

Gewalt im digitalen Raum

Was ist digitale Gewalt?

Digitale Gewalt bezeichnet Gewaltformen, die über das Internet oder digitale Technologien ausgeübt werden – z.B. durch Belästigung, Überwachung, Drohungen oder das Veröffentlichen intimer Inhalte. Tatorte sind Soziale Netzwerke, Messenger, E-Mail, Foren, Gaming-Plattformen uvm. Digitale Gewalt ergänzt, verlängert oder verschärft oft analoge Gewalt. Umgekehrt kann digitale Gewalt analoge Konsequenzen haben, z.B. wenn Online-Drohungen zu realen Übergriffen führen.

Digitale Gewalt darf nicht verharmlost werden – sie verursacht psychische und physische Schäden und muss ebenso ernst genommen werden wie analoge Gewalt. 

Digitale Gewalt = strukturelle Diskriminierung

Frauen sind überproportional betroffen, weil digitale Gewalt Machtverhältnisse und patriarchale Muster fortsetzt. Besonders gefährdet sind junge Frauen und Mädchen, Frauen im öffentlichen Leben, Frauenrechtsaktivistinnen, Menschenrechtsverteidigerinnen, Frauen in der Politik und Journalistinnen.

- 63% der Frauen (vs. 53% Männer) erleben digitale Gewalt. (HateAid 2025)
- 68% davon sind Ziel sexistischer oder misogyn motivierter Angriffe. (HateAid 2025)

Digitale Gewalt ist eine systematische Barriere für gesellschaftliche Teilhabe und Gleichstellung. 



**STOPP
GEWALT
GEGEN
FRAUEN**

Gewalt im digitalen Raum

Übung 1: Digitale Gewaltformen

- Aufgabe: Ordne die Begriffe den Erklärungen zu.
- Ziel: Erkennen und kritische Einordnung von Gewaltformen im Netz.
- Umsetzung: Begriffe und Erklärungen können ausgeschnitten und verteilt werden oder auf einem Arbeitsblatt aufgelistet werden.

Cyberstalking	Längerfristige digitale Verfolgung/Belästigung
Flaming	Beleidigungen, Provokationen
Deepfakes	KI generierte Fake Bilder (oft Nacktbilder)
Sextortion	Verbreitung entwürdigender oder sexueller Inhalte
Doxing	ungewolltes Veröffentlichen personenbezogener Daten (z.B. Adresse)
Impersonation	Identitätsdiebstahl, Vortäuschen fremder Identitäten
Cybergrooming	Gezielte Suche sexuellen Kontakts mit Minderjährigen
Dickpics ohne Zustimmung	ungewolltes Zusenden von intimen Bildern
Hate Speech	hasserfüllte Kommentare oder Nachrichten
Image-Based Sexual Abuse	ungewolltes Veröffentlichen intimer Bilder

Diskutiert anschließend gemeinsam: Warum sind die einzelnen Phänomene problematisch? Was fehlt noch?

Gewalt im digitalen Raum

Übung 2: Auswirkungen digitaler Gewalt

- Aufgabe: Es werden vier Gruppen gebildet. Jede Gruppe beschäftigt sich mit einem der folgenden Unterpunkte und sammelt relevante Aspekte.
- Ziel: Die Bandbreite der Auswirkungen digitaler Gewalt verstehen.

Beispiele für die Auswirkungen digitaler Gewalt

1) Gesundheitlich:

- Depressionen, Angstzustände, PTBS
- Selbstverletzungen, Suizidgedanken
- Chronischer Stress, Kontrollverlust, Isolation

2) Gesellschaftlich & politisch:

- Rückzug von Betroffenen aus sozialen Medien & Öffentlichkeit -> das schränkt ihre gesellschaftliche Teilhabe ein
- Geringere Repräsentation von Betroffenen, z.B. Frauen in Politik & Medien, Abgeschreckt sein bestimmte Berufe zu ergreifen (z.B. Politiker*in oder Journalist*in)
- Normalisierung von Hass und Gewalt im Internet
- Demokratiegefährdung durch gezielte Desinformation & Einschüchterung

3) soziale Folgen:

- Rufschädigung, Ausgrenzung und Mobbing
- Stigmatisierung und Konflikte mit Freund*innen oder der Familie

4) finanzielle Folgen:

- Arbeitsplatzverlust, Hürden bei der Job- oder Wohnungssuche (z.B. aufgrund von Rufschädigung)
- Kosten für rechtliche Schritte (Anwält*innen, Anzeige, Löschung von Inhalten)



**STOPP
GEWALT
GEGEN
FRAUEN**

Gewalt im digitalen Raum

Übung 3: Mein digitales Ich

- Aufgabe: Fülle den Fragebogen aus und reflektiere dein digitales Ich.
- Ziel: Selbstreflexion und Medienkompetenz.

Teil 1: Erfahrungen im Netz

Ich habe schon einmal einen verletzenden Kommentar gelesen.

☐ trifft zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft nicht zu

Ich habe schon einmal einen verletzenden Kommentar geschrieben.

☐ trifft zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft nicht zu

Ich habe schon einmal einen verletzenden Kommentar erhalten.

☐ trifft zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft nicht zu

Ich habe schon einmal einen verletzenden Kommentar gemeldet.

☐ trifft zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft nicht zu

Teil 2: Mein Wissen und meine Haltung

Ich weiß, wie ich online Hilfe bekomme, wenn ich betroffen bin.

☐ trifft zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft nicht zu

Ich kenne Beratungsstellen oder Hotlines für digitale Gewalt.

☐ trifft zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft nicht zu

Ich achte auf meine Privatsphäre-Einstellungen in sozialen Netzwerken.

☐ trifft zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft nicht zu

Ich weiß, wie ich jemanden unterstützen kann, der online angegriffen wird.

☐ trifft zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft nicht zu



**STOPP
GEWALT
GEGEN
FRAUEN**

Gewalt im digitalen Raum

Übung 3: Mein digitales Ich

- Aufgabe: Fülle den Fragebogen aus und reflektiere dein digitales Ich.
- Ziel: Selbstreflexion und Medienkompetenz.

Teil 3: Handlungsmöglichkeiten

Ich traue mir zu, einen verletzenden Post oder Kommentar zu melden.

☐ trifft zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft nicht zu

Ich traue mir zu, einer betroffenen Person Hilfe anzubieten.

☐ trifft zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft nicht zu

Ich weiß, dass ich nicht allein bin und Unterstützung suchen darf.

☐ trifft zu ☐ trifft eher zu ☐ trifft eher nicht zu ☐ trifft nicht zu

Teil 4: Das nehme ich mir für mein digitales Ich vor:



**STOPP
GEWALT
GEGEN
FRAUEN**

Hilfsangebote bei digitaler Gewalt

- Hate Aid. URL: <https://hateaid.org/betroffenenberatung/>
- Hilfe Telefon/ Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben URL: <https://www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen/digitale-gewalt-was-tun-anonyme-beratung-24/7/>
- Hilfetelefon Gewalt an Männern. URL: <https://www.maennerhilfetelefon.de/digitale-gewalt>
- Hilfe bei Nachtbildern im Internet, Anna Nackt. URL: <https://annanackt.com>
- bff; Frauen gegen Gewalt e.V. URL: <https://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de/de/>
- Weisser Ring. URL: <https://weisser-ring.de/digitalegewalt>

Weiterführende Materialien

- Cyber Mobbing- Was kann ich dagegen tun ? URL: <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/100152/a54cc3467808a0ff33326257518af6c4/cyber-mobbing-informationen-data.pdf>
- Digitale Gewalt – Digitale Welten – Digitale Medien. URL: https://www.hilfetelefon.de/fileadmin/content/02_Gewalt_gegen_Frauen/8_Digitale_Gewalt/BFF-BROSCHUERE-frauennotruf-digitale-gewalt_web.pdf
- Technische Tipps gegen digitale Gewalt: Digitale Selbstbestimmung stärken; Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik. URL: https://www.bsi.bund.de/DE/Themen/Verbraucherinnen-und-Verbraucher/Cyber-Sicherheitslage/Methoden-der-Cyber-Kriminalitaet/Digitale-Gewalt/Hilfe-fuer-Betroffene/hilfe-fuer-betroffene_node.html
- Digitale Gewalt in der Partnerschaft, Polizei Beratung. URL: <https://www.polizei-beratung.de/aktuelles/detailansicht/digitale-gewalt-in-der-partnerschaft/>
- Über die vielfältigen Formen von digitaler Gewalt und Schutz, Weisser Ring. URL: https://weisser-ring.de/sites/default/files/wr_broschure_digitalegewalt_rzdigital.pdf
- Gleichberechtigung schützt vor Gewalt, Landeshauptstadt München. URL: https://gleichberechtigung-schuetzt-vor-gewalt.de/wp-content/uploads/2025/06/gst-Kampagne_digitaler-Gewaltschutz_alle-Plakate.pdf
- Frauenhauskoordinierung e.V. URL: <https://www.frauenhauskoordinierung.de/arbeitsfelder/digitale-gewalt/materialien-zum-thema>