



Frauen müssen nicht immer nett sein und sich als die Schwächeren verkaufen – das machte der Vortrag von Dr. Julia Gebrande deutlich. Wer sexualisierte Gewalt erlebt hat, muss stark sein und darüber sprechen. Foto: Carsten Riedl

# Superheldinnen gibt es wirklich

**Vortrag** Eine neue Studie zeigt: Immer mehr Menschen erleben sexuelle Gewalt. Professorin Dr. Julia Gebrande klärt auf, wo Frauen Hilfe finden. Von Melissa Seitz

Ca. 40 Prozent aller Frauen in Deutschland haben laut der Weltgesundheitsorganisation körperliche oder sexuelle Gewalt erlebt. Eine Zahl, die erschüttert, aber nicht so hingenommen werden darf. Dieser Meinung ist die Frauenliste Kirchheim, die einen Vortrag zum The-

„Ich wünsche mir, dass wir mehr und mehr zu Landeplätzen werden.“

## Julia Gebrande

Die Professorin hofft, dass die Gesellschaft Signale von Betroffene erkennt, und ihnen Zuflucht bietet.

ma sexualisierte Gewalt im Kirchheimer Spital Keller veranstaltete. „Nein heißt Nein“ steht auf der Projektionswand. Das sind drei Worte, die verständlicher nicht sein könnten, jedoch so oft einfach ignoriert werden.

Dr. Julia Gebrande ist Professorin an der Hochschule Esslingen und kennt sich in der Arbeit mit traumatisierten Menschen aus. Dabei hat sie auch mit Frauen zu tun, die sexualisierte Gewalt erlebt haben. Dass diese Art von Gewalt strafbar ist, ist für die heutige Gesellschaft inzwischen völlig normal. Anders sah das noch vor einigen Jahren aus: „Erst 1997 wurde zum Beispiel die Vergewaltigung in der Ehe als strafbar angesehen“, klärt die Expertin auf.

Und erst seit dem letzten Jahr gilt Grapschen als sexuelle Beläs-

tigung. Interessant, wenn man bedenkt, dass dieses neue Gesetz erst durch die Silvesternacht in Köln ins Rollen kam, bemerkt die Professorin. „Erst wenn Flüchtlinge so etwas machen, passiert etwas in der Politik“, sagt sie. Dabei sind es doch oft die Partner, die sich an ihren Frauen in den eigenen vier Wänden vergreifen.

„Bei sexualisierter Gewalt geht es um Macht auf der einen und Ohnmacht auf der anderen Seite“, erklärt Dr. Julia Gebrande. Wer Macht hat und wer nicht, ist in der Gesellschaft stark verwurzelt. „Es wird festgelegt, wer welche Rolle einnimmt, was weiblich ist, was männlich ist und wer der Stärkere und der Schwächere ist“, sagt die Expertin. Aus diesem Grund werden Frauen oft in die „Opferrolle“ gesteckt.

## Macht sollte gleich verteilt sein

Im Kindesalter ist klar, dass Mama oder Papa die Verantwortung für ihre Sprösslinge übernehmen. Anders sieht das bei Erwachsenen aus. „Bestehen ungleiche Machtverhältnisse in der Familie, im Beruf oder in anderen Einrichtungen, kann es problematisch werden“, weiß Julia Gebrande. Doch eine gleiche Machtverteilung gibt es leider viel zu selten. Die Expertin weiß: Je mehr Macht ein Mensch hat, desto größer ist das Risiko, dass er diese zu seiner eigenen Befriedigung ausnutzt.

Sexualisierte Gewalt ist ein Oberbegriff mit vielen Gesichtern. „Von obszönen Witzen und aufdringlichen sexuellen Angeboten bis hin zum realen Übergriff –

das alles ist sexualisierte Gewalt“, erklärt die Professorin.

Doch egal, was einem zustößt – man darf es sich nicht gefallen lassen. Deswegen rät Dr. Julia Gebrande: „Wir Frauen müssen nicht immer nur nett sein. Wir müssen klar reagieren, denn ein Stop oder Nein kann Übergriffe verhindern.“ Wenn das nicht gelingt, liegt die Schuld keineswegs bei der betroffenen Person. Nach einer solchen Erfahrung darf aber auf keinen Fall geschwiegen werden. Es ist wichtig, sich Hilfe zu holen und darüber zu sprechen. In diesem Zusam-

menhang sagt die Expertin: „Ich wünsche mir, dass wir mehr und mehr zu Landeplätzen werden.“ Menschen sollen die Signale von Betroffenen erkennen, für sie zur Anlaufstelle werden und dort gut aufgehoben sein.

Für den Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe sind diese „Landeplätze“ Superheldinnen. Hinter den Heldinnen kann jede Art von Anlaufstelle stecken – aber auch jeder Bürger. Die Message der Kampagne: Frauen sind stark, aber gemeinsam sind sie stärker.

## Wenn die Situation unangenehm wird, . . .

. . . dann gilt es, sich dieser Situation zu entziehen. Denn wie die Expertin weiß, täuscht einen das Bauchgefühl in den meisten Fällen nicht. „Wenn Sie im Bus von einer Person belästigt werden, setzen Sie sich weg oder stellen Sie sich zu einer anderen Gruppe dazu“, rät Dr. Julia Gebrande.

**Kommt es doch** zu sexualisierter Gewalt, sollte sich jede Frau wehren. Wenn ein einfaches Nein nicht ausreicht, sollte man auf jeden Fall handgreiflich werden. Denn hier handelt es sich laut der Professorin um Notwehr.

**Wer trotzdem** sexuell belästigt wurde, darf nicht schweigen, sondern sollte darüber reden. Anlaufstelle kann in diesem Fall die eigene Familie sein. Aber auch Beratungsstellen können bei der Traumabewältigung helfen – anonym oder persönlich, ganz nach dem Wunsch des Betroffenen.

**Ist der Chef** zum Beispiel derjenige, der einen tagtäglich schikanieren, ist es wichtig, das zu dokumentieren. „Das läuft ähnlich ab wie bei der Feuerwehr“, erklärt Julia Gebrande, „Sie notieren, was, wo und wie passiert ist.“

Das ist wichtig, um später rechtlich dagegen vorzugehen. Denn liegen keine Dokumentationen, Screenshots oder Chat-Verläufe vor, heißt es wohl oder übel: Im Zweifel für den Angeklagten.

## Doch das Wichtigste

ist in jedem Fall: nicht alleine bleiben. „Es ist schwer, über sexuelle Gewalt zu sprechen, aber das kann helfen, das Erlebnis zu verarbeiten“, erklärt Dr. Julia Gebrande.

**Beratungsstellen** und weitere Infos finden Betroffene auf der Homepage [www.superheldin-gegen-gewalt.de](http://www.superheldin-gegen-gewalt.de). sei