



Wir helfen Kriminalitätsopfern.



Intime Verbrechen: Hilfe bei sexualisierter Gewalt

Von Vergewaltigung bis zu sexuellen Übergriffen am Arbeitsplatz – Hilfe und Auswege für betroffene Frauen

Sexualisierte Gewalt: Zwischen Macht und Ohnmacht

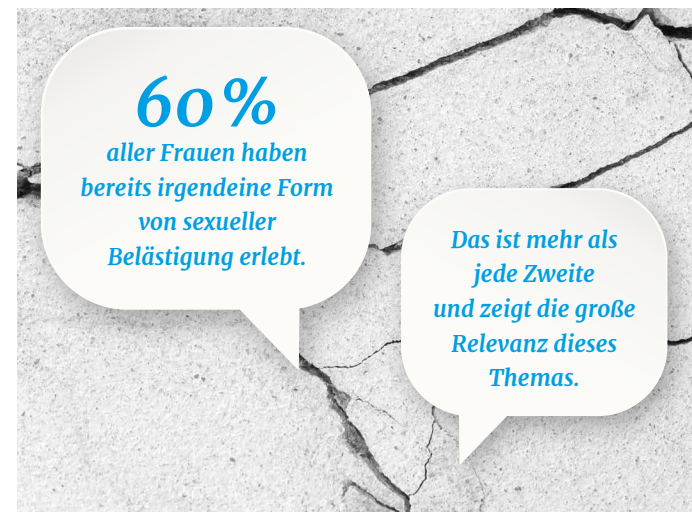
Es gibt viele Begriffe, die das Unbeschreibliche beschreiben. Sexueller Missbrauch, sexuelle Nötigung, Vergewaltigung und sexuelle Belästigung. Alles Formen von sexualisierter Gewalt, die sich hauptsächlich gegen das weibliche Geschlecht richtet und sexuelle Handlungen beschreibt, die einer Person aufgedrängt oder aufgezwungen werden.



Drei hochsensible Themen

Wir vom WEISSEN RING unterstützen Tag für Tag zahlreiche Opfer, die unter sexualisierter Gewalt gelitten haben oder leiden. Und möchten Betroffenen auch mit dieser Broschüre helfend und aufklärend zur Seite stehen. Unser Fokus liegt auf drei Themen:

Vergewaltigung, mehr dazu finden Sie ab [Seite 3](#). Zu **Vergewaltigung in einer Beziehung** und über **Partnerschaftsgewalt** informieren wir Sie ab [Seite 14](#). Welche Rolle **finanzielle Gewalt in einer Partnerschaft** spielen kann und wie sich diese zeigt, erfahren Sie ab [Seite 24](#). Über das Thema **sexuelle Übergriffe am Arbeitsplatz** berichten wir ab [Seite 26](#). Zudem finden sich viele Hintergrundinformationen, auch zu den Folgen, in dieser Broschüre.



Gegen den Willen benutzt, missbraucht und liegen gelassen

Völlig orientierungslos und mit kaputtem Rock – so wachte Caroline S. frühmorgens in einem Hamburger Stadtpark auf. Ihr Kopf dröhnte laut. Ihr Unterleib schmerzte. Und sie fühlte sich benutzt und schmutzig. Von den vergangenen Stunden fehlte Caroline S. jede Erinnerung. Unermüdlich kreisten ihre Gedanken um die beiden Fragen: Was war in dieser Nacht bloß geschehen und wer hatte ihr das angetan? Doch statt Antworten gab es nur dunkle Leere und dieses Ohnmachtsgefühl, das immer größer wurde.



Ein schlimmer Verdacht bestätigt sich

Verunsichert ging die 35-Jährige zu ihrer Freundin, um Trost zu suchen. Kurz danach wendete sie sich an die Polizei und ließ sich rechtsmedizinisch untersuchen. Die Ergebnisse bestätigten ihren Verdacht und ließen Caroline S. für die kommenden Wochen in ein tiefes Loch fallen. Das Labor fand fremde DNA-Spuren von einem Mann an ihr. Caroline S. wurde vergewaltigt und zuvor unter Drogen gesetzt, sie vermutete, es waren K.-o.-Tropfen. Der Täter*: Unbekannt.

K.-o.-Tropfen sind hochgefährliche, farb- und geschmacklose Tropfen, die heimlich in das Getränk des Opfers gemischt werden, um es zu betäuben. Nur 4-7 Stunden nach der Einnahme sind K.-o.-Tropfen nachweisbar.

Vergewaltigt: Ein traumatisches Erlebnis

Mit ihrer Leidensgeschichte ist Caroline S. nicht allein. Im Jahr 2022 wurden über 11.800 Vergewaltigungen angezeigt. Laut Experten liegt die Dunkelziffer um ein Vielfaches höher. Zum einen, weil die Scham groß ist und die Opfer Angst haben, dass ihnen nicht geglaubt wird. Zum anderen, weil ein Großteil von Vergewaltigungen in der Ehe oder Partnerschaft stattfindet und einfach nicht angezeigt wird.

Sexualisierte Gewalt: Es geht immer um Macht

Eine Vergewaltigung ist eine der brutalsten Facetten, in denen sich sexualisierte Gewalt zeigt. Diese Gewalt kann im Grunde jede Frau treffen, unabhängig vom Alter, vom Aussehen, der sozialen Schicht, dem Einkommen, der sexuellen Orientierung und der Nationalität. Für jedes Opfer ist sie ein massiver Eingriff in die Intimsphäre und in die sexuelle Selbstbestimmung. Denn Sexualität wird schamlos benutzt als Mittel, um Macht und Kontrolle auszuüben.

* Diese Broschüre thematisiert Gewalt an Frauen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf geschlechtsbezogene Formulierungen und verwenden bei der Täternennung nur die männliche Form. Wertfrei sind damit aber Personen jeden Geschlechts gemeint.



Verletzt an Körper und Seele

Nach dieser Nacht war für Caroline S. nichts mehr wie zuvor. Wochenlang stand sie neben sich, war wie aus der Bahn geworfen. Sie konnte weder ihren normalen Alltag bewältigen noch zur Arbeit gehen oder Freunde treffen. Die junge Frau hat sich völlig eingekapselt und zurückgezogen.

Auf ein traumatisches Ereignis wie eine Vergewaltigung reagiert jeder Mensch anders, sowohl körperlich als auch psychisch. Mögliche Symptome mit kurz- oder längerfristigen Folgen können sein:

Körperliche Symptome:

- Schlafstörungen, Alpträume
- Unklarer Schwindel
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Erschöpfung
- Essstörungen
- Herzklopfen oder Magen-Darm-Beschwerden
- Häufig wechselnde körperliche Beschwerden

Psychische Symptome:

- Sich aufdrängende Bilder und Erinnerungsbruchstücke von der Tat
- Gefühlsmäßige Abstumpfung
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Vermeidung von Aktivitäten, z. B. andere Wege gehen, andere Kleidung tragen
- Sich zurückziehen und einkapseln
- Probleme in Beziehungen, sexuelle Schwierigkeiten
- Erhöhte Schreckhaftigkeit und Angst
- Erhöhte Reizbarkeit, Unruhe und Nervosität

So sieht die Gefühlswelt von Betroffenen aus:



SCHAM
erniedrigt
LEERE
beschmutzt
ohnmächtig
VERDRÄNGUNG
EKE
ANGST
unsicher
verzweifelt
MISSTRAUEN
Wut und Hass
gegen sich selbst

Die Seele heilt langsam

Um etwas besser zu verstehen, was genau im Inneren bei seelischen Verletzungen passiert, stellen wir Ihnen die drei Phasen der seelischen Verarbeitung vor.

1

Schockreaktion

Symptome

Das traumatische Ereignis löst eine Schockreaktion aus. Diese zeigt sich in Aufgeregtheit, Verwirrtheit oder Traurigkeit, in der Unfähigkeit, sich an wichtige Daten zu erinnern, in Wutgefühlen oder Betäubtsein.

Zeitraum

Von einer Stunde bis wenige Tage nach der Tat

2

Einwirkphase des Traumas

Symptome

Die Betroffenen sind von dem Ereignis innerlich noch völlig in Anspruch genommen. Oft treten starke Selbstzweifel auf, Hoffnungslosigkeit, Depressionen oder Ohnmachtsgefühle. Die Zukunft scheint nichts Positives mehr zu versprechen. Manche haben Schuldgefühle, andere reagieren mit Wutanfällen und heftigen Anschuldigungen gegen die (vermeintlich) Schuldigen.

Zeitraum

2 – 6 Wochen nach der Tat

Erste psychotherapeutische Hilfe finden Sie je nach Straftat entweder in einer sogenannten Traumaambulanz oder einer Sprechstunde über den Patientenservice der kassenärztlichen Versorgung.

3

Erholungsphase

Beschreibung

Das traumatische Ereignis bleibt vorerst noch von zentraler Bedeutung. Bis es wirklich verarbeitet ist – das heißt, bis es in die Sicht der Welt und in das Verständnis der eigenen Person einbezogen ist und öfter gegenüber anderen Dingen in den Hintergrund tritt –, kann je nach Schwere des Traumas viel Zeit vergehen.

Zeitraum

Nach 4 – 6 Wochen

Sollte diese Phase nicht eintreten, nehmen Sie bitte unbedingt professionelle Unterstützung in Anspruch.

Der wichtigste Schritt danach: Reden

Trauriger Fakt: Die Hälfte aller Vergewaltigungsopfer spricht mit niemandem über das Erlebte. Dabei hilft Schweigen nur dem Täter. Sich mitteilen, das Geschehene teilen, kann es hingegen etwas leichter machen. Caroline S. hatte die Kraft dazu und vertraute sich ihrer Freundin an. Durch sie wurde Caroline S. auch auf den WEISSEN RING aufmerksam und wendete sich hilfesuchend an eine Außenstelle. Eine Opferhelferin hörte der verzweifelten Frau zu, leistete Beistand und wurde zu einer emotionalen Stütze für sie. Auch die nächsten Schritte gehen die beiden gemeinsam: Die Opferhelferin vermittelte ihr einen Anwalt. Caroline S. ließ sich umfassend anwaltlich beraten, entschied sich bewusst für eine Anzeige gegen unbekannt und machte eine Aussage. Ein wichtiger und zugleich erleichternder Moment für die Frau: Endlich kann sie aktiv gegen ihren Peiniger vorgehen.

Die WEISSER RING Hilfskette



*„Ich habe mich zurückgekämpft
ins Leben und die Opferrolle
wie eine alte Haut abgestreift.
Etwas Wichtiges habe ich dabei
wiedergefunden: Selbstliebe.“*

Caroline S.





Auch Sie sind nicht allein

Eine Vergewaltigung, auch eine versuchte, ist für Betroffene ein furchtbares Ereignis. Unsere professionell ausgebildeten Opferhelferinnen und Opferhelfer unterstützen auch Sie in dieser Notlage. Selbstverständlich können Sie sich auch anonym an unser Opfer-Telefon und an unsere Onlineberatung oder an eine Außenstelle wenden. Mehr über die konkreten Hilfsangebote des WEISSEN RINGS finden Sie ab [Seite 36](#).

Was können Sie tun, wenn Sie Opfer einer Vergewaltigung geworden sind?

- Holen Sie sich Rat und Hilfe, z. B. beim WEISSEN RING, in einer Traumaambulanz, bei Notrufeinrichtungen oder in Frauenhäusern.
- Lassen Sie sich zeitnah ärztlich untersuchen. Sie können natürlich darum bitten, von einer Ärztin untersucht zu werden.
- Wenn Sie sich für eine Anzeige bei der Polizei entscheiden, können Sie sich von einer Person Ihres Vertrauens begleiten lassen.
- Sichern Sie mögliche Beweise und bewahren Sie z. B. Bekleidung, Bettwäsche oder Gegenstände auf, mit denen der Täter in Berührung gekommen ist.

Der gefährlichste Ort für Frauen: Das eigene Zuhause

Hinter Gardinen, in den eigenen vier Wänden. Sexualisierte Gewalt passiert größtenteils im sozialen Nahbereich, also Zuhause, und tritt oft zusammen mit Partnerschaftsgewalt auf. Bei dieser Gewaltform, die ein Teilbereich Häuslicher Gewalt ist, standen oder stehen Täter und Opfer in einer partnerschaftlichen Verbindung. Unter häuslicher Gewalt bzw. Partnerschaftsgewalt leiden alle Geschlechter, aber Frauen sind überproportional betroffen. Im Jahr 2022 waren über 78 % der Täter* Männer, also der eigene Partner, der Ehemann oder der Ex. Da Partnerschaftsgewalt im privaten Raum stattfindet, ist sie für andere meist unsichtbar. Und Privatsache. Auch die Opfer lassen nichts nach außen dringen, wie die Dunkelfeldstudie 2017 aus Niedersachsen zeigt. Nur **6,2 %** der Sexualdelikte wurden bei der Polizei angezeigt.

* Bundeskriminalamt (BKA): Häusliche Gewalt – Bundeslagebild 2022

Kaputte heile Welt

Donnerstagabend. Helen M.s Ehemann kam wie fast jeden Tag schlecht gelaunt von der Arbeit nach Hause. Frustriert kippte er mehrere Flaschen Bier und Hochprozentiges hinunter und verlangte ungehalten nach dem Abendessen. Helen M. stand in der Küche, das Essen war noch nicht fertig, und sie wusste, dass die Situation gleich eskalieren würde. Wütend stieß ihr Mann die Küchentür auf, schrie in aggressivem Ton auf sie ein, dass sie nichts könne, und prügelte wahllos auf Helen ein. Erst als sich die Hausfrau vor Schmerzen krümmte, ließ er von ihr ab und setzte sich vor den PC.

Regelmäßig wiederholten sich diese Prügelattacken aus banalen Anlässen, z. B. weil sie seiner Ansicht nach etwas Falsches gekocht oder seine Sachen nicht gebügelt hatte.



Zum Sex gezwungen, regelmäßig

Zu den körperlichen und seelischen Demütigungen kamen nach und nach auch sexuelle Übergriffe. Als ihr Ehemann einmal stark angetrunken von einem Geschäftsstermin kam, überraschte er seine Frau unter der Dusche. Unsant griff er ihr in den Schritt und zerzte sie dann ins Schlafzimmer, um sie zum Geschlechtsverkehr zu zwingen. Helen M. lag danach wie betäubt auf ihrer Bettseite.

Am nächsten Morgen war ihr Mann wie ausgewechselt. Tausend Mal entschuldigte er sich mit Tränen in den Augen für sein Verhalten, holte Rosen und versprach, das nie wieder zu tun. Nie wieder. Es dauerte genau drei Wochen, bis er sie erneut vergewaltigte.

Wenn es einfach nicht aufhört

Helen M. kannte ihren Mann schon eine halbe Ewigkeit. Auch seine cholerischen Wutausbrüche und dass ihm schnell mal die Hand ausrutschte. „Er ist ein sehr temperamentvoller Mensch und meine große Liebe“, versuchte Helen M. ihn zu entschuldigen. Nach außen gaben die beiden das perfekte Paar. Doch seine Gewaltattacken und die sexuellen Übergriffe überschatteten alles. Es war wie ein Teufelskreis, in dem sich Helen M. wieder und wieder drehte. Kaum auszuhalten. Bereits zwei Mal war sie in ein Frauenhaus geflüchtet, nachdem er sie blutig geschlagen und vergewaltigt hatte. Doch letztendlich war sie immer wieder zu ihrem Ehemann zurückgekehrt.

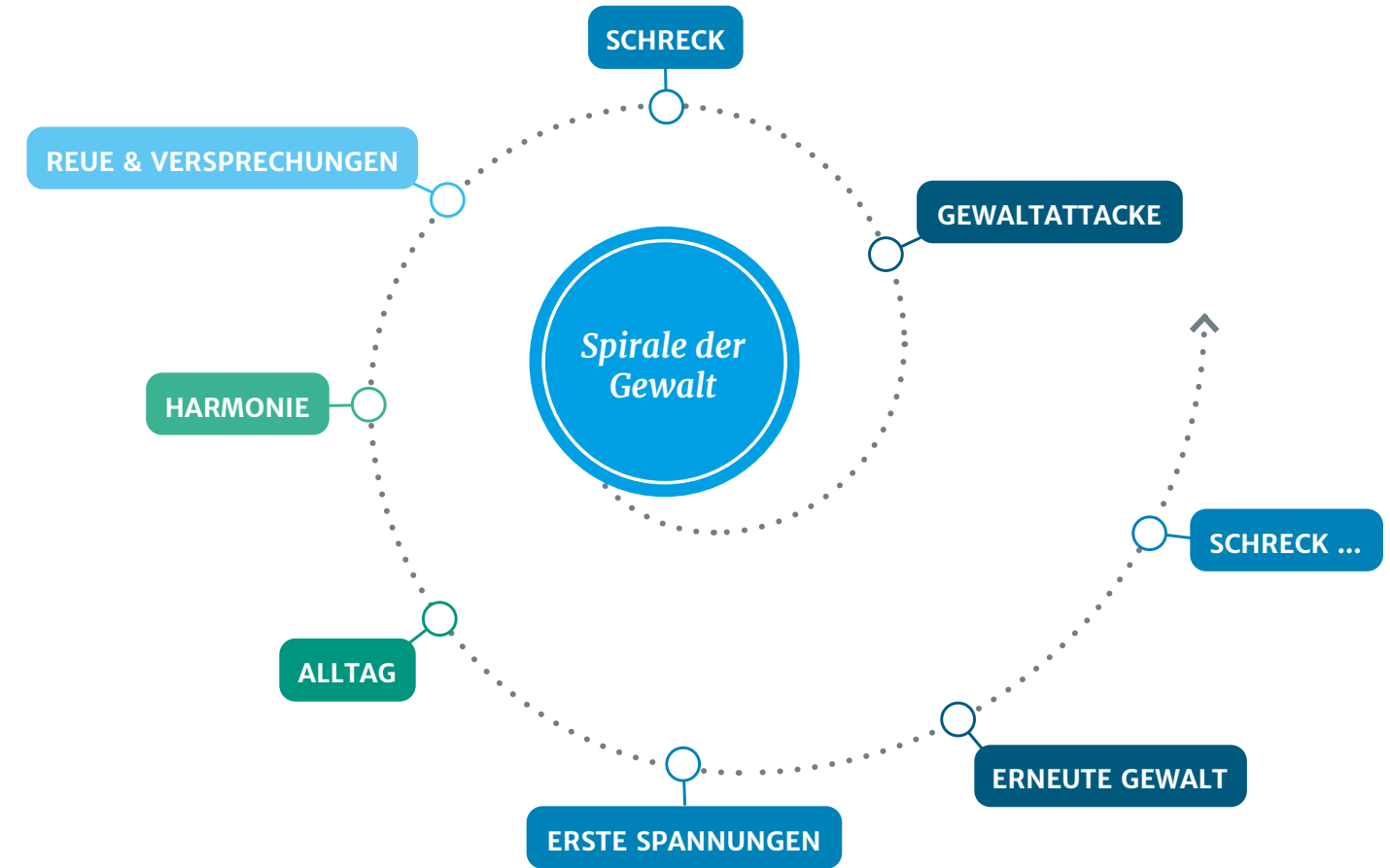
Partnerschaftsgewalt ist keine Privatsache

Helen M. ist leider kein Einzelfall. Laut Polizeilicher Kriminalstatistik wurden allein im Jahr 2022 126.349 Frauen Opfer von Partnerschaftsgewalt*. Die Hälfte der Opfer lebte mit dem Täter zusammen. Über 59 % der Betroffenen litten unter vorsätzlicher einfacher Körperverletzung, über 24 % waren psychischer Gewalt ausgesetzt wie Bedrohung, Stalking und Nötigung. Die Dunkelziffer der weiblichen Opfer liegt deutlich höher. Rund 25 %** der Frauen im Alter von 16 bis 85 Jahren haben mindestens einmal in ihrem Leben körperliche und / oder sexuelle Partnerschaftsgewalt erlebt. Jüngere Frauen, also 16- bis 29-Jährige, sind dabei am stärksten betroffen***. Nicht nur an sozialen Brennpunkten wird geschlagen, gedemütigt und vergewaltigt. Nein, es durchzieht alle sozialen Schichten.

* Bundeskriminalamt (BKA): Häusliche Gewalt – Bundeslagebild 2022

** Studie: „Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland. Eine repräsentative Untersuchung zu Gewalt gegen Frauen in Deutschland“, 2004

*** Dunkelfeldstudie Niedersachsen 2012



Gewaltspirale nach Dr. H. Henzinger



Handlungsunfähig und kraftlos

Frauen wie Helen M. erleben durch die andauernden Gewalterfahrungen eine Ohnmacht, die sie handlungsunfähig macht. Die Spielräume für eigene Handlungen verkleinern sich zusehends, z. B. sich zu wehren und auf eigenen Rechte zu bestehen. Das wiederum führt zu einer schweren Selbstwertproblematik, also Schwierigkeiten sich abzugrenzen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern. Die psychischen Folgen daraus – wie Angst, Vereinsamung, Verzweiflung, Depression und chronische Gesundheitsprobleme – belasten die betroffenen Frauen enorm.

Macht, Kontrolle und Abhängigkeit

Das Besondere an sexualisierter Gewalt in einer Partnerschaft ist das andauernde Macht- und Abhängigkeitsverhältnis zwischen Täter und Opfer. Es geht ums Geld, um die Kinder, um die Wohnung, um die eigene Existenz. Die Täter sind überlegen und bestimmen.

Helen M. hatte kein eigenes Konto, sie war finanziell komplett von ihrem Mann abhängig. Ihm zuliebe hatte sie auch ihren Job als Sekretärin aufgegeben, da er gut verdiente. Im Laufe der Zeit verlor sie zunehmend den Anschluss an ihr Umfeld, zog sich von Freundinnen und der Familie zurück. Zu der sozialen Isolation kam ein Kontrollverlust, der sie in ihrem Martyrium gefangen hielt.

Hochprozentig gefährlich

Alkohol ist zwar nicht die Ursache von Partnerschaftsgewalt, aber ein verstärkender Faktor. In Helen M.s Fall war bei jeder Gewaltattacke und erzwungenem Sex Alkohol im Spiel, da ihr Mann fast täglich trank. Auch wenn er ihr mehrmals versprochen hatte, sich helfen zu lassen und eine Therapie zu beginnen, hat sich auf Dauer nichts verändert.

Die Ursachen der Gewalt

Warum Partner gewalttätig werden und zuschlagen, kann viele Gründe haben. Eigene Gewalterfahrungen in der Kindheit und Jugend können eine Rolle spielen, ebenso Konflikte, die das Alltagsleben betreffen, wie Besitzansprüche des Mannes, Eifersucht, Macht und Kontrolle, Uneinigkeit über den Haushalt und die Kindererziehung. Auch Trennungsabsichten oder eine bereits vollzogene Trennung stellen oft ein Motiv für Gewalt dar.



Aus der großen Liebe wurde der größte Albtraum

Als Helen M. spätabends von einer Geburtstagsfeier zurückkam, erwartete sie ihr Ehemann bereits. Er war so in Rage, dass er wild auf seine Frau einschlug und sie heftig am Hals würgte. Vor Helens Augen wurde alles schwarz und sie bewusstlos. Wach wurde sie kurze Zeit später auf dem Sofa, mit Todesangst vor ihrem Peiniger. Als ihr Mann eingeschlafen war, sammelte sie hastig ihre nötigsten Sachen zusammen und flüchtete aus ihrem Zuhause, in das sie nie mehr zurückkehren wird.

Nur gemeinsam schafft man es

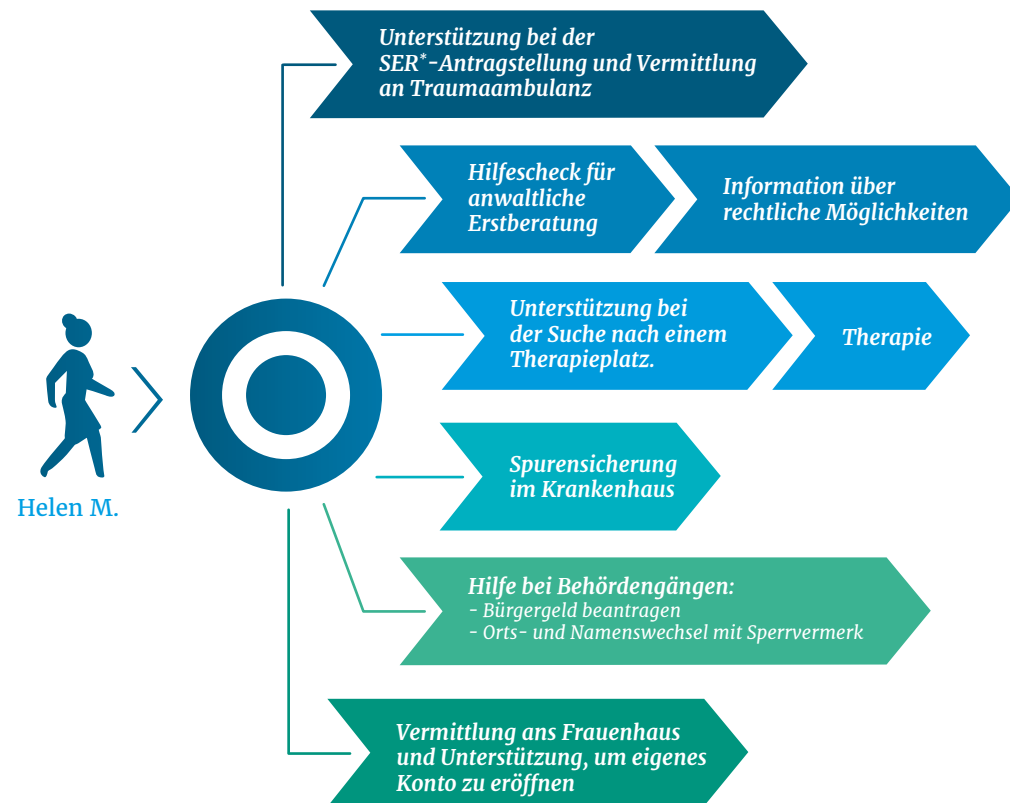
Unterschlupf fand sie bei einer ehemaligen Arbeitskollegin, die ihr weitergeholfen und den WEISSEN RING empfohlen hat. Völlig verzweifelt rief Helen M. beim Opfer-Telefon an. Hier sprach sie ausführlich über ihre traumatischen Erlebnisse und fand eine verständnisvolle ZuhörerIn, die sie an die nächstgelegene Außenstelle vermittelte. Vor Ort organisierte die ehrenamtliche Mitarbeiterin eine Untersuchung im Krankenhaus zur Spurensicherung, begleitete sie zum Arzt und kümmerte sich parallel um einen Platz in einem 300 Kilometer entfernten Frauenhaus. Mit ihrer Hilfe eröffnete Helen M. auch ein eigenes Konto, beantragte Bürgergeld und eine Namensänderung. Sie will ein neues Leben beginnen. Nachdem sie sich umfassend anwaltlich beraten ließ, entschied sie sich dafür, auf eine Anzeige gegen ihren Ehemann zu verzichten. Dafür steckt sie ihre ganze Energie in eine Therapie, die sie nach dem Besuch der Traumambulanz begonnen hat.

„Allein hätte ich es nicht geschafft, mir ein neues Leben aufzubauen. Zum Glück hatte ich den WEISSEN RING an meiner Seite.“

Helen M.



Die WEISSER RING Hilfskette



* SER = Soziales Entschädigungsrecht

Schritt für Schritt

Die finanzielle und emotionale Abhängigkeit sorgt häufig dafür, dass Frauen mehrere Male zu ihrem gewalttätigen Partner zurückkehren und eine endgültige Trennung allein nicht schaffen. Wir vom WEISSEN RING begleiten Betroffene auf diesem schweren, oft jahrelangen Weg und stehen in einer Notlage auch an Ihrer Seite. Unsere ehrenamtlichen Opferhelferinnen und Opferhelfer hören zu, beraten und suchen mit Ihnen zusammen Auswege.

Selbstverständlich können Sie sich auch anonym an unser Opfer-Telefon und an unsere Onlineberatung oder an eine Außenstelle wenden. Wie wir Sie ganz konkret unterstützen können, finden Sie ab **Seite 36**.



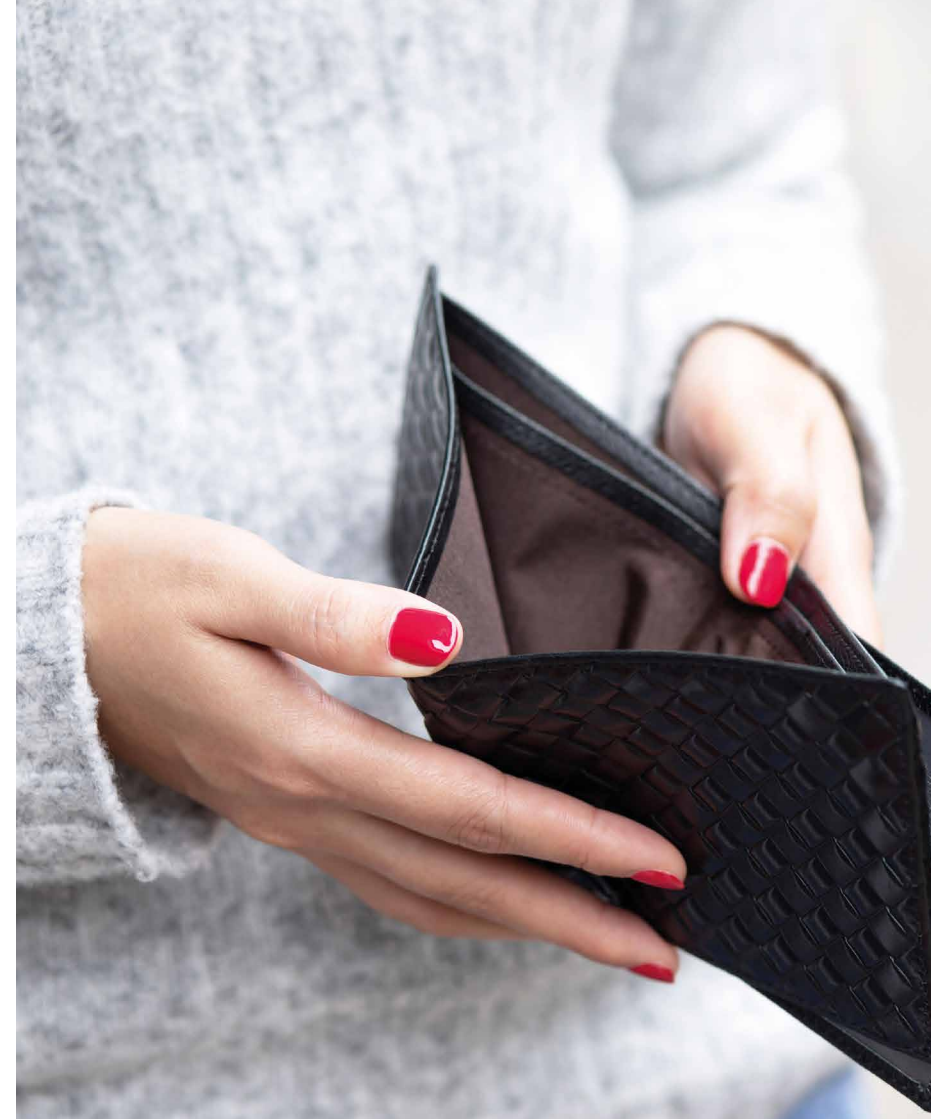
Finanzielle Gewalt – Das große Tabu

Partnerschaftsgewalt zeigt sich nicht nur in psychischen, körperlichen oder sexuellen Übergriffen. Auch finanzielle Gewalt wird gezielt eingesetzt. Ein Thema über das nicht gesprochen wird und dass die Betroffenen ebenso stark belastet. Finanzielle Gewalt bedeutet, Geld wird als Druckmittel verwendet, um Macht und Kontrolle auszuüben. Um zu manipulieren, um die Partnerin in einer Abhängigkeit zu halten und ein gewisses Verhalten zu erzwingen.

Zum Großteil sind es Frauen, die in einer Beziehung ihre finanzielle Eigenständigkeit aufgeben und zurückstecken. Am Anfang tun sie es sogar freiwillig, weil z. B. Kinder da sind, ein Angehöriger gepflegt werden muss oder der Partner genug verdient. Dafür reduzieren sie ihre Arbeitszeit, manche hören sogar auf zu arbeiten. Finanzielle Gewalt ist ein schleichen-der Prozess, bei dem die finanzielle Abhängigkeit steigt und die Beziehung zwischen den Partnern aus diversen Gründen in eine Schieflage gerät.

So kann sich finanzielle Gewalt zeigen:

- Limitierung der finanziellen Mittel durch z. B. Zuteilung von zu wenig Taschengeld
- kein gleichberechtigter Zugang zu Geld
- kein eigenes Konto besitzen oder über kein eigenes Einkommen verfügen
- kein Einblick in die finanzielle Lage und in entsprechende Unterlagen
- kein Mitspracherecht über Ausgaben
- Finanzieller Druck, z. B. zu wenig oder kein Unterhalt für Kinder erhalten
- Verhinderung von finanzieller Unabhängigkeit, z. B. eine Ausbildung oder Arbeit wird verboten
- Kreditaufnahme und Verschuldung auf den Namen des Partners, Nötigung zur Unterschrift
- Finanzielle Schädigung
- Geld oder Wertsachen wegnehmen



Abhängig vom Partner

Finanzielle Gewalt geht meist vom Partner oder Ehemann aus. Während und häufig auch nach dem Ende der Beziehung nutzen Männer ihre ökonomische Überlegenheit aus und machen den betroffenen Frauen das Leben finanziell schwer. Das Ziel: die Partnerin an sich zu binden, eine Trennung mit allen Mitteln zu verhindern oder ihr Schaden zuzufügen. Wie bei jeder Gewaltform spüren die Opfer die Folgen direkt. Betroffene berichten davon, dass sie sich ausgeliefert und hilflos fühlen, manche berichten über Aggression, Wut und über körperliche Symptome.

Wir müssen über Geld reden.

- Achten Sie darauf, dass Sie in der Beziehung auf Augenhöhe mit Ihrem Partner bleiben, auch in Geldfragen.
- Behalten Sie selbst die Kontrolle über Ihre finanziellen Ressourcen.
- Bleiben Sie selbstbestimmt.

Sexuelle Übergriffe am Arbeitsplatz: Pausenlos ausgeliefert

Von Großkonzern bis Familienunternehmen, von Bäckerei bis Zahnklinik – unabhängig von Branche und beruflicher Position leiden hauptsächlich Frauen unter sexueller Belästigung am Arbeitsplatz durch Kollegen und Kunden. Und das mit einer Häufigkeit, die erschreckt. So zeigt eine Umfrage der Antidiskriminierungsstelle des Bundes aus dem Jahr 2015, dass jede zweite befragte Person bereits sexistische Witze, anzügliche Bemerkungen, unerwünschte Berührungen oder andere Formen sexueller Belästigung erlebt hat. Hinzu kommt: **81%** wissen gar nicht, dass der Arbeitgeber verpflichtet ist, sie aktiv vor sexueller Belästigung am Arbeitsplatz zu schützen.

#metoo: Es betrifft viele

Erst durch #metoo und die deutsche #aufschrei-Debatte bekam dieses heikle Thema auch breite Aufmerksamkeit. Denn sexuelle Übergriffe sind eine verdeckte Form der Diskriminierung von Frauen im Arbeitsumfeld. Auch hier wird Sexualität als Mittel zur Machtausübung und Demütigung eingesetzt, Männer machen ihre übergeordnete Stellung deutlich. So wie im folgenden Fall:



Tatort Büro

Schon auf dem Weg zur Arbeit hat sich bei Hanna T. alles zusammengezogen. Mit beklemmendem Gefühl öffnete die Rechtsanwaltsgehilfin die Tür zur Kanzlei. Seit sechs Monaten wird die 28-Jährige von ihrem Vorgesetzten sexuell bedrängt und belästigt. Ein Prozess, der schleichend begann.

Angefangen hatte es damit, dass ihr Vorgesetzter als neuer Anwalt in die große Kanzlei kam und sie ihm zuarbeiten sollte. Schon am ersten Tag forderte er sie auf: „Frau T., können Sie mir bitte einen schönen, süßen Kaffee bringen?“ und zwinkerte der schlanken Frau zu. Hanna T. war irritiert, ließ sich aber nichts anmerken. Bald darauf machte er ihr Komplimente: Sie habe so schöne lange Beine und könne doch eigentlich noch kürzere Röcke tragen.



Aufdringlich nach Nähe suchend

Von Woche zu Woche wurde der Vorgesetzte aufdringlicher. Er rief sie wegen Banalitäten in sein Büro, immer sollte sie die Tür hinter sich schließen. „Na, Süße! Dann lass uns mal die Unterlagen durchgehen“, begann er und legte seine Hand auf ihr Knie oder streichelte über ihren Arm. Hanna T. wehrte sich die ersten Male und äußerte lautstark, er solle das lassen. Doch es half nichts, er machte unbeeindruckt weiter.

Massive Grenzverletzung im Intimbereich

Als Hanna T. mehrere Aktenordner ins Archiv bringen musste, begegnete sie ihrem Vorgesetzten zufällig ganz allein im Fahrstuhl. Prompt griff er ihr von hinten an den Po und flüsterte ihr obszöne Angebote ins Ohr. Ein anderes Mal kam es zu einem Zwischenfall am Drucker. Er näherte sich ihr hinterrücks und berührte sie unsanft an der Brust. Wieder und wieder wiederholten sich solche Szenen, anscheinend völlig unbemerkt vom Kollegium.



„Dieses Ausgeliefertsein hat mich innerlich zerrieben. Erst der WEISSE RING hat mir Mut gemacht und Auswege aufgezeigt.“

Hanna T.

Das Abhängigkeitsverhältnis schamlos ausgenutzt

Belästigungen am Arbeitsplatz sind keine Einzeltaten, sondern gezielte und bewusst ausgeübte Handlungen. Oft wird den betroffenen Frauen angedroht, dass sie berufliche Nachteile haben, wenn sie sich verweigern. Oder berufliche Vorteile, wenn sie dem Täter sexuell entgegenkommen. Besonders gefährdet sind Mädchen und Frauen in der Ausbildung, in niedrigen beruflichen Positionen, in befristeten oder ungesicherten Arbeitsverhältnissen. Aber auch gut gebildete, selbstsichere Frauen können sexuellen Angriffen zum Opfer fallen – manche Kollegen versuchen, auf diese Weise unliebsame Konkurrentinnen auszuschalten.

Die vielen Gesichter der sexuellen Belästigung am Arbeitsplatz

Verbal

- Sexuell anzügliche Bemerkungen, obszöne Worte und Witze
- Aufdringliche und beleidigende Kommentare über das Aussehen, die Kleidung oder das Privatleben
- Sexuell zweideutige Kommentare
- Fragen mit sexuellem Inhalt oder Aufforderung zu sexuellen Handlungen

Nonverbal

- Aufdringliche Blicke oder In-den-Ausschnitt-Starren
- Hinterherpfeifen
- Herabwürdigende Gesten
- Unerwünschte E-Mails, SMS, Fotos etc. mit sexuellem Bezug
- Aufhängen oder Verbreiten pornografischen Materials
- Unsittliches Entblößen

Physisch

- Jede unerwünschte Berührung wie Täschneln, Streicheln, Kneifen, Umarmen, Küssen – auch wenn die Berührung zufällig erscheint
- Wiederholte körperliche Annäherung und wiederholtes Herandrängen
- Körperliche Gewalt sowie jede Form von sexualisierten Übergriffen bis hin zur Vergewaltigung

Übersicht aus: Antidiskriminierungsstelle des Bundes: „Was tun bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz?“, Leitfaden für Beschäftigte, Arbeitgeber und Betriebsräte, 2019

Alles andere als harmlos

Verbale und nonverbale Formen werden oft verharmlost, heruntergespielt oder gar als Kompliment dargestellt. Wehren sich die Frauen, bekommen sie zu hören, sie seien überempfindlich, sensibel oder würden den Spaß nicht verstehen. Auffällig ist: Viele Betroffene sind nach solchen Vorfällen erstmal irritiert, verunsichert und wissen gar nicht, dass es sich um sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz handelt.

Belästigung macht krank

Sexuelle Übergriffe, egal in welcher Form, sind alles andere als harmlos. Sie sind für betroffene Frauen eine Grenzüberschreitung und Würdeverletzung, die massiv belastet und krank macht, psychisch und physisch (siehe Seite 6). Nach dem ersten Schreck fühlen sich die Opfer oftmals ohnmächtig, hilflos und der Situation ausgeliefert. Dazu kommen Selbstzweifel, Schuldgefühle und Selbstwertprobleme. Hanna T. beschreibt, dass ihre Lebensfreude weg war, dass sie keine körperbetonte Kleidung mehr trug und aufhörte, sich zu schminken.



Angegriffen und leistungsschwach

Auch die eigentliche Arbeit litt unter der Belästigung. Hanna T. hatte im Büro Konzentrationsschwierigkeiten, vergaß kleinere Aufträge und meldete sich häufig krank. Die Leistungsfähigkeit der einst zuverlässig und sehr gründlich arbeitenden Rechtsanwaltsgehilfin sackte ab, was nicht nur ihrer Kanzlei-Chefin auffiel.

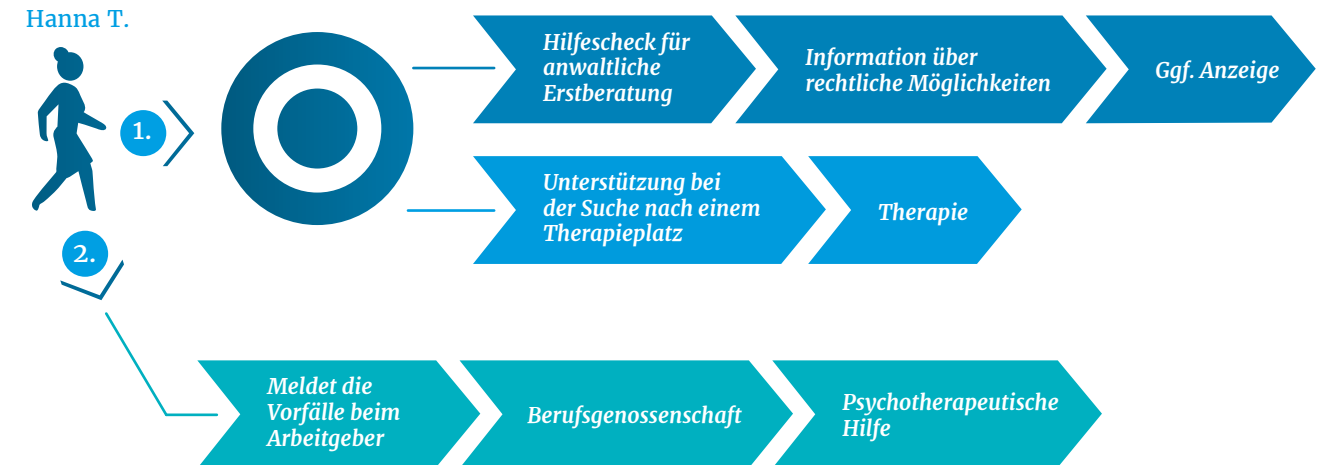
Raus aus der ausweglosen Situation

Als sich Hanna T. hilfesuchend an einen Kollegen wendete, wird sie harsch abgewiesen mit dem Hinweis, sie solle mal nicht so übertreiben. Doch die junge Frau gab nicht auf, sie vertraute sich ihrer Ärztin an, die ihre Notlage erkannte und sie an den WEISSEN RING verwies. Da Schreiben Hanna T. deutlich leichter fiel als Reden, suchte sie erst einmal Hilfe bei der Onlineberatung und bekam von einem ehrenamtlichen Onlineberater Auswege aufgezeigt, um der Belästigung zu entgehen. Die zuständige Außenstelle unterstützte die junge Frau mit einem Hilfescheck für eine anwaltliche Erstberatung, um sich über ihre rechtlichen Möglichkeiten aufklären zu lassen. Zudem zeigten ihr die Mitarbeitenden des WEISSEN RINGS Wege auf, um zeitnah einen Sprechstundentermin in einer psychotherapeutischen Praxis zu bekommen.



Kurze Zeit später wagte Hanna T. den entscheidenden Schritt: Die 28-Jährige nahm allen Mut zusammen und beschwerte sich bei der Kanzlei-Chefin über ihren Vorgesetzten. Mit Erfolg. Ihr Vorgesetzter bekam eine Abmahnung und wurde in eine andere Abteilung versetzt. Gleichzeitig erhielt die junge Frau psychotherapeutische Unterstützung über die Berufsgenossenschaft, machte eine Therapie und fand zu alter Stärke zurück. Hanna T. geht jetzt ohne Angst ins Büro zum Arbeiten.

Die WEISSER RING Hilfskette



Der Gesetzgeber schützt Sie

Zuallererst: Die Betroffenen sind nicht selbst an den Übergriffen schuld. Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz ist nicht nur eine Straftat, sondern nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) verboten und eine Verletzung der arbeitsvertraglichen Pflichten. Das heißt: Ihr Arbeitgeber muss Sie vor solchen Übergriffen schützen und Ihnen ein sicheres Arbeitsumfeld bieten.

Wie können sich Betroffene wehren?

- Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson oder einer Kollegin bzw. einem Kollegen über die belastende Situation, oft hat der Belästiger schon andere Frauen attackiert.
- Machen Sie der betreffenden Person klar, dass Sie sich sexuell belästigt fühlen. Kündigen Sie Konsequenzen an, z. B. den Arbeitgeber zu informieren.
- Nehmen Sie nicht die Opferrolle an. Treten Sie der Person gleich zu Beginn deutlich entgegen und weisen Sie das aufdringliche Verhalten laut und entschieden zurück.
- Führen Sie ein Gedächtnisprotokoll, um die Übergriffe zu dokumentieren.
- Beschweren Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber oder einer betrieblichen Beschwerdestelle, falls es in Ihrer Firma eine gibt.
- Sollte Ihr Arbeitgeber bzw. die Firmenleitung nicht reagieren, können Sie sich an die Gewerkschaft wenden.
- Hilfe vor Ort erhalten Sie außerdem über die Antidiskriminierungsstelle des Bundes.
- Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, z. B. wenden Sie sich an den WEISSEN RING.

Sexualisierte Gewalt: Sie können rechtlich zurückschlagen

Sexualdelikte gibt es in vielen Ausprägungen und Betroffene können rechtlich dagegen vorgehen. Diverse Tatbestände wie Beleidigung, üble Nachrede, Nötigung, sexuelle Nötigung, Vergewaltigung sind nach dem Strafgesetzbuch explizit unter Strafe gestellt. Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) schützt Sie vor Übergriffen am Arbeitsplatz.

Sinnvoll ist es, jeden Vorfall zu dokumentieren und sich von einem Rechtsanwalt beraten zu lassen. Wir vom WEISSEN RING helfen Opfern mit einem Hilfescheck für eine anwaltliche Erstberatung.

In nachfolgenden Terminen bei einem frei wählbaren Anwalt können auch die Themen Schadensersatzansprüche und Schmerzensgeld geklärt werden.

So hilft der WEISSE RING konkret:

Wir helfen Opfern, aus ihrer misslichen Lage herauszufinden, und unterstützen sie und ihre Angehörigen in Ausnahmesituationen. Wir stehen den Frauen zur Seite mit einer persönlichen Ansprechpartnerin oder einem persönlichen Ansprechpartner, leisten emotionalen Beistand und begleiten sie zu Polizei-, Gerichts- und Behördenterminen. Deutschlandweit sind wir mit knapp 400 Außenstellen auch in Ihrer Nähe.

Durch gute Netzwerkarbeit vor Ort und Kenntnis um Zugangswege unterstützen wir Betroffene bei der Suche nach Opferanwältinnen und Opferanwälten oder psychotraumatologischen Anlaufstellen. Im Bedarfsfall informieren wir über Möglichkeiten der anonymen Spurensicherung.

Praxistipp: Wenn Sie zur Polizei gehen wollen, um Anzeige zu erstatten, gehen Sie besonnen vor. Die Verjährungsfristen für sexuelle Übergriffe sind lang. Lassen Sie sich am besten einen Termin bei der Kripo geben. Sie können auch um eine Polizeibeamtin bitten, wenn Sie lieber mit einer Frau sprechen möchten. Zum Termin können Sie eine Person Ihres Vertrauens mitnehmen.



Bei Partnerschaftsgewalt:

Wir unterstützen Betroffene bei der Durchsetzung des Gewaltschutzgesetzes und zeigen, welche rechtlichen Mittel es gibt, zum Beispiel

- Annäherungsverbote
- die Untersagung von Anrufen oder Textnachrichten
- die Möglichkeit einer befristeten Überlassung der gemeinsam genutzten Wohnung, sogar unabhängig von den vertraglichen Eigentums- oder Mietverhältnissen

Daneben haben wir in bestimmten Fällen auch finanzielle Hilfsmöglichkeiten. Beispiele hierfür sind die

- Unterstützung bei einem Umzug
- Unterstützung bei der Wohnungseinrichtung
- Hilfe zur Überbrückung tatbedingter Notlagen, z. B. wenn bei einer Trennung das Einkommen des Täters wegbricht

Bei einer Vergewaltigung und sexuellen Übergriffen:

In bestimmten Fällen können wir Opfern folgende finanzielle Hilfsmöglichkeiten anbieten:

- Erholungsmaßnahmen
- Unterstützung bei einem Umzug, z. B. wenn der Täter in der Umgebung wohnt
- Hilfe zur Überbrückung tatbedingter Notlagen, z. B. bei Einkommensausfällen

Wir können Betroffene auch unterstützen, wenn sie einen Antrag auf Leistung für Gewaltopfer (SGB XIV) stellen möchten. Daneben vermitteln wir auch Hilfen bei anderen Anlaufstellen.

Hier erhalten Sie Unterstützung bei sexualisierter Gewalt:

- **Opfer-Telefon des WEISSEN RINGS:** 116 006
- **Telefonseelsorge:** 0800 111 0 111
0800 111 0 222
- **Hilfetelefon / Gewalt gegen Frauen:** 08000 11 60 16
- **Frauenberatungsstellen und Notrufeinrichtungen**, z. B. Frauen gegen Gewalt
- **Frauenhäuser**
- **Gleichstellungsstellen**
- **Gesundheitsämter mit dem psychosozialen Dienst**
- **Opferschutzbeauftragte**, z. B. bei der Polizei
- **Traumaambulanzen**

Nützliche Adressen im Internet:

- **www.weisser-ring.de** mit Onlineberatung und Außenstellensuche
- **www.telefonseelsorge.de** mit Mailberatung und Chatberatung
- **www.hilfetelefon.de** mit Sofort-Chat und Online-Beratung
- **www.frauen-gegen-gewalt.de**
- **www.frauenhauskoordinierung.de** mit Frauenhaussuche
- **www.krisenchat.de** mit Chatberatung für alle unter 25 Jahren
- **www.polizei-beratung.de**
- **www.projekt-hilft.de** zur Suche der nächstgelegenen Traumaambulanz

Jede Spende hilft mit

Der WEISSE RING unterstützt Menschen, die Opfer von Kriminalität und Gewalt geworden sind. Gleichzeitig leisten wir unermüdliche Präventionsarbeit, um über Verbrechen aufzuklären und sie bestenfalls zu verhindern.

Als gemeinnütziger Verein erhalten wir keine staatlichen Zuschüsse, sondern finanzieren uns selbst. Aus Spenden, Mitgliedsbeiträgen und Zuwendungen. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die wertvolle Arbeit unserer rund 2.700 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer.

Das können Sie bewegen

Mit **35 Euro** unterstützen Sie uns, einen Präventions-Vortrag über sexuelle Übergriffe am Arbeitsplatz durchzuführen.

Mit **50 Euro** helfen Sie uns, dass wir einer betroffenen Frau juristische Erstberatung zur Verfügung stellen.

Mit **75 Euro** können wir einen Infostand finanzieren, um z. B. auf das Thema sexualisierte Gewalt aufmerksam zu machen.

Jetzt spenden: **spenden.weisser-ring.de**

Spendenkonto WEISSER RING
IBAN: DE42 5535 0010 0000 3434 34
BIC: MALADE51WOR
Rheinhausen Sparkasse

WEISSER RING e. V.

Bundesgeschäftsstelle • Weberstraße 16 • 55130 Mainz • Germany

info@weisser-ring.de • www.weisser-ring.de

www.facebook.com/weisserring

www.youtube.com/weisserringev

Seit 1976 an der Seite der Opfer

Bundesweit für Sie vor Ort, am Opfer-Telefon unter 116 006

und in der Onlineberatung auf www.weisser-ring.de

4. Auflage September 2026

Artikelnummer: 1123

Bildnachweise:

Seite 1 (*istockphoto/alvarez*), Seite 2 (*istockphoto/releon, Morsa Images*), Seite 3 (*istockphoto/zeynep boğuşlu*),
Seite 5 (*istockphoto/recep-bg*), Seite 7 (*istockphoto/KatarzynaBialasiewicz*), Seite 11 (*unsplash/Cody Black*),
Seite 12 (*istockphoto/FilippoBacci*), Seite 15 (*istockphoto/Wavebreakmedia*), Seite 16 (*istockphoto/Marjan_Apostolovic*),
Seite 18 (*istockphoto/Juanmonino*), Seite 20 (*istockphoto/katleho Seisa*), Seite 21 (*istockphoto/NanoStockk*),
Seite 25 (*istockphoto/Rattankun Thongbun*), Seite 26 (*istockphoto/tomazl*), Seite 27 (*istockphoto/Cecilie_Arcurs*),
Seite 28 (*istockphoto/Milkos*), Seite 29 (*istockphoto/pixelfit*), Seite 31 (*istockphoto/fizkes*),
Seite 32 (*istockphoto/Delmaine Donson*), Seite 35 (*istockphoto/DNY59*), Seite 36 (*istockphoto/fizkes*)

Die in dieser Broschüre geschilderten Vorfälle beruhen auf ähnlichen Begebenheiten.

Zum Schutz aller Beteiligten arbeiten wir mit fiktiven Namen.