

Was kann ich für andere tun?

(Leitfaden zum Einschreiten oder Helfen bei sexueller Belästigung für Beobachtende*)

- Grundsätzlich gilt: Stell dich auf Hürden ein, aber bleibe mutig! Du spielst als Zeug*in eine wichtige Rolle in dem Kampf gegen sexuelle Belästigung.
- Außerdem sehr wichtig: Wenn es um Benennung und das Ausdrücken von Solidarität geht, können gut gemeinte Versuche auch selbst übergreifig auf Betroffene* wirken. Das sollte dich aber nicht handlungsunfähig machen – Bedenke nur bei allem, was du vllt. auch aus diesen Vorschlägen einmal umsetzt, dass du unbedingt sensibel für die Reaktionen der betroffenen Person* sein musst. Beachte alle Reaktionen und setze dich im Vorfeld damit auseinander, wie man solidarisch sein kann, aber niemandem eigene Narrative oder Interpretationen über das Erlebte auferlegt.
- Opfer von sexueller Belästigung beschuldigen sich häufig selbst oder fragen sich, ob es wirklich so schlimm war. Bitte stell keine Fragen, die in diese Richtung gehen. Du kannst die Situation der betroffenen Person* damit stark verschlimmern.
- Sprich die belästigte Person an. Benenne, was passiert ist. Lass sie wissen, dass das nicht in Ordnung ist und sie mit dir darüber reden kann, wenn sie das möchte.
 - Sage zum Beispiel “Das war sexuelle Belästigung.”, “Wie geht es dir?”, “Kann ich etwas für dich tun?”
 - Hinterlasse der Person Kontaktdaten von dir, falls es später sinnvoll für sie sein könnte dich als Zeug*in oder auch einfach als Gesprächspartner*in zu kontaktieren.
- Stelle dich wortlos neben die belästigte Person*. Manchmal macht es schon viel aus, die Mehrheitsverhältnisse ein bisschen zu ändern.
- Wenn du dich sicher dabei fühlst, dann sprich Belästigende* darauf an, was sie da tun. Du kannst dabei Dinge, wie die folgenden sagen:
 - “Das ist Belästigung.”
 - “Lassen Sie sie/ihn/* in Ruhe.”
 - “Hören Sie damit auf.”
 - “Das gehört sich nicht.”
- Mitgefühl macht viel aus: Rede mit der betroffenen Person*. Biete an, zuzuhören.
- Besonders wichtig für Betroffene ist es zu wissen, dass sie nicht schuld sind. Sage das ganz explizit, wenn du denkst dein Gegenüber könnte es gebrauchen das zu hören.
 - Biete Unterstützung an, du könntest Dinge, wie die folgenden sagen:
 - “Ich hab das genau gesehen.”
 - “Du bist damit nicht allein.”

- “Wenn Du dagegen vorgehen willst, helfe ich dir.”
- “Du kannst dich wehren und musst es nicht alleine machen.”
- Du kannst weitere Leute hinzuziehen. Erzähle jemandem, was du siehst oder gesehen hast. Frage nach Hilfe oder Rat.
 - Wenn du mitbekommst, dass in einem geschlossenen Raum etwas geschieht, was vielleicht nicht einvernehmlich ist und du willst nicht alleine einschreiten, dann hole andere Leute hinzu: Du kannst auf Flure oder in Büros gehen. Das ist ein Notfall. Selbst wenn es nur eine Vermutung ist. Du kannst dich trauen diesen Raum einzunehmen.
- Dokumentieren. Du kannst die Situation aufzeichnen. Unternehme auf keinen Fall etwas mit diesen Aufnahmen, was mit der betroffenen Person* nicht abgesprochen ist, sondern biete ihr deine Dokumentation einfach an.
- Schau nicht weg: Auch mit Blicken kann man eine ganze Menge ausdrücken. Du kannst den Belästigenden eindringlich anschauen, um ihn wissen zu lassen, dass er nicht unbeobachtet ist.
- Ablenkung: Du kannst die Situation durch Störfaktoren unterbrechen.
 - Du kannst “versehentlich” etwas fallen lassen.
 - Du kannst Belästigende* oder auch Belästigte* ansprechen und nach etwas fragen.
 - Du kannst für Unruhe sorgen.
 - Du kannst dich (wenn du möchtest auch vermeintlich unabsichtlich) in den Weg stellen.
- Wenn du dich nicht bereit fühlst, die betroffene Person* aktiv im Geschehen zu unterstützen dann sag das ehrlich und binde (natürlich mit Rücksprache) eine andere Person* mit ein. Betroffene brauchen Unterstützung, aber wenn du dich nicht in der Lage siehst diese zu gewährleisten, dann höre darauf und schaffe Alternativen. So lässt du niemanden im Stich und leistest deinen Beitrag, ohne deinem Wohlbefinden zu schaden.
- Mach dir die Entscheidungshoheit der betroffenen Person* bewusst. Nichts sollte ohne ihre, seine, * Zustimmung geschehen, weil du denkst es sei besser so.
- Die Art einzugreifen muss unbedingt zur Situation passen und sollte vor allem in den Blick nehmen, die Situation für Betroffene* nicht noch unangenehmer zu machen.