

**Was tun wenn dir Menschen sagen, dass ...  
... du ihre persönlichen Grenzen verletzt hast  
... sie sich durch dein Verhalten unwohl fühlen  
oder  
... du einen Übergriff begangen hast  
(ein Anfang)**

**Die Hauptthematiken dieses Leitfadens:**

- Verantwortung für dein Handeln und dessen Auswirkungen übernehmen, sowie Möglichkeiten dazu
- Macht an die andere Person zurückgeben, durch Möglichkeiten der Unterstützung
- Hilfe für dich selbst suchen.  
(Auch wenn du vielleicht den Eindruck hast, dass andere dich hassen werden – viele werden respektieren, dass du anerkannt was du getan hast und deine Anstrengungen, die andere Person zu unterstützen. Für viele von uns ist es heilend.)
- Frag zuerst die andere Person. Fragen legt die Entscheidungsmöglichkeit zurück in deren Hände. Fragen heißt ermächtigen.
- Deine Einstellungen ändern. Einstellungen sind entscheidend bei Übergriffen (z.B. Beschuldigungen, Ansprüche erheben, Respekt, Leugnen, ...)

Dieser Leitfaden bietet Vorschläge an, wie du damit umgehen kannst, wenn dir gesagt wird, dass du eine Person übergriffig behandelst/verletzt/ihr Gewalt angetan hast oder du ihre Grenzen verletzt hast. Dies kann sich auf sexuelle Dinge beziehen, muss es aber nicht.

Menschen, die übergriffig handeln, sind nicht unbedingt Verbrecher.

Sie/wir sind nicht verdammt.

Wir sind menschlich – und wie wir mit diesen Situationen (und uns selbst) umgehen, nachdem wir darauf angesprochen wurden, macht einen höllischen Unterschied. Wirklich.

Mit Übergriffen umzugehen ist möglich.

Es ist deine Verantwortung.

Du kannst einen großen Unterschied machen, indem du das anerkannt und entsprechende Mittel ergreifst, um damit umzugehen.

Du kannst geliebt werden.

Wir können davon heilen.

Gib nicht auf.

Dies hilft.

Auf (Fehl-) Verhalten angesprochen zu werden ist ein Geschenk.

Es ist eine Möglichkeit zu wachsen.

Nimm das an.

Übergriffig sein ist feige.

Anzuerkennen was passiert ist, heißt mutig sein.

*Gutes Gelingen.*

Ich nutze das Wort „Übergriff“ um alle Arten von (Grenz-)Verletzungen zu behandeln. Es tut mir leid, wenn das befremdlich scheint.

*Im Englischsprachigen Original ist für Vorschläge, Kommentare, Feedback, Wünschen nach Zusammenarbeit und „fast alles“ folgende Kontaktadresse angegeben: [forgetme@riseup.net](mailto:forgetme@riseup.net)*

## Übernimm Verantwortung für deine Handlungen

- Bitte um Verzeihung (auch wenn es schwerfällt: Sag nicht „Es tut mir leid, dass du dich so fühlst“, denn das schiebt die Schuld auf die anderen; sag stattdessen „Es tut mir leid, dass mein Handeln dich verletzt hat“.)
- Gib zu, wenn du eine persönliche Grenze überschritten hast oder zu weit gegangen bist.
- Gib zu, was dein Körper getan hat.
- Gib zu, was du gesagt hast.
- Gib zu, was du nicht gesagt oder gefragt hast.
- Widerstehe dem Drang, dich zu rechtfertigen. Wenn dir das nicht gelingt, dann sag der anderen Person, dass du eine Pause benötigst, um angemessen reagieren zu können. Such dir Hilfe.
- Gestehe dir selbst ein, dass dein Handeln sich negativ auf andere auswirken kann – unabhängig von deinen Absichten.
- Mach dir klar, dass du nicht verdammt bist – aber du hast eine\_n andere\_n verletzt. Du wirst Unterstützung darin bekommen, dich damit auseinanderzusetzen.
- Auch wenn du dich nicht an das Ereignis erinnerst, es anders in Erinnerung hast oder nicht glaubst, dass du das getan oder gesagt hättest – gib zu, dass es möglich ist und die Erfahrung der anderen Person gültig ist.
- Auch wenn du nicht nachvollziehen kannst, wie dein Verhalten für die andere Person einen Übergriff darstellen kann – beschuldige sie nicht oder bestreite es, sondern hol Hilfe (Liste der Möglichkeiten unten).
- Frag sie, wie sie sich fühl(t)en.
- Frag sie, was du tun könntest, damit sie sich wieder

ermächtigt fühlen.

- Tu dein Bestes, dass das auch passiert.
- Auch wenn du glaubst, dass deren Grenzen/Bedürfnisse extrem sind – unterstütze, ermögliche, respektiere sie. Das ist Unterstützung. Unterstützt werden und sich sicher fühlen ist entscheidend für Heilung und den Wiederaufbau von Vertrauen.
- Stelle ihre Bedürfnisse nicht in Frage, bestreite sie nicht oder schlage vor, sie zu ändern.
- Gestehe es dir ein, wenn du mit deren Bedürfnissen nicht zurecht kommst. Suche Unterstützung.
- Bringe Opfer dafür, ihnen dabei zu helfen, sich sicher und respektiert zu fühlen. Dass du auf etwas verzichtest, ist es wert, die Macht wiederherzustellen, die dein Handeln ihnen genommen hat.
- Frag nach, ob es in Ordnung ist, das Thema deinerseits anzusprechen, oder ob du lieber warten solltest, bis sie es ihrerseits tun.
- Frag nach, wie und wann sie darauf angesprochen werden wollen. Check das auch weiterhin ab.
- Frag sie, welche Formen von Körperkontakt jetzt für sie in Ordnung sind. Check das auch weiterhin ab.
- Falls sie keinen Körperkontakt wünschen, finde heraus, wie das sichergestellt werden kann (z.B. höre du auf, Alkohol zu trinken; schlaf bekleidet; versichere diese Entscheidung vernehmbar vor dem Zubettgehen; sprech darüber, wie vermieden werden kann, Körperteile zu berühren, die eine\_n von euch beiden anturnen).
- Wenn es für sie ok ist (frag!), sag allen, was du getan hast. Das bedeutet Verantwortungsübernahme, eröffnet dir, hilfreich darin zu sein, das Schweigen um Übergriffe zu verändern, damit umzugehen und es aufzubrechen.

## Such dir Hilfe

(vor allem, um ihnen in ihren Bedürfnissen entgegen zu kommen)

- Ruf ein entsprechendes Beratungstelefon an
- Frag eine\_n Freund\_in (versuch die andere Person zu fragen, ob es in Ordnung ist mit dieser Person zu reden – falls beidseitig bekannt – und was offengelegt werden darf). Versuch dafür eine Person zu finden, die nicht auch auf übergriffiges Verhalten hingewiesen wurde.
- Finde eine Person zum „Zwischenschalten“, bei der es für euch beide in Ordnung ist, wenn sie euch hilft, in der Situation voranzukommen.
- Wählt weise.
- Such dir professionelle Therapie. Einzel- oder Paarberatung gibt es kostenlos in vielen Städten. Auch wenn du der radikalste Mensch bist – Schwierigkeiten mit Grenzverletzungen gibt es potenziell überall. Therapeut\_innen können helfen – finde einfach eine\_n, die\_der passt.
- Hör Überlebenden zu und lass dir Rat geben.
- Lies zum Thema Grenzen und Übergriffe (Tipp: Versuche es bei feministisch-/queerfreundlichen Buchläden und such dir die Bücher in der Bücherei).
- **Denk darüber nach**; das ist vielleicht zunächst erschreckend oder überwältigend – aber dein Leben wird besser sein dadurch, dass du dich dessen annimmst.
- **Fühl dich geehrt**, die Chance zu haben, dein Verhalten zu ändern, egal ob ihr beide eng miteinander bleibt oder nicht.
- **Danke ihnen für den Mut, dich darauf anzusprechen.**
- **Ergreif die Chance, dich zu ändern.**