

## TEIL 7: Digitale Gewalt

Vorbemerkung: Wer sich das durchliest will wohl „mehr“ wissen: Daher diesmal SEHR ausführlich.

### Definition

„Digitale Gewalt ist ein Sammelbegriff für verschiedene Formen geschlechtsspezifischer Gewalt. Gemeint sind Gewalthandlungen, die sich technischer Hilfsmittel und digitaler Medien (Handy, Apps, Internetanwendungen, Mails etc.) bedienen und/oder Gewalt, die im digitalen Raum, z.B. auf Online-Portalen oder sozialen Plattformen stattfindet. Wir gehen davon aus, dass digitale Gewalt nicht getrennt von „analoger Gewalt“ funktioniert, sondern meist eine Fortsetzung oder Ergänzung von Gewaltverhältnissen und -dynamiken darstellt.“ (Definition des Bff, Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe in Deutschland)

Arten wie digitale Gewalt erlebt werden kann:

Zum Bsp.

- **Hate Speech**  
betrifft meist öffentliche Personen, die sich für polarisierende Themen/Rechte von marginalisierten Gruppen einsetzen (z.B. Dunja Hayali)
- **Gewalt im sozialen Nahraum**  
hier sind hauptsächlich Frauen betroffen die entweder in Gewaltbeziehungen sind, die Beziehungen beendet haben, oder ein Beziehungsbegehren abgelehnt haben.

**Gemeinsamkeiten:** sobald Frauen, Lesben oder Transpersonen betroffen sind, beinhalten Angriffe meist eine Drohung sexualisierter Gewalt (das erleben Cis-Männer z.B. nicht)

Laut UN Sonderberichterstatterin gegen Gewalt gegen Frauen sind Auswirkungen für Frauen gravierender, da bestimmte Stigmata für Frauen schwieriger sind als für Männer, d.h. in dem Moment, in dem behauptet wird, eine Frau würde sexuelle Dienstleistungen anbieten (unabhängig davon ob sie es tut oder nicht), sind die Folgen für sie gravierender als sie für einen Mann wären, hier kommt z.B. eine solche Behauptung nicht vor.

**Gemeinsamkeiten durch Internet:**

Anonymität im Netz (im Unterschied zu analoger Gewalt)

Internet vergisst nie

Nachrichten können sehr schnell, kostenlos und ortsunabhängig verschickt werden

Unkontrollierbare Weiterleitung

In Definitionen zur geschlechtsspezifischen Gewalt wird digitale Gewalt oft **unter psychischer Gewalt eingeschlossen. Psychische Gewalt ist nicht gleich digitale Gewalt** (wird zwar auch als solche erlebt, kann aber sehr „real“ werden, z.B. nach Gewaltaufrufen im Internet).

### Formen digitaler Gewalt

- **Online- oder Cyberstalking:** z.B. Nachrichtenterror, ungewollte absurde und kostenintensive Onlinebestellungen und/oder Überwachung der betroffenen Personen
- **Cybermobbing:** (Beleidigen, das bewusste Verbreiten von Gerüchten)
- **„Doxing“:** Veröffentlichung von privaten Adressen/Telefonnummern und/oder Herstellung von Profilen von Frauen im Netz
- Erstellen von **Fake Profilen** im Netz und **Versenden von Infos mit dieser falschen Identität**. Hierzu gehört auch das sog. **Deepfaking:** hier werden Gesichter von Personen z.B. in Pornos hineinmontiert

- Kontrolle über das sog. **Internet of Things**, ein Netzwerk das alle denkbaren Geräte drahtlos direkt miteinander kommunizieren lässt ohne dass zwingend ein Mensch dazwischengeschaltet ist
- **Verbreitung** von **einvernehmlich hergestellten** Nacktfotos/pornographischem Material im Bekanntenkreis und/oder im Internet, auch „revenge porn“
- **Cyberharassment**: ungewolltes Empfangen von Nacktfotos/pornographischem Material/Nachrichten, sexuelle Avancen oder Nachrichten mit explizit sexuellem Inhalt und/oder nichteinvernehmliches „**Sexting**“ (Nachrichten mit sexuellem Kontext)
- **Hacken von Konten** um z.B. Passwörter zu verändern, die eine Kontaktaufnahme nach außen oder das Abheben von Geld erschweren
- **Gaslighting** über digitale Medien oder technische Gegebenheiten (Verunsicherung, Manipulation)
- **Swatting: Notrufe bei der Polizei in Verbindung mit falschen Beschuldigungen**
- **Andere ermutigen oder auffordern, Frauen zu schaden**
- Herstellen und/oder Verbreiten von **heimlich hergestellten** Nacktfotos/pornographischem Material/sexualisierter Gewalt im Bekanntenkreis und/oder im Internet, hierzu gehören auch „**Sextortion**“ oder „**Upskirting**“ (heimliche Fotografieren unter einen Rock)
- Kontrolle über Aufenthaltsorte, Gespräche etc. durch das (versteckte) **Installieren einer entsprechenden App (Spy-App)**.
- **Zerstören** von **emotional wertvollen Daten**

In digitaler Gewalt zeigen sich alte Themen, nur mit neuen Mitteln

→ Digitale Gewalt als Kontinuum von Gewalt, nicht als etwas Neues

→ Trennung zwischen digitaler Gewalt und analoger Gewalt wird vielen Gewaltdynamiken nicht gerecht

→ Britische und kanadische Studien belegen gleichzeitige Betroffenheit von analoger und digitaler Gewalt

## Wo steht die Forschung zu digitaler Gewalt?

### Zunehmend wird geforscht:

Das Robert Bosch Institut oder das Weizenbaum Institut in Berlin erforscht **digitale Gewalt im Kontext digitaler Selbstbestimmung**.

NGO's wie **Hate Aid** und das in 2025 neu gegründete **Zentrum für Digitalrechte und Demokratie** will ebenfalls forschen und wissenschaftlich arbeiten.

Es gibt zunehmend groß angelegte **Befragungen** zur Häufigkeit und zu Risikofaktoren.

### Studien sind sich einig bei einzelnen Punkten:

- **Stalking** die Form von Gewalt, bei der **sowohl analoge als auch digitale Mittel** genutzt werden
- **Alter als stärkstes Differenzierungsmerkmal** (altersdifferente Nutzung neuer Medien) → je älter wir werden desto geringer Wahrscheinlichkeit, Opfer digitaler Gewalt zu werden

## Folgen digitaler Gewalt

### Viele Folgen sind für Betroffene gleich oder ähnlich Folgen analoger Gewalt:

- Erste Reaktionen können Angst, Hemmungen, Starre, Verunsicherung oder Beklommenheit sein
- Häufig begleitet von Ohnmachtsgefühlen und immensem Gefühl von Kontrollverlust
- Langfristige Folgen können starke psychische Belastungsreaktionen (Panikattacken, Schlafstörungen, Depressionen) bis hin zum Suizid sein

### Unterschiede zu analoger Gewalt:

- **Rechtliche Lage** oft unklar, sehr **wenig Rechtsprechung**
- Sehr **wenig spezifizierte Unterstützung**

- **Oft wird Tat von Berater\*innen nicht als wirkmächtig wahrgenommen, von Betroffenen schon**
- Gefahr des **Victim Blamings** ist höher  
→ **höhere Schutzlosigkeit im digitalen Raum**

## Individuelle Bewältigungsstrategien

Betroffene sind darauf angewiesen für sie **individuell funktionierende und hilfreiche Wege** der Bewältigung zu finden. Digitale Angriffe ereignen sich nicht im luftleeren Raum → ob bestimmte Gegenmaßnahmen für Betroffene **hilfreich oder überhaupt umsetzbar** sind, entscheidet sich an vielfältigen Umständen.

Es ist immer auch **abhängig vom Kontext** und der **konkreten Art und Intensität der digitalen Angriffe** ob bestimmte Strategien eine hilfreiche Option sein können.

### Kontext der Gewalterfahrung:

- Besteht noch eine Partnerschaft mit der gewaltausübenden Person?
- Muss ein gewisses Maß an Kommunikation aufrecht erhalten werden?
- Haben physischer Schutz und körperliche Sicherheit erstmal Vorrang?
- Ist die digitale Gewalt Teil einer andauernden Gewaltdynamik?

→ hierin begründete **Abhängigkeitsverhältnisse** müssen berücksichtigt werden

→ bereits **etablierte Umgangsstrategien** mit geschlechtsspezifischer Gewalt können für Betroffene bei Bewältigung von wesentlicher Bedeutung sein

- Zurückliegende negative Erfahrungen mit Behörden verkleinern Optionen
- Zugrundeliegende Technologie und involvierte Medien bestimmen Handlungsspielraum für Gegenmaßnahmen
- Auswirkungen von digitaler Gewalt können enorm sein
- Verständnis digitaler Medien oder zumindest Zugang dazu als Voraussetzung für die meisten Bewältigungsstrategien

→ all diese Faktoren müssen beim Erarbeiten von Bewältigungskonzepten berücksichtigt werden

→ auch hier sollte Selbstbestimmung Betroffener immer im Fokus stehen

Fiedler (2006) beschreibt – neben der Suche nach sozialer u. professioneller Beratung und Unterstützung – **Aktives Handeln** von (Stalking) Betroffenen als einen von drei proaktiven Faktoren, der das Ausmaß psychischer Belastungen nach Gewalterfahrungen mindern kann:

## Digitale Erste Hilfe: Prävention und Intervention

### Generell gilt:

- Nachrichten speichern, nicht löschen
- NICHT antworten! Klares STOPP
- Alte Accounts nicht löschen, nur nicht mehr anschauen
- Nachrichten nicht weiterleiten, Screenshots machen
- Soziale Netzwerke informieren, die Gewalt „öffentlich“ machen

## Checkliste für schnelle erste Hilfe bei digitaler Gewalt

### 1. Bestandsaufnahme machen

- Hat gewaltausübende oder andere Person Zugriff auf persönliche elektronische Geräte?  
→ wenn ja Geräte auf Spyware und Freigaben prüfen, nicht mehr benutzen, auch elektronische Geräte und „smarte Spielzeuge“ sichten und prüfen
- Hat Betroffene mit Täter\*in zusammengewohnt hat o.ä.?  
→ Smart Home Geräte überprüfen und Internet Router zurücksetzen
- Verfügt Gewalttäter\*in über Wissen aus dem Bereich der Informations- und Kommunikationstechnik?  
→ erhöhtes Sicherheitsrisiko für Betroffene

## 2. Sicherheitsbasis schaffen

- Überblick verschaffen: systematisch alle vorhanden Online Konten auflisten und vermerken welche Email-Adressen und Handynummern dafür verwendet werden
- Bei allen Email-Adressen Passwörter ändern; noch sicherer ist die Zwei-Faktoren-Authentifizierung
- Evtl. neue Email-Adresse einrichten (auf die niemand sonst Zugriff hat) und diese verwenden/in den Diensten ändern
- Alle weiteren Passwörter ändern: WLAN/Router, Social Media Accounts, Dienste wie Netflix oder Amazon
- Privaten Modus von Internet-Browsern nutzen (Firefox "Neues Privates Fenster", Chrome „Inkognito-Modus“)
- Kein Speichern von sensiblen Daten auf Geräten

## 3. Beweissicherung

Wichtig **Beweise genau zu dokumentieren** (wie bei analoger Gewalt auch):

- Tagebuch führen, das Art, Umfang und Häufigkeit von Vorfällen erfasst und notieren möglicher Zeug\*innen sowie physische und psychische Reaktion der Betroffenen
- Hierzu zählen Nachrichten, Drohungen, Fake-Profile, unerlaubt verbreitete Bilder, unerwünscht installierte Programme usw.
- Sofortaufnahmen oder Screenshots (ohne Bearbeitung wegen Datum)
- Spezielle Apps nutzen um Foto-, Video- oder Sprachaufnahmen zu sichern (z.B. Weisser Ring „NOSTALK“ App)

## Präventive Sicherheitsprinzipien bei digitaler Gewalt

- Sichere Passwörter
- Sichere Codes (Bildschirmsperre usw.)
- Neues Email Konto ohne Zugriffsmöglichkeit
- Zwei Faktoren-Authentifizierung
- Smartphone-Einstellungen absichern
- Spionage-Software
- Speicherung sensibler Daten
- Router, Bluetooth und WLAN als Sicherheitsrisiko
- Smart-Home-Geräte
- Sicherheitseinstellungen in sozialen Netzwerken
- Messenger sicher nutzen
- Rechner absichern
- Im Internet surfen ohne Beobachtung (Privatsphäre-Modus)
- Geräte zurücksetzen oder neu installieren

## Ausblick

- **Frühzeitiges, systematisches Vorgehen** zentral für Schutz und Handlungsfähigkeit von Betroffenen
- **Fachliche Expertise** bezüglich digitaler Gewalt sollte ausgebaut werden
- **digitale Gewalt** sollte genau wie analoge Gewalt **geächtet werden** und **schnell** auf sie **reagiert** werden
- Neben **Wiedererlangen der Kontrolle** gilt es Betroffene über **grundlegende Sicherheitsprinzipien** ihrer digitalen Geräte aufzuklären, **Beweise** zu **sichern**, das **physische** und **psychische Wohlbefinden** zu **schützen** und die **digitale Medienkompetenz** zu **stärken**
- Es gibt eine **EU Richtlinie, die bis Juni 2027 umgesetzt** werden muss: Sie verlangt -die Ausbildung und den Kapazitätenausbau, -Erhebung von Daten und Monitoring, -Mehr Opferschutz, -weitere Straftatbestände
- Noch gibt es lediglich Einzelnormen im Zivil- und Strafrecht. Es gibt das NetzDG und das Digitale Dienste Gesetz: Sie verpflichten Plattformen zu Meldesystemen und zur Löschung strafbarer Inhalte.
- Die Verantwortung zur Rechtsdurchsetzung wird NOCH vollständig auf die Betroffenen abgewälzt.

**WIR müssen die digitale Medienkompetenz stärken! Auch unsere Eigene und Vorbilder werden.**

#### **Hilfreiche Internetseiten**

- HateAid <https://hateaid.org>
- <https://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de/de/>

#### **Apps**

- MeldeHelden – App zum melden digitaler Gewalt
- #UNDDU? App zum Thema sex. Gewalt