

Sexuelle Gewalt – nicht mit uns!

Sexuelle Gewalt findet überall statt: in der Schule, in der Öffentlichkeit oder sogar im eigenen Bett. Impact Selbstsicherheit hilft Jugendlichen, ihre Meinung besser zu vertreten und wirkt so gegen sexuelle Gewalt an jungen Menschen.

Artikel von Amilia (14) und Maelle (14) U2d, Kantonsschule Zürcher Oberland (KZO)

Kick und Klatsch. Julia (Name von der Redaktion geändert) wehrt geschickt den Angriff des Kursleiters mit ihren Fäusten ab. Die Jugendlichen sind voller Elan bei der Sache und befolgen die Tipps der Trainer. Der Impact Selbstsicherheits-Kurs stärkt Jugendliche sowie Erwachsene dabei, sich gegen Übergriffe zu wehren und ihre Meinung im Ernstfall besser vertreten zu können. Hier wird das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen der Jugendlichen gestärkt und gelernt, seine Meinung im Ernstfall besser vertreten zu können.

Die Details machen es aus

Sexuelle Gewalt an Jugendlichen nimmt zu. Schweizweit litten im Jahr 2024 705 Jugendliche an körperlicher Misshandlung. Das sind 153 Fälle mehr als im Vorjahr. Oft passiert Gewalt im vertrauten Umfeld. Es beginnt mit den kleinen, aber trotzdem unangenehmen Übergrifflichkeiten, zum Beispiel eine ungewollte Berührung, anzügliche Sprüche oder auch nur schon ein falscher Tonfall. Deshalb merken Opfer meist erst, wenn es schon zu spät ist, dass sie von einer Person bedrängt werden. Viele Jugendliche getrauen sich nicht darüber zu sprechen, weil sie Angst haben, dass sie nicht ernst genommen werden oder, dass es dadurch nur noch schlimmer wird. Dass die meisten Übergriffe aus dem persönlichen Umfeld stammen, erschwert die Kontaktaufnahme mit Bezugspersonen erheblich.

Langzeitige Folgen

Dies hat zur Folge, dass die Opfer ihr Selbstvertrauen verlieren, sich nicht mehr getrauen, ihre Meinung offen und ehrlich mitzuteilen und sich immer weiter zurückziehen. Im schlimmsten Fall führt sexueller Missbrauch zu einem Trauma bei den Jugendlichen, mit dem sie noch jahrelang zu kämpfen haben oder gar zu körperlichen Verletzungen.

Kein vereinzelt Problem

Laut einer Studie der ZHAW im Jahr 2025 berichten zwei von drei minderjährigen (69% der Befrag-

ten) eine Form von Gewalterfahrung erlebt zu haben. Wenn man die Zahlen der gesamten Befragten hochrechnet, kommt man auf rund 7000 Minderjährige in der Schweiz, die angeben eine Form von sexueller Gewalt erlebt zu haben. Die Studie zeigt auch, dass deutlich mehr weibliche Personen von Gewalterfahrungen betroffen sind als männliche Personen. Dies heisst aber nicht, dass das Thema sexuelle Gewalt Männer nicht betrifft. Im Gegenteil. «Männer haben immer das Gefühl, es sei das Problem ein paar weniger Männer», erzählt uns Alex Maspoli, der seit 1995 Kursleiter bei Impact Selbstsicherheit ist. Für ihn ist klar: Alle Männer müssen sich mehr mit dem Thema sexuelle Gewalt auseinandersetzen.

Impact Selbstsicherheit

Impact Selbstsicherheit trainiert genau diese Auseinandersetzung mit Jugendlichen und Erwachsenen, erzählt uns Alex Maspoli. Sie trainieren mit den Jugendlichen in ihrem Teens-Workshop typische Alltagssituationen, wie sie besser mit heiklen Situationen umgehen können und auch wie sie ihre Meinung stark und mutig vertreten können. Die Jugendlichen üben dort spielerisch ihre eigenen Grenzen herauszufinden und diese zu setzen. Mithilfe eines Trainers in Rüstung üben die Jugendlichen zum Beispiel sich in gefährlichen Situationen zu behaupten und sich zu wehren. Impact Selbstsicherheit bietet aber auch Kurse für Frauen, Kinder und auch für Männer an.

Information ist wichtig

Auch arbeitet Impact Selbstsicherheit eng mit Schulen zusammen und unterrichtet dort Kurse für Schülerinnen und Schüler. Impact Selbstsicherheit steht für Weiterentwicklung und eine Zukunft ohne sexuelle Gewalt. Auf der Website von Impact Selbstsicherheit werden Hilfen wie z.B. Psychotherapeuten verlinkt. Ihr Hauptsitz befindet sich in Zürich und dort wird auch der Grossteil aller Kurse abgehalten.

«Der Freundeskreis spielt eine wichtige Rolle»



Wir haben Alex Maspoli gefragt, wie viel Einfluss die sozialen Medien auf die Meinungen und Taten der Jugendlichen haben. Für ihn ist die Antwort glasklar: Die sozialen Medien spielen nur eine untergeordnete Rolle. Viel wichtiger ist das Verhalten der Jugendlichen untereinander. Vielen Jugendlichen ist die Meinung der eigenen Freundesgruppe wichtiger als die der Eltern oder Lehrpersonen. Diese Aussage hat uns erstaunt. Oft ist doch die Rede von der grossen Gefahr, die von Social Media ausgeht. Umso erstaunlicher ist es zu sehen, dass der Wandel zuerst in der Realität stattfinden muss und Social Media nur einen kleinen Anteil dazu beisteuert. Am besten wäre es also, wenn in Zukunft die Jugendlichen mehr voneinander lernten, indem sie beispielsweise äussern, wenn eine Situation zu weit geht und aus Spass Ernst wird.

Für die Zukunft

Um zu erreichen, dass Jugendliche einander unterstützen, muss noch viel getan werden. Zum einen müssen Jugendliche den Mut haben, ihre Meinung besser zu vertreten und zum anderen müssen die Erwachsenen (Lehrpersonen, Eltern etc.) lernen und versuchen, die Jugendlichen in ihrer Haltung zu bestärken und nicht zu verunsichern. Vor allem ist es von zentraler Bedeutung, dass sich mehr Männer mit diesem Thema auseinandersetzen. Es wäre zum Beispiel wünschenswert, dass Schulen flächendeckend Workshops zu sexueller Gewalt anbieten würden.

Denn wer wirklich versteht, was sexuelle Gewalt ist und wozu sie führen kann, trägt zu deren Verhinderung bei. Wenn in Zukunft die Geschlechter zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen, können nachhaltige Fortschritte in der Prävention von sexueller Gewalt erzielt werden.

Jeder kann helfen

Sensibilisierung auf das Thema sexuelle Gewalt ist der Schlüssel zur Lösung des gesellschaftlichen Problems. Dazu können alle Menschen etwas beitragen. Egal, ob man einen Selbstverteidigungskurs, z.B. bei Impact Selbstsicherheit besucht, im Freundeskreis einfach mal das Wort ergreift oder sich nur schon mit dem Thema der sexuellen Gewalt in irgendeiner Form auseinandersetzt, viele kleine Schritte bewirken zusammen den grossen Unterschied.