zu erzählen und Missbrauch anzusprechen. Wenn du dich für eine Welt einsetzt, in der Menschen frei über das Unrecht sprechen können, das ihnen angetan wurde, solltest du es vermeiden, dich darauf zu konzentrieren, wie die Ankläger:innen über dich „lügen“, und du solltest es vermeiden, deine Vermutungen und Theorien über ihre „Motive“ öffentlich zu machen. Ein Beispiel, das mir spontan einfällt, ist, wie ein bestimmter Vergewaltiger bei einem Punk-Konzert eine Liste mit 40 Streitpunkten verteilte, um die Geschichten von drei Frauen zu widerlegen, die ihn öffentlich anprangerten. Der Flyer war eine endlose Liste über die Diskrepanzen zwischen den Geschichten der Frauen und der "Wahrheit". Das ist ein offensichtliches Verhalten, das andere zum Schweigen bringen soll, es kann aber auch deutlich subtiler vonstatten gehen.

Unter „Schweigeverhalten“ versteht man JEDES Verhalten, das darauf abzielt, betroffene Personen als Urheber:innen von Falschinformationen darzustellen. Es ist jedes Verhalten, das darauf abzielt, die geP als Opfer darzustellen (auch Täter-Opfer-Umkehr genannt). Dadurch wird sehr schnell der Charakter der Person in Frage gestellt, die eine geP anprangert. Oft führt dies zu einer Gegenreaktion gegen die betroffene Person, sowohl explizit (Drohungen, Belästigung, Gewalt) als auch implizit (endloses Hinterfragen, nicht unterstützendes Verhalten, z. B. „Ich möchte mich da nicht einmischen“ oder „Ich höre viele unterschiedliche Geschichten“). Schweigeverhalten schafft

eine Atmosphäre, in der Menschen Angst haben und geP nicht anprangern. Damit entsteht auch eine Atmosphäre, in der Missbrauch gedeiht.

Das bedeutet jedoch nicht, dass du nicht darüber sprechen solltest, wie du die Situation(en) anders erlebt hast als die Person(en), die dich zur Rede gestellt hat/haben. Es bedeutet lediglich, dass es in deiner Verantwortung liegt, dies auf respektvolle Weise zu tun, die nicht dazu beiträgt, eine Atmosphäre des Schweigens rund um Missbrauch zu fördern. Möglicherweise musst du deine Erfahrungen mit Menschen teilen, zu denen du enge Freundschaften oder Arbeitsbeziehungen hast, sowie mit denen, die auf dich zukommen, aber wie ich oben bereits gesagt habe: Sprich für dich selbst. Vermisch deren Darstellung nicht mit deiner eigenen, um die Unstimmigkeiten zu verdeutlichen, die du wahrnimmst. Erzähl die Geschichten der Person(en) nicht für sie. Rede nicht endlos darüber, wie sie dich anders hätten zur Rede stellen sollen. Sprich nicht über deren Unzulänglichkeiten in der Beziehung/Freundschaft. Stell dich nicht als Opfer einer „Hexenjagd“ dar. Behaupte nicht, dass sie lügen, und wenn sich deine Darstellung von ihrer unterscheidet, mache deutlich, dass dies deine und nur deine Sichtweise auf deine Erfahrungen mit der Situation ist. Beschränke dich in deinen Aussagen ausschließlich auf deine Erinnerungen. Wenn du das Bedürfnis hast, Dampf abzulassen, suche dir eine Vertrauensperson außerhalb deines unmittelbaren sozialen Umfelds/deiner Gemeinschaft/Community (wenn du intensiv genug suchst, findest du vielleicht einen Therapeuten, der bereit ist, mit dir auf einer gestaffelten Honorarbasis zu arbeiten; suche vorzugsweise einen mit einer radikalen/feministischen Herangehensweise) oder jemanden, der ganz außerhalb dieses Umfelds/dieser Community steht (von dem du sicher weißt, dass es kein Opfer von Missbrauch war; oder es für menschlich OK ist, mit dir über das Thema zu reden/sprechen). Wenn du überzeugt bist, dass du zu Unrecht beschuldigt wirst, muss dein Charakter für dich sprechen, anstatt dass du für deinen Charakter sprichst.

“Ergänzung Übersetzung: Leseempfehlungen für gewaltausübende Menschen

- Zine: Konsens lernen (konsenslernen.noblogs.org)
- Buch: Niemals aus Liebe, Männergewalt an Frauen von Miriam Suter & Natalia Widla, S. 84-107; S. 197-237
- Buch: Männlichkeit (ver)lernen, Daniel Holtermann & Alexander Hahne
- Zine: Täterschutz & Supportarbeit (<https://emrawi.org/?Taterschutz-und-Supportarbeit-2195>)
- Zine (Engl.): Ask First
- Zine (Engl.): We are all survivors, we are all perpetrators

8. Versteck' dich nicht hinter deinen Freund:innen

Oft sind es nicht die gePs selbst, die sich am lautesten für sich einsetzen, sondern ihre Freund:innen, Genoss:innen und Partner:innen. „Aber menschlich ist doch eigentlich ein guter

Mensch/Aktivist/Künstly“ oder „Mensch hat so viel zur Gemeinschaft/Szene beigetragen“ oder „Die Person, die ich kenne, würde so etwas niemals tun“ sind einige der üblichen Abwehrreaktionen vieler Menschen. Wenn du das Gefühl hast, dass andere versuchen, dich vor deinen Problemen zu schützen oder dich davon abzuhalten, dein Handeln zu hinterfragen, lass sie wissen, dass das nicht akzeptabel ist. Du musst dir die Kritik und die Wut der Überlebenden und ihrer Verbündeten anhören. Außerdem musst du andere davon abhalten, dich zum Schweigen zu bringen. Lass sie wissen, dass sie, wenn sie sich wirklich um dich sorgen, statt deinen Charakter zu verteidigen und auf die Anschuldigungen zu reagieren, dir helfen müssen, dich selbst zu hinterfragen und Wege zu finden, dominantes Verhalten zu ändern.

“ Ergänzung des Übersetzy Es ist niemandem geholfen, wenn gewaltausübende Menschen als Monster dargestellt werden. Einerseits erschwert es das Ansprechen von Missbrauch (weil Menschen facettenreich sind und viele verschiedene Anteile haben). Andererseits erschwert es die Akzeptanz und Aufarbeitung der eigenen Übergriffigkeit, weil eins ja kein "böser Mensch" oder "Monster" sein will. Zusätzlich kann es auch als entschuldigend wirken, weil ein Monster ja nicht anders kann, als Schaden anzurichten. Vgl. Das Ende der Ehe, Emilia Roig, S. 30-38 (Kapitel: Nicht alle Männer...)

9. Respektiere die Wünsche der Überlebenden und der Gemeinschaft

Verantwortung für unser schädliches Handeln zu übernehmen, ist ein wesentlicher Bestandteil des Heilungsprozesses. Du musst auf die Wünsche der Überlebenden und der Gemeinschaft eingehen, nicht nur zu deren Heilung, sondern auch zu deiner eigenen. Wenn sie wünschen, dass du von bestimmten Projekten/Aktivitäten ausgeschlossen wirst, dass du an einem Programm für Gewalttäter teilnimmst, dass du Buchberichte über Bücher zum Thema „Beendigung von Vergewaltigung und Missbrauch“ verfässt, oder wenn sie möchten, dass du irgendetwas tun, was im Bereich des Möglichen liegt, diskutiere nicht mit ihnen, sondern gib ihnen, worum sie bitten. Du solltest der betroffenen Person und der Gemeinschaft zeigen, dass du in gutem Glauben handelst und bereit bist, dich mit deinen Problemen des Missbrauchs auseinanderzusetzen, oder zumindest, dass du bereit bist, aufrichtig die Möglichkeit zu prüfen, dass du dich missbräuchlich verhalten hast. S Du solltest der betroffenen Person und der Gemeinschaft zeigen, dass du ihre Autonomie und ihre Fähigkeit respektierst, und dass du bereit bist, Entscheidungen zu treffen, die ihren Bedürfnissen und Wünschen nach Sicherheit, Heilung und der Beendigung von Unterdrückung entsprechen. Noch einmal: Wenn du in einer Welt leben willst, die frei von Missbrauch, Vergewaltigung und Unterdrückung ist, wirst du die Autonomie der Überlebenden und die Selbstbestimmung der Gemeinschaft unterstützen, selbst wenn du das Gefühl hast, „zu Unrecht beschuldigt“ zu werden. Beteilige dich nicht an dem Verhalten, das darauf abzielt, die Forderungen und den Prozess der Überlebenden oder der Gemeinschaft zum Schweigen zu bringen. Das ist es, was gePs und ihre Unterstützer:innen typischerweise tun, um eine Nebelwand aus Problemen zu

errichten und den Druck von sich selbst abzulenken.

10. Übernimm Verantwortung. Hilf mit, Missbrauch und Vergewaltigung zu verhindern.

Es erfordert viel Mut und Selbsterkenntnis, zuzugeben, dass man jemanden verletzt hat, dass man dessen Würde und Selbstwertgefühl beeinträchtigt hat oder dass man die eigene Macht auf schlimmste Weise gegen jemanden missbraucht hat. Es erfordert viel Aufrichtigkeit, sich zu entschuldigen, ohne dafür Applaus oder Dank zu erwarten. Doch genau das ist notwendig, um unsere missbräuchlichen Tendenzen zu überwinden. Zu wissen, dass man jemandem Unrecht getan hat, und dennoch anders zu handeln, bedeutet, die Hierarchie aufrechtzuerhalten. Es bedeutet, mehr als nur ein:e Kompliz:in zu sein, sondern sie aktiv zu unterstützen. Es erfordert Ehrlichkeit, gewissenhafte Selbstreflexion und Mitgefühl, um unsere missbräuchlichen Tendenzen zu überwinden. Sobald man sich eingestehen kann, dass mensch ein Problem damit hat, (manchmal oder immer) Menschen zu missbrauchen, kann mensch beginnen zu lernen, wie und warum mensch es tut. Eins kann Frühwarnzeichen erkennen, dass mensch in alte Muster zurückfällt, und mensch wird besser in der Lage sein, sich selbst zu kontrollieren. Mein Leben war ein Leben des Verlernens solcher Missbrauchsmuster, des Lernens, sowohl die Rolle des Missbrauchenden als auch die des Missbrauchten abzulehnen, und es ist noch lange nicht vorbei. Schlechte Gewohnheiten lassen sich leicht wieder aufnehmen, und oft ist es leicht anzunehmen, dass wir keine Macht über jemanden ausüben. Wir müssen diese Annahme beharrlich hinterfragen, genauso wie wir verlangen würden, dass jede Annahme hinterfragt wird, damit sie nicht zum Dogma wird.

Es ist unerlässlich, dass wir lernen, unsere Sexualpartner:innen um Konsens zu fragen. Es ist unerlässlich, dass wir lernen, aggressiven und passiv-aggressiven Missbrauch in seinen verschiedenen emotionalen, wirtschaftlichen, körperlichen und sexuellen Ausprägungen zu erkennen und ihn zu stoppen, bevor er zu schwerwiegenden und schädlicheren Ausmaßen eskaliert. Wir müssen es ansprechen, wenn wir es bei anderen Menschen ebenso wie bei uns selbst bemerken. Dieser Prozess ist ein Prozess der Überwindung von Unterdrückung, der Ablehnung der Rollen von Unterdrücker und Unterdrücktem. Es ist ein Weg, der in die Freiheit führt, und ein Weg, der durch das Gehen entsteht. Wirst du den ersten Schritt machen?

“ Leseempfehlungen von Übersetzy:

- Buch zu Musterdurchbrechung: Raus aus dem Schema F - Psychische Muster erkennen und die eigene Persönlichkeit entfalten, Gitta Jacob

(2018)

- Broschüren: Konsenskultur & Sex, aber richtig? von Joris Kern
- Bücher zu Männlichkeit:
 - Jungs, wir schaffen das, Markus Theunert
 - Vom Scheitern, Zweifeln und Ändern: Kritische Reflexionen von Männlichkeiten, Sammelband
 - Buch über sexualisierte Gewalt in der aktivistischen Szene, Interviews, Erfahrungsberichte und Essays
 - (Engl.): The Revolution Starts at Home, Ching-In Chen, Jai Dulani, Leah Lakshmi PiepznaSamarasinha (2011)

Über die Autor:innen

wispy cockles lebt derzeit in Richmond, Virginia, wo er beim Richmond Queer Space Project mitwirkt und mit der 215noise-Crew auflegt. Er ist unter der Adresse 120 W. Marshall St. oder per E-Mail unter wispy@defenestrator.org zu erreichen.

“ Das Zine wurde von Wesen aus dem Chaos Computer Club Umfeld auf Deutsch übersetzt.

Version #3

Erstellt: 2026-10-10 14:50:26 UTC von capra

Zuletzt aktualisiert: 2026-10-13 09:46:32 UTC von capra