

Wenn Frauen sich wie Freiwild fühlen

Die Gesellschaft nimmt männlich aggressives Verhalten zu oft einfach hin. Angst kann aber auch befreien

MIRAY CALISKAN

Als ich 13 Jahre alt war, wurde ich von einem Mann verfolgt. Es war ein Sommertag. Ich hatte einen kurzen Faltenrock an und war auf dem Weg zur Englisch-Nachhilfe. Mir fiel ein Mann auf, der sich auf der anderen Straßenseite befand. Er hielt eine Kamera in der Hand und lief in einer seltsam gebückten Haltung. Fast schon kriechend richtete er das lange Objektiv auf mich. Irgendwann begriff ich, dass er versuchte, unter meinen Rock zu fotografieren. Upskirting nennt man das – heute eine Straftat. Ich rannte nur und blickte kein einziges Mal zurück. Meiner Nachhilfelehrerin sagte ich nichts.

Dieses eher kleine traumatische Ereignis hat bewirkt, dass ich keine Röcke mehr trage. Wie bei so vielen Frauen blieb es aber nicht nur bei diesem einen Vorfall, bei dieser einen Erfahrung. Ich wurde vorsichtiger, lief auf dunklen Straßen schneller. Täuschte Telefonate vor. Besorgte mir ein Pfefferspray und kürzlich einen Taschenalarm mit Sirene und Blitzlicht-Signal.

Das Thema wird fast täglich medial aufbereitet. Zuletzt verstärkt nach dem Mord an der 33-jährigen Sarah Everard. Der mutmaßliche Täter: ein Polizist der Eliteeinheit. Der Fall, der sich Anfang März in London ereignete, löste nicht nur eine politische Debatte über die Sicherheit von Frauen aus. Er brachte auch ans Licht, wie tiefgreifend die psychischen Krisen sind, mit denen Frauen zu kämpfen haben – ausgelöst durch Männer.

Ein fundamentales Gefühl

Hunderte Frauen berichteten in den sozialen Medien unter #textmehwenyougethome, zu Deutsch „Schreib, wenn du zu Hause angekommen bist“, von ihrer Angst, alleine unterwegs zu sein. Wie sie die Haare unter den Jackenkragen stecken, um nicht daran gezogen werden zu können. Von Übergriffen und Belästigungen. Einer Belastung, die sie ständig mit sich tragen – und die durch Alleinsein und Dunkelheit größer wird.

„Sicherheit ist ein fundamentales Gefühl und wird schon im Kleinkindalter beobachtet“, sagt Psychologin Isabella Heuser-Collier, Direktorin der Klinik und Hochschulambulanz für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité. Wenn sich ein Kind nicht sicher fühle, könne es das kundtun, indem es schreit. „Je beschützter sich das Kind im psychologischen und physischen Sinne fühlt, je sicherer seine Umgebung und seine Beziehungen sind, desto mehr wird sein Bedürfnis nach Sicherheit gestillt“, erklärt sie.

Bei der kindlichen Entwicklung könne man zwei Dinge feststellen. Zum einen das sogenannte Fremdeln – ein völlig normales Verhal-

ten, Fremden gegenüber zurückhaltend zu sein. „Das wird in den meisten Fällen überwunden, weil Kinder die Welt erkunden wollen. In sicheren Umgebungen nimmt auch die Angst vor dem Fremden nach und nach ab“, so die Psychologin weiter.

Das andere seien Ängste, die vor allem Mädchen beigebracht werden. Nämlich aus einer Erkenntnis heraus, dass Frauen in der Regel Männern körperlich unterlegen sind und dass die meisten Gewalttaten gegenüber Frauen von Männern ausgeübt werden. Man müsse sich aber vor Augen halten, dass die allerwenigsten Männer gewalttätig sind, betont Heuser-Collier. „Also lernen junge Frauen, dunkle Waldabschnitte zu vermeiden. Ich sehe das nicht als eine Bürde an, sondern finde es eine vernünftige Haltung“, sagt sie.

„Geschlechtsspezifisches Verhalten ist nicht nur ein Ergebnis von Erziehung und des Sozialisationsprozesses, sondern wird in jeder täglichen Interaktion reproduziert“, erklärt Beate Binder, Professorin für Europäische Ethnologie und Geschlechterforschung an der Humboldt-Universität zu Berlin. Dabei spiele nicht nur Geschlecht eine Rolle, sondern auch andere Kategorisierungen, wie etwa ethnische Zugehörigkeit, Alter oder Rassifizierung. Das beeinflusse, wer uns auf der Straße als „fremd“ begegnet.

„Zunächst würde ich sagen, dass öffentlicher Raum grundsätzlich geschlechtlich markiert ist“, erläutert die Ethnologin. Seit dem 19. Jahrhundert und dem Entstehen der bürgerlichen Gesellschaft werde öffentlicher Raum mit männlicher Präsenz gleichgesetzt, während Frauen das Private zugeschrieben sei. Noch um 1900 seien Frauen, die allein unterwegs waren, verdächtigt worden, Prostituierte zu sein. Das habe sich geändert. „Trotzdem denke ich, dass Geschlechterungleichheit noch immer in Räume eingeschrieben ist.“

Auch wenn Frauen sich heute selbstverständlich in öffentlichen Räumen bewegen, fühlen sie sich häufig noch wie Freiwild. Und wenn sie angegriffen werden, werden sie dafür verantwortlich gemacht. Ein üblicher Vorwurf: „So wie du dich kleidest, darfst du dich nicht wundern, wenn dir nachgestellt wird.“ Die Gegenbeobachtung sind Frauen, die ihre Haare verstecken, um eben weniger als Frau erkannt zu werden. Dies sollte in einer sich demokratisch nennenden Gesellschaft anders sein, sagt Binder.

Die Politik sei für die gegenwärtige Situation insofern verantwortlich, dass sie zu wenig an der grundsätzlichen Haltung zu ändern versuche. Stattdessen werde verstärkt auf Strafrecht oder eine stärkere Präsenz von Polizei gesetzt. „Dadurch werden Individuen in die Verantwortung genommen.



Eine Frau läuft durch einen dunklen Tunnel. Die Angst, allein unterwegs zu sein, ist weit verbreitet.

Und damit rückt aber die gesellschaftliche Verantwortung in den Hintergrund. Männlich aggressives Verhalten wird also zwar individuell bestraft, aber nicht unbedingt gesellschaftlich sanktioniert“, so Binder weiter.

Bereits in den 70er-Jahren habe beispielsweise die Feministische Organisation von Planerinnen und Architektinnen (FOPA) Vorschläge gemacht, mehr Laternen aufzustellen, um das Gefühl der Sicherheit zu erhöhen. „Ein Ort, der schummrig und nicht gut überschaubar ist, wirkt bedrohlicher als ein hell erleuchteter Platz.

Aber auch solche Vorstellungen greifen zu kurz“, sagt sie.

Denn eigentlich handele es sich um ein ganz grundsätzliches Problem: „Die Gesellschaft – also wir alle – müssten mit in die Verantwortung genommen werden, dass Räume für alle gleichermaßen sicher sind. Gegenwärtig wird eher akzeptiert und mitgetragen, dass dies nicht der Fall ist.“ Gewalt im öffentlichen Raum betreffe dabei nicht nur Frauen, sondern etwa migrantisierte und in Berlin ganz stark transidente oder homosexuelle Personen.

Es wäre zwar schön, wenn man sich angstfrei bewegen könnte, er-

gänzt die Psychologin Isabella Heuser-Collier. „Aber solange es noch einen Mann da draußen gibt, von dem eine Bedrohung ausgeht, müssen wir uns schützen. Angst zu haben ist lebenserhaltend.“ Mit Gefahren umgehen, indem man Strategien entwickelt, sei ein Zeichen, gut adaptiert und resilient zu sein, findet sie. „Frauen machen sich dadurch freier. Sie schränken sich gerade nicht ein und vermeiden es zum Beispiel nicht, abends auszugehen.“ Das zeuge von Stärke und einem guten Selbstwertgefühl.

Schwierig werde es, wenn ein Kind in unsicheren Bindungsverhältnissen heranwächst und keine Sicherheit erlebt. „Dieses Kind wird auch als erwachsene Person mit den Gefahren der Umwelt und des Alltags schlechter umgehen können“, sagt sie. „Das kann sich in eine psychische Störung, zum Beispiel pathologische Angst entwickeln, wo man sich isoliert und nicht mehr aus dem Haus traut.“ Die gute Nachricht: Solche Störungen können in der Regel psychotherapeutisch unkompliziert behandelt werden.

Was angestrebt werden müsse, sei eine gesellschaftliche Transformation. „Wir müssen schon unseren Söhnen beibringen, dass Frauen Ängste haben und einem höheren Gewaltisiko, ob im Hellen oder Dunkeln, ausgesetzt sind.“ Ein Mann könne zum Beispiel die Straßenseite wechseln, wenn er eine Frau in der Ferne sieht – als Zeichen, dass von ihm keine Gefahr ausgeht, rät Heuser-Collier.

Und Initiativen gebe es durchaus: Bildungsvereine und Projekte zur Gewaltprävention, wie Heroes in Neukölln zum Beispiel. Dort wird versucht, vor allem jungen Männern andere Männlichkeitskonzepte nahezubringen. „Es ist zwar verständlich, dass junge Männer ihre Männlichkeit finden müssen oder wollen. Aber es muss ihnen klargemacht werden, dass es möglich ist, ein ‚richtiger‘ Mann zu sein, ohne ständig eine Überlegenheit Frauen gegenüber zu demonstrieren“, so Beate Binder.

Einige junge Männer, die vor allem in Gruppen unterwegs sind, nutzen das Wissen um die Angst von Frauen aus, indem sie ihnen hinterherufen oder pfeifen. „Sie wollen Raum für sich in Anspruch nehmen“, sagt Binder. Oft handele es sich um Jugendliche, die sonst keinen Raum in der Gesellschaft haben oder das zumindest so verspüren.

Auch Medien könnten den Diskurs mit kanalisieren und Strukturen aufbrechen, indem sie nicht floskelhaft von „tragischen Familiendramen“ schreiben, wenn ein Mann seine Ex-Frau umbringt, sondern Femizid als Tatsache benennen. „Wichtig sind auch politische Entscheidungen wie die Istanbul-Konvention, ein Übereinkommen

des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt, oder das Antidiskriminierungsrecht. Dies sind nicht nur Instrumente, mit denen Einzelne ihr Recht geltend machen können, sondern sie tragen sehr stark zur Sensibilisierung der Gesellschaft und zur Veränderung gesellschaftlicher Grundhaltungen bei“, sagt die Ethnologin.

Als Einzelperson könne man sich deutlicher solidarisch verhalten. Im öffentlichen Raum könne man oft Situationen beobachten, in denen es nicht immer ganz klar sei, ob eine Frau von einem Mann nur nett gemeint „angemacht“ wird oder es sich für sie doch um eine bedrohlichere Lage handelt. „Da kann man die Person ansprechen und sie fragen, ob sie Unterstützung braucht.“

In den 70er-Jahren sei es für viele Frauen selbstverständlich gewesen, Selbstverteidigungskurse zu besuchen – einfach für das Gefühl, nicht so vulnerabel zu sein. Binders Vorschlag: „Statt Turnen auf dem Schwebelbalken könnte man jungen Menschen in Schulen beibringen, sich selbst zu verteidigen.“ Nicht um mehr Gewalt in den öffentlichen Raum zu tragen, sondern um Grundhaltungen zu ändern.

Selbstbewusstsein gestiegen

Was dem eigenen Sicherheitsgefühl helfen kann, sind haptische Maßnahmen wie Pfefferspray. „Frauen müssen dabei nicht befürchten, dass sie in eine Schockstarre geraten, wenn sie tatsächlich angegriffen werden. Mit dem Pfefferspray in der Hand sind sie gedanklich und emotional vorbereitet. Deshalb werden sie reagieren, selbst wenn sie von hinten attackiert werden“, ergänzt die Psychologin Heuser-Collier. Was dem eigenen Selbstwertgefühl helfe: aufrecht gehen, mit festem Schritt und erhobenem Kopf. Dies könne potenzielle Gewalttäter abschrecken oder zumindest einschüchtern.

„Solange wir nicht die Aggressivität aus allen Menschen ausgetrieben haben, was wir sicherlich nicht erreichen werden, müssen wir uns intelligente Lösungen einfallen lassen, wie wir uns trotzdem bewegen und entfalten können“, findet sie. „Frauen sind nicht schutzlos, hilflos, ausgeliefert. ‚Empowerment‘ heißt das Stichwort.“

Deutlich werde das in den sehr hasserfüllt geführten Anti-Gender-Debatten. „Das Selbstbewusstsein von Frauen ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Sie wollen und verlangen ihren Platz und ihren Teil in der Gesellschaft“, so Beate Binder. Dass die selbstverständliche Vorherrschaft von Männern infrage gestellt wird, treibe einige in eine defensive Position. „Privilegien müssen abgeben werden – und das produziert augenscheinlich auch Aggressionen.“




40 Jahre Hausarztpraxis Ropel

Liebe Frau Ropel,
es tut so gut,
dass es Sie gibt!

Zum Praxisjubiläum
gratulieren herzlich
Ihre Patientinnen
und Patienten
und Ihr Team.

SERVICE

Das Heimwegtelefon ist ein Service, bei dem man wochentags zwischen 18 und 24 Uhr sowie freitags und sonnabends zwischen 18 und 3 Uhr morgens anrufen kann, wenn man sich unterwegs unsicher fühlt. Ein Ehrenamtlicher am Telefon begleitet einen bis nach Hause, fragt regelmäßig, wo man sich befindet, und vermittelt damit Sicherheit. Die deutschlandweite Rufnummer: 030/12074182. Der Anruf kostet die Telefongebühren, die der eigene Mobilfunkanbieter für einen Anruf ins deutsche Festnetz verlangt.



Notruftelefon in einem Berliner U-Bahnhof

Für den sicheren Heimweg gibt es auch die Begleit-App WayGuard, die rund um die Uhr zur Verfügung steht. Freunde oder ein Profi-Team können einen virtuell begleiten und den Live-Standort mitverfolgen, gleichzeitig chatten oder eben telefonieren. Im Notfall kann über die App ein Notruf ausgelöst werden. Die Begleitperson oder das Profi-Team kann dann schnell Hilfe organisieren und den GPS-Standort an lokale Einsatzkräfte weitervermitteln.

Der Notruf kann übrigens auch vom persönlichen Begleiter ausgelöst werden. Die App kann kostenlos im App Store oder Google Play Store heruntergeladen werden.

Wer das Gefühl hat, verfolgt zu werden, sollte Passanten lautstark auf sich aufmerksam machen, zielstrebig auf ein öffentlich zugängliches Gebäude zugehen (zum Beispiel Kiosk oder Café) oder bei Anwohnern klingeln.

Auf fast jedem Bahnsteig und in nahezu jeder Bahn gibt es auch Notruf-Sprechstellen. Grundsätzlich raten Expertinnen und Experten dazu, keine Musik über Kopfhörer zu hören, wenn man alleine unterwegs ist, und den Heimweg vorab genau zu planen.

Auch kann es helfen, den Auto- oder Hausschlüssel bereitzuhalten, sich Pfefferspray oder einen Taschenalarm zu besorgen. Das eigene Sicherheitsgefühl kann auch durch einen Selbstverteidigungskurs bestärkt werden – in Berlin gibt es Dutzende Angebote.

Auch Männer können zum Sicherheitsgefühl beitragen, indem sie zum Beispiel zu einer Frau, die alleine unterwegs ist, genug Abstand halten oder die Straßenseite wechseln. Für alle gilt: Man sollte Hilfe anbieten, sobald man als Außenstehender den Eindruck hat, dass sich jemand unsicher fühlt oder von anderen bedrängt wird.