Verhaltenstipps bei Verletzungen der persönlichen Integrität für Betroffene und Zeug:innen

1 Verletzung der persönlichen Integrität

Wenn Sie in Ihrem Studien- oder Arbeitsalltag in Ihrer persönlichen Integrität verletzt werden – sei dies, indem Sie diskriminiert, sexuell oder sexistisch belästigt, gemobbt, Gewalt ausgesetzt oder in anderer Weise mit unangemessenem Verhalten konfrontiert werden – müssen Sie dies weder akzeptieren noch aushalten. Sie haben das Recht auf den Schutz Ihrer persönlichen Integrität und auf den Respekt Ihrer eigenen Grenzen.

Wenn Sie Zeug:in von grenzüberschreitendem oder integritätsverletzendem Verhalten werden, sind Sie aufgefordert, im Rahmen des für Sie Zumutbaren und von den Betroffenen Erwünschten, einzugreifen. Es kann für Betroffene äusserst hilfreich sein, wenn Zeug:innen Zivilcourage zeigen.

Dieses Merkblatt gibt Tipps zu Verhaltensweisen in konkreten Situationen für Betroffene und Zeug:innen. Die formalen Rechte und Prozesse sind im Reglement zum Schutz der persönlichen Integrität geregelt. Für Führungspersonen und Studiengangleiter:innen steht eine Arbeitsanleitung zur Verfügung.

2 Verhaltenstipps

Wenn Sie sich in Ihrer persönlichen Integrität verletzt fühlen oder wenn Sie einer betroffenen Person helfen wollen, lohnt es sich, die folgenden allgemeinen Verhaltenstipps zu beachten. Dabei ist jedoch zu betonen, dass es kein allgemeingültiges Rezept gibt. Jede Person versucht, sich in solchen Situationen so gut zu behaupten, wie sie es kann. Auf der anderen Seite ist es als Zeug:in nicht einfach, konstruktiv und deeskalierend einzugreifen. Ausserdem unterscheiden sich mögliche Strategien je nach Person, sozialem Kontext und der Beziehung, die man zu der grenzverletzenden oder betroffenen Person hat.

2.1 Für Betroffene

Während des Vorfalls

- Versuchen Sie, die andere Person darauf hinzuweisen, dass Sie deren Verhalten bzw. Aussage als unangemessen empfinden und bitten oder fordern Sie sie auf, damit aufzuhören.
- Bleiben Sie im Ton und im Verhalten, wenn immer möglich, ruhig aber bestimmt und bestehen Sie auf Distanz und Sachlichkeit.
- Wenn Sie in der Situation zu überrascht, zu überrumpelt oder zu blockiert sind, um das Verhalten der anderen Person anzusprechen, dann versuchen Sie, das Gespräch möglichst bald zu einem Ende zu bringen. Machen Sie sich keine Vorwürfe und zweifeln Sie nicht an Ihrer Wahrnehmung.
- Bei unangemessenen Aussagen von Kommiliton:innen im Unterricht oder von Kolleg:innen in Sitzungen können Sie die Lehrperson bzw. die Sitzungsleitung dazu auffordern, Stellung zu beziehen und für eine respektvolle und diskriminierungsfreie Atmosphäre zu sorgen. Dies kann auch im Nachhinein geschehen.
- Wenn sich mit Worten nichts ausrichten lässt, nutzen Sie jede Möglichkeit zu einem Abbruch des Gesprächs oder Verlassen der Situation.

- Wenn sich die Situation an einem Ort abspielt, an dem sich andere Personen aufhalten, dann versuchen Sie diesen zu signalisieren, dass Sie Hilfe brauchen. Suchen Sie Blickkontakt zu anderen Menschen oder bitten Sie, wenn möglich, gezielt um Hilfe.
- Wenn es sich um einen körperlichen Übergriff handelt und Sie diesem nicht ausweichen können, kann es notwendig werden, sich auch körperlich zu verteidigen. Versuchen Sie in diesem seltenen Fall, sich so gut wie möglich zu schützen. Wenn Sie merken, dass Sie etwas Zeit und Freiraum gewonnen haben, dann nutzen Sie diesen dazu, die Situation zu verlassen. Notwehr ist vom Gesetz her erlaubt.

Nach dem Vorfall

- Isolieren Sie sich nicht und lassen Sie Ihre Gedanken und Gefühle nicht im Kreis drehen. Nehmen Sie vielmehr Ihre Gefühle ernst und notieren Sie diese sowie die Ereignisse (was, wann, wo, wer, wie) möglichst präzise für sich.
- Suchen Sie bei den vertraulichen Beratungsstellen der ZHAW Unterstützung für die Einordnung der Situation und die Klärung des weiteren Vorgehens. Neben persönlicher Unterstützung erhalten Sie auch Informationen zu Interventionsmöglichkeiten. Die Entscheidung, welche Schritte für Sie stimmig und sinnvoll sind, liegt bei Ihnen.
- Wenn für Sie angemessen und vereinbar, sollten Sie den Vorfall Ihrem:r Studiengangleiter:in oder direkten Vorgesetzten (bzw. nächst Höheren) melden, damit das unangemessene Verhalten sanktioniert wird. Im Unterschied zu den vertraulichen Beratungsstellen sind diese Personen handlungspflichtig.

2.2 Für Zeug:innen

Als Zeug:in können Sie in einer unangemessenen Situation unterstützend eingreifen. Greifen Sie nur dann ein, wenn Sie sich sicher genug fühlen. Wenn dies nicht der Fall ist, dann können Sie andere auf die Situation aufmerksam machen oder aus der Entfernung die Situation beobachten. Halten Sie dabei schriftlich präzise (was, wann, wo, wer, wie) fest, was Sie gehört oder gesehen haben.

Während des Vorfalls

- Beobachten Sie zuerst, um einzuschätzen, was in der Situation genau passiert. Unangemessene Situationen sind nicht einfach einzuschätzen. Als Drittperson haben wir unsere eigene Wahrnehmung der Situation. Diese ist wichtig, sie bringt uns zum Eingreifen. Wir können jedoch nie absolut sicher sein, dass unsere Einschätzung auch derjenigen der Beteiligten entspricht.
- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und die Situation zu entspannen. Suchen Sie mit direktem Blickkontakt und fester Stimme das Gespräch mit den Beteiligten, insbesondere der betroffenen Person.
- Belehren, provozieren, berühren oder beleidigen Sie die ausübende Person nicht.
- Versuchen Sie in erster Linie, die Person zu schützen, die von dem unangemessenen Verhalten betroffen ist - und nicht, die ausübende Person zurechtzuweisen oder zu erziehen, auch wenn Sie Ihr Gerechtigkeitssinn dazu antreiben würde. Mit Fragen wie «Kann ich dir helfen?» oder «Ist es dir unwohl?» oder «Ich finde diese Aussage bedenklich, wie geht es dir dabei/den anderen?» signalisieren Sie der betroffenen Person und allenfalls der Gruppe (bspw. im Lehr- oder Sitzungskontext) Ihre Position und Solidarität.
- Je klarer die Grenzverletzung ist, desto eher kann sie aber auch benannt werden mit «Stopp!» oder «Hören Sie auf!“ oder «So nicht!».
- Holen Sie Hilfe, wenn Ihnen eine eigene Intervention zu gefährlich oder unangenehm ist.

Nach dem Vorfall

- Wenn Sie unangemessenes Verhalten beobachtet haben und nicht einschreiten konnten oder wollten, sprechen Sie die betroffene Person im Nachhinein an und bieten ihr Hilfe an. Weisen Sie sie zudem auf das vertrauliche Beratungsangebot der ZHAW sowie die Möglichkeit einer offiziellen Meldung des Vorfalls an den:die Studiengangleiter:in oder direkte:n Vorgesetzte:n hin.
- Wenn Sie unsicher sind, wie die beobachtete Situation eingeschätzt werden könnte, oder ob Sie die betroffene Person darauf ansprechen sollen, können auch Sie als Zeug:in eine vertrauliche Beratungsstelle aufsuchen.

3 Erlassinformationen

3.1 Metadaten Erlass

Betreff	Inhalt
Erlassverantwortliche:r	Interne Vertrauensstelle
Beschlussinstanz	Leiter:in Stabsstelle Diversity
Themenzuordnung	1.04.07 Diversity
Publikationsart	Public

3.2 Erlassverlauf

Version	Beschluss	Beschlussinstanz	Inkrafttreten	Beschreibung Änderung
1.0.0	22.09.2026	Leiter:in Stabsstelle Diversity	01.10.2026	Originalversion