

# macht.Mut!

## über sexualisierte Gewalt reden

Mittwoch, 24.09.2025 | 9:30 - 17:00 Uhr

Bonifatiushaus Fulda

Enttäuschung, Wut, Widerwille - Traurigkeit, Ohnmacht, Angst: wie kann ich denn trotzdem über sexualisierte Gewalt sprechen?

Im Umgang mit Fällen sexualisierter Gewalt haben wir es in der Regel mit starken Emotionen zu tun – mit unseren eigenen und mit denen weiterer Beteiligter. Gefühle wie Angst, Wut, Ekel oder Scham werden in der Konfrontation mit sexualisierten Gewaltfällen in der Regel "mitgeliefert". Unsere Emotionen können unser Handeln sehr beeinflussen.

Bleiben sie unreflektiert, können sie Intervention und Aufarbeitung nachteilig prägen und andere Menschen damit stark verletzen.

Im Seminar widmen wir uns daher diesen Emotionen, ihrem Nutzen und den dahinter liegenden Haltungen. Wir erproben Methoden zur Erkennung, Anerkennung und dem Loslassen von Gefühlen, die wir selbst anwenden oder anleiten können. Ziel ist es, Betroffenen und Angehörigen solidarisch und besonnen begegnen zu können

Referentin: Catharina Krämer  
<https://www.catharina-kraemer.de/>