

Was kann das Umfeld im Umgang mit Betroffenheit beachten?  
*aus Ann Wiesental (2017): Antisexistische Awareness ein Handbuch*

## 1. Allgemein:

### Cis-männliche Dominanz

Betroffene Personen und nicht betroffene können sich durch cis-männliches Dominanzverhalten eingeschränkt, verletzt oder gar getriggert - wie z. B. raumeinnehmendes Verhalten, lautes/aggressives Sprechen, Posen, breitbeiniges Sitzen, stehen vor einer sitzenden Frau, respektloses, ignoranten Verhalten z. B. durch Missachtung von Abstand und Schutzraum (so, dass eine Frau dazu genötigt wird, zurückzuweichen, um ihre intime Distanzzone aufrecht zu erhalten).

#### Deswegen:

- **Reflektiere dein eigenes Verhalten und weise andere auf unangemessenes Verhalten hin.**

### Nacktheit

Nacktheit im öffentlichen Raum demonstriert Macht und kann Ohnmachtsgefühle bei Betroffenen wachrufen (wie z. B. freie Oberkörper von Männern). Gefühle, Erinnerungen oder körperliche Reaktionen werden reaktiviert und schließen an Erfahrungen der Ermächtigung, Starre oder Erschütterung der Integrität an. Für Betroffene kann es unangenehm sein, beklemmende Gefühle auslösen oder sie verletzen. Hinzu kommt, dass sich andere nicht so frei bewegen können und es somit solidarisch ist, wenn u. a. Cis-Männer ihren Oberkörper bedecken.

#### Deswegen:

- **Lasst eure Shirts an!**

### Lärm

Für einige Betroffene ist Lärm nicht gut. Ein rücksichtsvoller Umgang würde hier Erleichterung bringen. Auch wenn nicht unbedingt klar ist, aus welchem Grund jemand Ruhe oder ein ruhigeres Redeverhalten wünscht, ist es eine Entlastung darauf einzugehen und das Bedürfnis wahrzunehmen.

#### Deswegen:

- **Nimm die Bedürfnisse anderer wahr und geh darauf ein (indem du z. B. leiser sprichst, die Musik leiser machst oder für einen ruhigen Ort sorgst).**

## (Aus-)Sprechen

Es kann unterstützend sein Betroffenen aufmerksam zuzuhören und hinzuhören. Es ist wichtig sich Zeit zu nehmen und zu erkennen, dass es ein besonderer und kein Selbstverständlicher Moment ist. Solltest du aus zeitlichen oder persönlichen Gründen nicht in der Lage sein, kannst du dies natürlich mitteilen und der betroffenen Person trotzdem mitteilen, dass du das Vertrauen schätzt. Vielleicht könnt ihr zusammen überlegen, wer eine geeignete Person und/oder wann ein geeigneter Zeitpunkt wäre.

Es kann auch sein, dass Betroffene das Erlebte in der Gruppe oder in öffentlichen Räumen zur Sprache bringen. Das ist ebenfalls nicht selbstverständlich.

## Deswegen:

- Höre respektvoll und aufmerksam zu.
- Stelle das Erzählte nicht in Frage (z. B. Bist du dir sicher? Aber der ist doch so lieb und meint es nicht so...).
- Bewerte das Gesagte nicht (z. B. Im Vergleich zu... es ist doch gar nicht so schlimm...).
- Wenn gewünscht, kannst du das Sprechen unterstützen, indem du dafür sorgst, dass die betroffene Person den Raum und die Aufmerksamkeit bekommt, den sie braucht.
- Ergreife Partei und unterstütze, wenn es zu Abwertungen von außen kommt.
- Bestärke die betroffene Person unabhängig vom Verlauf, indem du ihr positiv zusprichst und ihr sagst, wie mutig du sie findest.

## 2. Konkret:

### Trauma & Trigger

Betroffene Personen können Traumata haben. Diese Traumata können durch unterschiedliche Dinge wie Orte, Gerüche, Handlungen o. ä. erneut hervorgerufen werden (diese Auslöser heißen Trigger). Dennoch begünstigen Aussagen wie „Sie hat ein Trauma, Sie ist getriggert“ häufig eine Stigmatisierung und Schubladendenken. Der betroffenen Person wird dadurch meist nicht mehr als ernstzunehmendes, handelndes Subjekt begegnet.

### Deswegen:

- **Achtet auf einen respektvollen und wertschätzenden Umgang untereinander.**
- **Vermeide Aussagen darüber, ob eine Person getriggert oder traumatisiert sein könnte.**

### Triggerwarnung

Der Hinweis Triggerwarnung verhindert, dass Personen davon überrascht werden und sie dadurch Szenen/Situationen sehen müssen, die sie gar nicht sehen wollen und die alte Erinnerungen hochholen können.

### Deswegen:

- **Hinterfrage, ob und an wen du sensible Posts, Nachrichten, Videos, Statements etc. weiterleitest.**
- **Bei der Verbreitung von sensiblen Posts, Nachrichten, Videos, Statements etc., die z. B. sexualisierte Gewalt beinhalten, solltest du immer eine Triggerwarnung vorausschicken.**
- **Biete im Anschluss ein Gesprächsangebot an.**

### Stigmatisierung

Individuelle Reaktionen auf erlebte sexistische Diskriminierung und sexualisierte Gewalt sind keine Krankheiten, sondern eine Form von Verarbeitung des Umgangs, der Ermächtigung oder des Schutzes, die ihren eigenen Zusammenhang haben.

### Deswegen:

- **Statt Kategorisierung und Stigmatisierung wäre Unterstützung und Verständnis wünschenswert/erforderlich.**
- **Unterlasse die Zuschreibung von vermeintlich medizinischen Diagnosen!**

## **Rücksichtnahme**

*„Ich weiß noch nicht wie viele Aufgaben ich übernehmen kann“, „ich bin heute dünnhäutig und gehe nach Hause“, „Ich kann grad keinen Lärm ertragen, geht das etwas leiser?“*

Dies sind keine Mimosen oder Sonderwünsche.

Rücksichtnahme bedeutet weder Betroffene in Watte zu packen noch ihnen nichts mehr zuzutrauen. Es bedeutet hingegen ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen. Zudem wird anerkannt, dass Bedürfnisse unterschiedlich sein können und andere Personen auch nicht immer über deren Gründe Bescheid wissen müssen.

### **Deswegen:**

- **Nimm Bedürfnisse ernst und erkenne diese an.**
- **Akzeptiere, dass Bedürfnisse unterschiedlich sind.**
- **Beweggründe weshalb, gehen dich nicht (immer) etwas an.**
- **Nimm Rücksicht und unterstütze da, wo du kannst.**

## **Abwertung**

Abwertung und Ausgrenzung findet sich in vielem wieder z. B. genervt sein, lächerlich machen, etwas nicht zutrauen, für bestimmte Aufgaben nicht fragen, schräg anschauen, nicht ansprechen, ignorieren, aus dem Weg gehen, kein Interesse zeigen u. v. m..

### **Deswegen:**

- **Nimm Rücksicht.**
- **Zeig Interesse.**
- **Nimm die Person und ihre Bedürfnisse ernst und spiele nichts herunter.**

## **Achtung! - Nicht Zwangsouten**

Es ist sehr wichtig, nicht von anderen als betroffene Person geoutet zu werden, ohne dass sie dies explizit wollen. Wenn sich eine Person in eurer Gruppe outet, heißt dies nicht, dass sie überall geoutet werden möchte.

### **Deswegen:**

- **Oute keine Person – egal wo und wann!**

### **Mögliche Betroffene**

Wir müssen uns bewusst machen, dass wir in vielen Fällen nicht wissen, was eine Person erlebt hat und was ihr angetan wurde, da die meisten nicht darüber sprechen. Betroffene müssen meist sehr deutlich werden, damit das Umfeld ihre Betroffenheit anerkennt und darauf Rücksicht nimmt. Es wäre hilfreich, wenn dies nicht in dieser Form nötig ist.

#### **Deswegen:**

- **Nimm Betroffenheit direkt an und nimm Rücksicht, ohne dass die Person darum kämpfen muss.**

### **Achte auf deine eigenen Grenzen**

Jeder Mensch hat unterschiedliche Grenzen die z. B. aufgrund von erlebten Situationen, gesellschaftlicher Position u. v. m. beeinflusst sein können. Es ist immer wichtig seine eigenen Grenzen im Blick zu haben und diese nicht zu überschreiten. Denn nur wenn diese beachtet werden, kannst du unterstützend helfen.

#### **Deswegen:**

- **Achte auf deine eigenen Grenzen und überschreite diese nicht.**