

Sexualisierte Gewalt

Verstehen

&

handeln

Inhalt

Impressum

© Forum Prävention – 2026	www.forum-p.it
Autorinnen	Ingrid Kapeller, Forum Prävention Corinne Bertoncini, Forum Prävention
In Zusammenarbeit mit	Christa Ladurner, Forum Prävention Karin Griese, medica mondiale Lukas Schwienbacher, Forum Prävention Madu Alber, Forum Prävention Maria Reiterer, Forum Prävention Monika Hauser, medica mondiale
Lektorat	Gudrun Brugger, Forum Prävention Viviana Giuliani, Forum Prävention
Design	i-kiu design, Carolin Ganterer www.i-kiu.design

Mit freundlicher Unterstützung von

Eine Initiative von

In Zusammenarbeit mit



Vorwort

2

Sexualisierte Gewalt verstehen

3

Mehr als Einzelfälle	3
Was sexualisierte Gewalt ist	4
Wie sexualisierte Gewalt entsteht	5
Typische Dynamiken rund um sexualisierte Gewalt	6
Mythen und falsche Vorstellungen	7

Folgen sexualisierter Gewalt

8

Wie Trauma über Generationen weiterwirken kann	8
Mögliche Auswirkungen auf Kinder und Familiensysteme	9

Prävention

10

Konkrete Ansätze zur Prävention	10
Auf mehreren Ebenen präventiv handeln	11
Frühzeitig ansetzen	13
Prävention feministisch gestalten	13
Resilienz & Ressourcen stärken	14

Haltung

16

Stress- und traumasensibles Arbeiten	16
--------------------------------------	----

Tipps für die Praxis

17

Betroffene unterstützen	19
Umgang mit Triggern	21

Glossar: Formen der sexualisierten Gewalt

23

Mit körperlichem Kontakt („hands on“)	23
Ohne körperlichen Kontakt („hands off“)	24
Im digitalen Raum	24

Kontakte und Dienste

26

Weitere Adressen für Beratungen	27
Notfallnummern	27
Weiterführende Literatur	28

Vorwort

Mit diesem Booklet möchten wir **grundlegende Informationen zu sexualisierter Gewalt** verständlich und kompakt zugänglich machen. Es erklärt **zentrale Konzepte**, zeigt **Zusammenhänge** auf und bietet **konkrete Hinweise und Tipps**, die im Umgang mit dem Thema Orientierung geben können.

Dieses Booklet ist ausgehend vom Projekt **TRACES – transgenerational consequences of sexual violence** entstanden, das im Auftrag des Landes Südtirol von der Universität Trient, dem Forum Prävention, dem Frauenmuseum Meran und medica mondiale umgesetzt wurde. Die Aktionsforschung beschäftigte sich mit den **Langzeitfolgen sexualisierter Gewalt** und untersuchte, wie solche Erfahrungen über Generationen hinweg weiterwirken können. Ziel von TRACES war es, diese oft unsichtbaren Spuren sichtbar zu machen und das gesellschaftliche Bewusstsein für die Auswirkungen sexualisierter Gewalt zu stärken.

Ergebnisse des Projekts sind:

- die Wanderausstellung „Meine Oma, meine Mutter und ich – Spuren sexualisierter Gewalt in Südtirol“, Frauenmuseum Meran
- das „Konzept zur Prävention von sexualisierter Gewalt in Südtirol“, Forum Prävention
- der Forschungsbericht TRACES, Universität Trient

Dieses Booklet möchte dazu beitragen, sexualisierte Gewalt sichtbar zu machen, Gespräche darüber zu erleichtern, Betroffene ernst zu nehmen und den Zugang zu Unterstützung zu stärken. Wissen und Sensibilität sind wichtige Voraussetzungen, um sexualisierter Gewalt entgegenzuwirken.

Das Booklet steht auf der Webseite des Forum Prävention www.forum-p.it zum Download bereit. Dort kann auch die Printversion angefragt werden.

Sexualisierte Gewalt verstehen

Mehr als Einzelfälle

Jede:r von uns kann dazu beitragen, sexualisierte Gewalt zu verhindern und Betroffene zu unterstützen. Dazu gehört, die Grenzen anderer zu achten, aufmerksames Zuhören und bereits bei kleineren Grenzverletzungen nicht wegzusehen. **Wertschätzendes Verhalten** und eine **Kultur der Achtsamkeit** schaffen Vertrauen und Sicherheit für alle.

Wer hinschaut, Verantwortung übernimmt und solidarisch handelt, verändert gesellschaftliche Strukturen, stärkt Betroffene und schützt langfristig unsere Gemeinschaft.

Sexualisierte Gewalt betrifft nicht nur einzelne Personen, sondern geht auch ihr Umfeld und die Gesellschaft insgesamt an. Sie greift die Würde und das Vertrauen der Betroffenen an und ist daher ein Thema für die Bereiche **Menschenrechte, Gesundheit, soziale Unterstützung und den Schutz von Kindern und Jugendlichen**. Sexualisierte Gewalt ist ein schwerwiegender Eingriff in die Intimsphäre und wirkt tief auf Identität, Beziehungen, Scham- und Schuldgefühle.

Studien und Erfahrungsberichte zeigen, dass sexualisierte Gewalt weltweit und in allen gesellschaftlichen Gruppen vorkommt und deutlich häufiger ist, als offiziell bekannt wird. Sie tritt überproportional häufig gegen Frauen, queere¹ Menschen und andere diskriminierte Gruppen auf, aber auch Männer können betroffen sein. Sexualisierte Gewalt ist oft mit anderen Formen von Diskriminierung und Ungleichheit verknüpft. Faktoren wie Rassismus, Armut oder soziale Ausgrenzung können das Risiko von Gewalt erhöhen und den Zugang zu Schutz und

¹ Queer ist ein selbstgewählter Sammelbegriff für Menschen mit sexuellen Orientierungen oder Geschlechtsidentitäten jenseits hetero- und zweigeschlechtlicher Normen und drückt zugleich eine Haltung aus, die diese Normen kritisch hinterfragt und aufbricht.

Unterstützung erschweren. Häufig verhindern Scham, Angst oder das Gefühl von Schuld, dass Betroffene über ihre Erfahrungen sprechen. Dieses Schweigen macht Übergriffe oft unsichtbar.

Was sexualisierte Gewalt ist

Sexualisierte Gewalt umfasst **alle sexuellen Handlungen** oder Kommentare, die **gegen den Willen einer Person** erfolgen oder **ohne ihre Zustimmung** durchgeführt werden². Es handelt sich um eine Form von geschlechterbezogener Gewalt, bei der sexuelle Gesten, Anspielungen und Handlungen dazu genutzt werden, **Macht, Kontrolle** oder **Demütigung** auszuüben.

Beispiele für sexualisierte Gewalt sind unerwünschte Berührungen oder sexuelle Übergriffe, aber auch ungefragte sexuelle Kommentare oder Witze, anzügliche Blicke oder Gesten, sexualisierte Nachrichten oder Bilder. Sie kann **überall** stattfinden: in Freundschaften, Familien, Liebesbeziehungen, am Arbeitsplatz oder mit Unbekannten.

Sexualisierte Gewalt kann in drei Formen auftreten:

→ Mit körperlichem Kontakt („hands on“)

Dazu gehören alle Formen von unerwünschtem körperlichem Kontakt, etwa sexuelle Berührungen ohne Einwilligung der betroffenen Person bis hin zur Vergewaltigung und dem Femizid³.

→ Ohne körperlichen Kontakt („hands off“)

Dazu zählen verbale oder nonverbale Formen sexualisierter Belästigung, zum Beispiel sexuelle Kommentare, anzügliche Bemerkungen oder Gesten, Beleidigungen oder das erzwungene Beobachten sexueller Handlungen.

→ Im digitalen Raum

Sexualisierte Gewalt kann auch im digitalen Raum über soziale Platt-

² Das gilt besonders für Personen, die nicht selbst zustimmen können, z. B. aufgrund von körperlichen, emotionalen, geistigen oder sprachlichen Einschränkungen (z. B. Kinder und Jugendliche, Menschen mit Behinderung, usw.).

³ Femizid bezeichnet die Tötung von Frauen oder Mädchen aufgrund ihres Geschlechts.

formen oder andere Medien stattfinden, etwa mittels sexualisierter Nachrichten, Bilder oder Belästigung im Internet. Sie kann ähnliche Folgen haben wie Gewalt im direkten Kontakt.

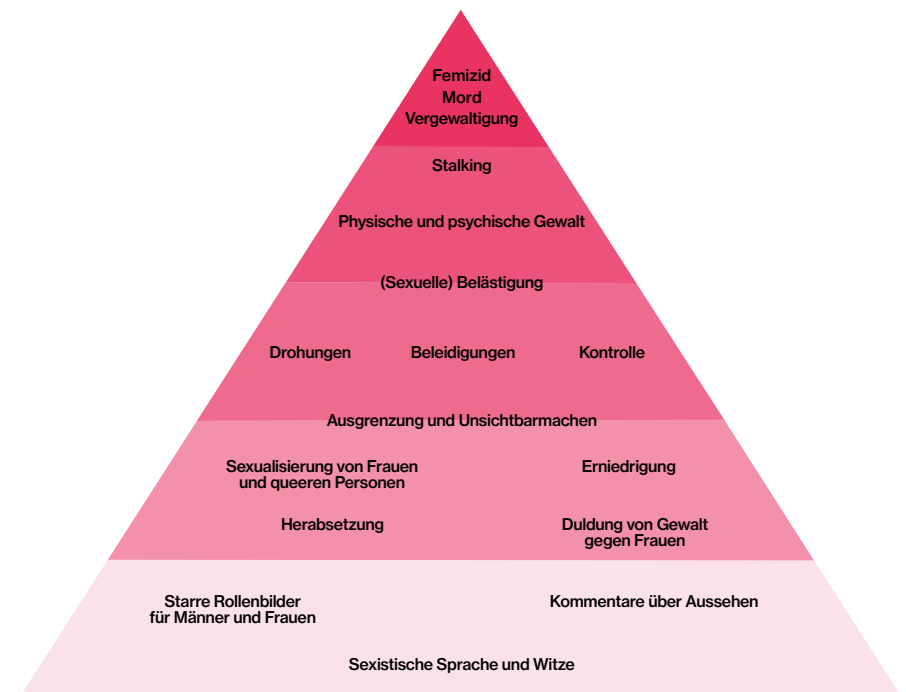
Verschiedene Formen sexualisierter Gewalt werden im Glossar im Anhang erklärt.

Wie sexualisierte Gewalt entsteht

Sexualisierte Gewalt entsteht in einem **gesellschaftlichen System**, in dem Macht ungleich verteilt ist.

Sie entsteht **selten isoliert**, sondern baut häufig auf gesellschaftlich tolerierten Formen von Abwertung und Grenzverletzungen auf.

Die Pyramide der sexualisierten Gewalt zeigt, wie verschiedene Formen von Gewalt aufeinander aufbauen und nach oben hin immer schwerer werden.



Quelle: Adaptierte Grafik nach <https://human-rights-channel.coe.int/stop-sexism-de.html>

An der Basis stehen oft normalisierte Verhaltensweisen wie **sexistische Sprache, Witze, Kommentare über das Aussehen oder starre Rollenbilder**. Darauf folgen **Herabsetzungen und Sexualisierung**, etwa die **Abwertung oder Objektifizierung von Frauen und queeren Personen**. In der Mitte der Pyramide finden sich deutlichere Grenzverletzungen wie **Ausgrenzung, Beleidigungen, Kontrolle, Drohungen** oder (**sexuelle**) **Belästigung**. Noch weiter oben stehen physische und psychische Gewalt sowie Stalking. An der Spitze finden sich schließlich die **schwersten Formen von Gewalt**, darunter **Vergewaltigung, andere Formen sexualisierte Gewalt, Hassverbrechen** sowie **Femizid**.

Typische Dynamiken rund um sexualisierte Gewalt

Sexualisierte Gewalt folgt eigenen gesellschaftlichen, psychischen und strukturellen Dynamiken, die erkannt werden müssen, um das Phänomen in seiner ganzen Tiefe zu verstehen.

→ **Täter:innenstrategien**: Täterpersonen handeln meist nicht im Affekt, sondern planen ihre Tat gezielt. Sie handeln strategisch, um Macht und Kontrolle zu gewinnen. Sie nutzen **Manipulation, Drohungen, Schuldzuweisungen, psychologische Abhängigkeiten und soziale Tabus**, um Betroffene zu verunsichern, einzuschüchtern und zum Schweigen zu bringen. Sich selbst stellen sie nach außen hin häufig als vertrauensvolle Person dar, die sich vorwiegend für andere engagiert. Dieses positive Bild nach außen dient dazu, keinen Verdacht zu erregen und im Zweifel Glaubwürdigkeit zu besitzen.

→ **„Silent Complicity“**: Gewalt wird oft von Dritten beobachtet oder indirekt wahrgenommen. Ihr **Schweigen, Verharmlosen** oder **Nicht-Handeln** kann die Fortsetzung der Gewalt ermöglichen, während Eingreifen oder Unterstützung sie stoppen kann.

→ **Sekundäre Viktimisierung**: Betroffene erfahren zusätzlich Traumatisierung durch Reaktionen von außen: **Nicht-glauben, Schuldzuweisungen oder Herunterspielen der Erfahrung** durch andere Personen oder Institutionen können das Erlebte verharmlosen und das Trauma verstärken.

Mythen und falsche Vorstellungen

Viele Vorstellungen über sexualisierte Gewalt sind falsch – sie verschieben Schuld und verharmlosen Übergriffe, erschweren Hilfe für Betroffene und entlasten Täterpersonen. Dadurch entsteht eine Kultur, in der **Grenzverletzungen normalisiert** werden und **Gewalt begünstigt** wird. Hier einige Beispiele:

→ **„Sie hat es doch provoziert!“** – Kleidung, Verhalten oder Alkoholkonsum der Betroffenen werden oft fälschlich als Rechtfertigung herangezogen. Das verschiebt Verantwortung von Täterpersonen auf die betroffene Person und trägt dazu bei, Gewalt zu normalisieren.

→ **„Sowas tun nur fremde Männer.“** – Die meisten Übergriffe geschehen im sozialen Umfeld, etwa durch Bekannte, Partner oder Familienangehörige. Dieser Mythos verdeckt Machtmissbrauch in vertrauten Beziehungen und erschwert frühzeitiges Eingreifen.

→ **„Wenn sie sich nicht wehrt, will sie es ja!“** – Diese Annahme blendet aus, dass Angst, Schock und Erstarrung häufige Schutz- und Überlebensreaktionen sind. Nur weil jemand sich nicht wehrt, heißt das nicht, dass die Person zustimmt.

→ **„Das erleben doch nur erwachsene Frauen.“** – Diese Vorstellung führt dazu, dass Kinder, Jugendliche sowie männliche und queere Betroffene oft übersehen oder nicht als von sexualisierter Gewalt betroffen erkannt werden.

→ **„Nein heißt eigentlich Ja.“** – Dieser Mythos untergräbt das Recht auf Selbstbestimmung und relativiert klare persönliche Grenzen. Für sexuelle Handlungen braucht es immer Konsens⁴.

→ **„Das war doch als Kompliment gemeint!“** – Übergriffiges Verhalten wird verharmlost und als romantisch dargestellt, während die Grenzen und das Erleben der betroffenen Person abgewertet werden.

⁴ Konsens bedeutet, dass alle beteiligten Personen einer sexuellen Handlung freiwillig, informiert und eindeutig zustimmen. Zustimmung kann jederzeit zurückgezogen werden und liegt nicht vor, wenn eine Person unter Druck steht, Angst hat, manipuliert wird oder nicht in der Lage ist, eine freie Entscheidung zu treffen.

Folgen sexualisierter Gewalt

Sexualisierte Gewalt kann für Betroffene sehr belastende Folgen haben. Viele fühlen sich danach verängstigt, beschämt, verwirrt oder allein gelassen. Manche zeigen Veränderungen im Verhalten, zum Beispiel Rückzug, Schlaf- oder Konzentrationsprobleme, Wut oder Traurigkeit. Auch körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen können auftreten. Die Auswirkungen können kurzzeitig sein, aber auch lange anhalten und sich im späteren Leben zeigen, etwa durch psychische Belastungen, Schwierigkeiten in Beziehungen oder Probleme im Alltag. Wie stark die Folgen sind, hängt unter anderem davon ab, wie lange und schwer die Gewalt war und ob Betroffene Unterstützung aus ihrem Umfeld erhalten.

Sexualisierte Gewalt kann ein Trauma auslösen, weil Betroffene eine extreme Grenzverletzung und einen Verlust von Kontrolle erleben, der die seelische Verarbeitung überfordert. Frühzeitige Hilfe und ein unterstützendes Umfeld können Betroffenen dabei helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten.

Wie Trauma über Generationen weiterwirken kann

Transgenerationale Traumadynamiken meinen, dass sich die Folgen von belastenden oder traumatischen Erfahrungen, wie etwa durch sexualisierte oder andere Formen von Gewalt, über mehrere Generationen hinweg weitertragen können. Auch wenn Kinder oder Enkelkinder das ursprüngliche Ereignis nicht selbst erlebt haben, kann es ihr Leben trotzdem beeinflussen. Das zeigt sich oft nicht in konkreten Erinnerungen, sondern eher in **Gefühlen** und **Verhaltensmustern**: zum Beispiel in **starken Ängsten, einem ständigen Gefühl von Unsicherheit, geringem Selbstwertgefühl, einer erhöhten Stressanfälligkeit oder Schwierigkeiten in Beziehungen**. Solche Prägungen entstehen etwa durch Erziehung,

familiäre Dynamiken, unausgesprochene Spannungen oder durch ein Schweigen über das, was passiert ist. Auch körperliche Stressreaktionen können dabei eine Rolle spielen und weitergegeben werden.

Gleichzeitig ist dieser Prozess nicht unveränderlich. Wenn Erfahrungen bewusst gemacht, verstanden und aufgearbeitet werden und Betroffene Unterstützung bekommen, kann es gelingen, **belastende Muster zu durchbrechen und neue, gesündere Wege im Umgang mit sich selbst und anderen zu finden**.

Mögliche Auswirkungen auf Kinder und Familiensysteme

Traumatisierungen können **unbewusst** weitergegeben werden. Kinder übernehmen manchmal Rollen, die **nicht altersgerecht** sind, zum Beispiel die emotionale Stütze traumatisierter Eltern. Mögliche Auswirkungen auf Kinder und andere Familienmitglieder sind:

- **Emotionale Belastungen:** Angst, innere Anspannung, Misstrauen oder das Gefühl, immer auf der Hut sein zu müssen.
- **Beziehungsdynamiken:** Schwierigkeiten, stabile und vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen, Unsicherheit im Umgang mit Nähe, Intimität oder Sexualität.
- **Übernommene Rollen (Parentifizierung):** Kinder übernehmen oft Verantwortung für die emotionale Stabilität ihrer Eltern, was ihre eigene Entwicklung einschränkt.
- **Selbstbild und Körpergefühl:** Betroffene können ein vermindertes Selbstwertgefühl, gestörte Körperwahrnehmung oder Schamgefühle entwickeln.
- **Psychische Belastungen und Erkrankungen:** Häufig treten Depressionen, Ängste, Essstörungen oder Suchtverhalten auf.

Diese Muster können sich **über Generationen fortsetzen**, unter anderem, da Kinder die Verhaltens- und Bewältigungsstrategien ihrer Eltern beobachten und oft unbewusst übernehmen.

Prävention

Die **Istanbul-Konvention** ist ein **internationales Übereinkommen** des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt. Sie verpflichtet Staaten dazu, sexualisierte Gewalt, häusliche Gewalt und andere Formen geschlechterbezogener Gewalt zu verhindern, zu verfolgen und zu bekämpfen. Italien hat die Konvention 2013 ratifiziert und verpflichtet sich damit, Gewalt gegen Frauen systematisch zu verhindern und Betroffene zu schützen. Das Abkommen war in Italien ein wichtiger Motor für Reformen im Strafrecht, für spezialisierte Unterstützungsstrukturen und für nationale Strategien zur Prävention und Bekämpfung von Gewalt an Frauen.

Für die **Prävention** sind besonders die Artikel 12 bis 17 zentral: Sie fordern, dass Gewalt **aktiv verhindert** wird, bevor sie passiert.

Konkrete Ansätze zur Prävention

Prävention hat das Ziel, für Menschen ein möglichst gesundes und sicheres Lebensumfeld zu schaffen und zu erhalten. Dieses Umfeld soll gesundheitsfördernde Verhaltensweisen unterstützen und Menschen dabei helfen, ihre persönlichen Kompetenzen und Ressourcen zu entwickeln und zu stärken. Gleichzeitig zielt Prävention darauf ab, Risikofaktoren für gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Gewalt frühzeitig zu erkennen und möglichst zu reduzieren.

Prävention beginnt mit dem Bewusstsein dafür, was Menschen schaden kann. Sie verfolgt das Ziel, diese **Risiken möglichst zu verringern**. Gleichzeitig erkennt Prävention an, dass Herausforderungen, Stress und Konflikte zum Leben gehören. Deshalb geht es in der Prävention auch darum, **Menschen zu stärken**, damit sie ihre eigenen – oft bereits vorhandenen – Bewältigungskompetenzen stärken und erweitern können. Je früher Prävention ansetzt, desto wirksamer ist sie.

Eine besonders wichtige Rolle spielen Eltern und Erziehungsberechtigte: Indem sie für Kinder und Jugendliche sorgen, schaffen sie die Grundlage dafür, dass diese sich **sicher fühlen, gesund aufwachsen** und ihre **eigenen Fähigkeiten entwickeln können**.

Wirksame Prävention – besonders im Bereich sexualisierter Gewalt – darf jedoch nicht nur beim Individuum ansetzen.

Auf mehreren Ebenen präventiv handeln

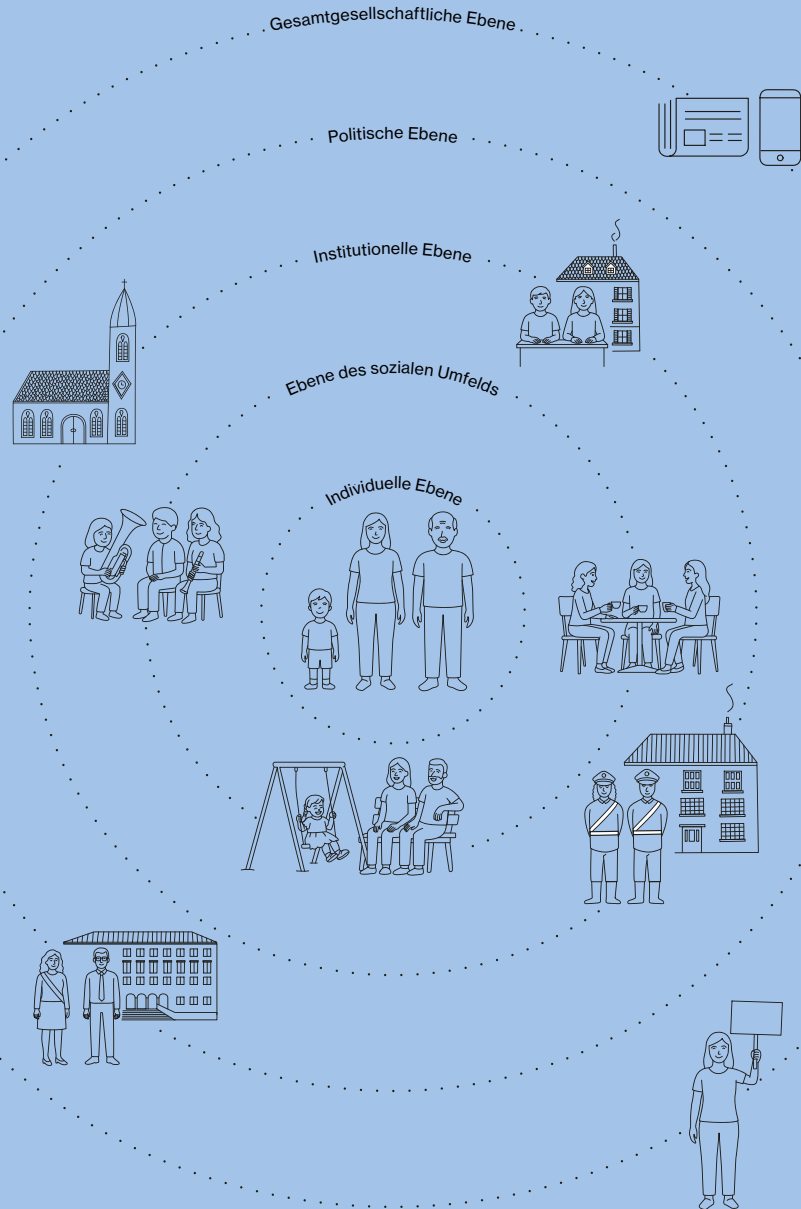
Der **Mehrebenen-Ansatz von medica mondiale** geht davon aus, dass sexualisierte Gewalt aus dem komplexen Zusammenspiel **individueller, sozialer, institutioneller, politischer und gesamtgesellschaftlicher Faktoren** entsteht. Prävention kann daher nur dann nachhaltig wirksam sein, wenn sie **koordiniert auf all diesen Ebenen** ansetzt.⁵

Drei Elemente wirken auf jeder Ebene und durchziehen sie:

- **Strukturen und Gesetze:** Dazu gehören Regeln, rechtliche Rahmenbedingungen und gesellschaftliche Organisationsformen. Sie bestimmen, wer Macht hat, welche Verhaltensweisen erlaubt oder verboten sind und wie Institutionen und soziale Räume funktionieren.
- **Normen und Narrative:** Gemeint sind patriarchale Vorstellungen, gesellschaftliche Erzählungen und Deutungsmuster. Sie prägen, was als „normal“ gilt, wie Menschen Realität wahrnehmen und wie Verhalten und Rollen bewertet werden.
- **Haltungen und Verhalten:** Diese Ebene betrifft das, was Menschen denken, glauben und im Alltag tun. Dazu gehören persönliche Werte und konkrete Handlungen – und damit zentrale Ansatzpunkte für nachhaltige Veränderung.

⁵ Nähere Ausführungen dazu sind im [Konzept zur Prävention sexualisierter Gewalt des Forum Prävention](#) nachzulesen.

Der Mehrebenen-Ansatz



nach medica mondiale (Quelle: <https://medicamondiale.org/ueber-uns/was-uns-leitet>)

Frühzeitig ansetzen

Prävention muss früh ansetzen, weil die ersten Lebensjahre entscheidend dafür sind, wie Menschen später mit Stress, Beziehungen und Herausforderungen umgehen. In dieser Zeit werden Bindungen, Selbstwertgefühl und Grundvertrauen geprägt. Kinder, die sichere, verlässliche Bezugspersonen haben, lernen, auf sich selbst zu achten, ihre Gefühle zu regulieren und eigene Grenzen wahrzunehmen. Fähigkeiten, die später Schutz vor Übergriffen und psychischer Belastung bieten.

Frühzeitige Prävention beinhaltet also:

- **Stärkung von Resilienz:** Früh geförderte Kompetenzen helfen, Krisen besser zu bewältigen.
- **Schutz vor Gewalt:** Kinder lernen, ihre Grenzen zu erkennen und sich zu schützen.
- **Unterbrechung von transgenerationaler Weitergabe:** Traumatische Erfahrungen und dysfunktionale Muster werden weniger an nachfolgende Generationen weitergegeben.

Kurz gesagt: Wer früh ansetzt, legt den Grundstein für gesunde Entwicklung, stabile Beziehungen und langfristige psychische Gesundheit – und verhindert, dass Gewalt und Traumata weitergegeben werden.

Prävention feministisch gestalten

Prävention von sexualisierter Gewalt muss feministisch gestaltet werden, weil sie die gesellschaftlichen Machtverhältnisse und Ungleichheiten in den Blick nimmt, die Gewalt erst ermöglichen. Sexualisierte Gewalt ist nicht nur ein individuelles Problem, sondern tief in Geschlechterrollen, Hierarchien und Normen verankert (siehe Gewaltpyramide).

Eine feministische Prävention:

- **stellt Machtfragen in den Mittelpunkt:** Sie zeigt auf, wie Ungleichheit, Kontrolle und Sexismus Gewalt begünstigen.
- **stärkt Betroffene aktiv:** Sie vermittelt Selbstbestimmung, Rechte und Handlungsmöglichkeiten, statt Betroffene zu beschuldigen.
- **arbeitet strukturell:** Sie zielt nicht nur auf individuelles Verhalten, sondern auch auf die Veränderung von Institutionen, gesellschaftlichen Normen und Rollenbildern.
- **bekämpft Mythen und Tabus:** Sie entlarvt verbreitete Irrtümer über Täterpersonen, Betroffene und Sexualität, die Gewalt verharmlosen oder verschweigen.

Kurz gesagt: Feministische Prävention macht deutlich, dass sexualisierte Gewalt **kein „Einzelfall“ ist, sondern in gesellschaftlichen Strukturen wurzelt** – und dass Veränderung nur gelingt, wenn sowohl Machtverhältnisse als auch individuelle und kollektive Handlungsmöglichkeiten wahrgenommen werden.

Resilienz & Ressourcen stärken

Ressourcen und Resilienz können dazu beitragen, dass weniger Gewalt ausgeübt wird und die Folgen sexualisierter Gewalt nicht von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden. Stabilität, verlässliche Bezugspersonen und unterstützende Beziehungen geben Halt, stärken das Selbstwertgefühl und helfen dabei, auch schwierige Situationen zu meistern.

- **Resilienz** ist die Fähigkeit, belastende oder traumatische Ereignisse zu bewältigen und das eigene Leben trotz Schwierigkeiten wieder positiv zu gestalten. Das bedeutet die eigenen Gefühle wahrzunehmen, auf den eigenen Körper zu achten und Strategien zu entwickeln, um sich selbst zu stabilisieren. Wer diese Fähigkeiten übt, kann besser mit Belastungen umgehen, Krisen überstehen und

verhindern, dass unverarbeitete Traumata weitergegeben werden. Resilienz kann ein Leben lang gelernt werden.

- **Ressourcen** können unterschiedlich aussehen: persönliche Stärken, Freund:innen oder Familie, aber auch Tätigkeiten, die Sinn und Freude bringen. Alles, was Energie gibt, das Selbstvertrauen stärkt oder guttut, hilft dabei, resilienter zu werden und schwierige Zeiten besser zu meistern.

Menschen haben unterschiedlich viel Zugang zu Unterstützung und anderen Ressourcen, zum Beispiel zu sozialem Rückhalt, finanzieller Sicherheit oder Beratungsangeboten. Diese Voraussetzungen beeinflussen, wie Menschen mit Belastungen umgehen und Resilienz entwickeln können.

Kurz gesagt: Prävention zielt darauf ab, Ressourcen und Resilienz zu fördern, um den Umgang mit Belastungen zu stärken und die Weitergabe von Gewalt zu verhindern.

Der Resilienzbaum

Resilienz ist wie ein Baum: Er bewegt sich im Sturm, ohne zu zerbrechen.

Die Äste wachsen hoch und passen sich den Bedingungen und dem Wetter an.

Der Stamm hält den Baum aufrecht.

Die Wurzeln geben Halt.



Überlege für dich:

- Was gibt mir Halt?
- Was stärkt mich?
- Was habe ich an Herausforderungen bereits gemeistert?

Die Umgebung – ein nährstoffreicher und gesunder Boden, das Klima und unterstützende Nachbarbäume – gibt Kraft und Schutz.

Haltung

Stress- und traumasensibles Arbeiten

Ein Ansatz, der Ressourcen stärkt, ist der STA - stress- und traumasensibler Ansatz® von medica mondiale. Dieser wurde entwickelt, um Menschen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, achtsam zu unterstützen. **Im Mittelpunkt steht eine Haltung, die Stress reduziert, Sicherheit schafft und Menschen stärkt.** Dabei geht es nicht nur um das Trauma einzelner Personen, sondern um ein politisches und soziales Verständnis von Gewalt, das auch patriarchale Strukturen, Rassismus sowie andere Diskriminierungsformen und gesellschaftliche Ungleichheiten mitdenkt.

Der Ansatz beruht auf vier Grundprinzipien:

- **Sicheres Setting:** wertschätzende Kommunikation und Schutz, um Stress und Angst zu reduzieren.
- **Empowerment:** Betroffene werden als aktive Gestalter:innen ihres Lebens gesehen und in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt.
- **Solidarität und Verbindung:** soziale Einbindung hilft, Isolation zu überwinden.
- **Selbstfürsorge:** Unterstützende sollen gesund bleiben und mit Belastungen umgehen können.

Der STA wird sowohl in der direkten Unterstützungsarbeit als auch in Fortbildungen für Fachkräfte, Aktivist:innen und Organisationen genutzt.

Fortbildungen zu stress- und traumasensiblen Arbeiten, zu sexualisierter Gewalt sowie zu anderen Themen aus diesem Bereich werden unter anderem vom Forum Prävention angeboten.

Tipps für die Praxis

Praktische Übungen und Werkzeuge helfen dabei, Stress zu reduzieren und Resilienz zu fördern. Nachfolgende Tipps für die Praxis beruhen auf den vier Prinzipien des STA.

Für wirksame Prävention ist entscheidend, **wie** dem Thema sexualisierte Gewalt begegnet wird. Wichtig sind:

→ Eine achtsame und (selbst)reflektierte Haltung

- Es braucht die Anerkennung, dass sexualisierte Gewalt auch im eigenen nahen Umfeld vorkommen kann.
- Wer eigene Stereotype, Unsicherheiten oder Schamgefühle reflektiert, kann aktiv zur Prävention beitragen und bei Verdachtsmomenten angemessen reagieren.

→ Offen über das Thema sprechen – ohne Scham und Verharmlosung

- Es sollte selbstverständlich und möglich sein, offen über sexualisierte Gewalt zu sprechen – ohne Scham und ohne Angst vor Schuldzuweisungen.
- Es muss klar sein: Die Verantwortung liegt immer bei der gewaltausübenden Person und dem gesellschaftlichen Umfeld, nicht bei der betroffenen Person.

→ Verantwortung wahrnehmen

Dazu gehört:

- nicht aus Angst vor Konflikten wegzuschauen,
- Personen zu unterstützen, die Beobachtungen oder Bedenken äußern,
- bei grenzüberschreitendem Verhalten hinzusehen und situationsangemessen zu handeln.

→ Ein gemeinsames Verständnis und eine klare Sprache entwickeln

Das hilft:

- problematische Verhaltensweisen früh zu erkennen,
- Missverständnisse zu vermeiden und abgestimmt zu reagieren,
- Orientierung zu geben, wann und wie Vorfälle gemeldet werden können.

→ Klare Regeln und verlässliche Verfahren schaffen

Individuelle Haltung wirkt am besten, wenn sie durch Strukturen gestützt wird, zum Beispiel durch:

- verbindliche Verhaltensregeln,
- sichere Meldewege,
- geschulte Ansprechpersonen,
- festgelegte Abläufe und Reaktionszeiten.

→ Eine klare Haltung in Organisationen

Organisationen sollten deutlich kommunizieren, dass sexualisierte Gewalt nicht geduldet wird.

- Empfehlenswert ist ein schriftlich festgehaltener Verhaltenskodex innerhalb der Organisation.

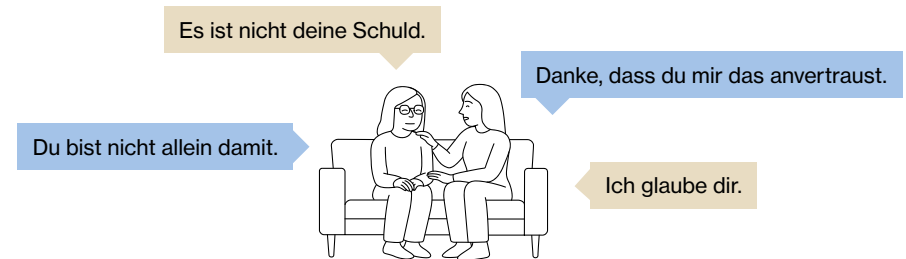
Kurz gesagt: Es geht darum, eine **Kultur der Wertschätzung und der Achtsamkeit** zu stärken – durch Zuhören, durch die Förderung von Gleichberechtigung und Inklusion, durch den Abbau von Vorurteilen und durch die Anerkennung des Rechts jedes Menschen, sich sicher zu fühlen.

Betroffene unterstützen

Was tun, wenn ich Gewalt beobachte oder eine Person in meinem Umfeld von Gewalt betroffen ist?

→ Zuhören – ohne zu bewerten

- Höre zu und glaube der betroffenen Person.
- Erwähne sie daran, dass sie keine Schuld an dem hat, was ihr widerfahren ist. Ansonsten kann es passieren, dass sie das Vertrauen verliert und keine Hilfe mehr in Anspruch nehmen möchte. So vermeidest du eine sekundäre Viktimisierung.



→ Sicherheit und Unterstützung geben

- Suche einen ruhigen, geschützten Ort zum Reden.
- Nimm dir Zeit und sei aufmerksam. Lass dich nicht ablenken.

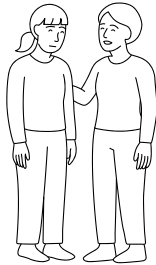


→ Nachfragen – ohne Druck

- Achte die Grenzen der Person und gib ihr Raum.
- Erzwingt beispielsweise keinen Blickkontakt oder dränge auf Details, wenn die Person nicht darüber sprechen möchte.

Gibt es jemanden, den wir kontaktieren sollten?

Wenn du magst, können wir gemeinsam überlegen, welche Schritte sich für dich gut anfühlen.



Es gibt Stellen, die unterstützen können. Möchtest du Informationen darüber?

→ Hilfe und nächste Schritte anbieten

- Gehe vertraulich mit dem Gesagten um. Ermutige die betroffene Person, das Erlebte aktiv anzugehen und Unterstützung zu suchen.
- Sei transparent und unternimm nichts ohne die Zustimmung der betroffenen Person.
- Überlege gemeinsam mit der betroffenen Person, welche Dienste und Ansprechpersonen ihr für Unterstützung kontaktieren könnt.
- Begleite die betroffene Person – mit ihrem Einverständnis – zu Ansprechpersonen oder Beratungsstellen.

Wichtig: Jede Person ist anders. Faktoren wie der sozio-kultureller Hintergrund oder Neurodivergenz⁶ können beeinflussen, welche Kommunikation hilfreich ist. Im Zweifel gilt: **Reaktionen beobachten und nachfragen**, z. B. „Ist es okay, wenn ich mich neben dich setze?“

→ Auch auf die eigenen Grenzen achten

- Stelle Fragen nur, wenn du dich bereit fühlst, die Antworten auch auszuhalten.
- Du bist kein:e Therapeut:in und musst die Situation nicht allein bewältigen – es gibt spezialisierte Einrichtungen und Dienste.
- Wenn dich die Situation stark belastet, hole dir ebenfalls Unterstützung.

Umgang mit Triggern

Trigger sind **Auslöser**, die Erinnerungen an ein belastendes Erlebnis wachrufen und den Körper in **Alarm** versetzen können. Dadurch kann es sofort zu Stressreaktionen kommen: Herzklopfen, Angst, Anspannung oder dem Gefühl, wieder in der Situation zu sein. Im Alltag lassen sich nicht alle Auslöser vermeiden, die ein Trauma reaktivieren können. **Was jedoch möglich ist: zu lernen, mit solchen Momenten etwas ruhiger und sicherer umzugehen.** Grundsätzlich können vertraute wohlwollende Personen oder Umgebungen das Risiko eines Triggers reduzieren. Die folgenden Übungen und Strategien können dir selbst oder einer betroffenen Person helfen, sich bei akuter emotionaler Überforderung wieder im Hier und Jetzt zu orientieren.

⁶ Neurodivergenz ist ein Oberbegriff für Menschen, deren Denken, Fühlen, Wahrnehmen, Verarbeiten, Kommunizieren und/oder Sozialisieren von gesellschaftlichen Normen abweicht – unabhängig von Ursache oder Diagnose (z.B. Autismus, ADHS, Epilepsie, Schizophrenie, usw.).

Die 5-Sinne-Übung⁷

Setze dich ruhig hin oder unterstütze die betroffene Person dabei, die Umgebung bewusst wahrzunehmen:

- 5 Dinge sehen (z. B. deine Hände, den Himmel, eine Pflanze)
- 4 Dinge fühlen (z. B. den Boden unter den Füßen, einen Gegenstand in der Hand)
- 3 Dinge hören (z. B. Wind, Stimmen, deinen Atem)
- 2 Dinge riechen (z. B. Kaffee, Seife, frische Luft)
- 1 Sache schmecken (z. B. ein Schluck Wasser)

Weitere Strategien

→ Angenehme Düfte nutzen

- Halte einen Duft bereit, der dir oder der betroffenen Person guttut und beruhigend wirkt (z. B. ein ätherisches Öl in der Tasche oder auf einem Taschentuch).

→ Bonbon mit intensivem Geschmack

- Trage ein Bonbon bei dir und nutze es, wenn du oder eine betroffene Person sich überwältigt fühlt.

→ 5 Gegenstände benennen

- Schau dich um und benenne gedanklich fünf Dinge in deiner Umgebung – oder lade die betroffene Person dazu ein.
- Variante: Benenne 5 Dinge in der gleichen Farbe.

Glossar: Formen der sexualisierten Gewalt

Sexualisierte Gewalt kann sowohl mit als auch ohne körperlichem Kontakt oder im digitalen Raum stattfinden. Nachfolgend einige Beispiele für die jeweilige Form ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Einige dieser Formen der Gewalt sind strafrechtlich relevant. Nähere Informationen dazu können bei Fachdiensten eingeholt werden.

Mit körperlichem Kontakt („hands on“)

- **Femizid:** Tötung von Frauen oder Mädchen aufgrund ihres Geschlechts, häufig im Kontext geschlechterbezogener Gewalt, Macht- oder Besitzansprüche gegenüber Frauen.
- **Vergewaltigung:** Erzwingen von vaginalen, analen oder oralen sexuellen Handlungen gegen den Willen einer Person.
- **Sexuelle Nötigung:** Zwingen oder Drängen zu sexuellen Handlungen oder zu deren Beobachtung, etwa durch Druck, Drohungen oder Ausnutzen einer Situation.
- **Zwangsprostitution:** Eine Person wird gezwungen, sexuelle Handlungen gegen Bezahlung vorzunehmen.
- **Sexuelle Berührungen ohne Einwilligung,** z. B. an Genitalien, Brüsten oder Gesäß, aber auch erzwungene Umarmungen oder Küsse.

⁷ Croos-Müller, Claudia (2017): Alles gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co. München: Kösel.

Ohne körperlichen Kontakt („hands off“)

- **„Catcalling“**: Sexuell anzügliche Kommentare, Pfiffe oder Gesten in der Öffentlichkeit.
- **Sexuelle Objektivierung**: Reduzierung einer Person auf ihren Körper zur Befriedigung sexueller Wünsche.
- **„Slut-Shaming“**: Frauen oder Mädchen werden wegen ihres Aussehens, Verhaltens oder vermuteter sexueller Aktivität kritisiert, stigmatisiert oder herabgesetzt.
- **„Body-Shaming“**: Abwertung oder Verspottung einer Person aufgrund ihres Körpers oder Aussehens.
- **„Victim-Blaming“**: Betroffene werden ganz oder teilweise für die erlebte Gewalt verantwortlich gemacht.
- **Stalking**: Wiederholte gezielte Belästigung, Verfolgung oder Überwachung einer Person, z. B. durch ständige Kontaktaufnahme, Nachstellen, Drohungen oder mittels Technik (z.B. sogenannte Stalkerware). Stalking geht oft einem versuchten oder durchgeführten Femizid voraus.

Im digitalen Raum

- **„Deepfake“**: KI-generierte oder manipulierte Bilder oder Videos, in denen eine Person scheinbar in sexuellen Situationen dargestellt wird.
- **„Cyber-Grooming“**: Eine erwachsene Person baut online gezielt Vertrauen zu einem minderjährigen Menschen auf, um ihn oder sie zu sexuellen Handlungen zu drängen.
- **Unerlaubte Verbreitung intimer Bilder oder Videos** (oft als „Revenge Porn“ bezeichnet): Das bewusste Weitergeben sexueller Aufnahmen ohne Zustimmung der abgebildeten Person. Häufig werden solche Inhalte von Expartner:innen verwendet, um Betroffene zu verletzen oder ihren Ruf zu schädigen.
- **„Sextortion“**: Verbindung der englischen Wörter „sex“ (Sex) und „extortion“ (Erpressung). Sexuelle Erpressung, bei der Täter:innen

intime Bilder oder Videos nutzen, um Geld, Gefälligkeiten oder andere Handlungen zu erzwingen.

- **„Sexting“**: Verbindung der englischen Wörter „sex“ (Sex) und „texting“ (Nachrichten schreiben, chatten). Wenn Erwachsene einvernehmlich erotische oder sexuell explizite Inhalte versenden, spricht man von Sexting; ohne Einverständnis handelt es sich um sexualisierte digitale Gewalt.
- **„Up-skirting“**: Heimliches Fotografieren oder Filmen unter den Rock oder das Kleid einer Person.
- **„Down-blousing“**: Heimliche Aufnahmen des Brustbereichs, um intime Einblicke zu erhalten.

Kontakte und Dienste

Nachfolgend sind einige der wichtigsten Beratungsstellen in Südtirol aufgelistet. Weitere Angebote finden sich unter www.dubistnichtallein.it

Bozen



GEA – Beratungsstelle und Frauenhaus
Grüne Nummer *
☎ 800 276 433

Meran



**Frauen gegen Gewalt -
Beratungsstelle und Frauenhaus**
Grüne Nummer *
☎ 800 014 008

Bruneck



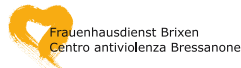
**Frauenhausdienst/Beratungsstelle &
geschützte Wohnungen Pustertal**
Grüne Nummer
☎ 800 310 303

Bozen



Haus der geschützten Wohnungen
Grüne Nummer
☎ 800 892 828

Brixen



Frauenhausdienst Eisacktal
Grüne Nummer *
☎ 800 601 330

*Dieser Dienst ist unter dieser Nummer rund um die Uhr erreichbar.

Weitere Adressen für Beratungen

Männerberatungsstelle Caritas

☎ +39 0471 324649
mb@caritas.bz.it

Kinder- und Jugendanwaltschaft

☎ +39 0471 946050
info@kinder-jugendanwaltschaft-bz.org

Il Germoglio – Der Sonnenschein

☎ 800832842
germoglio@lastrada-derweg.org

**Einsatzabteilung für Cybersicherheit
(Ex Postpolizei)**

☎ +39 0471 947611

Gleichstellungsrätin

☎ +39 0471 946 003
info@gleichstellungsraetin-bz.org

Antidiskriminierungsstelle

☎ +39 0471 946 003
info@antidiskriminierungsstelle.bz.it

Notfallnummern

**Nationale Notrufnummer
für Opfer von Gewalt und Stalking ***

☎ 1522

Notruf *

☎ 112

Psychologisches Krisentelefon *

Grüne Nummer
☎ 800 101 800

*Dieser Dienst ist unter dieser Nummer rund um die Uhr erreichbar.

Weiterführende Literatur

Bange, D. (2002). Definitionen und Begriffe. In D. Bange & W. Körner (Hrsg.), Handwörterbuch Sexueller Missbrauch (S. 47–52). Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe-Verlag.

Brazelton, T. B., & Greenspan, S. I. (2002). Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern. Was jedes Kind braucht, um gesund aufzuwachsen, gut zu lernen und glücklich zu sein. Weinheim; Basel: Beltz.

Croos-Müller, Claudia (2011). Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern. München: Kösel.

Enders, U. (2022). Grenzen achten. Schutz vor sexuellem Missbrauch in Institutionen. Ein Handbuch für die Praxis (4. Auflage). Köln: Verlag Kiepenheuer & Witsch.

Fisher, Janina (2021). Trasformare l'eredità del trauma. Un manuale pratico per la vita quotidiana e per la terapia. Milano–Udine: Mimesis Edizioni.

Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönnau-Böse, M. (2022). Prävention – Bedeutung und Wirkung. In K. Fröhlich-Gildhoff & M. Rönnau-Böse (Hrsg.), Resilienz (S. 58–63). München: Ernst Reinhardt Verlag München.

Forum Prävention. (2025). [Konzept zur Prävention sexualisierter Gewalt. Theoretische Grundlagen, aktueller Stand und Empfehlungen für die Zukunft.](#) Bozen. www.forum-p.it

Griese, K. (2021): Traumaarbeit. Bundeszentrale für politische Bildung. Verfügbar unter: <https://www.bpb.de/themen/kriege-konflikte/dossier-kriege-konflikte/54719/traumaarbeit/>

Grüber, Isa (2021). Resilienz. Dein Körper zeigt dir den Weg. Wirksame Übungen für innere Stärke und gute Nerven. München: Irisiana.

Murgia, Michela (2021). Stai zitta. E altre nove frasi che non vogliamo sentire più. Torino: Einaudi.