

Merkblatt Wie reagieren Sie am besten, wenn Ihnen an der Hochschule jemand zu nahe kommt?

Wenn Ihnen in einem universitären Kontext jemand zu nahekommt und Sie sich deshalb unwohl fühlen, dann geht diese Person zu weit! Es handelt sich um ein Verhalten, das Sie nicht akzeptieren oder aushalten müssen. Sie haben das Recht auf den Schutz Ihrer persönlichen Integrität und auf den Respekt Ihrer eigenen Grenzen – gleichgültig, ob es sich um einen nonverbalen, verbalen oder einen körperlichen Übergriff handelt.

Zu Situationen, in denen es jemandem unwohl ist, kommt es manchmal mit Personen, welche die gleiche Position an der Hochschule innehaben; das ist schon sehr unangenehm. Es kann aber auch vorkommen, dass eine solche Situation von einer Person ausgeht, von der Sie abhängig sind: weil die Person ihre Vorgesetzte ist, Sie benotet oder sonst über mehr formelle oder informelle Macht als Sie verfügt. Das macht es noch einmal schwieriger, sich zu behaupten.

Die wichtigsten Punkte gleich zu Beginn:

- Versuchen Sie, die andere Person darauf hinzuweisen, dass es Ihnen nicht mehr wohl ist. Bitten oder fordern Sie sie auf, mit dem Verhalten, das Sie stört, aufzuhören.
- Bleiben Sie im Ton und im Verhalten wenn immer möglich ruhig, aber bestimmt.
- Schlüpfen Sie nicht in eine Opferrolle – isolieren Sie sich nicht, sondern suchen Sie das Gespräch mit Vertrauenspersonen oder Fachstellen¹.
- Gehen Sie davon aus, dass Sie nichts falsch gemacht haben. Schuld- und Schamgefühle sind fehl am Platz. Das Fehlverhalten liegt bei der anderen Person. Distanzieren Sie sich von Personen, die Ihnen einreden möchten, dass Sie selber schuld seien oder etwas falsch gemacht hätten.
- Machen Sie Zeug:innen auf ihre Situation aufmerksam, wenn sich die Situation an einem öffentlichen Ort abspielt.
- Nutzen Sie jede Möglichkeit zu einem Abbruch des Gesprächs, die sich Ihnen bietet, wenn sich mit Worten nichts ausrichten lässt!
- Zeigen Sie die die übergriffige Person an oder reichen Sie eine Beschwerde ein.

Das Grundlagenpapier der Universität Bern zum Thema „Sexuelle Belästigung“ finden Sie online unter [https://www.respekt.unibe.ch/unibe/portal/microsites/micro_sb/content/e369233/e402028/sexuelle Belstigung Grundlagen UniBe ger.pdf](https://www.respekt.unibe.ch/unibe/portal/microsites/micro_sb/content/e369233/e402028/sexuelle_Belstigung_Grundlagen_UniBe_ger.pdf).

¹ Mögliche Anlaufstellen finden Sie unter https://www.respekt.unibe.ch/hinschauen_zwnjhandeln/anlaufstellen/index_ger.html.

Tipps und Verhaltensregeln

Wenn Sie sich unwohl fühlen, gibt es ein paar allgemeine Tipps und Verhaltensregeln, die nun noch etwas ausführlicher erklärt und begründet werden. Es ist aber wichtig, dass Ihnen bewusst ist, dass es leider kein Rezept für solche Situationen gibt; jede Person versucht, sich in diesen Situationen so gut zu behaupten, wie sie es kann. Ausserdem unterscheiden sich mögliche Strategien - je nach Person, sozialem Kontext und der Beziehung, die man zur anderen Person hat:

Das Verhalten thematisieren: bestimmt, explizit, nicht indirekt!

Geraten Sie nicht in Panik. Versuchen Sie stattdessen, ruhig zu bleiben und so bestimmt und sachlich, wie es Ihnen möglich ist, zum Ausdruck zu bringen, dass es Ihnen im Moment nicht mehr wohl ist. Machen Sie klar, dass das Gespräch so nicht weitergehen kann und brechen Sie es ab, wenn dies möglich ist. Falls ein Abbruch nicht möglich ist, dann thematisieren Sie die Grenzüberschreitung und fordern Sie die Person auf, damit aufzuhören und Ihre Grenzen zu respektieren. Bestehen Sie auf Distanz und Sachlichkeit. Nutzen Sie jede Möglichkeit, einen Abstand zwischen Ihnen und der anderen Person zu schaffen.

Versuchen Sie, im Gespräch direkt anzusprechen, was Sie stört. Auch wenn das Mut braucht: thematisieren Sie wenn immer möglich das Verhalten, mit dem die andere Person aufhören soll. Das ist viel schwieriger, wenn man von der anderen Person abhängig ist oder sich von ihr abhängig fühlt. Wenn Sie in der Situation zu überrascht, zu überrumpelt oder zu blockiert sind, um das Verhalten der anderen Person anzusprechen, dann versuchen Sie, das Gespräch möglichst bald zu einem Ende zu bringen – und suchen Sie Unterstützung, bevor Sie die Person wieder treffen.

Wenn es sich um einen körperlichen Übergriff handelt und Sie diesem nicht ausweichen können, kann es notwendig werden, sich auch körperlich zu verteidigen. Versuchen Sie in diesem seltenen Fall, sich so gut wie möglich zu schützen. Wenn Sie merken, dass Sie etwas Zeit und Freiraum gewonnen haben, dann nutzen Sie diesen dazu, den Raum zu verlassen. Notwehr ist vom Gesetz her erlaubt – und wie folgt definiert: „In der Schweiz ist Notwehr in §15 StGB geregelt. Dem *ohne Recht oder unmittelbar* von einem Angriff Bedrohten ist es erlaubt *den Angriff in einer den Umständen angemessenen Weise abzuwehren*. Bei Überschreitung der Grenzen der Notwehr mildert das Gericht die Strafe (entschuldbare Notwehr). Wird die Grenze der Notwehr jedoch *in entschuldigbarer Aufregung oder Bestürzung über den Angriff* überschritten, so entfällt die Schuld und der Angegriffene bleibt straflos.“ (Quelle: Wikipedia, Hervorhebungen und männliche* Form im Original).

Werden Sie nicht zur Marionette...

... mit der die:der Angreifer:in alles machen kann. Flehen und Unterwürfigkeit ermutigen diese nur. Zweifeln Sie nicht an Ihrer eigenen Wahrnehmung.

Versuchen Sie, mit der Person in Kontakt zu kommen. Sehen Sie sie dabei mit festem Blick an. Versuchen Sie, deutlich und mit fester Stimme zu sprechen.

Hilfe holen

Wenn sich die Situation an einem Ort abspielt, an dem sich andere Personen aufhalten, dann versuchen Sie diesen zu signalisieren, dass Sie Hilfe brauchen. Suchen Sie Blickkontakt zu anderen Menschen. Siezen Sie die angreifende Person, um zu signalisieren, dass Sie diese nicht gut kennen.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es besser ist, eine Drittperson gezielt anzusprechen, als sich unspezifisch an viele Leute gleichzeitig zu wenden. Gleichzeitig sollten Sie sich mit einem konkreten Aufruf an sie wenden. "Sie mit der roten Mütze. Können Sie mir bitte helfen."

Bleiben Sie nach einem Vorfall nicht allein und isoliert. Es gibt keinen Grund, sich für das Vorgefallene zu schämen oder sich selber schuldig zu fühlen oder zu verurteilen. Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson – einem Freund, einer Arbeitskollegin, jemandem aus der Familie. Wenden Sie sich an die Beratungsstelle der Berner Hochschulen (siehe Postkarte) oder eine andere Fach- oder Unterstützungsstelle. Sie können Ihnen dabei helfen zu entscheiden, welche Schritte möglich und sinnvoll sind – die Entscheidung, welche davon Sie umsetzen, liegt bei Ihnen. Aber holen Sie Hilfe: Nur so ist es möglich, dass die Person, die Ihnen zu nahe gekommen ist, sich verantworten muss – und dass Sie und andere künftig besser geschützt sind.