

# WEHR DICH UN

#metoo zeigt: Frauen müssen selbstbewusster und Männer



## Im Kampfklub: Wo Frauen kämpfen lernen

**E**s gibt viele Arten, Männern in die Weichteile zu treten. Drei Schülerinnen eines Döblinger Gymnasiums sind extra nach Floridsdorf gekommen, um sie alle zu lernen. Im Kampfsportzentrum Sami, Frömmelgasse 21, üben sie, sich im Fall eines Übergriffs zu verteidigen. Trainerin Irmengard Weckauf-Hanzal lässt die drei deshalb so oft „Stopp“ schreien, bis ihr Kichern einem Brüllen weicht. Genau so wie der feste Blick das Augenzucken ablöst, selbst wenn sie Schläge abfangen.

Die langhaarigen Gymnastinnen mit Zahnsperre und roten Backen lernen hier sowohl, wie man am besten davonrennt, als auch, wie man dem Angreifer die Daumen hinter die Augäpfel rammt.

Kampfgeist hat jeder, sagt Weckauf-Hanzal, „es gilt ihn nur zu entdecken“. Passende Reaktionen schnell abrufen zu können, muss einstudiert werden. Je mehr man übt, desto intuitiver folgen sie – auch wenn man nicht in Gefahr ist. Ihre Mütter, sagen die Mädchen, haben sie hierhergeschickt.

**Das Training der Mädchen**, es ist eine Vorsichtsmaßnahme – es führt aber auch mitten in die Diskussion darüber, ob Frauen die Verantwortung dafür tragen, wenn sie belästigt werden. Ein beliebtes Argument, meist vorgetragen von älteren Männern, ist nämlich, dass Frauen, die belästigt werden, auch ein bisschen selbst schuld daran sind. Warum wehren sie sich nicht? Sie könnten ja die Männer sofort in die Schranken weisen, warum tun sie es nicht einfach?

Da wird Verantwortung delegiert: Das Fehlverhalten des Mannes gilt in der Regel zwar als unkorrekt, aber das eigentliche Versagen ist in dieser Interpretation die zögerliche Reaktion der Frau.

Diese Sichtweise abzulehnen bedeutet aber nicht gleichzeitig, den dringlichen

Appell von Frauenrechtlerinnen und Frauenrechtlern, Pädagoginnen und Pädagogen, Psychologinnen und Psychologen zu überhören: Frauen müssen sich selbst in ihrer Fähigkeit stärken, zu sagen, was sie wollen. Sie müssen lernen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und diese zu markieren – im Kleinen wie im Großen, bei scheinbar harmlosen Scherzen genauso wie bei tätlichen Übergriffen.

Wer stark sein will, muss sich jedoch erst einmal selbst kennen, körperlich und mental.

**Selbstbehauptung fängt aber nicht** erst beim Übergriff an, sagt Trainerin Weckauf-Hanzal, sondern schon in viel banaleren Situationen. Etwa im Supermarkt: „Die erste Hausaufgabe für die Frauen, die bei mir einen Selbstverteidigungskurs machen, ist, beim nächsten Einkauf nach einer zweiten Kassa zu rufen.“ Wenn man nach einer zweiten Kassa rufe, würden viele Leute pikiert schauen. „Es wird oft nicht gern gesehen, wenn man laut wird – vor allem bei Frauen, die von klein auf zu Konformismus erzogen werden. Aber genau das ist der Punkt: Wer selbstbewusst ist, dem ist es wurscht, was die anderen denken.“

Dafür müsste man sich mit seinem eigenen Körper beschäftigen, etwa mittels Sport, egal welcher Art, oder Singen oder beispielsweise Tanzen. „Das alles hilft, Selbstvertrauen zu stärken, weil du weißt, was dein Körper leisten kann – da ist eine andere Kompaktheit da“, sagt Weckauf-Hanzal.

„Man muss das, was man sagt, mit dem körperlichen Ausdruck in Einklang bringen, um sich zu stärken.“ Diese Haltung sei nicht nur in Gefahrensituationen wichtig. Sie übertrage sich auch auf das eigene Verhalten in anderen Lebenssituationen – sei dies in der Schule, in Beziehungen, am Arbeitsplatz.

**ORTSTERMINE:**  
NINA BRNADA

**ILLUSTRATIONEN:**  
BIANCA  
TSCHAIKNER

Belästigung und sexuelle Übergriffe geschähen ohnehin meist dort, wo man die Leute bereits kenne – im privaten oder beruflichen Umfeld, sagt Stephanie Stabauer vom Frauennotruf der Stadt Wien, einer Hotline, die rund um die Uhr erreichbar ist. „Dass völlig Fremde übergriffig werden, ist eigentlich die seltene Ausnahme.“

Es gebe viele Wege, wie sich Frauen stärken könnten, auch gegenseitig, sagt Stabauer. „Manchmal ist es einfacher, für jemand anderen einzustehen als für sich selbst, da sollte man auch solidarisch sein.“

**Entscheidend sei auch der Austausch** der Frauen untereinander, sagt Ursula Kussyk von der Frauenberatung, einer Einrichtung für vergewaltigte Mädchen und Frauen. „Freundinnen, Schwestern und Kolleginnen müssen sich intensiver über Grenzüberschreitungen austauschen – über die eigenen Erlebnisse und darüber, wie man darauf reagiert hat.“ Die einfachste und naheliegendste Handlungsanleitung, um Grenzüberschreitungen zu unterbinden, verläuft in drei Schritten, sagt Kussyk: benennen, stoppen und Befehl geben. Zum Beispiel: „Du fasst mir auf den Hintern, ich will das nicht, hör damit auf! Und dabei bleiben – sich nicht in eine Diskussion verwickeln lassen.“ Für die notwendige Entschlossenheit müsste man üben, bis es sitzt, bis es einem leicht über die Lippen kommt.

Auf sein Gefühl zu hören, sich zu wehren und, falls nötig, Hilfe zu holen, das könne nicht früh genug erlernt werden – am besten schon im Kindergarten, sagen die Expertinnen des Vereins Selbstlaut. Mit ihren Seminaren helfen sie Erwachsenen, Kinder zu schützen und Handlungsfähigkeit zu ermöglichen. Je früher man beginnt, sich selbst kennenzulernen, desto besser kennt man sich.

**24-Stunden-Frauennotruf**  
der Stadt Wien, rund um die Uhr erreichbar unter der Nummer 01/71 71 9

**Verein Selbstlaut**  
Gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen  
selbstlaut.org

**Frauenberatung**  
Für vergewaltigte Frauen und Mädchen  
01/523 22 22  
frauenberatung.at

# D BENIMM DICH

empathischer werden. Wie kann das gelingen? Zwei Ortstermine



## Im Saal 009: Wo die Bubenversther tagen

Engagierte Lehrer erkennt man zum Beispiel daran, dass sie an einem späten Novembernachmittag auf der Pädagogischen Hochschule im tiefsten Wien-Favoriten im Raum 009 freiwillig an einer Schulung für Gewaltprävention teilnehmen. „Meine Schüler kämpfen mit heftigen Gefühlen, aber sie können nicht sagen, was sie fühlen“, sagt ein Lehrer, „es fällt ihnen schwer, das zu beschreiben, was sie empfinden.“ Alle Anwesenden nicken, sie selbst kennen das Problem aus ihren eigenen Klassen nur zu gut – es scheint vor allem ein Problem der Burschen zu sein.

Vielen fehlt das verbale Repertoire, sich auszudrücken, und die emotionalen Fertigkeiten, um ihre Gefühle zu regulieren, also haben sie häufig Ausbrüche. Dann hänseln sie andere und werden übergriffig. Raina Ruschmann vom Verein Samara, der sich der Prävention von Gewalt, auch sexualisierter, verschrieben hat, verteilt Zettel in der Runde. Darauf stehen Fragen geschrieben wie: „Was muss ich tun, um zu verhindern, dass ich noch trauriger werde, wenn ich eh schon traurig bin?“ Oder: „Was muss ich tun, wenn ich unsicher bin, um zu verhindern, ängstlich zu werden?“ Es sind kleine Übungen, die Lehrer unterstützen sollen, ihren Schützlingen zu helfen, die eigenen Empfindungen zu sortieren.

Im Kleinen wird so versucht, das zu fördern, was Experten für alle Altersstufen propagieren: Männer sollen ihre Gefühle besser kennenlernen. Nicht nur, um sie dadurch kontrollieren zu können, um andere nicht zu drangsaliieren; sondern auch, um sich selbst zu ermöglichen, ein zufriedeneres und vielschichtigeres Leben zu führen.

Wenn man Romeo Bissuti fragt, was Männer dafür tun müssten, damit sich Frauen von ihnen weniger belästigt fühlen, zitiert er

zum Beispiel eine Untersuchung der deutschen Soziologin Anita Heiliger: Sie befragte in Münchner Schulen Buben, was passieren müsste, damit sie aufhörten, ihre Mitschülerinnen zu hänseln und zu begreifen. „Die Burschen selbst meinten, man müsste ihnen Grenzen setzen, es brauchte Sanktionen bei Übertretungen, die Mädchen müssten in ihrem Selbstwertgefühl gestärkt werden – aber die Burschen auch.“

Romeo Bissuti ist Leiter des Männergesundheitszentrums Men, das im Wiener Franz-Josefs-Spital angesiedelt ist. Wer mit ihm redet, dem erklärt Bissuti, dass nicht „die Männer“ das Problem seien – die seien nämlich „besser als ihr Ruf“, wie er sagt. „Das Problem ist, dass das gesellschaftlich vorherrschende Bild der Männlichkeit fast ausschließlich das der Macht und Dominanz ist.“ Unter den Auswirkungen der sogenannten „hegemonialen Männlichkeit“ würden nicht nur viele Frauen leiden, sondern auch selbst viele Männer.

Die Sozialisation von Burschen sei die ursächliche Wurzel dieser Vorstellung, Buben müsse man zu Härte erziehen. Dadurch werde eine sehr reduzierte Vorstellung weitergegeben, wie Männer zu sein hätten. „Es ist eben diese hegemoniale Männlichkeit, die zum Beispiel die Form der homosexuellen Männlichkeit unterdrückt, die die Macht beansprucht und gleichzeitig Frauen nicht für voll nimmt und sie sexualisiert.“ So sind nicht alle Männer, aber so ist das Männerleitbild.

Wollen Männer Frauen und sich selbst einen Gefallen tun, müssen sie Empathie lernen. Und wer das lernen will, der muss sich erst einmal selbst kennen, körperlich und mental. Männer müssen also zunächst sehr intensiv für sich selbst sorgen, um sich um andere kümmern zu können.

Viele Männer haben einen gestörten Zugang zu unangenehmen Gefühlen wie Ohnmacht oder Schwäche, sagt Bissuti. Wenn man sie aber bei sich selbst erkennt, kann man sie auch bei anderen erkennen, und das wiederum löst Empathie und Mitgefühl aus.

Dass auch Männer Hilfe brauchen, versteht man, wenn man zum Beispiel dem Psychotherapeuten Emanuel Danesch zuhört. Die vorherrschende Vorstellung von Männlichkeit und das daraus resultierende Verhalten haben handfeste gesundheitliche Negativfolgen: geringere Lebenserwartung, höheres Risikoverhalten, höhere Suizidraten. „Bei psychischen Problemen holen sich Frauen innerhalb von neun Monaten Hilfe, während Männer ganze sechs Jahre brauchen, um psychologische Hilfe zu suchen.“

Viele Männer sehen sich aber in vielerlei Hinsicht nicht veranlasst, neue Wege zu suchen. Das System der Machtverteilung funktioniert für sie, „deswegen wollen viele keine Veränderung“. Das Angebot für ein anderes Leben steht – sie geben Kontrolle ab und schaffen die Möglichkeit, sich auf das Entwickeln von Bindungen mehr einzulassen. Ein guter Deal, bei dem es viel für die Männer zu holen gibt, den aber die wenigsten annehmen, glaubt Danesch. Manche weil sie nicht die Möglichkeit hatten zu lernen den Wert solcher Möglichkeiten zu erkennen; andere, weil sie Angst haben, vor anderen Männern als „Systemverräter“ dazustehen.

Das drohe ihnen auch, wenn sie sich selbst als Opfer von Gewalt zu erkennen geben, sagt Hubert Steger von der Männerberatung Wien-Favoriten. Denn auch die gibt es, die selbst sexuelle Übergriffe erlebt haben. Und zwar nicht nur durch andere Männer, sondern auch durch Frauen. ▀

### Verein Samara

Verein zur Prävention (sexualisierter) Gewalt  
praevention-samara.at

### Verein Poika

Verein zur Förderung gendersensibler Bubenarbeit in Unterricht und Erziehung  
poika.at

### Men

Gesundheitszentrum für Männer und Burschen (Franz-Josefs-Spital)  
men-center.at

### Männerberatung Wien

01/603 28 28  
maenner.at