KEINE Kleinigkeit:

Catcalling

Leitfaden für Betroffene und Unterstützende



Pfeifen, Rufe, Hupen, Kussgeräusche, sexuelle Anspielungen, Aufforderungen, Anstarren oder Hinterhergaffen.

Bei Catcalling geht es nicht um Komplimente, sondern um Macht!



WAS IST CATCALLING?

Catcalling, zu Deutsch „Katzenrufen", ist eine Form verbaler und nonverbaler Belästigung auf der Straße bzw. im öffentlichen Raum. Dazu gehören anzügliche Zurufe, Stöhnen, Pfeifen, Geräusche, bestimmte Gesten oder auch penetrantes Anstarren. Betroffen sind zwar grundsätzlich alle Menschen, doch am häufigsten sind es Frauen und weiblich gelesene Personen. Täter sind meist Männer.

DIE FOLGEN SIND BELASTEND

Laut einer Umfrage aus Deutschland haben 95 Prozent der Frauen und 29 Prozent der Männer schon Catcalling erlebt. Die Folgen sind belastend: Verärgerung, Unsicherheit, Angst, Stress, Scham und Ekel. Manche Betroffene berichten sogar von Herzrasen, Übelkeit oder Panikgefühlen. Viele ändern ihr Verhalten, gehen andere Wege, meiden bestimmte Orte oder ziehen sich anders an. Catcalling verdrängt Frauen aus öffentlichen Räumen und genau darin liegt die Machtdemonstration.

OFT BEGINNT ES SEHR FRÜH

Viele Betroffene erleben Catcalling sehr jung. Gerade junge Menschen sind besonders verletzlich, weil sie oft nicht verstehen, was genau passiert, und ihnen die Worte fehlen. Doch auch erwachsene Betroffene können solche Erlebnisse dauerhaft psychisch belasten.

Du hast keine Schuld.

Dabei ist eines ganz klar: Die Verantwortung liegt niemals bei den Betroffenen. Es gibt kein Verhalten, keine Kleidung, keinen Ort, der Catcalling rechtfertigen könnte. Wichtig ist, das deutlich zu machen! **Catcalling ist kein Kompliment, sondern Belästigung.**



Was kannst du tun, wenn du gecatcallt wirst?

Es gibt kein Patentrezept. Jede Situation ist anders und **Selbstschutz geht immer vor.** Wichtig ist, auf das eigene Bauchgefühl zu achten und in der jeweiligen Situation zu schauen: Bin ich allein? Ist es Tag oder Nacht? Steht der Catcaller möglicherweise unter Alkohol- oder Drogeneinfluss? Befinde ich mich an einem unsicheren Ort wie einer Parkgarage oder in einer leeren Bahn?

01 Ignorieren

Deine Sicherheit steht an erster Stelle! Wenn du dich entscheidest, nicht zu reagieren, versuche, den Catcaller selbstbewusst und mit aufrechter Haltung zu ignorieren.

02 Klar ansprechen

„Sie belästigen mich. Hören Sie auf damit!“ Damit positionierst du dich und zeigst deutlich, was gerade passiert. Bleibe beim „Sie“, um klarzustellen, dass es keine private Beziehung zum Catcaller gibt.

03 Keine Erklärung verlangen

Fragen wie „Was ist Ihr Problem?“ oder „Was soll das?“ laden den Catcaller zu einer Diskussion oder zu einem Gespräch ein.

04 Umfeld einbeziehen

Andere Menschen direkt ansprechen und um Hilfe bitten: „Sie da in dem blauen Pulli, helfen Sie mir, ich werde belästigt!“

05 Unerwartete Handlungen

In manchen Situationen kann unerwartetes Verhalten wie lautes Schreien den Catcaller irritieren und aus seinem Muster reißen.

06 Bei Gefahr

Hilfe in Geschäften oder Cafés suchen, notfalls die Polizei rufen. Catcalling ist in Deutschland zwar leider noch nicht direkt strafbar, kann aber als Beleidigung, Verhetzung oder versuchte Nötigung verfolgt werden.

WICHTIG: MACH DIR KEINE VORWÜRFE.

Mach dir keine Vorwürfe, wenn du in dem Moment sprachlos warst oder einfach weitergegangen bist. Catcalling ist sehr unangenehm und kann dein Nervensystem in Alarmbereitschaft versetzen. In solchen Situationen reagiert die Amygdala, das Angstzentrum im Gehirn, automatisch mit entweder Fight, Flight oder Freeze: Kämpfen, Fliehen oder Erstarren. Wenn du also wie „eingefroren“ warst und nichts sagen konntest, ist das eine Schutzreaktion deines Körpers.

Und deine Sicherheit steht an erster Stelle!

Was kannst du tun, wenn andere gecatcallt werden?



ZIVILCOURAGE ZEIGEN UND:

1. Versuchen, die Situation zu unterbrechen.
2. Andere um Hilfe bitten.
3. Filmen oder aufschreiben, was passiert ist.
4. Den Täter direkt ansprechen: „Hören Sie auf!“
5. Betroffene nach dem Vorfall ansprechen und Unterstützung anbieten.

Ein gesellschaftliches Problem.

Catcalling ist kein individuelles Problem, sondern ein gesellschaftliches! Männer sind gefordert, Verantwortung zu übernehmen: Platz zu machen, Abstand zu halten (besonders nachts) und respektvoll mit Frauen umzugehen. Ebenso wichtig ist es, Freund*innen, Bekannte oder Kolleg*innen auf übergriffiges Verhalten hinzuweisen und Grenzen aufzuzeigen.

Catcalling ist verbale sexualisierte Gewalt, die einschüchtert, verletzt und öffentliche Räume unsicher macht. Es braucht ein gesellschaftliches Bewusstsein, Solidarität und eine klare Haltung, damit Respekt und Sicherheit nicht von Zufällen abhängen. Jede Stimme, die das Problem sichtbar macht, ist ein Schritt dahin, Catcalling endlich als das zu behandeln, was es ist: **ein absolutes No-Go.**

Fragen? Material? Hilfe?

Wenn du Fragen hast, mehr Material benötigst oder Hilfe in Form einer Beratung brauchst, schreibe uns jederzeit über das Kontaktformular auf der Homepage!

stopcatcalling.de



Alles Liebe

Caren & Rena

Alle Infos ohne Gewähr! Wir kommen für keinen Schaden auf, der aufgrund des Leitfadens entstanden ist.