



Lines We Draw

Inhaltsverzeichnis

8-15	Was empfindest du bei ungewollten Berührungen?
16-21	Welche Körperlichen Reaktionen hast du auf ungewollte Berührungen
22-25	Welche Bilder hast du im Kopf, wenn du dich in solchen Situationen unwohl fühlst?
26-27	Wie reagierst du auf ungewollte Berührungen?
28-29	Wie reagieren aussenstehende Menschen, deiner Erfahrung nach, in solchen Situationen?
30-31	Was machst du wenn du so eine Situation mitbekommst?
32-33	An welchen Orten kommt es am häufigsten zu ungewollten Berührungen?

- 34-39 Hattest du nach einer ungewollten Berührung das Gefühl dich selbst infrage zu stellen oder an deiner Wahrnehmung zu zweifeln?
- 40-47 Wie haben solche Situationen dein Vertrauen in andere Menschen beeinflusst?
- 48-61 Erfahrungen welche anonym geteilt wurden.

**X von X befragten Personen berichten,
bereits Opfer sexueller Übergriffe oder
unerwünschter Berührungen geworden
zu sein.**

**Was empfindest du bei ungewollten
Berührungen?**

„Ekel“

„Unsicherheit“

„Wut“

„Angst“

„Scham“

„unwohlsein“

„Verwirrung“

„Unbehaglichkeit“

„seltsam“

*„Zunächst wollte ich es nicht
wahrhaben und dachte, ich bilde es mir ein
oder die Berührungen seien
unbeabsichtigt gewesen.“*

*Ich fühle mich, als würde ich für kurze Zeit
meinen Körper verlassen. Ich empfinde alles und
nichts gleichzeitig. Mein Kopf beginnt laut zu
schreien, selber gebe ich aber keinen Mucks
von mir. Ich verspüre Angst, Unsicherheit und
Schwäche.*

„Zuerst wollte ich es nicht wahrhaben und dachte, ich bilde mir das nur ein oder die Berührungen seien versehentlich gewesen.“

**Welche Körperlichen Reaktionen hast
du auf ungewollte Berührungen?**

„Bewegungslosigkeit“

„erbrechen“

„Zusammenzucken“

„Wut“

„Kälteausbruch“

„Schweißausbrüche“

„Stress“

„Panik“

„bauchschmerzen“

*„Absolut keine nur Schock
das ist das Problem“*

„Ich beginne zu zittern und spüre, wie sich mein Atem extrem verlangsamt. In dem Moment zeige ich keine Reaktion. Erst wenn ich alleine bin, kommt alles hoch, und ich realisiere, was passiert ist. Dann versuche ich, alles zu verdrängen und es nicht mehr an mich heranzulassen.“

*„Ich werde verlegen, einfach weil ich nicht weiß,
wie ich reagieren soll.
Soll ich es weglachen? Oder soll ich schreien?“*

Welche Bilder hast du im Kopf, wenn du dich in solchen Situationen unwohl fühlst?

„keine“

„Ein ängstliches Mädchen“

*„Wie ich Hilfe bekommen
kann“*

„in Wehrlosigkeit gefangen“

„Hass“

„Pause im Kopf“

*„Dass ich etwas tun oder sagen
sollte und dass es meine Schuld
sei, wenn ich es nicht tue.“*

„leere“

*„Bevor es passiert geht mir alles durch den Kopf.
Wenn ich gerade ungewollt angefasst werde,
bildet sich ein grauer Schatten vor meinen Augen.
Ich fühle, spüre und sehe in dem Moment nichts.“*

**Wie reagierst du auf ungewollte
Berührungen?**

*„Ich versuche wegzugehen, ohne
Aufmerksamkeit zu erregen“*

„Lachen“

*„Ich versuche mich zu
distanzieren“*

*„Ich setze Grenzen und hole mir Hilfe, wenn mein
Nein nicht ernst genommen wird“*

„Ich erstarre“

„Ich bin still und regungslos“

*„Ich bereue es im Nachhinein,
nichts getan zu haben“*

„Leider gar nicht“

„Ich spreche es direkt an“

**Wie reagieren aussenstehende
Menschen, deiner Erfahrung nach,
in solchen Situationen?**

*„Viele schauen einfach
weg“*

*„Einige reden es klein („War doch sicher nicht
so schlimm“) oder reagieren nicht ernsthaft“*

„Oft gar keine Reaktion“

„Erstarren“

*„Einige bemerken es nicht, andere
ignorieren es bewusst“*

„Manche helfen, vor allem Freunde oder Bekannte“

**Was machst du wenn du so eine
Situation mitbekommst?**

„einschreiten und helfen“

„dazwischen gehen“

„Distanz und Hilfe suchen“

*„Jemand anderen darauf
aufmerksam machen“*

„ansprechen“

**An welchen Orten kommt es am häufigsten zu
ungewollten Berührungen?**

Schule

Öffentliche Verkehrsmittel

Party

Supermarkt

Club

Straße

Zuhause

Freundeskreis

Bar

Uni

Konzerte

Arbeitsplatz

**Hattest du nach einer ungewollten Berührung das
Gefühl dich selbst infrage zu stellen oder
an deiner Wahrnehmung zu zweifeln?**

„Nein, aber währenddessen“

*„Ja, habe mir eingebildet, dass es
nur ein Traum war“*

„Ja, durch das Gefühl von innerer Lehre“

*„Ja, öfters glaube ich, ich hätte
mir das nur eingebildet“*

*„Ich hab immer das Empfinden,
dass ich vielleicht überreagiere“*

„Ja – als ich die Situation über mich ergehen ließ, spürte ich unmittelbar danach ein Gefühl der Rechtfertigung in mir. Ich dachte, wenn ich es zugelassen habe, wird es meine Schuld sein und nicht die des anderen. Dieses Gefühl wurde mit der Zeit sogar noch stärker.“

*„Ja, das tue ich jedes Mal.
In meinem Kopf rede ich das Geschehene klein und
gebe mir selbst die Schuld. Weil ich mich
nicht genug gewehrt habe, denke ich,
dass es meine eigene Schuld ist.“*

Wie haben solche Situationen dein Vertrauen in andere Menschen beeinflusst?

„negativ“

Es fällt mir schwer Sex und sexualisiert zu werden als Teil der Liebe anzusehen

„Ich hab Angst vor Männern“

„garnicht“

„Ich brauche sehr lange und einem Menschen vollkommen zu vertrauen“

„Überraschend wenig - Ich hatte zu dieser Zeit ein paar sehr starke Menschen in meinem Leben welche mir viel Kraft geben konnten“

„Negativ. In Situationen mit vielen Menschen bin ich viel aufmerksamer und weniger unbeschwert, weil ich ständig meine Umgebung nach potenziellen Gefahren absuche.“

„In Männer und leider vor allem auch in männliche Freunde hat es mein Vertrauen enorm geschwächt, weil es leider häufiger Freunde sind, als man es zugeben möchte.“

*„Gar nicht, weil ich lass mir das nicht gefallen.
Mir tut es nur leid, dass sowas für manche
Personen (meistens Frauen) alltäglich passiert.“*

Erfahrungen welche anonym geteilt wurden.

„Ich habe ein Wochenende im Ferienhaus einer ehemaligen Freundin verbracht. Am zweiten Abend haben wir mit ihren Freunden gefeiert, darunter ein Typ, der mir anfangs sympathisch war. Wir sind uns näher gekommen, er legte seinen Arm um mich und fragte immer, ob es okay ist, was er tat. Doch als der Abend fortschritt, änderte sich sein Verhalten. Während wir nebeneinander saßen, rutschte seine Hand immer wieder meinen Rücken hinunter und teilweise in meine Hose. Ich schob seine Hand mehrmals weg und bat ihn, aufzuhören, bis ich mich schließlich weggesetzt habe. Meine Freundin bot ihm an, zu übernachten. Bevor sie den Raum verließ, flüsterte sie mir zu, dass ich „nur 1x 17 Jahre alt“ sei und es „einfach machen“ solle. Da er zuvor respektvoll gewesen war, blieb ich. Auf der Couch begann er, mit mir „rumzumachen“, was ich leider zugelassen habe. Als er weitergehen wollte, verweigerte ich. Obwohl ich ihn mehrfach wegdrückte und sagte, dass das für mich nicht okay ist, hörte er nicht auf. Erst als ich ihn bat, einfach zu schlafen, hörte er auf. In der Nacht begann er jedoch erneut, und das Ganze wiederholte sich. Am nächsten Tag erzählte ich meiner Freundin, dass er mein Nein nicht akzeptieren wollte. Sie antwortete nur: „Er ist aber eh ur lieb“ und ignorierte völlig, wie ich mich fühlte. Seitdem habe ich keinen Kontakt mehr zu ihr.“

„Mein Ex-Freund hat mich in der Beziehung mehrmals sexuell belästigt. Ich habe immer wieder Nein gesagt, aber er hat so lange gefragt, bis ich nachgegeben habe. Ich habe mir eingeredet, dass es keine Belästigung ist, weil ich ja doch zugestimmt habe. Eines Tages hatten wir Sex, und währenddessen weinte ich, weil ich es nicht wollte. Er schaute mir in die Augen, wischte meine Tränen weg und machte weiter. In diesem Moment war mir endgültig klar, dass er wusste, was er tat, und dass es Belästigung war.“

„Ich hatte einen guten Freund, war mit ihm spazieren und einem Freund von ihm, daraufhin haben sie gesagt sie müssen aufs Klo, sind dann zu einem abgeschotteten Friedhofsklo gekommen, sie haben mich in den Klostall reingedrückt, mich fest gehalten, ausgezogen und ihr Ding gemacht.“

„Damals arbeitete ich im Einzelhandel und ein älterer Herr kam immer wieder und teilte mir öfter sein Interesse mit, bis er mich eines Tages ungefragt an Hüfte und Bauch berührte.“

„Ich war beim Sport und musste danach noch kurz etwas einkaufen, also ging ich in meinen Sporttights in den Supermarkt. Ich stand vor dem Regal mit den Teigwaren, als eine männliche Person hinter mir vorbeiging und mir an meinen Po fasste. Er streifte mich nicht nur, sondern drückte richtig zu. Es ging so schnell, dass ich erstarrte und im ersten Moment nicht sicher war, ob das wirklich passiert ist. Ich war total geschockt. Seit diesem Vorfall ziehe ich immer eine zusätzliche Hose über meine Leggings.“

„Wurde in der U-Bahn am Nachhauseweg am Oberschenkel angefasst. Ich bin 15 min still da gesessen und habe mich nicht bewegen können, während ein Typ zwischen die Beine gefasst hat. Die U-Bahn war überfüllt aber niemand hat etwas getan, vermutlich da ich mich nicht verbal geäußert habe.

Andere Situation auf einem Fest (ich war 12), wo mich ein betrunkenener Mann geschnappt hat, mich auf die Wiese getragen hat und sich von hinten an mich heran gedrückt hat (ich habe keine Erinnerung daran ob er seine Hose an hatte, ich hatte ein Kleid an). Mein Kopf war im Gras und ich konnte schwer atmen, der Typ wurde dann von seinen Freunden weggezehrt die ebenfalls betrunken waren“

*„Sehr persönlicher aber auch wichtiger
Fragebogen. Dankeschön dafür!“*

every body tells
a story,

and it's not
always beautiful.