

## **Ist das, was ich erlebe sexuelle Belästigung? (Leitfaden zum Erkennen von sexueller Belästigung für Betroffene\*)**

Sexuelle Belästigung taucht in vielfältigen Kontexten und Varianten auf, die wir gar nicht klassischerweise als sexuelle Belästigung bezeichnen würden. Grundsätzlich gilt also: Trau dich jedem irritierten/schlechten/etc. Gefühl nach zu gehen.

Zunächst sei gesagt, dass Übergriffe oft in sehr nahen Beziehungen vorfallen, sodass bereits die Benennung der Situation eine ganz eigene Herausforderung ist. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass Grenzüberschreitungen auch in solch nahen Beziehung auftreten können und alle\* immer ein Recht darauf haben, dass das nicht geschieht.

Eine andere, besonders dominante, Problematik besteht in empfundenen oder tatsächlichen Machtverhältnissen. Hier findest du einen Raum, um erst einmal ganz persönlich für dich Gedanken und Gefühle zur Einordnung deiner Situation in Gang zu setzen. Wichtig ist vor allem, darauf zu vertrauen, dass du nicht alleine bist und zu jedem Zeitpunkt das Recht auf eine Behandlung ohne Übergriffe hast und dass dir in jedem Fall Wege zur Verfügung stehen werden, um eben dafür zu sorgen!

### Wie fühle ich mich in den betreffenden Situationen oder bei den betreffenden Personen?

Grundsätzlich gilt: Dein Gefühl sollte der ausschlaggebende Faktor sein: Wenn es Dir so vorkommt, als würde etwas nicht so ganz stimmen, dann nimm das ernst, denn es geht genau darum. Spürbare Anzeichen von Belästigung können zum Beispiel die folgenden sein:

- sich in eine Ecke gedrängt fühlen
- sich plötzlich sehr unsicher fühlen
- sich unvermittelt sehr unwohl oder stark irritiert fühlen, vielleicht auch so als hätte man etwas falsch gemacht
- das Gefühl haben, nicht gefahrlos alle Grenzen setzen zu können, die man vielleicht setzen möchte
- sich beschämmt fühlen, vllt. sogar „beschmutzt“
- sich in seiner Privatsphäre verletzt fühlen

### Wie verhält sich mein Gegenüber?

Die folgenden Fragen können helfen, Situationen einzuordnen:

- Wird ein Nein von mir direkt oder indirekt missachtet? (Fragt jemand zum Beispiel immer wieder etwas, was ich verneint habe oder nicht beantworten möchte?)
- Scheint es meinem Gegenüber egal zu sein, wie es mir mit seinem Verhalten geht? Scheint er, sie, \* vielleicht sogar Spaß daran zu haben, wenn mir etwas sichtlich unangenehm ist?
- Legt mein Gegenüber Wert auf mein Einverständnis, bevor er, sie, \* Situationen sexuell, romantisch, o.ä. werden lässt?
- Bekomme ich direkt oder indirekt das Gefühl vermittelt, keine Grenzen setzen zu

können?

- Es kann auch helfen sich zu fragen, was man selbst von der Situation halten würde, bekäme man sie von einer Freundin erzählt. Auch tatsächliche Einschätzungen anderer können hilfreich sein (sollten aber nie über die eigene Empfindung und Wahrnehmung gestellt werden!)
- **Werde ich anders behandelt als ich es möchte oder sogar kommuniziert habe?**

Viele Betroffene\* neigen dazu ihre Erlebnisse aus Scham oder Verdrängung zu relativieren oder zu verharmlosen. Das ist ein vollkommen verständlicher Impuls, dem man aber gut entgegen wirken kann, indem man versucht, sich in die Rolle eines Betrachtenden zu begeben. Siehe dazu auch “Was alles Belästigung sein kann” in dem anderen Teil dieses Leitfadens.

Außerdem ist uns wichtig deutlich zu machen, dass sexuelle Belästigung auch unabsichtlich geschehen kann und dass sie kein übergangenes Nein voraussetzt: **Grenzüberschreitung beginnt schon dort, wo Einvernehmlichkeit nicht explizit sichergestellt wird.**