

**Es ist schwer,** einem Freund zu sagen, dass sein Verhalten gegenüber weiblich gelesenen Personen übergriffig ist.

**Aber es macht Mut,** wenn andere einen dabei unterstützen.

**Es ist schwer,** die Nummer einer Beratungsstelle rauszusuchen und dort anzurufen.

**Aber es macht Mut,** wenn die Stimme am Telefon freundlich ist und es sich gut anfühlt, weil man sich endlich zu dem Anruf überwunden hat.

**Es ist schwer,** beim Ausgehen am Abend sich gegen blödes Anmachen, Anreden, Belästigungen zu wehren.

**Aber es macht Mut,** wenn auf der Toilette der Location Hilfsangebote auf Stickern verklebt sind und mensch sich traut das Personal um Unterstützung zu bitten.

**Es ist schwer,** immer wieder gegen nervige Stammtischparolen aufzustehen.

**Aber es macht Mut,** wenn auch andere Menschen in der Kneipe laut sagen, dass dieses sexistische Gelaber hier keinen Platz hat.

**Es ist schwer,** bei der Polizei Fakten liefern zu müssen, wo das Erlebte doch so unsagbar war und vergessen werden will.

**Aber es macht Mut,** dass Betroffene beim Gang zur Polizei und Justiz Unterstützung von Fachstellen bekommen können und diese einen bei allen Schritten begleiten.

**Es ist schwer,** das Erlebte chronologisch zu schildern, wenn traumabedingt nur noch Teile der Erinnerung da sind.

**Aber es macht Mut,** dass erfahrene Beratungsstellen Betroffene auch damit ernst nehmen und einem erklären können, welchen Sinn diese Erinnerungslücken haben.

**Es ist schwer,** Scham und Schuldgefühl auszuhalten.

**Aber es macht Mut,** dass Freund\*innen die Verantwortung oft sehr klar den Täter\*innen geben.

**Es ist schwer,** sich nach einem Übergriff wieder auf Nähe und Sexualität einzulassen.

**Aber es macht Mut,** dass Partner\*innen oft sehr vorsichtig und respektvoll reagieren.

**Es ist schwer**, sich als hilflos und ausgeliefert zu erleben.

**Aber es macht Mut**, dass durch die Unterstützung von friends und oder durch geschultes Personal, mensch in die Handlungsfähigkeit zurückkommt und wieder aktiv das eigene Leben gestaltet.

**Es ist schwer**, auszuhalten, dass sich nach einer nicht verarbeiteten Belastung erstmal nichts mehr normal anfühlt.

**Aber es macht Mut**, Menschen um sich zu wissen, die kleine schöne Momente der Normalität mit einem teilen.

**Oft ist es schwer, aber immer geht es weiter und irgendwann ist es nur noch ein Teil der Geschichte, die ein Anfang und ein Ende hat und vielleicht anderen Mut macht**

**Es ist schwer** auszuhalten, dass wir als  
Unterstützer\*innen nicht mehr tun können.

**Aber es macht Mut**, dass wir trotz aller Widrigkeiten  
nicht aufhören laut zu sein und uns für  
Veränderungen einsetzen.

**Es ist schwer auszuhalten, dass wir immer  
noch gegen sexualisierte Gewalt  
ankämpfen müssen.**

**Aber es macht Mut, dass der Protest immer  
lauter wird und immer mehr Menschen sich  
für eine Sichtbarmachung einsetzen.**

25. November 2024