

Gewalt erkennen und verändern

FRAUEN*
BERATEN
FRAUEN*

**Ist das
schon
digitale
Gewalt?**



Ist das schon digitale Gewalt?

Gewalt erkennen und verändern



Herausgeber*in

**FRAUEN*
BERATEN
FRAUEN***

Autor*innen:

Johanna Enzendorfer

Lena Neuber

Anica Popović

Julia Schaffner

Unter Mitarbeit von

Katharina Ebert

Maria Schiestl

Bettina Zehetner

1	Ist das schon digitale Gewalt?	6
	Zur Verwendung dieses Handbuchs	10
	Worum geht es?	12
	Was ist das Problem	14
	Dynamiken des Internets	14
	Problematische Effekte – Grenzüberschreitungen – Übergriffe – digitale Gewalt	17
	Cyber-Sexismus / digitaler Sexismus	21
2	Prävention und Selbstbehauptung	23
	Hass im Netz	27
	Liebe im Netz	39
	Intimität im Netz	45
3	Selbstverteidigung – Strategien und Handlungsmöglichkeiten	51
	Durch Hass im Netz navigieren	55
	Tipps & Tricks beim Online-Dating	61
	Sich digital gegen (Ex-)Partnergewalt wappnen	66
4	Forderungen und Zukunftsausblick	75
	Literatur und Links	78

1. Ist das schon digitale Gewalt?

Ist das schon digitale Gewalt?



Gewalt gegen Frauen* ist seit Bestehen von Frauen* beraten Frauen* ein zentrales Thema in unseren Beratungen. Seit einigen Jahren bemerken wir, dass Übergriffe und Gewalt verstärkt im digitalen Raum stattfinden. Aus diesem Grund war es uns ein Anliegen, uns mit dem Thema näher auseinanderzusetzen und einen Blick auf diese rasanten Entwicklungen zu werfen.

Der Umgang mit Gewalt, Übergriffen und Grenzüberschreitungen ist zu einem großen Teil soziokulturell bedingt. Die eigene Sozialisation, gesellschaftliche Strukturen und kulturell geprägte Bilder von „Weiblichkeit“ und „Männlichkeit“ sind tief in uns verankert. Dies führt dazu, dass Frauen* vielfach anders mit Gewalterlebnissen umgehen als Männer* und häufig nicht über Strategien verfügen, um Gewalt und Übergriffe zu erkennen und sich dagegen zu wehren.

Dieses Handbuch ist ein Versuch, die oftmals sehr komplexen Vorgänge im digitalen Raum auf einfache Art und Weise zusammenzufassen. Wir möchten einen Überblick geben über die vorherrschenden Dynamiken, mit denen Frauen* im alltäglichen digitalen Leben konfrontiert sind, und es soll zur Aufklärung und Sensibilisierung beitragen. Besonders wichtig ist uns, mit diesem Handbuch Interventions- und Handlungsstrategien zur Verfügung zu stellen – für ein selbstbewusstes, gestärktes Auftreten und Handeln im digitalen Raum!

Zur Verwendung dieses Handbuchs

Das Buch, das Sie gerade in den Händen halten oder auch am Bildschirm durchscrollen, können Sie als Gebrauchsgegenstand betrachten. Genauso wie das Digitale zum Alltag der meisten gehört, ist auch das Wissen darüber laufend gefragt. Als selbsternannte Netzamazonen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Frauen* bzw. FLINTA-Personen gegen die gängigsten digitalen Übergriffe und Gewaltformen zu wappnen. Dieses Handbuch fasst unser aktuelles Wissen kompakt zusammen.

Beim konkreten Einsatz unterscheiden wir zwischen zwei Zeitpunkten: *Erstens*: Noch bevor etwas passiert ist. *Zweitens*: Wenn schon etwas passiert ist. Das Handbuch kann präventiv zur Information und Selbstbehauptung, aber auch akut zur Selbstverteidigung zurate gezogen werden. Ziel ist es, die Sicherheit für alle zu erhöhen, die sich schützen wollen. Sie können das Buch in Ruhe von vorne bis hinten lesen, Sie können es abschnittsweise und gezielt nach Kontext durchschauen, oder Sie springen direkt zu den Handlungsweisen und Selbstverteidigungsformen. Am Ende befinden sich weiterführende Literatur und Links. Ihr Bedarf bestimmt die Art der Verwendung.

Wir stellen unser Handbuch allen zur Verfügung, die Interesse haben, selbst betroffen sind oder auch Betroffene beraten. Kennen Sie jemanden, die es gebrauchen könnte?

Zur Verwendung des * (*Gendersternchen*) und zum Gendern in diesem Handbuch:

Wir verwenden das */Sternchen, da Frau*-Sein individuell unterschiedlich verstanden und empfunden wird. Die Kategorien Frau* und Mann* sowie weiblich* und männlich* sind keine abgeschlossenen Einheiten, worauf das Sternchen hinweisen soll.

Wir verwenden das Sternchen in Kombination mit den Kategorien Frau* und Mann*, zum Beispiel im Zusammenhang mit Täter*innen von Hass im Netz, wenn es statistisch belegt ist oder wir davon ausgehen, dass Ausübende von Hass im Netz, sowohl männlich als auch weiblich sind. Nur an manchen Stellen in diesem Handbuch verzichten wir auf die Verwendung der Kategorien Frau* und Mann*, nämlich dann, wenn wir aufgrund statistischer Daten oder unserer Erfahrung aus der Beratungspraxis eine deutliche geschlechtliche Verteilung erkennen. An unsere Frauen*beratungsstelle wenden sich überwiegend Frauen*, welche von mehrheitlich heterosexuellen (Ex-)Paarbeziehungserfahrungen und Gewalt durch männliche (Ex-)Partner berichten. Das ist auch der Kontext dieses Handbuchs. Wir gehen aber davon aus, dass einige Parallelen zu Erfahrungen von mehrfach diskriminierten Trans- und nicht-binären Personen zu ziehen sind. Spezifische Aspekte werden in diesem Handbuch jedoch nicht behandelt.

Worum geht es?

Digitale Gewalt (auch als *Cyber-Gewalt* bezeichnet) wird von vielen als neues und wenig vertrautes Thema wahrgenommen. Gleichzeitig ist es ein sehr aktuelles Thema und eine Beschäftigung damit umso wichtiger. So wie zwischenmenschliche Kommunikation bereits seit vielen Jahren vermehrt online und mittels technischer Geräte stattfindet, nehmen auch Grenzüberschreitungen, Übergriffe und gewaltvolles Handeln über das Internet zu.

Grenzüberschreitende und übergriffige Kommentare sowie Gewalt sind online genauso wie offline Ausdruck einer patriarchalen Gesellschaftsstruktur. Das heißt, sie sind geschlechtsspezifisch. Bereits das Thematisieren von Gewalt löst bei vielen Unruhe und Scham aus – digitale Gewalt führt tendenziell zu noch größerer Unsicherheit, zu Verwirrung und Hilfslosigkeit. Es gibt keinerlei Anlass, Unterschiede zwischen Gewalt im analogen Leben und Gewalt im Internet sowie mithilfe digitaler Medien zu machen. Beide Bereiche beeinflussen sich gegenseitig und bilden miteinander unser Lebensumfeld. Da sich die emotionalen und körperlichen Auswirkungen von Gewalt online und offline ähnlich gestalten, braucht es auch im selben Ausmaß Rahmenbedingungen, sie zu verhindern und zu sanktionieren!

Wir möchten mit dem vorliegenden Handbuch dazu beitragen, *digitale Gewalt* besser zu erkennen, um dadurch sowohl *präventive Schritte* als auch *konkrete Maßnahmen zur Selbstverteidigung* ergreifen zu können. Dieses hier ist das zweite Handbuch von „Frauen* beraten Frauen*. Im Handbuch „*Ist das schon Gewalt?*“ (2022) geht es um die Sichtbarmachung und Verhinderung von Gewalt gegen Frauen* im Allgemeinen. In diesem Handbuch geht es nun um Gewalt gegen Frauen* speziell im digitalen Raum.

Dafür ist es zuerst notwendig, zentrale Begriffe und praktische Beispiele digitaler Gewalt vorzustellen, um dann auf mögliche Hintergründe hinzuweisen und schließlich Instrumente sowohl zur Prävention als auch für den Einsatz im Fall akuter Betroffenheit vorzustellen.

Digitale Gewalt ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl an menschen- und insbesondere frauen*verachtenden Handlungen im digitalen Raum oder mittels technischer Geräte. Was im Einzelfall digitale Gewalt umfasst, kann und muss individuell definiert werden. Wir sprechen hier von einem Spektrum von *problematischen Effekten*, von *Grenzüberschreitungen* und *Übergriffen* und schließlich von *Gewalt*. Handlungen finden dabei sowohl vonseiten *anonymer Täter*innen* als auch zwischen *vertrauten* Personen statt. Digitale Gewalt taucht in verschiedenen Formen auf, das können hasserfüllte Postings in Onlineforen, Drohungen, Veröffentlichungen von intimmem Bildmaterial im Netz oder Kontrollhandlungen in Form von *Cyber-Stalking* sein.

In diesem Handbuch widmen wir uns vorrangig den Themenbereichen *Hass im Netz*, *Online-Dating* und *digitale Gewalt in (Ex-)Paarbeziehungen*. Einen aktuellen Forschungsstand bieten die Ergebnisse der österreichischen Studie „(K)ein Raum. Cyber-Gewalt gegen Frauen in (Ex-)Beziehungen“ von Habringer, Messner und Hoyer-Neuhold, welche im Frühjahr 2023 publiziert wurde. Weiters ist die Studie der „Wiener Frauenhäuser“ aus 2020 mit dem Titel „Cybergewalt gegen Frauen in Paarbeziehungen“ erwähnenswert sowie die Bestandsaufnahme „Gewalt im Netz gegen Frauen & Mädchen in Österreich“ der Universität Wien in Kooperation mit der Verbrechenopferschutzzeineinrichtung „Weißer Ring“ aus 2018. Bezüglich internationaler Forschungsergebnisse möchten wir auf eine Studie der „Agentur der Europäischen Union für Grundrechte (FRA)“ aus 2014 hinweisen sowie auf Studienergebnisse aus dem Kontext Onlinedating von Johanna Degen (2022). Trotz der Relevanz des Themas gibt es vergleichsweise wenige Studien dazu.*

* Quellenangaben siehe Literaturverzeichnis am Ende

Was ist das Problem?

Dynamiken des Internets

Um zu verstehen, in welchem Kontext Übergriffe im Netz stattfinden, gehen wir an dieser Stelle kurz auf die Funktionsweisen des Internets bzw. von sozialen Medien ein. Übergriffige Personen nutzen das Internet in der Regel sehr bewusst, um Zielpersonen zu schädigen.

Fehlende Kontrollmechanismen

Es fehlen globale Regelungen für die Nutzung des Internets. Teilbereiche sind zwar schon gesetzlich geregelt, in weiten Teilen sind die Zuständigkeiten und Kompetenzen im Internet jedoch unklar und lückenhaft. Es bestehen häufig nur allgemeine oder gar keine Gesetze in Bezug auf den digitalen Raum. Bei Polizeibeamt*innen oder anderen zuständigen Personen fehlt oft das Wissen über die Schwere der Angriffe. Es mangelt an Kenntnissen zur Technologie wie auch an technischen bzw. zeitlichen Ressourcen. Die Umsetzung bestehender Normen ist oft schwierig und funktioniert nur sehr mangelhaft. Somit werden Täter*innen strafrechtlich oft nicht zur Rechenschaft gezogen.

Anonymität

Im Internet ist es möglich, sich mehr oder weniger unsichtbar bzw. auch anonym zu bewegen. Dies kann sehr schnell zu einem (toxischen) Online-Enthemmungs-Effekt (engl. Online Disinhibition Effect) führen, das bedeutet, dass sich die Nutzer*innen durch die

Anonymität des Internets viel schneller trauen, andere anzugreifen, bloßzustellen, herabzuwürdigen oder Lügen zu verbreiten. Die Ausübenden vernachlässigen also soziale Normen und Regeln, welche durchaus stärker gelten würden, wenn es eine direkte, physische Interaktion mit dem Gegenüber gäbe. Die Hemmschwelle, Gewalt auszuüben, sinkt, während die Verfolgung der Ausübenden durch die Anonymität erschwert wird.

Fehlende Zutrittsbarrieren

Der Zugang zum Internet ist für die meisten Menschen in unseren Breiten sehr niederschwellig, so gut wie jede Person hat die Möglichkeit, Informationen zu publizieren und öffentlich zu machen. Ein Risiko dabei ist aber, dass die publizierten Inhalte nicht standardmäßig kontrolliert werden. Gerade bei Inhalten, wo die Integrität oder die Persönlichkeitsrechte von anderen verletzt werden, ist das ein Problem. Eine Gefahr ist auch, dass Dritte die falschen und schädigenden Inhalte weiterverbreiten.

Verbreitungsgeschwindigkeit von Informationen

Das Internet ist allgegenwärtig und verbindet viele Geräte und Menschen miteinander, unabhängig von Zeit und Ort. Informationen verbreiten sich mit einer enormen Geschwindigkeit, auch durch die dichte Vernetzung der Internetnutzer*innen. Dadurch können auch falsche und schädigende Inhalte sehr schnell und großflächig verbreitet werden.¹

Social Media und ihre Algorithmen

Wir alle wollen Zeit mit Menschen verbringen, die ähnliche Interessen und Werte haben. Informationen, die unsere Sichtweisen bestätigen, geben wir tendenziell mehr Gewicht. Durch die Digitalisierung ist es leichter geworden, Menschen zu finden, die ähnliche Interessen haben.

¹ Vgl. Bauer (2021): S. 103 ff.

Dies ist grundsätzlich positiv. Problematisch wird es dann, wenn sich sogenannte Echokammern bilden, also wenn sich Menschen gegen den Rest der Welt abschotten und mit niemandem oder nur mehr selten mit anderen in einen Austausch treten. Häufig passiert es dann, dass diese Menschen zu diskriminierenden Mitteln gegenüber Andersdenkenden greifen.

Echokammern sind digitale Räume, in denen Nutzer*innen hauptsächlich Inhalte eingeblendet bekommen, die ihrer Meinung entsprechen. Es wird nur wenig oder gar keine Aufmerksamkeit auf die Glaubwürdigkeit der Quellen gelegt, Falschinformationen können damit sehr leicht verbreitet werden. Echokammern erleichtern Radikalpositionen.

Wenn auf digitalen Plattformen kommentiert wird, dann erhalten abwertende Bemerkungen oder Kommentare mit Schimpfwörtern oft mehr „Likes“, sie erhalten also öfter Bestätigung. Algorithmen wiederum sorgen dafür, dass Kommentare mit mehr Likes auch mit mehr Aufmerksamkeit belohnt werden. Problematisch dabei ist, dass die Konsument*innen in der Regel nicht wissen, nach welchen Kriterien Algorithmen programmiert werden und dass sie einen verzerrenden Verstärkungseffekt erzeugen. Es ist auch nicht möglich, den Algorithmus auszuschalten. Je nachdem, welchen Menschen wir folgen, mit welchen Menschen wir befreundet sind oder welche Seiten wir uns anschauen, der jeweilige Algorithmus bestimmt, was eingeblendet wird. Das bedeutet, zum einen ist Information immer selektiert, zum anderen geben die Plattformen vor, welche und in welchem Ausmaß Inhalte weitergegeben werden.

Erhält nun ein Beitrag viele Likes, wird dieser Beitrag auch mehr Menschen eingeblendet, diese Wortmeldung erhält somit eine größere Reichweite. Das macht für die Plattformunternehmen durchaus Sinn: Den Nutzer*innen sollen interessante Meldungen einblendet werden, denn je spannender sie die Seite finden, desto länger wollen sie darauf verweilen, wodurch wiederum mehr Werbeeinnahmen generiert werden können. Das bedeutet aber auch, dass Plattformunternehmen eher wenig Interesse haben, lästige oder unsachliche Menschen zu sperren. Aus diesem Grund wird oft nur sehr zögernd gegen übergriffige Personen vorgegangen.²

² Vgl. Brodnig (2016): S. 21 ff.

Problematische Effekte – Grenzüberschreitungen – Übergriffe – digitale Gewalt

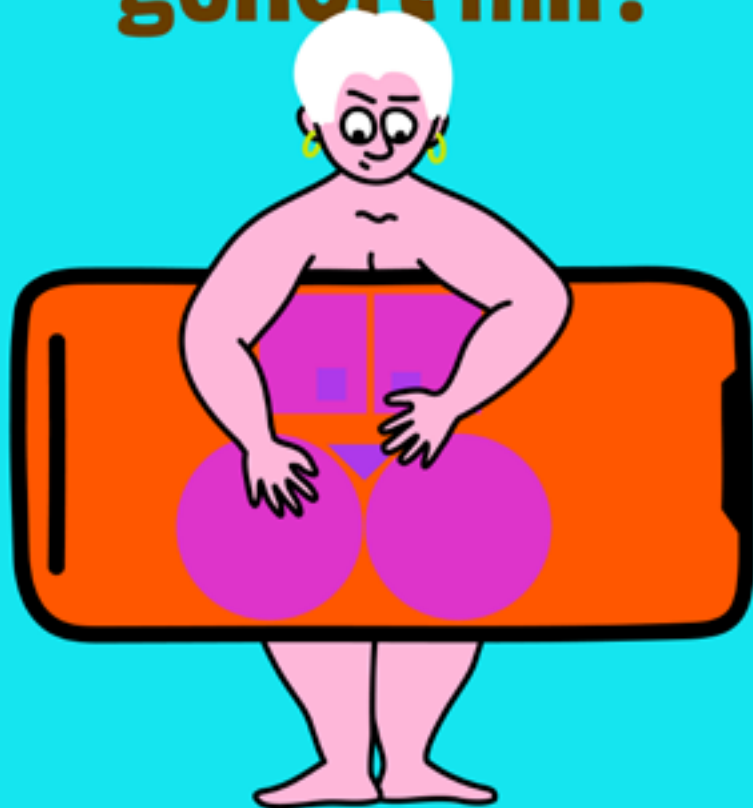
Kann sich allein die Nutzung von technischen Geräten oder von Software problematisch auf uns auswirken? Wann sind online getätigte Aussagen und Handlungen sexistisch oder gefährlich? Was ist ein Übergriff und was eine Grenzüberschreitung? Ab wann ist von digitaler Gewalt zu sprechen?

Diese und viele andere Fragen verdeutlichen die Komplexität des digitalen Raums. Wir sind der Überzeugung, dass Gewalt auch hier am besten entlang eines Spektrums erfasst werden kann. Das erste Kriterium bei der Beurteilung und Einordnung einer Erfahrung ist die eigene Wahrnehmung, man könnte auch sagen: das Bauchgefühl oder die Intuition.

Eine Aussage oder Handlung empfinden diejenigen als übergriffig oder grenzüberschreitend, deren höchstpersönlicher (Schutz-)Raum eingeschränkt oder verletzt wird. Spielräume werden in zwischenmenschlichen Beziehungen individuell unterschiedlich wahrgenommen und müssen in jedem Fall respektiert werden.

Bereits die ersten Anzeichen von Überschreitungen und die damit einhergehenden negativen Gefühle dürfen und sollen benannt und aufgezeigt werden! Das klingt vielleicht einfach, ist es aber nicht. Gerade wenn es um *problematische Effekte* als das eine Ende des Spektrums geht, kann das Gewaltvolle daran zunächst schwer festzumachen sein. Ein Beispiel dafür ist, dass sich bei der Nutzung von Social Media wie Instagram oder Dating-Apps wie Tinder mit der Zeit schwierige Gefühle wie Rastlosigkeit oder Erschöpfung einschleichen können. Sie entstehen durch die programmierte Handlungs- und Darstellungslogik des Mediums, in dessen Rahmen sich die User*innen bewegen. Dabei spielen vor allem stereotype Schönheitsideale eine große Rolle, was zum ständigen Vergleichen führen kann. Das kann sehr herausfordernd bis hin zu schädigend auf das Selbstbewusstsein wirken.

**Mein Bild
gehört mir!**



Das Selbstbewusstsein umfasst:

- **die eigenen Stärken und Grenzen zu kennen.**
- **der eigenen Wahrnehmung und dem eigenen Urteilsvermögen zu vertrauen.**
- **daran zu glauben, die eigenen Grenzen aufrechterhalten und sich schützen zu dürfen.**

Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, übergreifendes Verhalten zu erkennen, sind wichtige Bestandteile der *Gewaltprävention*.

Beim Versuch *digitale Gewalt* zu erfassen ist die Perspektive der Betroffenen zentral. Sie lässt sich aber auch objektiv erfassen, da es im Zusammenhang mit Gewalt gesetzliche Rahmenbedingungen und teilweise medizinische Richtlinien bezüglich der Dokumentation von Verletzungen und gesundheitsschädigenden Folgen von Gewalt gibt. International geltende Standards und darauf aufbauende nationale Schutzbestimmungen tragen einen wesentlichen Teil zur Erfassung und Sanktion von digitaler Gewalt bei. Der erste Schritt der Erkenntnis liegt jedoch bei den Betroffenen selbst.

Wir unterscheiden folgende, oft gleichzeitig auftretende Formen von Gewalt: psychische Gewalt, physische Gewalt, sexualisierte Gewalt, ökonomische oder finanzielle Gewalt, symbolische Gewalt, strukturelle und institutionelle Gewalt sowie Cyber-Gewalt bzw. digitale Gewalt. Genauere Beschreibungen der Gewaltformen finden sich in unserem ersten Handbuch „*Ist das schon Gewalt?*“. Alle Formen von Gewalt werden sowohl offline als auch im digitalen Raum ausgeübt. Die Hintergründe, die Motive der Gewaltausübenden und die Schäden bei den Betroffenen sind in den beiden Sphären sehr ähnlich.

Gewalt ist in der Regel mit der Ausübung von Zwang verbunden. Die gewalttätige Person strebt eine Schädigung und Unterordnung des Gegenübers an. Dabei kann es sich um eine emotionale und/oder körperliche Schädigung handeln, wobei psychische Übergriffe auch physische Folgen haben können und umgekehrt. Schon mit der Androhung von Gewalt kann der eigene Wille gegen den Willen der anderen Person durchgesetzt werden. Die gewaltausübende Person sieht sich meist im Recht, ihre Wut und ihre destruktiven Emotionen am Gegenüber auszulassen. Ein Unrechtsbewusstsein für die Gewalthandlungen fehlt in der Regel. Die Person, die Gewalt ausübt, leugnet meist ihr eigenes Verhalten und spricht der Betroffenen ihre Wahrnehmung ab, oder sie bezeichnet sich selbst vorrangig als Opfer und die Betroffene als eigentliche Täterin*. Diese *Schuldumkehr* ist eine gewaltvolle Strategie, um Betroffene zu verwirren und sie durch Zweifel an ihrer eigenen Urteilskraft zu schwächen.

Nicht nur einzelne Personen können Gewalt ausüben, sondern auch Gruppen und Institutionen.

Wichtig festzuhalten ist: Die Person oder Institution, die gewalttätig agiert, hat immer die volle Verantwortung für die Gewaltausübung zu tragen! Gewalt ist *geschlechtsspezifisch*, sie ist nicht das Problem einzelner Betroffener. Gewalt gegen Frauen* wird in unserer Gesellschaft nicht konsequent sanktioniert. Die feministische Forschung identifiziert Gewalt gegen Frauen* als Symptom einer Gesellschaft, die Diskriminierungen, Entwertungen und Einschränkungen von Frauen* akzeptiert und toleriert. Für Frauen* ist es in einer patriarchalen Gesellschaft oft schwieriger, ihre Rechte auf ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben durchzusetzen. Solange wir nur auf der individuellen Ebene bleiben und gewaltbetroffenen Frauen* Mitverantwortung für erlebte Gewalt geben, führen wir dieses System fort.

Cyber-Sexismus / digitaler Sexismus

Der deutsche „Bundesverband für Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe“ beschreibt Cyber-Sexismus als „die Fortsetzung sexistischer Machtverhältnisse und geschlechtsspezifischer Diskriminierung im digitalen Raum“.³

Sexistische Diskriminierung aus dem analogen Lebensraum setzt sich im digitalen Raum fort. Viele Muster sind ähnlich, manche Formen sind aufgrund digitaler Gegebenheiten und Möglichkeiten neu. *Cyber-Sexismus* (auch als *digitaler Sexismus* bezeichnet) wird häufig offen und bewusst mit dem Ziel der Verletzung, Erniedrigung oder Beschämung ausgeübt.

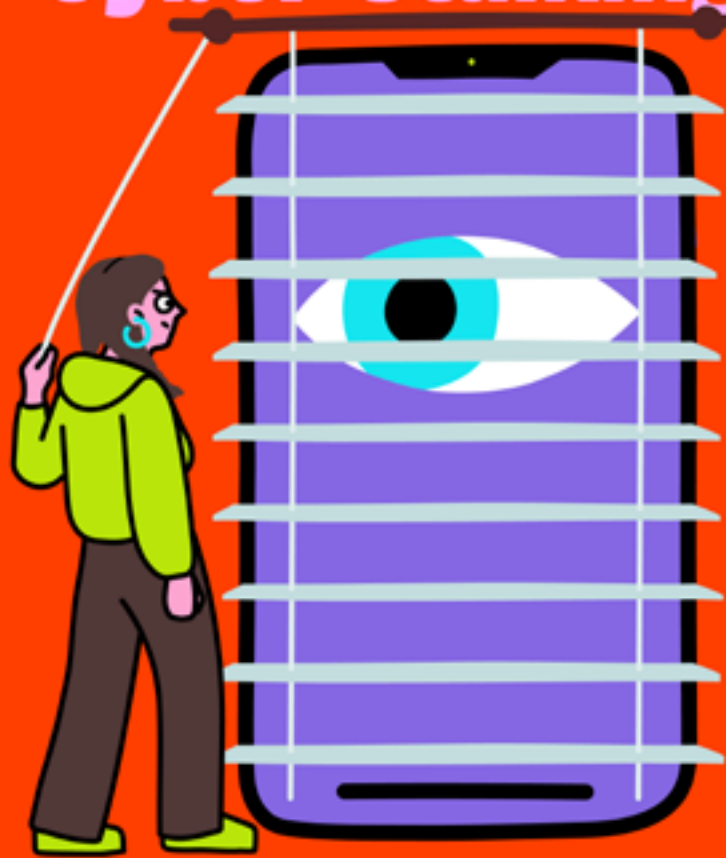
Obwohl wir hinsichtlich der schädlichen Folgen keinen graduellen Unterschied zwischen Gewalt im analogen und digitalen Raum machen, ist hervorzuheben, dass im Internet die Gefahr der Mittäter*innenschaft eines potenziell anonymen Publikums besteht. Dynamiken können sich in kürzester Zeit entfalten, der einzelne Angriff wird potenziert und wächst zu einem unübersichtlichen und vor allem unkontrollierbaren *Shitstorm*. Das kann verheerende psychische sowie soziale Folgen haben und im äußersten Fall zum Suizid der Betroffenen führen.

³ Vgl. <https://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de/de/glossar.html>

2.

Prävention und Selbstbehauptung

Präventiv gegen Cyber-Stalking



Warum ist *Prävention* wichtig?

Reicht es nicht aus, sich im Ernstfall schützen zu können?

Präventive Maßnahmen und Handlungen können die Wahrscheinlichkeit für gewaltvolles Handeln (deutlich) verringern oder sogar verhindern. Dies ist aus der Forschung hinreichend bekannt. Präventives Handeln kann schwere gewaltvolle Handlungen frühzeitig abfangen, darüber hinaus kann es einen wesentlichen Beitrag zum Gefühl, die Kontrolle über die eigene Situation (zurück) zu erlangen, leisten. Eine klare Bewusstwerdung der vorliegenden Situation ermöglicht es, sich zu positionieren und weitere Schritte zu gestalten. Der Austausch mit vertrauten Menschen oder im Rahmen einer Beratung kann hier wesentliche Unterstützung leisten.

Die *strukturellen Bedingungen* in unserer Gesellschaft, wie etwa der ungleiche Zugang zu ökonomischen und staatlichen Ressourcen, ist maßgeblich dafür, ob und wie viel Zeit und Energie wir für Prävention aufwenden können. Beispielsweise kann sich eine von Cyber-Stalking betroffene Person schneller schützen, wenn sie die finanziellen Mittel hat, sich ein neues Smartphone zu kaufen. Davon abhängig gibt es aber dennoch kleine und größere Maßnahmen, die uns zur Verfügung stehen, damit wir in unserem Lebensumfeld präventiv mitwirken können.

Der *Selbstverteidigung* im Sinne einer Abwehr von Angriffen geht die Selbstbehauptung voraus. Darunter verstehen wir die Verteidigung der individuellen Grenzen und der zustehenden Rechte sowie das Einfordern von Respekt in jeder Situation. In Situationen, wo wir psychischem Stress, emotionalem Druck oder Angst ausgesetzt sind, ist dies eine besonders schwierige Herausforderung. Aber auch bei einfachen Unwohlgefühlen im Kontakt mit anderen Menschen ist es nicht immer leicht zu spüren, wo die persönlichen Grenzen beginnen, und diese auch zu benennen.

Die feministische Forschung weist im Zusammenhang mit Gewalt darauf hin, dass individuelle Handlungsstrategien begrenzt sind. Für eine umfassende Prävention gegen Gewalt an Frauen* ist die Entwicklung einer *gesellschaftlich ablehnenden Positionierung* zu Gewalt notwendig. Sowohl in Worten und Gesetzen, aber vor allem auch durch Taten, also in der Praxis.

Im Zusammenspiel von individuellem präventivem Wirken und gesellschaftlichen Maßnahmen braucht es schließlich Praxis, also das Üben von präventiven Strategien, sodass sich eine stabile Grundhaltung gegen digitale Gewalt etablieren kann.

Hass im Netz

Um präventiv vorgehen zu können, ist das Wissen darüber wichtig, wer die übergriffigen Personen sind und was sie tun. Denn je nach Naheverhältnis zur Betroffenen variieren die übergriffigen Strategien. Die Motive sind häufig ähnlich, die Art der Ausführung kann jedoch sehr unterschiedlich sein.

Übergriffe gehen oft von *Personen aus, die die Frau* kennt*, sehr oft ist es *der/die eigene (Ex-)Partner*in* oder *Personen aus dem sozialen Umfeld* (Familienmitglieder oder Arbeitskolleg*innen). Übergriffe gehen auch von Personen aus, die die Frau* nicht näher kennt, also von Fremden oder auch jenen, die ihre Identität geheim halten. Dazu zählen auch *Gruppierungen*, die sich zusammenschließen, um bewusst Hass zu verbreiten. Verstärkt werden Frauen* von politisch rechten Gruppen attackiert, die sehr systematisch vorgehen und gut vernetzt sind. Sie scharen sich meist um ein paar wenige Anführer. Diese Rädelsführer erteilen Befehle, wer oder wie ein Ziel angegriffen werden soll, die Schergen führen diese dann aus.

Gründe für übergriffiges Verhalten sind oft Langeweile oder die Suche nach Aufmerksamkeit, um eine innere Leere zu füllen. Wenn Aggressoren im Internet eine Person bloßstellen, bedrohen oder attackieren, sind sie oft der Meinung, für bestimmte Werte einzustehen. Häufig fühlen sie sich wie Aufdecker mit einem dringenden Auftrag. Die übergriffige Person sieht sich selbst meist als Opfer und verschleiert damit, wer eigentlich für die Gewalthandlungen verantwortlich ist.

Zusammenfassend geht es sowohl bei Einzeltätern im privaten Umfeld als auch bei anonymen Hass- und Gewaltbekundungen um Macht(-erhalt), um Kontrolle, um Unterdrückung und um die Sicherung der eigenen Position.

Wie gehen die Gewaltausübenden vor?

Digitale Gewalt und Übergriffe richten sich oft als persönliche Attacken gegen Frauen*. Im Folgenden versuchen wir häufige übergriffige Mechanismen und Vorgehensweisen zusammenzufassen, wobei diese Sammlung lediglich einen Überblick darstellt und nicht abgeschlossen ist.

(Verbale) sexuelle Belästigung und sexualisierte Gewalt

Häufig bekommen Frauen* Nachrichten mit direkten sexualisierten Gewaltandrohungen und/oder detailreichen Vergewaltigungsfantasien. Auch Aufforderungen zu sexuellen Handlungen sind keine Seltenheit. Wenn sich die Frau* dann nicht darauf einlassen will oder sie sich ablehnend gegenüber der übergriffigen Person zeigt, wird sie nicht selten herabwürdigend beschimpft.

Sexualisierte Gewalt wird auch als (politische) Strategie gegen Frauen* eingesetzt. Mit der Sexualisierung der Frau* verändert sich ihre öffentliche Wahrnehmung, sie führt zu einer Entwertung und Entmenschlichung der Betroffenen. Damit wirken die betroffenen Frauen* weniger glaubwürdig und zum Beispiel auch ungeeignet für gewisse Jobs.

Die übergriffigen Personen verteidigen sich oft damit, keine ernsthafte Beleidigung oder Belästigung vollzogen zu haben. Der Satz, „Ist doch nur Spaß“, ist eine beliebte Strategie, Betroffene und deren Reaktionen ins Lächerliche zu ziehen, sie herabzusetzen oder Schuldumkehr zu betreiben.

Bildbasierte sexualisierte Gewalt

Bildbasierte sexualisierte Gewalt meint das Veröffentlichen von Bildern und Videos ohne Zustimmung der darauf abgebildeten Person. Dabei ist es unerheblich, wie diese Bilder entstanden sind, ob mit Zustimmung der abgebildeten Person oder ohne. Oftmals wird der Betroffenen vorher angedroht, die Nacktaufnahmen öffentlich zu posten bzw. sie an die Arbeitgeber*in, die Schule, die Familie oder den Bekanntenkreis zu schicken. Die Erpresser fordern oft Geld, weitere Nacktaufnahmen oder sexuelle Handlungen. Innerhalb von Paarbeziehungen werden Frauen* auf diese Weise häufig zum Verbleib in der Beziehung gezwungen.

Viele Aggressoren erstellen auch Bildmontagen oder Deepfakes, bei denen das Gesicht der Person in ein pornografisches Bild oder Video mehr oder weniger gekonnt eingesetzt wird. Mit Fortschreiten der Technologie werden diese Fotomontagen immer leichter herzustellen. Mittlerweile gibt es Apps, die es sehr leicht machen, manipuliertes Bildmaterial zu produzieren.

Dickpics

Über unterschiedliche Plattformen bekommen Frauen unaufgefordert immer wieder Dickpics zugesendet. Dabei handelt es sich bereits um sexualisierte Übergriffe, auch wenn sie oftmals als „Vorstufe“ zu Gewalt bezeichnet werden. Die Versender hoffen, dass sie mit dem Verschicken von Dickpics eine erregte Antwort oder auch Nacktbilder zurückerhalten. Es kann, je nach Kontext, aber auch davon ausgegangen werden, dass es sich um eine Machtgeste oder sogar eine (Vergewaltigungs-)Drohung handelt. Strafrechtlich stellt das Versenden von Dickpics in Österreich leider noch kein Delikt dar, was nichts an der Übergriffigkeit ändert.

Davon abzugrenzen ist der einvernehmliche Austausch von Dickpics oder anderen sexuellen Bildern, Videos oder Nachrichten.

Shaming

Shaming bedeutet, eine Person zu maßregeln und zu beschämen, indem man ihr irgendetwas vorwirft, meist ist dies bezogen auf das Äußere der Frau*. Damit will man kontrollieren, wie sich die Frau* zu verhalten und zu kleiden hat.

Bodyshaming bezeichnet abwertende und beleidigende Bemerkungen bezogen auf den Körper. Dabei geht es um eine Nichterfüllung des vorherrschenden Schönheitsideals.

Slutshaming wiederum ist eine Abwertung in Bezug auf einen sexuell aktiven weiblichen Körper. Wenn sich eine Frau* beispielsweise freizügig kleidet, wird dies als unangemessen bewertet bzw. werden ihr sexuelle Absichten unterstellt. „Wenn du dich nicht schämst, dann darf ich dich beschämen!“, scheint das patriarchale, selbst angeeignete Recht auf Beurteilung zu sein.

Unerwünschtes Erklären, Mansplaining, vollgetextet werden

Frauen* bekommen häufig unerwünschte Erklärungen, oft in herablassendem Tonfall oder völlig ungeachtet der Tatsache, dass sie selbst Expertinnen* zum Thema sind. Diese Dynamik spitzt sich zu, wenn Frauen* mit langen Kommentaren oder einer Flut von Chats zugetextet werden. Die Bemerkungen sind oft wirr und undurchsichtig und lassen keine Zeit für Antworten.

Autorität untergraben

Frauen* werden oft nicht ernst genommen. Dies findet häufig Ausdruck in verniedlichenden „Kosewörtern“, aber auch in Unterstellungen in Bezug auf ihre emotionale Stabilität, psychische Gesundheit oder Zurechnungsfähigkeit. Hierbei haben Anspielungen auf weibliche Biologismen (z.B. Hormone) eine lange Tradition.

Ins Wort fallen und nicht ausreden lassen

Frauen* werden immer wieder unterbrochen, es wird über sie hinweg gesprochen oder ihre Beiträge werden ignoriert. Je mehr frau* mit diesem Umstand konfrontiert ist, desto mehr Energie kostet es.

Vorwürfe

Durch Vorwürfe, die nicht der Wahrheit entsprechen, werden die angegriffenen Personen in Zweifel gezogen. Das ist auch das einzige Ziel dieser Vorwürfe. Je öfter diese Vorwürfe im digitalen Raum wiederholt werden, desto mehr bleibt davon bei den Mitlesenden hängen und entfalten sie ihre schädigende Wirkung.

Trolling

Trolle sind zum einen störende Pöbler in sozialen Medien. Ein Troll wirft einen Köder aus, beispielsweise eine verletzende Wortmeldung, und amüsiert sich, wenn sich Leser*innen über den Kommentar aufregen und versuchen, Postings entgegensetzen. Der Troll versucht wie ein seriöser Teilnehmer zu wirken, der die Interessen und Anliegen der Gruppe teilt, zum Beispiel geben sich Trolle gern als harmlose Neulinge in einer Diskussionsgruppe aus und versuchen dann mit naiven oder dummen Fragen die User*innen zur Weißglut zu treiben.⁴ Weiters gibt es Trolle, die andere beleidigen, heruntermachen und gezielt Hasskommentare loslassen. Dies sind insbesondere politisch weit rechts orientierte Gruppierungen. Nina Jankowicz, eine amerikanische Forscherin und Autorin, hat eine Einteilung der Troll-Typen vorgenommen:

⁴ Vgl. Brodnig (2016):
S. 43 ff.

Der Professor: macht zu jedem Post Erklärungen und Verbesserungsvorschläge („Mansplaining“).

Das Trojanische Pferd: schickt meist Komplimente oder unterstützende Kommentare in Form privater Nachrichten. Wenn die Frau* mit einem „Danke“ reagiert, beginnt er, sie zuzutexten und unangemessene Fragen zu stellen.

Der faule Kerl: stellt zu Beiträgen ganz einfache Fragen (er ist zu faul, um zu googeln). Wenn die Frau* daraufhin höflich ist und ihm antwortet, fühlt er sich bestätigt und glaubt, dass er mit der Frau* nun befreundet ist.

Der Großbuchstaben-Typ: erklärt den Frauen*, wie falsch sie liegen und wie weit sie sich über ihrem geistigen Niveau bewegen.

Der Feministen-Hasser: kommt häufig aus der rechtsextremen oder Incel-Szene⁵. Dieser Typ sieht jeden Meinungs- ausdruck einer Frau* als Verletzung der „natürlichen Ordnung“, in der Frauen* ruhig sein sollen und Männer das Sagen haben.⁶

Eine weitere Form des Trolling ist das „**Betroffenheitstrolling**“. Diese Art Troll ist bösartig und herablassend, gibt jedoch vor, dass er sich zum Beispiel um die Familie oder die Gesundheit der beschämten Person sorgt. Durch die Betroffenheit sieht sich der Troll dazu legitimiert, unaufgefordert Ratschläge zu geben.

⁵ Incel ist eine Gruppierung von heterosexuellen Männern*, die unfreiwillig keinen Geschlechtsverkehr bzw. keine romantische Beziehung haben. Sie behaupten, dass sie ein Grundrecht auf Sex hätten, welches ihnen verwehrt wird. Sie sehen sich als Opfer. Incels sind verstärkt in Internetforen und sozialen Netzwerken aktiv, wo sie misogynie und gewalttätige Inhalte über Frauen* verbreiten.

⁶ Vgl. Herger (2022): S. 44 ff.

Hasskommentare, Hassforen, Rufmord und Schmierkampagnen

Viele Kommentare, auf die frau* im Netz trifft, sind von extremer, unverhältnismäßiger Intensität. Die Aggressoren wollen eine Schockwirkung erzielen. Die Betroffenen trifft das Ausmaß der Aggressionen unvermutet und sie wissen nicht, warum sie zum Ziel geworden sind. In einigen Fällen werden von den übergriffigen Personen Online-Foren gegründet, die einer Person gewidmet sind oder auch einer ganzen Gruppe (Feministinnen, Geflüchtete, ...). Dort werden Informationen, Fotos, oft auch persönliche Daten usw. zusammengetragen. Darüber hinaus werden Vorgehensweisen diskutiert, wie den Betroffenen Schaden zugefügt werden kann.

Stalking und Tracking

Unterschiedliche Apps und smarte Geräte können Türen für Stalker öffnen, um an persönliche Informationen zu gelangen. Sehr häufig haben die Betroffenen ein Naheverhältnis zum Aggressor (z.B. Ex-Partner oder Partner, die die Trennung der Frau* nicht akzeptieren wollen), es gibt aber auch Stalker, die kein Naheverhältnis zur Betroffenen haben. Oft beginnt das Stalking mit harmlosen Nachrichten in sozialen Medien. Der Stalker glaubt oder will glauben, dass die angeschriebene Frau* ihn begehrt, selbst wenn die Betroffene das Gegenteil sagt.

Identitätsdiebstahl / Datendiebstahl

Häufig erstellen Täter Fake-Profile, also Profile in sozialen Medien, die aussehen, als seien sie echt. Sie verwenden dafür Profile mit fiktiven Namen, um ihre Expartner*innen anonym zu kontaktieren und zu belästigen. Andere erstellen ein Profil mit Namen, Infos und Fotos der beschämten Person, um in ihrem Namen beispielsweise Nachrichten zu schreiben, intimes Material zu veröffentlichen und Falschinformationen zu streuen.

Nicht selten werden auch Fake-Profilе auf Internetplattformen, die pornografisches Material oder Sexarbeit anbieten, erstellt. Dort werden dann die privaten Telefonnummern der Betroffenen veröffentlicht, mit dem Hinweis, dass diese Frau* Sex haben will oder für Sex zur Verfügung steht.

Daten von Betroffenen werden auch verwendet, um ihnen finanziellen Schaden zuzufügen, indem zum Beispiel in Onlineshops im Namen der Opfer bestellt wird.

Verbreitung von Falschinformationen und Fake News

Die (schnelle) Verbreitung von Falschinformationen im Netz sehen wir als ein großes Problem unserer Zeit. Dazu zählen wir nicht nur die Streuung von unrichtigen Informationen über eine Person, sondern auch die Verbreitung von gefälschten Nachrichten und generell irreführenden Botschaften.

Fake News bezeichnen gezielte Falschmeldungen, die wie echte Nachrichten aussehen. Dazu gehören nicht nur schriftliche Informationen, sondern auch Video- und Bildmaterial. Oftmals sind dies Nachrichten, die dazu dienen, eine bestimmte politische Richtung zu unterstützen oder auch Lügen bzw. Falschmeldungen über jemanden zu verbreiten. Um eine große Masse zu erreichen, verwenden die Verfasser*innen immer wieder reißerische und schockierende Formulierungen, die möglichst viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Oft ist auch nicht klar, ob es sich um eine persönliche Meinung oder tatsächliche Fakten handelt, und das macht es schwer, Fake News zu identifizieren.

In der öffentlichen Diskussion werden häufig seriöse Medien als „Fake News“ bezeichnet, um diese zu diskreditieren. Der Begriff wird mittlerweile inflationär verwendet und verliert damit deutlich an Informationswert.

Viele Menschen fühlen sich durch Fake News und falsche Informationen im Netz verunsichert und das hindert sie daran, sich politisch oder gesellschaftlich zu engagieren.

Codierte Sprache

Immer wieder wird in sozialen Medien eine Form der codierten Sprache verwendet. Diese Vorgehensweise ist auch als „Hundepeifenpolitik“ bekannt. Es geht darum, dass bestimmte (politische) Aussagen getätigt und, je nach Publikum, unterschiedlich verstanden werden. Es werden Codes in Aussagen eingebaut. Diese Codes versteht die Anhängerschaft, für nicht eingeweihte Hörer*innen hat die Aussage allerdings eine unverfängliche Bedeutung. Vermeintlich harmlose Wörter wie „Freiheit“ oder „Elite“ werden bewusst genutzt, um meist rassistische, homophobe und andere diskriminierende Botschaften zu verbreiten.

Auswirkungen des Hasses

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Wenn permanent Energie aufgewendet werden muss, um Aggressionen abzuwehren, kann dies sehr schwächen. Die Energie, die frau* für die Abwehr der Aggressionen aufwenden muss, fehlt an anderen Stellen. Je nach Ausmaß der Übergriffe fehlt sie, um sich auf alltägliche Aktivitäten zu konzentrieren oder produktiven und kreativen Tätigkeiten nachgehen zu können. Frauen*, die Gewalt erleben, fühlen sich häufig in ihrer eigenen Sicherheit eingeschränkt, das Selbstvertrauen leidet. Das kann so weit gehen, dass die Betroffenen unter Stress, Angst, Schlafstörungen, Panikattacken, psychosomatischen Beschwerden, Depression oder Traumafolgestörungen leiden. Sozialer Rückzug, Isolation und Suizid sind weitere dramatische Folgen.

Verlust der Kontrolle über die Darstellung der eigenen Person

Dadurch, dass sich Informationen im Internet sehr schnell verbreiten und zig Mal geteilt werden können, verliert eine Person leicht die Kontrolle über die Darstellung der eigenen Person. Es entsteht ein unfreiwilliger Kontrollverlust, der Gefühle der Ohnmacht auslösen kann. Besonders belastend für die Betroffenen ist der Umstand, dass der Rückgewinn der Kontrolle zeitlich oft nicht absehbar und nicht vorstellbar ist.

Silencing

Äußert eine Frau* im digitalen Raum ihre Meinung, führt dies oft zu Beleidigungen oder Beschimpfungen. Dies ist ein Grund, warum viele Frauen* auf Postings verzichten und sich politisch und gesellschaftlich nicht einbringen oder nicht erneut äußern

wollen. Aus Angst vor Hasskommentaren und Hassreaktionen bekennen sich viele Internetnutzerinnen* nicht zu ihrer politischen Meinung. Diese öffentlichen Stimmen fehlen in der Gesellschaft.

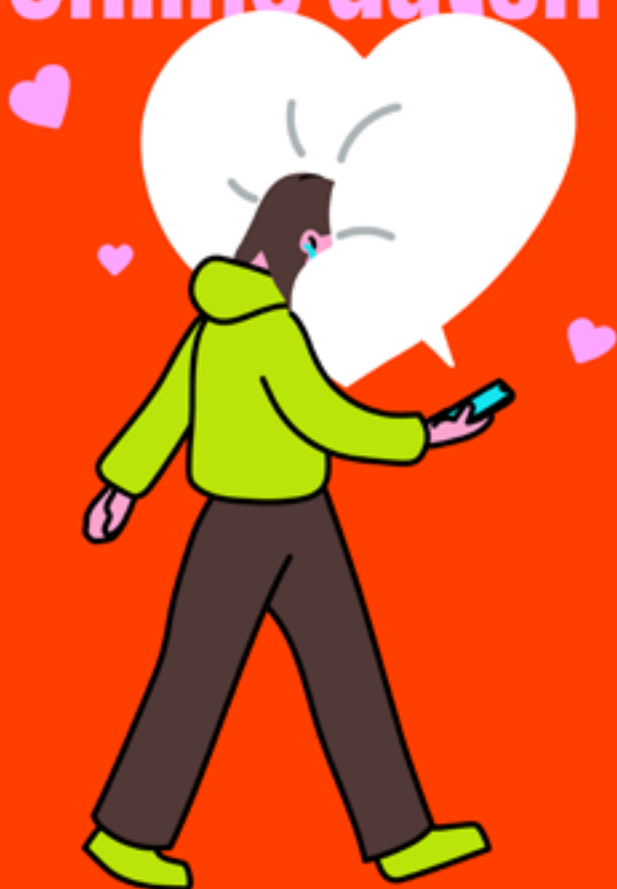
Rufschädigung

Onlineattacken wirken sich auf die Reputation der Betroffenen aus. Außenstehenden fehlen immer Hintergrundinformationen. Das, was sie sehen, sind ausschließlich die dominanten Kommentare der gewalttätigen Person oder Gruppe. Gewaltvolle Gruppierungen können den Diskurs dominieren und Außenstehende wissen schlussendlich nicht mehr, was und wer diese Diskussion tatsächlich ausgelöst hat. Angesichts der Intensität wird letztlich oft vermutet, dass die Angegriffene genauso mit schuld sei – man spricht hier von einer Täter-Opfer-Umkehr. Ein beschädigter Ruf hat auch private und berufliche Auswirkungen, wenn zum Beispiel Arbeitgeber*innen ihre Bewerber*innen im Internet überprüfen.

Auswirkungen auf Gesellschaft und Demokratie

Eine Kultur, die Belästigungen toleriert, ermöglicht das Ausüben weiterer Belästigung. Wenn sich Frauen* und marginalisierte Personengruppen nicht mehr ausdrücken können und sich aus dem öffentlichen Diskurs zurückziehen, dominiert die aggressive Minderheit. Demokratiepoltische Entscheidungen werden damit weniger inklusiv und repräsentativ für die gesamte Gesellschaft. Wir wollen keine Gesellschaft, deren Mitglieder von falschen Informationen bestimmt sind und in der wichtige Stimmen nicht gehört werden!

Sicher online daten



Liebe im Netz

Online-Dating hat die sexuelle Revolution ins digitale Zeitalter katapultiert. Dating-Apps haben nicht nur vielen über die Einsamkeit während der Corona-Lockdowns hinweggeholfen, sondern bieten bis heute und aller Wahrscheinlich nach auch in Zukunft so einige Vorteile. Sie sind *niederschwellig, weitestgehend kostenfrei, potenziell zeitersparend* und bieten einen Rahmen, in dem es eindeutig erwünscht ist, Menschen anzuschreiben und mit ihnen zu flirten. Dating-Apps können außerdem für verschiedene Beziehungsformen, neben der monogamen Liebesbeziehung also auch für Polyamorie, und bei der Suche nach Communitys genutzt werden.

Neben den gängigsten Plattformen wie Tinder, Bumble, OkCupid, Parship oder Lex und Grindr gibt es auch noch Muslima und IndianCupid zur Auswahl, um nur einige zu nennen. Je nach sexueller Orientierung und gegebenenfalls ethnischer Zugehörigkeit darf ausgewählt werden.

Die Suche nach unverbindlichem Sex als primäres Motiv hat sich als Vorurteil herausgestellt. Im Vordergrund steht vielmehr die gute, gemeinsam verbrachte Zeit⁷.

Wer an einen neuen Ort zieht, kann sich mit Online-Dating zu neuen Kontakten verhelfen. Dabei kann ein besonderer Vorteil die Möglichkeit der größeren sozialen Durchmischung sein. Wem man im analogen Leben nicht begegnen würde, kann man über die App anschreiben. Ob Online-Dating wirklich bereichernd auf unser Leben wirkt, hängt vom Nutzungsverhalten und der Verantwortungsübernahme der einzelnen Akteur*innen ab. Neben den User*innen sind nämlich auch die Seitenbetreiber*innen für ihren Teil zuständig. Der respektvolle oder konsensuelle Umgang miteinander kann nicht garantiert werden und daher braucht es eine Zuständigkeit von außen und den Hinweis auf erreichbare Hilfsangebote.

⁷ Vgl. Degen, J., Kleeberg-Niepage, A. (2020): S. 185 f.

Prinzipiell funktionieren alle Apps nach dem *Matchmaking-Prinzip*. Das heißt, wir können über Einstellungen zu Alter, Wohnort, Hobbys, Anmelde-motiv usw. einen *benutzer*innendefinierten Filter* einstellen, der Profile mit den gewünschten Angaben anzeigt. Doch wer schließlich angezeigt wird, liegt nicht allein bei den User*innen, sondern wird auch vom *Algorithmus* im Hintergrund beeinflusst.

Über den Algorithmus bei Tinder ist bekannt, dass der *Elo-Score* (Begriff aus dem Schach) angibt, wie beliebt ein Profil ist,⁸ also wie oft es nach rechts geswiped wurde, was dem Online-Daten einen Wettbewerbscharakter verleiht. Hoch bewertete Profile werden User*innen häufiger angezeigt, was die Chance auf Matches mit anderen erhöht. Metaphorisch werden User*innen dieser *ökonomischen Logik* nach zur Ware am Dating-Markt.

Um in diesem Sinne erfolgreich zu sein, gilt es der jeweiligen *Handlungslogik* zu folgen. Sozialpsychologin Johanna Degen hat herausgefunden, dass diese auf Tinder „happy, healthy and uncomplicated“ lautet.⁹ Profile werden demnach oberflächlich von User*innen angelegt, womöglich auch, um sich vor der ständigen Zurückweisung zu schützen. Die Profilbilder werden anhand gängiger Schönheitsideale gewählt, das widerspricht der Bodypositivity und ist *diskriminierend* für alle, die dem beispielsweise aufgrund von Ethnizität oder Selbstinszenierung nicht entsprechen.

Durch die Art, wie Dating-Apps angelegt sind, kann es zu problematischen Effekten wie der *Online Dating Fatigue* kommen. Es handelt sich dabei um einen Erschöpfungszustand, der entsteht, wenn über längere Zeit erfolglos online gededet wird. Die Enttäuschungen können dem Online-Kontakt oder auch dem ersten Treffen mit anderen User*innen entspringen. In manchen Fällen kann allein die Nutzung von Dating-Apps belasten. Das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen (*FOMO* – fear of missing out), sowie permanente Vergleiche und Konkurrenzgefühle fördern Hoffnungslosigkeit und Resignation.

⁸ Vgl. Carr (2016)

⁹ Vgl. Deutschlandfunk Nova (2021)

Das beschriebene ökonomische Denken, das Dating-Apps zugrunde liegt, kann sich auch im zwischenmenschlichen Kontakt, dem Chatten und späteren persönlichen Treffen fortsetzen. Degen sieht dahinter im Sinne der *Try-on-Logik* das *Low-Investment*.¹⁰ Es wird mit möglichst vielen Personen, oft über mehrere Apps, mit möglichst wenig Zeit- und Energieaufwand geschattet. Dabei soll vermieden werden, in eine Person zu investieren, die sich als schlechtes Match herausstellt (*FOBO* – fear of better options). Der ganz unmittelbare Nachteil ist aber, dass Gelegenheiten, miteinander präsent zu sein und dadurch eine gute Zeit zu verbringen, verpasst werden.

Fühlt sich ein Kontakt zunächst wie ein gutes Match an, kommt es oft zu einem sehr schnellen und regen Austausch von Nachrichten. Diese *Beschleunigung* kann zu einer Intimität führen, die sich nach sehr viel Vertrauen anfühlt, tatsächlich aber mehr mit dem Bild von einer Person zu tun hat als mit der Person selbst. Werden private Informationen, Handynummern oder Adressen geteilt, fühlt sich das im Nachhinein oft beschämend an bzw. kann es auch gefährlich werden.

Kommt es nach einer gelungenen Kommunikation zu einem ersten Date, wird das Bild einer Person nicht immer positiv ergänzt, sondern kann sogar im Kontrast zur gewonnenen Vorstellung stehen. Noch sind Merkmale wie Geruch oder die Art der Berührung digital nicht zu transportieren. Das Aufeinandertreffen von (enttäuschten) Erwartungen kann die bisher gewonnene Sicherheit miteinander wieder erschüttern, weshalb viele auf *Dating Scripts* zurückgreifen. Damit sind Vorstellungen von einem Ablauf des Kennenlernens gemeint, die stereotype Rollenmuster beinhalten. Wenn der Mann* beispielsweise die Rechnung zahlt, kann das die Frau* veranlassen, sich schuldig zu fühlen und über ihre Grenzen zu gehen. Sie könnte, ohne es zu wollen, sich auf einen Kuss einlassen, länger bleiben, als sie es tatsächlich möchte, oder einem zweiten Date zusagen.

¹⁰ Vgl. Deutschlandfunk Nova (2021)

Abgesehen davon gibt es auch *sexuelle Skripts*, einen internalisierten Ablauf intimer Situationen. Sie folgen immer demselben Schema: Verabreden – küssen – miteinander nach Hause gehen – sich ausziehen – Sex haben. Tatsächlich existiert hier kein vorausseilendes Einverständnis: Es kann nicht angenommen werden, dass das Eine automatisch zum Anderen führt. Eine einvernehmliche intime Begegnung kann sich nur auf Nachfrage und mit Rücksicherung entfalten. Wir hören von Betroffenen immer wieder, dass sie sich aufgrund der Wirksamkeit von sexuellen Skripten oft selbst die Schuld für sexualisierte Übergriffe und Vergewaltigungen beim ersten Date (sogenannte Date Rapes) geben. In vielen Fällen unterbleiben Anzeigen, weshalb hier von einer hohen Dunkelziffer auszugehen ist.

Nach dem ersten Date steht die weitere Online-Kommunikation wieder im Fokus. Paartherapeutin Esther Perel hat zwei schädliche Kommunikationsformen benannt, die gerade nach gelungenen Treffen ihre schmerzhafteste Wirkung entfalten.

Das Warmhalten trotz abebbender Gefühle nennt sie *Simmering* (Sieden)¹¹. Dabei handelt es sich um eine plötzliche und kontinuierliche Reduktion der digitalen und persönlichen Interaktion, was Misstrauen und Angst vor einem Beziehungsende aufkommen lassen kann. Oft glauben Betroffene, dass nicht genug Argumente für das Ansprechen dieser Veränderung bestehen, denn sobald sie aufgrund der neuerlichen Funkstille am Interesse des Gegenübers zweifeln, kommt immer noch die nächste kurze Nachricht, die diesen Zweifel etwas mildert und den Kontakt letztendlich doch noch aufrechterhält.

Die zweite schädliche Kommunikationsform ist das *Icing* (Vereisen). Damit sind Vorwände gemeint, die geäußert werden, um eine Beziehung zu unterbrechen, ohne sie zu beenden. Meistens werden dabei die Arbeit, die Ausbildung oder das Studium vorge-schoben. Es wird (noch) keine Absage erteilt für den Fall, dass die Person ihre Meinung ändern sollte. Das Gegenüber ahnt das, kann

¹¹ Vgl. Perel, E. (o. A. a.)

aber aufgrund von Verliebtheit und der daraus resultierenden Hoffnung den Kontakt nur schwer abbrechen. Das schafft eine Warteposition in emotionaler Abhängigkeit.

Das *Ghosting* (von engl. „ghost“ = Gespenst) als besonders aggressive Form der (Nicht-)Kommunikation darf an dieser Stelle nicht fehlen. Es geht um einen abrupten Kontaktabbruch, gegen den Betroffene nichts unternehmen können. Die Beziehung, die das betrifft, kann unterschiedlich weit fortgeschritten sein. Vorzeichen werden meistens nicht bemerkt oder gibt es äußerlich nicht, was meistens einen Schockmoment mit großer Ohnmacht und Ratlosigkeit zur Folge hat. Geghostet wird meistens radikal, indem jemand ohne Vorwarnung blockiert wird und auch andere Kommunikationskanäle geschlossen werden. Betroffene bleiben mit vielen Fragen zurück.

Findet das Online-Dating aber einen glücklichen Ausgang, kann am Ende das *einvernehmliche Löschen der App(s)* als Verbindlichkeit und Zusage an eine vertiefte Liebesbeziehung stehen.

**Aus präventiver
Perspektive ist es
ratsam, bereits in der
Anfangsphase der
Beziehung bewusste
Entscheidungen zu
treffen, wie die
Zuständigkeiten und
die damit verbundene
Macht verteilt werden.**

Intimität im Netz

Grenzüberschreitungen sind erste Warnzeichen und Betroffene sollten sich vor weiteren Übergriffen schützen. Die präventiven Handlungsmöglichkeiten hängen in Paarbeziehungen und Ex-Paarbeziehungen unter anderem von folgenden Faktoren ab:

- wie eng der Lebensalltag der Beziehungspartner*innen miteinander verknüpft ist oder war,
- wie viele persönliche Informationen geteilt werden oder wurden,
- ob es gemeinsame Kinder gibt und wie deren Betreuung aufgeteilt ist,
- wie Ressourcen innerhalb der Beziehung verteilt sind oder waren (Geld, Technikwissen, Zeit, soziales Netzwerk u.a.).

Ob eine Betroffene (virtuelle und reale) Orte hat, in denen sie sich in Sicherheit aufhalten und Strategien entwickeln kann, hat starken Einfluss darauf, wie hoch die Gefährdung einzuschätzen ist. Wenn Wohnräume und Passwörter, Zugangsdaten und intime Fotos geteilt werden (oder während aufrechter Beziehung geteilt wurden), ist die Angriffsfläche für Übergriffe und Gewalt groß. Wenn Gewalt zwischen Partner*innen und Ex-Partner*innen stattfindet, wird sie häufig gleichzeitig online und offline ausgeübt. Die Gewalt wird nach einer Trennung oft im digitalen Raum fortgesetzt, was eine Loslösung von der Beziehung und der Gewalt erschwert.

In unserem gesellschaftlich vorherrschenden Verständnis von Liebe nehmen Paarbeziehungen einen sehr großen, identitätsstiftenden Platz ein. Die Kulturosoziologin Eva Illouz kritisiert diese Wertigkeit, die einer Paarbeziehung gesellschaftlich zugeschrieben wird. Es wird – insbesondere Frauen*, würden wir hinzufügen – vermittelt, dass eine romantische Beziehung Grundbedingung für ein glückliches Leben ist.¹² Die romantische Paarbeziehung stellt demnach ein wesentliches Element unseres Selbstwerts dar und weist uns einen Platz in der Gesellschaft zu.

Besonders am Anfang von Beziehungen beeinflussen stereotype, romantische Vorstellungen von Liebe unsere persönlichen Wünsche und Sehnsüchte sowie unsere Wahrnehmung vom* von der Beziehungspartner*in. Auf Grenzen wird möglicherweise nicht so viel Wert gelegt, wenn das Bedürfnis nach Nähe zum neuen Partner* stärker ist.

Der digitale Raum ist für die meisten Beziehungspartner*innen ein selbstverständlicher Ort, um zu kommunizieren. Technische Geräte sind schon längst selbstverständliche Medien, um miteinander in Kontakt zu treten oder auch später, um das gemeinsame Leben zu organisieren. Die Haltungen und Meinungen zum digitalen Raum sind nicht immer die gleichen unter den Beziehungspartner*innen. Sie werden selten direkt besprochen, meistens eher unbewusst umgesetzt, dabei entwickeln sich unbemerkt Routinen, beispielsweise, dass immer dieselbe Person für die Einrichtung der technischen Geräte zuständig ist.

¹² Vgl. Illouz (2015)

Im Rahmen von **Selbstbehauptung** können folgende theoretische und praktische Strategien hilfreich sein:

- Stellen Sie sich (zunächst alleine und eventuell anschließend mit dem Partner* gemeinsam) folgende *Fragen*: Wie viel und mittels welcher Medien möchte ich online in meiner Beziehung kommunizieren? Welche Bilder und Videos möchte ich austauschen? Ist es notwendig, Passwörter zu teilen?
- Sprechen Sie mit dem Partner* über den Umgang mit dem Internet und digitalen Medien und treffen Sie *Vereinbarungen*. Klare Worte verringern das Risiko, dass sich unausgesprochene Regeln einschleichen, die später missbräuchlich verwendet werden können. Zum Beispiel: Die Passwörter des*der Partner*in *nicht* zu kennen ist ein Zeichen von gegenseitigem Vertrauen, ein Liebesbeweis kann anders erbracht werden als durch das Teilen der Passwörter.
- *Definieren* Sie bewusst Begriffe wie Vertrauen, Kommunikation, Privatheit, Nähe und Distanz. All diese Begriffe sind individuell zu verstehen und es gibt keine allgemeingültige gesellschaftliche Regel für die Ausgestaltung in der persönlichen Paarbeziehung.
- Teilen Sie *Arbeiten wie die Installation und Wartung gemeinsam genützter technischer Geräte* auf und überlassen Sie nicht alles dem Partner*. Kenntnisse über die Funktionen des Internets und der Geräte, die wir nutzen, stärken die Position innerhalb der Paarbeziehung und schützen vor späteren Grenzüberschreitungen und Übergriffen.

In Paarbeziehungen zeigen sich die Bedürfnisse und Grenzen der Partner*innen. Es gibt Gemeinsamkeiten, aber auch Differenzen. Es ist dabei nicht immer einfach, zwischen den eigenen und den Bedürfnissen des Partners* zu unterscheiden und die Unterschiede auszusprechen.

Verdachtsmomente immer wieder zu entkräften, führt in der Regel dazu, selbst entkräftet zu werden. Anzuraten ist deshalb grundsätzlich, regelmäßig aus dem Beziehungsgeschehen „herauszuzoomen“ und sich zu fragen:

**„Wie geht's mir
in meiner
Liebesbeziehung?“**

Oder:

**„Was hat sich letztens nicht
so gut angefühlt?
Was hat mich verletzt?“**

Und nicht:

„Wie schön kann es noch werden?“

Verdachtsmomente

Um digitalen Grenzüberschreitungen und Übergriffen entgegenzuwirken, kann die Aufmerksamkeit bewusst auf sogenannte Verdachtsmomente gelenkt werden. Verdachtsmomente sind Situationen, die irritieren und dazu veranlassen, den Beziehungsmustern mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Viele Beziehungspartner*innen kennen vielleicht folgende und noch weitere *Fragen*, welche in unsicheren Momenten aufkommen: Wieso ist er so eifersüchtig? Wieso will er das alles wissen? Wieso kontrolliert er mich so? Am Anfang werden oft empathische, entschuldigende Antworten gesucht. Sie schützen den Partner*, aber auch die Betroffene selbst sowie das Bild der eigenen Beziehung vor beunruhigenden Gedanken oder Einschätzungen. Solche erklärenden Interpretationen können sein: „Vielleicht hat er recht mit seinen Anschuldigungen und ich reagiere über“, „Ich will ihm keine unangenehmen Gefühle bereiten, darum versuche ich, seine Eifersucht zu verhindern“ oder „Seine Eifersucht ist ein Zeichen dafür, wie sehr er mich liebt, ich sollte mich darüber freuen“. Diese Ansätze mögen mehrere Funktionen haben:

- Sie sind Versuche, sich selbst zu beruhigen.
- Sie zeigen die Tendenz, dass die Frau* ihren Partner* ernst nehmen und ihm Verständnis entgegenbringen will, manchmal vielleicht auch über die eigenen Grenzen hinweg oder im Widerspruch zum eigenen Gefühl.
- Schuld oder Verantwortung auf sich zu nehmen, bedeutet auch, (potenzielle) Kontrolle über etwas zu haben, was sonst Ohnmachtsgefühle auslösen würde.
- Konflikte sollen vermieden werden.
- Konsequenzen zu ziehen ist schwer (oder noch nicht vorstellbar), innere Erklärungen zu finden, mögen davor bewahren, sich der Realität zu stellen.

3.

Selbstverteidigung: Strategien und Handlungs- möglichkeiten



Wenn Grenzüberschreitungen und Übergriffe bereits passiert sind und nicht als solche erkannt wurden, wird es zunehmend herausfordernder, den Überblick zu behalten und die eigene *Handlungsmacht* zu sehen. Ein Gefühl von Ohnmacht stellt sich ein und oft sind Betroffene bereits sehr erschöpft, wenn sie sich schließlich entscheiden, Unterstützung zu suchen oder Konsequenzen zu ziehen. Im Akutfall, nach einem digitalen Übergriff und nach Gewalterfahrungen, ist *Selbstverteidigung* gefragt. Selbstverteidigung setzt voraus, die eigenen *Handlungsmöglichkeiten* zu kennen und abrufbar zu haben. Neben bereits erworbenen Kenntnissen sind oft weitere, noch einzuholende Informationen nötig, um weitere Angriffe zu vermeiden oder abzuwehren. Dieser Prozess ist zeit- und energieintensiv. Es ist empfehlenswert, sich dabei *Unterstützung* von vertrauten Personen oder durch Beratung zu holen.

Im Folgenden präsentieren wir *psychische* und *digitale* Strategien und Maßnahmen, um gegen Übergriffe und Gewalt im Netz vorzugehen. Am Ende des Handbuchs ist eine Liste mit empfehlenswerter Literatur sowie Links für Unterstützung und weiterführenden Informationen zu finden.

Wichtig dabei ist: Was für die eine hilfreich ist, ist für eine andere vielleicht nicht zu empfehlen oder möglich. Je nach Situation muss der Umgang mit Selbstverteidigungsstrategien individuell überlegt werden.

Ob bestimmte Gegenmaßnahmen für eine Betroffene hilfreich oder überhaupt umsetzbar sind, entscheidet sich beispielsweise danach, ob sie die übergriffige Person kennt bzw. welches Näheverhältnis sie zu ihr hat. Ist die Frau* in einer Beziehung mit dem Gewaltausübenden? Will sie die Beziehung beenden? Muss sie die Kommunikation aufrechterhalten, weil es gemeinsame Kinder gibt?

Frauen*beratung kann helfen, einen Überblick über mögliche Optionen zu erhalten und sie kann in der Entscheidungsfindung begleiten. Bewältigung kann ein *emanzipatorischer Prozess* sein. Das Gefühl, Kontrolle und Handlungsfähigkeit zurückzuerlangen, ist ein erster und wichtiger Schritt. Gewalterfahrungen zu benennen und damit nicht alleine zu bleiben, wirkt stärkend. Stillhalten und Abwarten ist zumeist eine Strategie, die vor allem dem Gewaltausübenden zugutekommt. Wichtig zu wissen ist, dass digitale Angriffe *nicht in einem rechtsfreien Raum* stattfinden!

Im Umgang mit den hier skizzierten Strategien ist zu beachten, dass eine *realistische* (z.B. von einer außenstehenden, professionellen Person unterstützte) Einschätzung der individuellen *Gefährdungssituation* grundlegend ist! Nur Schritte, die die eigene Sicherheit nicht (noch mehr) gefährden, sind entlastende Schritte.

Durch Hass im Netz navigieren

Wie kann ich mich stärken, wenn ich selbst betroffen bin?

Bewusster kurzfristiger Rückzug aus dem digitalen Raum

Sich Zeit zum Nachdenken und einen Abstand zum Erlebten nehmen, kann helfen, um sich über weitere Schritte klar zu werden. Der Rückzug aus dem digitalen Raum ist eine häufige Reaktion und Strategie, die von Betroffenen gewählt wird und als erste Maßnahme zur Erholung und zum unmittelbaren Schutz wichtig ist. Als längerfristige Strategie ist sie allerdings nicht empfehlenswert, da das Ziel eine gewaltfreie Teilhabe und nicht der Ausschluss vom digitalen Leben sein soll.

Darüber sprechen – Beratung und Therapie

Über die Übergriffe zu sprechen, gewalttätige und übergriffige Verhaltensweisen zu benennen, hat eine ermächtigende Wirkung. Zudem erfahren Frauen*, dass sie mit dem Geschehenen nicht allein sind. Der Austausch kann dabei unterstützen, passende Entscheidungen zu treffen und entsprechende weitere Maßnahmen zu setzen.

Sich Wissen aneignen und über Dynamiken im Netz informieren

Informationen sind die Basis für Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit. Sich handlungsfähig zu fühlen, stärkt die eigene Position. Es ist daher sinnvoll, sich Wissen über die vorherrschenden Dynamiken anzueignen, zu wissen, wie Algorithmen funktionieren, welche Personen übergriffig sein können oder auch, welche Möglichkeiten der Reaktion es gibt.

Rechtliche Maßnahmen, Anzeige erstatten

Es gibt eine Reihe rechtlicher Möglichkeiten, um gegen Angreifer* innen vorzugehen. Je nach Übergriff existieren unterschiedliche Straftatbestände, die erfüllt sein können, zum Beispiel Cyber-Mobbing (§ 107c StGB), Beleidigung (§ 115 StGB) und Gefährliche Drohung (§ 107 StGB). Eine Rechtsberatung (zum Beispiel bei „ZARA – Gegen Hass im Netz“) kann über die konkreten Möglichkeiten aufklären.

Übergriffe melden, blockieren oder ignorieren

Übergriffige Kommentare oder Bilder, die ohne Zustimmung der Betroffenen veröffentlicht wurden, können bei Plattformbetreiber* innen gemeldet werden. In den meisten sozialen Medien ist es möglich, einzelne Personen zu blockieren oder hasserfüllte, übergriffige und sonstige problematische Nachrichten, Inhalte und Gruppen zu melden. Die Vereine „Internet Ombudsstelle“ und „ZARA – Gegen Hass im Netz“ bieten hierbei Beratung und Unterstützung an. Auf der Seite von „Safer Internet“ (www.saferinternet.at) gibt es Privatsphäre-Leitfäden, die Schritt-für-Schritt-Anleitungen bieten, um entsprechende Einstellungen vorzunehmen.

Dokumentieren und Beweise sichern

Bei einer Anzeige sind Beweise entscheidend. Auch wenn frau* sich (noch) nicht für diesen Weg entschieden hat, empfehlen wir, die Beweise zu sichern. Beweise werden am besten mittels Screenshots gesichert. Darauf sollten die Plattform, das Datum und die Namen der Verfasser*innen erkennbar sein. Vorteilhaft ist, auch den Kontext der Nachricht, also eventuelle frühere oder spätere Nachrichten zu sichern.

Dickpics überzeichnen

Dickpics ausdrucken, anmalen, ihnen einen Bart, Hut oder lächerliches Gesicht verpassen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wie kann ich andere stärken, wenn ich mich solidarisch zeigen möchte?

Auf Übergriffe aufmerksam machen und Gegenrede betreiben

In einem Chat kann frau* sowohl die übergriffigen Kommentare offen benennen (z.B. mit der Formulierung: „Das ist frauenfeindlich!“) oder Gegenrede betreiben. Diese soll nicht dazu dienen, den Aggressor umzustimmen, sondern an die Mitlesenden appellieren. Damit bleibt das Feld nicht den übergriffigen Personen und ihren Kommentaren überlassen. Wichtig dabei ist es, sachlich und konkret zu bleiben. Das Projekt „Love-Storm – Gemeinsam gegen Hass im Netz“ setzt sich für Zivilcourage und gegen Hass im Netz ein. Die Plattform bietet Fortbildungen, Trainings und Infos, um gestärkt und gemeinsam auf Hass reagieren zu können.¹³

Betroffenen Unterstützung anbieten

Es besteht die Möglichkeit, die Betroffenen direkt zu kontaktieren und zu fragen, was sie brauchen und wie sie unterstützt werden wollen. Auch in einem Chat ist dies mittels eines Kommentars möglich. Die Betroffenen haben dann selbst die Möglichkeit zu entscheiden, ob und in welcher Form sie dieses Angebot annehmen.

Fakten checken ¹⁴

Kenntnis über Fakten zu haben ist für einen respektvollen und wertschätzenden Umgang im Netz essenziell. Die Anzahl an falschen Nachrichten, Videos und Bildern, mit denen wir konfrontiert sind, steigt und sie verbreiten sich immer schneller.

¹³ Vgl. <https://love-storm.de/>

¹⁴ <https://www.bpb.de/themen/medienn-journalismus/stopfakenews/>

Die wichtigsten Schritte für die Überprüfung hinsichtlich Fake News und Falschinformationen sind:

Quelle, Inhalt und Fakten hinterfragen: Von wem kommt die Information? Wer ist der/die Urheber*in der Nachricht? Welche Absicht könnte hinter der Nachricht stecken? Handelt es sich um eine persönliche Meinung? Gibt es ein Impressum? Steht die Information auch in der Originalquelle?

Vorsicht ist geboten bei reißerischen Botschaften. Wir plädieren für eine gesunde Skepsis und empfehlen, mehrere Webseiten und weitere Quellen zu vergleichen. Es gibt auch Internetseiten, die vor Falschmeldungen, Fakes und Betrugsversuchen explizit warnen.

Bilder checken: Wo, wann und von wem wurde das Bild aufgenommen? Ist es online auch in einem anderen Kontext zu finden? Wer hat das Bild verschickt? Im Netz gibt es mehrere Seiten für eine sichere Bildersuche.

Nicht alles weiterleiten: Könnte die Nachricht jemandem schaden? Welche Auswirkungen könnte es haben, wenn ich die Nachricht weiterleite? Es gibt unterschiedliche Plattformen, wo frau* falsche Nachrichten und Inhalte melden kann. Zivilcourage ist wichtig, deshalb plädieren wir dafür, mit Menschen, die unreflektiert weiterleiten, zu sprechen und über die (demokratiepolitisch) zerstörerische Dynamik der falschen Inhalte aufzuklären.

Forderung nach Selbstkontrolle der Täter statt Selbstverteidigung der Frauen*

Im Fokus relevanter Institutionen wie Polizei, Gericht oder Beratungsstellen sollte die Arbeit mit übergreifigen Personen in Form von Aufklärung, Konfrontation, Beratung und Unterstützung von gewaltfreiem Verhalten stehen. Damit wird klargestellt, dass die Täter die Verantwortung für ihr Tun zu tragen haben, nicht die Betroffenen! Bei ihnen muss angesetzt werden, um Veränderungen herbeizuführen.

Was ist nicht sinnvoll? ¹⁵

Versuchen, Frauen* zu „reparieren“

Es ist völlig verfehlt, Frauen* zu sagen, was sie tun und wie sie sich verhalten sollen. Aussagen wie „Wenn du so aussiehst, dann ...“, „Wenn du provoziert, dann ...“ oder „Männer und Buben sind halt so“ sind übergriffig und völlig unpassend. Verbreitet ist auch die Haltung, „Damit musst du rechnen, wenn du dich im Internet bewegst“. Hier wird eine Anpassung der Frau* an die diskriminierenden Verhältnisse erzwungen, statt den übergriffigen Personen Einhalt zu bieten!

Vorschlagen, dass die Frau* sich aus dem Netz dauerhaft zurückziehen soll

So wie alle anderen haben Frauen* das Recht, online zu sein. Arbeitswege, Einkäufe, Dating, Unterhaltung, Job, Kontakt zu Freund*innen und demokratische Beteiligung – das alltägliche Leben findet genauso online wie offline statt. Frauen* vorzuschlagen, sich zurückzuziehen, überlässt den übergriffigen Personen das Feld und ist diskriminierend!

Hasskommentare an die Betroffene weiterleiten

Auch wenn dies gut gemeint ist und als Vorwarnung dienen soll, bereitet es der Betroffenen meist Stress, wenn sie von Übergriffen erfährt. Unterstützend ist es vielmehr, die gewaltvollen Inhalte zu dokumentieren und der Betroffenen zu einem späteren Zeitpunkt selbst die Entscheidung zu überlassen, ob sie die Dokumentation sehen will.

¹⁵ Vgl. Herger (2022):
S. 268 ff.

Erklären, warum die Betroffene attackiert wird

Es ist nicht sinnvoll, einer betroffenen Person nach einem Übergriff zu erklären, was sie falsch gemacht hat. Es ist besser, sich die Situation von der Betroffenen selbst erklären zu lassen und nach ihren Bedürfnissen zu fragen.

Behaupten, dass die Betroffene überreagiert

Übergriffige Kommentare, Onlineattacken und Cybermobbing verursachen Belastung und Stress. Jemandem in dieser Situation Überreaktion vorzuwerfen, bedeutet zusätzlichen Stress und ist unangebracht. Die Gefühle der Betroffenen und nicht die der Helfer*innen sollen bei solidarischem Handeln im Zentrum stehen.

Die Situation durch Witze verharmlosen

Humor ist in bestimmten Situationen hilfreich. Für Betroffene von Hass im Netz, die akut unter Stress stehen, ist es nicht immer möglich (und ratsenswert), es „mit Humor zu nehmen“. Ob eine humoristische Distanzierung möglich und hilfreich ist, kann nur die Betroffene selbst entscheiden.

Informationen über den Zustand der Betroffenen öffentlich posten

Es ist nicht hilfreich, zur Eindämmung von Gewalt die Online-Community wissen zu lassen, dass die Betroffene beispielsweise weint, depressiv ist oder aus ihrer Wohnung ausziehen muss. Auch wenn dies vielleicht Mitgefühl hervorrufen soll, befriedigt es vor allem die attackierenden Personen, wenn sie erfahren, dass die Belästigung Auswirkungen auf das Opfer hat.

Tipps & Tricks beim Online-Dating

Über die eigenen Motive Bescheid wissen

Suchen Sie Freundschaft, Polyamorie oder eine monogame Liebesbeziehung? Halten Sie Ausschau nach einer Community oder Wahlfamilie an einem neuen Wohnort? Vielleicht möchten Sie sich auch einfach nur von der letzten enttäuschenden Beziehungserfahrung ablenken. *Aus unserer Sicht sind alle Motive okay, solange sie offen kommuniziert werden* – sich selbst und der anderen Person gegenüber. Offenheit schafft Wahlfreiheit. Die eigenen Beweggründe zu kennen und mitzuteilen *kann Enttäuschungen auf beiden Seiten vorbeugen*.

Die richtige App wählen

Alle Dating-Apps basieren auf der Logik des Matchmakings und doch fühlen sie sich mit ihren spezifischen Funktionen unterschiedlich an. Bei Bumble kann allein die Frau* den Chat eröffnen – allerdings nur innerhalb von 24 Stunden. Bei OkCupid können beantwortete Fragen ausschlaggebend für ein Like sein. Sie entscheiden, auf welcher Plattform Sie sich am wohlsten fühlen. *Nicht jede App ist gleich ein Match*.

Auf Social Media daten

Wer nicht ständig bewertet und bewertet werden möchte, kann auf Facebook, Instagram, Snapchat oder TikTok umsatteln. Hier verraten zum Teil *tagesaktuelle Profile* mit Videos oder Statements oft mehr über eine Person als die Einträge auf Dating-Apps. Abgesehen davon gibt es hier in Form von befreundeten Profilen und Follower*innen auch *Informationen über das soziale Umfeld*.

Aber Achtung: Das stille *Einvernehmen* zur Partner*innenfindung gibt es hier nicht, sondern muss *explizit angefragt* werden. Deshalb ist *Transparenz bei der Kontaktaufnahme* wichtig. Das ist respektvoll und kann Übergriffen vorbeugen.

Sich des Algorithmus bewusst sein

Online-Dating ist immer eine Dreierkonstellation: Sie, die andere Person und der *Algorithmus*. Wir daten nicht einfach durch einen selbst eingestellten *Filter*, sondern zum Teil auch fremdbestimmt. *Ob Sie Erfolg beim Online-Dating haben, hängt also nicht allein von Ihnen ab.* Sollten Sie das Gefühl bekommen, persönlich gescheitert zu sein, möchten wir Sie gerne an den Algorithmus im Hintergrund erinnern.

Wertschätzend online daten

Im Online-Dating gibt es kein „Schauma mal“ für ein Dazwischen, sondern nur ein *Swipen* nach links oder rechts – ein Ja oder ein Nein. Die Zielgerichtetheit und das Versprechen, Zeit zu sparen, können zu einer *Try-on-Logik* führen, also dass nur Personen geschrieben wird, die beim ersten Eindruck den Vorstellungen entsprechen, und häufig gleich mehreren Personen geschrieben wird, um möglichst wenig Zeit und Energie zu verschwenden. Wir empfehlen, sich selbst sowie die andere Person wertzuschätzen, sich bewusst auf das Gegenüber zu fokussieren, zuzuhören, neugierig zu sein und sich auch überraschen zu lassen. Kurz: einen echten Begegnungsraum aufzumachen. Das kann mit einer Begrenzung von genutzten Dating-Apps und offenen Chats beginnen. *Kreative Fragen* beim Chatten oder ein *aufwändigeres Date* außerhalb des Wohnorts können allen eine gute Zeit bringen. – Egal, ob daraus Freundschaft bzw. die große Liebe entsteht oder es beim schönen gemeinsamen Abend bleibt.

Entschleunigen

Sprühen die Funken beim Chatten, gehen Voicemails und Fotos immer schneller hin und her. Wir wollen darauf hinweisen, dass online sehr schnell eine vermeintliche *Intimität* aufgebaut werden kann. Wir empfehlen daher immer wieder *herauszuzoomen*, das Handy wegzuliegen, nachzuspüren und mit Freund*innen darüber zu sprechen. Wie wirkt das Date retrospektiv mit einem zeitlichen Abstand auf Sie? Weiters können *Push-Nachrichten der App* ausgeschaltet und die tägliche Nutzungsdauer begrenzt werden. So kann vermieden werden, auf Druck zu viel von sich preiszugeben, um persönliche Sicherheit zu gewährleisten.

Zwischen ungefragten Dickpics und Sexting unterscheiden

Es handelt sich nicht um Sexting, wenn ungefragt *Dickpics* (Fotos von erigierten Penissen) versandt werden. Und es ist auch dann kein Sexting mehr, wenn jemand zum Versenden intimer Inhalte gedrängt wird. Wir empfehlen, aufmerksam für diese wichtigen Unterschiede zu sein, um sexualisierte Übergriffe und Gewalt im Kontext von Online-Dating zu erkennen und sich zu schützen.

Bekommt man überraschend ein Dickpic geschickt, kann der Anblick zunächst schwer wieder aus dem Gedächtnis zu löschen sein. Wir empfehlen einen kreativen Umgang damit: Dickpic ausdrucken und nach persönlichem Belieben bemalen. Schnurrbart oder Hut, Warzen oder ein abgerissenes Blatt – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Online-Dating-Urlaub

Enttäuschungen im Online-Dating können zur sogenannten *Online Dating Fatigue* führen, damit sind Gefühle von Erschöpfung, Pessimismus bis hin zu Zynismus gemeint. Wir empfehlen die einsetzende

Lustlosigkeit ernst zu nehmen und sich einen Online-Dating-Urlaub zu gönnen. Auch wenn die Digitalisierung immer weiter fortschreitet: Dating-Apps müssen nicht der Königinnenweg zu einer erfüllten Liebesbeziehung sein. Die Augen wieder mehr im *analogen Raum* offen zu halten kann zu spontanen und lustvollen Begegnungen führen. Eine andere Empfehlung ist *befreundeten Menschen* in Ihrem Umfeld Bescheid zu geben, dass Sie nach Liebe, Freundschaft oder einfach einer guten Zeit mit jemandem suchen. Freund*innen von Freund*innen sind noch immer ein guter Weg, Menschen mit ähnlichen Interessen und Einstellungen kennen- und lieben zu lernen.¹⁶

Tracken zur Sicherheit

Beim ersten persönlichen Date dürfen Sie sich ein vollständigeres oder auch ein ganz neues Bild von einer Person machen. Und am wichtigsten: Sie *dürfen sich schützen*, wenn notwendig.

Wir empfehlen das erste Treffen an einem *öffentlichen Ort* zu vereinbaren, an dem Sie sich wohlfühlen. Gut abzuwägen wäre dabei die Nähe zum eigenen Wohnort. Die Überlegungen können sich auf einem Spektrum zwischen Stammbeisil, bis hin zu einem unbekanntem Restaurant, das Sie für gewöhnlich nicht aufsuchen würden, bewegen. Manchen gibt es innere Sicherheit, sich beim ersten Date an einem bekannten Ort aufzuhalten; für andere ist es wichtiger, die eigenen Lieblingsorte vorerst für sich zu behalten und darum einen Ort ohne persönlichen Wert zu wählen.

Sie dürfen sich jederzeit eine Auszeit auf der Toilette nehmen oder auch das Date verlassen. Wir empfehlen jedenfalls zumindest eine *Bezugsperson zu informieren*, wo Sie sich aufhalten werden.

Eine verbreitete Strategie ist *der Anruf von Freund*innen*: Ist alles in Ordnung oder wird gerade ein Argument gebraucht, um schnell zu gehen? Falls Sie sich dazu entscheiden sollten, mit jemandem in die Wohnung mitzugehen, kann es Sicherheit geben, sich für die Zeit des Dates *von einer Vertrauensperson tracken zu lassen*, indem der Standort geteilt wird.

¹⁶ Vgl. Perel (o. A. b.)

Reflektieren von internalisierten Skripten

Dating Scripts und sexuelle Scripts prägen unsere Vorstellungen von Kennenlernabläufen bzw. intimen Interaktionen. Problematisch sind sie insofern, als stereotype Rollenerwartungen mit-schwingen und eigene Wünsche und Bedürfnisse zurückdrängen, wie beispielsweise im Laufe des Geschehens das Tempo zu ändern oder „Stopp“ zu sagen.

Wir möchten Ihr Bewusstsein dafür stärken, dass ein Schritt nicht automatisch zum anderen führen muss. Jede Handlung ist eine eigene Entscheidung und ihr darf oder soll sogar eine Rückversicherung vorausgehen. Es gibt keine Bedienungsanleitungen für Kennenlernsituationen. Das erste Date ist ein Prozess, den beide gestalten können und auf Wunsch auch abbrechen dürfen. – Jederzeit.

Übergriffe ernst nehmen

Selten werden psychische und sexuelle Übergriffe im Kontext von Online-Dating gemeldet und selbst in Beratungen werden sie oft nur als Nebenschauplatz erzählt. Viele Frauen* geben sich selbst die Schuld an den Übergriffen (*self-blame*) und schweigen aus Scham. Wir empfehlen, im Zweifelsfall Übergriffe mit Medium, Datum und Uhrzeit zu *dokumentieren* sowie Screenshots zu *sichern*. Oft ist es möglich, durch Verlinkungen von Dating-Apps zu Social-Media-Profilen Klarnamen für eine polizeiliche Anzeige herauszufinden. Es ist absolut zulässig, Menschen wieder zu *unmatchen*, zu *blockieren* oder bei den Betreiber*innen zu *melden*.

Achtung: *Beweise müssen davor gesammelt werden*, weil sie von den Usern bzw. automatisch gelöscht werden können.

Wenn Sie sich fragen sollten: Ist das schon digitale Gewalt?, dann empfehlen wir Ihnen, zu einem *Beratungsgespräch* vorbeizukommen und mit unserer Unterstützung zu einer gefestigten Einschätzung zu kommen. Wenn Sie *Anzeigenberatung* oder *Begleitung zur Polizei* möchten, empfehlen wir Ihnen sich an das nächstgelegene Gewaltschutzzentrum oder einen Frauennotruf zu wenden.

Sich digital gegen (Ex-)Partnergewalt wappnen

Auch wenn es um digitale Gewalt durch den Partner* oder Ex-Partner* geht, gilt: Gewalt ist kein privates Problem, sondern ein *Problem unserer Gesellschaft* und kann nicht allein gelöst werden! Zur eigenen Verteidigung gegen Gewalt vonseiten eines (Ex-)Partners* stellen wir einfache Schritte vor, die frau* selbst tun kann, sowie Strategien, welche mit der Unterstützung einer Vertrauensperson leichter umsetzbar sind.

Wichtig ist auch hier, vor der Umsetzung einer Strategie eine *Gefährdungseinschätzung* vorzunehmen. Jeder Schritt kann vom (Ex-)Partner* früher oder später bemerkt werden und das kann eine Veränderung seines Verhaltens bewirken. Bei der Einschätzung der Gefährdung können Berater*innen von Frauen*beratungsstellen oder eines Gewaltschutzzentrums professionell unterstützen.

Beziehungstagebuch oder Gedächtnisprotokoll führen

Um belastende Übergriffe rasch aus den eigenen Gedanken zu bekommen und dadurch Raum für Überlegungen bezüglich nächster Schritte zu schaffen, kann es hilfreich sein, sie aufzuschreiben. Diese Notizen helfen auch später, Ereignisse besser nachvollziehen zu können sowie sie für Außenstehende (z.B. das Gericht oder die Polizei) zur Verfügung zu haben. Ein *Beziehungstagebuch* oder *Gedächtnisprotokoll* kann in einem Notizbuch, einem Dokument am PC oder einer Notiz auf dem Handy geführt werden. Wichtig ist, die verschriftlichten Gedanken an einem sicheren Ort aufzubewahren, wo sie für den gewaltausübenden (Ex-)Partner* nicht verfügbar sind! Dies ist besonders bei der elektronischen Dokumentation zu beachten.

Handy „vergessen“ oder Flugmodus einschalten

Bei Kontrolle und *Cyber-Stalking* durch den Partner* oder Ex-Partner* kann die Betroffene Handlungen setzen, um den Angreifenden abzulenken oder zu verwirren, zum Beispiel:

- Das eigene Handy zu Hause „vergessen“ (tatsächlich absichtlich dort belassen) oder zeitweise in den Flugmodus schalten, um nicht getrackt werden zu können.
- Sich ein *zweites Handy* zulegen, sofern dies möglich ist, und mit diesem Recherchen machen und Anrufe tätigen, die beim Ausstieg aus der Gewalt unterstützen. Das erste Handy sollte für alle weiteren Aktivitäten beibehalten werden, sodass der Gewaltausübende keine Veränderung bemerkt.

Den (Ex-)Partner* bewusst „auf die falsche Fährte führen“

Falsche Informationen in Nachrichten und Posts zu streuen, beispielsweise über den aktuellen Aufenthaltsort, kann den (Ex-)Partner* ablenken. Auch ist es möglich, falsche Standortmitteilungen an den (Ex-)Partner* zu senden.

Anrufe blockieren, E-Mails blockieren oder verschieben

Sofern keine weitere Erreichbarkeit durch die gewaltausübende Person gewünscht ist, da etwa die Beziehung beendet wurde und auch über etwaige gemeinsame Kinder keine Kommunikation aufrechterhalten werden muss, kann die eigene *Telefonnummer gewechselt* oder der (Ex-)Partner *blockiert* werden. Auch E-Mail-Provider ermöglichen das Blockieren oder automatische Verschieben bestimmter E-Mails in eigene Ordner. Bei Social-Media-Plattformen gibt es ebenfalls konkrete Einstellungen, um bestimmte Kontakte, zum Beispiel gewalttätige (Ex-)Partner*, zu blockieren. Auch wenn der Kontakt in einem bestimmten Ausmaß weiter aufrechterhalten bleiben soll, können Kontaktzeiten und -wege durch entsprechende *Vereinbarungen* eingeschränkt werden.

Soziales Umfeld des (Ex-)Partners* informieren

Möglicherweise veranlasst es den (Ex-)Partner*, sein übergriffiges oder gewaltvolles Verhalten zu beenden, wenn sein soziales (privates oder berufliches) Umfeld gezielt über die Gewalthandlungen informiert wird. Diese Form der *Sichtbarmachung*, welche sich für den Gewaltausübenden beschämend anfühlen kann, kann einerseits Solidarität mit der Gewaltbetroffenen hervorrufen und andererseits potenzielle weitere Opfer vor Übergriffen „warnen“. Hier ist es wichtig mitzudenken, dass der (Ex-)Partner* zivilrechtliche Gegenmaßnahmen ergreifen kann, zum Beispiel eine Klage wegen Rufschädigung.

Erlebte Gewalt online veröffentlichen

Eine Möglichkeit, die eigenen Gewalterfahrungen zu teilen und öffentlich zu machen, besteht in dem Schreiben darüber auf Social-Media-Plattformen oder Blogs. Die persönliche Erfahrung öffentlich zu machen, kann befreiend sein, andere ermutigen, dasselbe zu tun und Solidarität auslösen. Auf bestimmten Seiten, beispielsweise *@Antiflirting*¹⁷ auf Instagram oder der Internetseite *ichbinhier*¹⁸, können individuelle digitale Gewalterfahrungen kollektiv geteilt werden.

Unterstützung durch das soziale Umfeld einholen

Ausgewählte Personen des sozialen Umfelds können einbezogen werden, um zu verhindern, dass Manipulationen und Übergriffe auch auf Freund*innen und Bekannte ausgeübt werden. Unterstützung kann entweder allgemein oder ganz konkret, etwa bei der Beweismittelsicherung, eingefordert werden.

¹⁷ @antiflirting auf Instagram: <https://www.instagram.com/antiflirting2/>

¹⁸ ichbinhier: <https://www.ichbinhier.eu/>

Professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen

Möglicherweise fühlt es sich für eine Betroffene von digitaler Gewalt nicht gut an, sich an (mit dem (Ex-)Partner* gemeinsame) Bekannte zu wenden. Frauen*beratung bietet professionelle Begleitung an, im persönlichen Gespräch, telefonisch oder in Form von Onlineberatung.

Mitbedenken, dass smarte Geräte zur Kontrolle und Überwachung missbraucht werden können

Smarte Geräte sollen das Leben erleichtern und tun dies auch. Lautsprecher wie *Alexa*, smarte Uhren, zum Beispiel von *Apple*, oder Tracker für den Schlüsselbund (etwa *Apple Airtag*) können aber auch leicht zur Kontrolle und Überwachung verwendet werden. Jede*r, der die Zugangsdaten kennt, kann die Dienste dieser Geräte missbrauchen. Hier empfiehlt es sich, bei jedem Gerät persönliche Vor- und Nachteile sowie potenzielle Sicherheitsrisiken abzuwägen.

Selbstverteidigungsstrategien für die eigene Gerätesicherheit

Eigene Geräte und die Geräte der Kinder selbstständig einrichten und warten

Auch wenn der (Ex-)Partner* bisher für die Einrichtung technischer Geräte im Haushalt zuständig war, ist es zu jedem Zeitpunkt möglich, diese Rollenverteilung zu ändern. Insbesondere dann, wenn der (Ex-)Partner bereits Übergriffe vorgenommen hat oder der Verdacht besteht, ist dies wichtig. Sich Kenntnis über die Funktionsweisen der eigenen Geräte und derer der Kinder anzueignen, schützt nicht nur vor (weiteren) Übergriffen, sondern stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit.

Mithilfe von Anleitungsvideos (auf *Youtube* oder bei *Safer Internet*¹⁹) oder Unterstützung durch Fachpersonen können auch komplexe Einrichtungen Schritt für Schritt erlernt werden.

Sichere Passwörter verwenden

Die Verwendung sicherer Passwörter für alle Zugänge im digitalen Raum gilt unter IT-Expert*innen als Basis digitaler Sicherheit. Die Sicherheit des Passworts des E-Mail-Programms ist besonders relevant, da oft sensible Daten wie neu vergebene Passwörter per E-Mail verschickt werden. Ein sicheres Passwort besteht grundsätzlich aus mindestens zwölf Zeichen und sollte nicht einfach zu erraten sein. Es soll zudem aus Buchstaben und Zahlen sowie Sonderzeichen bestehen. Eine Anleitung zur Erstellung eines sicheren Passworts ist bei *Safer Internet* zu finden. Wichtig ist, nicht immer dasselbe Passwort zu verwenden. Um den Überblick über verschiedene Passwörter nicht zu verlieren, kann ein *Passwort-Manager* verwendet werden, etwa *KeePass*²⁰.

2-Faktor-Authentifizierung einstellen

2-Faktor-Authentifizierung bedeutet, dass zur Freigabe beispielsweise einer Kreditkartenzahlung nicht nur ein Passwort, sondern zusätzlich ein zweiter Faktor, zum Beispiel ein automatisch per SMS auf das Handy verschickter Code, eingegeben werden muss. Die *2-Faktor-Authentifizierung* kann bei den meisten Programmen und Anwendungen im digitalen Raum eingestellt werden.

¹⁹ Safer Internet: <https://www.saferinternet.at/>
<https://www.saferinternet.at/faq/datenschutz/wie-sieht-ein-sicheres-passwort-aus/page>

²⁰ Kee Pass: <https://keepass.info/>

Korrektes Ausloggen

Nach jedem Gebrauch sollte frau* sich vom PC sowie von benützten Social-Media-Plattformen und dem E-Mail-Posteingang ausloggen. Insbesondere, wenn der (Ex-)Partner* oder gemeinsame Kinder Zugang dazu haben, ist dies wichtig, um die eigene Privatsphäre zu schützen.

Internetsuchverläufe löschen

Nach jedem Gebrauch des Internetbrowsers kann der Suchverlauf gelöscht werden, sodass später nicht mehr nachvollziehbar ist, welche Seiten frau* im Internet aufgesucht hat.

Vorschau von Messenger-Diensten am Handybildschirm ausstellen

Bei Messenger-Diensten (etwa *Whatsapp* oder *Signal*) kann die Vorschau des Inhalts einer einlangenden Nachricht deaktiviert werden (einrichten unter den Einstellungen des Handys). Sollte der gefährdende (Ex-)Partner* anwesend sein, kann er keine Inhalte von ankommenden Nachrichten lesen. Stattdessen wird lediglich angezeigt, dass eine neue Nachricht angekommen ist, aber nicht von wem diese stammt und welchen Inhalt sie hat.

Unbekannte und nicht genutzte Apps löschen

Unbekannte Apps am eigenen Handy können ein Hinweis auf eine durch den (Ex-)Partner* installierte Malware, sogenannte *Spyware*, zur Überwachung sein. Dafür muss der (Ex-)Partner* physischen Zugriff auf das Handy gehabt haben. Wenn sich Apps am Handy befinden, welche frau* nicht kennt oder benützt, kann – nach einer Gefährdungseinschätzung – überlegt werden, diese zu löschen.

Vorsicht beim Öffnen von Links in E-Mails

Für die Installation mancher Spyware ist kein physischer Zugriff auf das Gerät der Zielperson notwendig. Einige Programme werden lediglich durch Anklicken eines Links automatisch installiert. Es ist somit wichtig, genau zu prüfen, wer der*die Absender*in ist, wenn frau* ein E-Mail, SMS oder Nachricht mit einem enthaltenen Link bekommt. Im Zweifelsfall empfiehlt es sich, lieber nicht auf den Link zu klicken.

Gemeinsame Dateien und Clouds deaktivieren

Wenn Dateien, Clouds oder Fotoalben mit dem (Ex-)Partner* durch eine eingestellte Synchronisierung mit seinem Gerät geteilt werden, ist zu überlegen, diese zu entkoppeln. Wenn das nicht möglich ist, kann durch das Deaktivieren automatischer Backups verhindert werden, dass neue Inhalte automatisch auf der geteilten Cloud landen.

GPS-Standortzugriff einschränken

Über die Einstellungen des Handys kann bei jeder App, etwa *Snapchat* oder *Instagram*, der Zugriff auf den Standort deaktiviert werden. Wenn dies vor der Aufnahme eines Fotos gemacht wird, wird verhindert, dass diese Daten auf dem Bild gespeichert und mit dem Verschicken weitergegeben werden.

Strategien, wenn es gemeinsame Kinder gibt:

Die Trennung und die digitale Abgrenzung von einem gewalttätigen Partner* bzw. Ex-Partner* ist oft noch herausfordernder, wenn es gemeinsame Kinder gibt. Kinder werden oft von (Ex-)Partnern* in digitale Übergriffe und Gewalthandlungen miteinbezogen. Beispiele dafür sind das Einfordern inadäquat häufiger Videochat-anrufe mit der Argumentation, die Kinder sehen zu wollen, oder die Überwachung der (Ex-)Partnerin* mittels smarterer Geräte, etwa Audioaufnahmegeräte im Kinderspielzeug oder smarterer Uhren der Kinder, welche Standorte und mehr aufzeichnen.

Die digitale Kommunikation, die erforderlich ist, um etwa Organisatorisches zu vereinbaren, darf vom Ex-Partner* nicht für Kontrolle und Überwachung missbraucht werden!

Wenn es nicht möglich ist, im Einvernehmen mit dem Vater der Kinder *Regeln für die Kommunikation die Kinder betreffend aufzustellen*, kann überlegt werden, wer beim Aufstellen und Einhalten der Regeln unterstützen könnte, beispielsweise die Kinder- und Jugendhilfe. Wenn digitale Gewalt auch auf die Kinder ausgeübt wird, empfiehlt es sich, *klar eingegrenzte Kontaktzeiten* zu vereinbaren oder, sofern möglich, ein eigenes Kontakthandy ausschließlich für Telefonate mit dem Ex-Partner* zu verwenden. Als Kommunikationsform eignet sich grundsätzlich am besten der *E-Mail-Verkehr*. Durch das schriftliche Setting lässt sich Kommunikation, auch übergriffige, im Nachhinein besser nachvollziehen. Bei der Vereinbarung des Kontakts mit den Kindern ist wichtig zu bedenken, dass vor allem das Wohl der Kinder gesichert sein muss.

Eine Vereinbarung kann auch, wenn sie in der Praxis nicht funktioniert oder sich die Bedürfnisse der Kinder oder der Eltern ändern, angepasst werden – sie soll zwar als verbindliche, Sicherheit gebende Leitlinie, aber keinesfalls als unabänderliche Regel verstanden werden.

4.

Forderungen und Zukunftsausblick

Mit unserem Projekt #netzamazonen verfolgen wir das Ziel der Informationsweitergabe und Bewusstseinsbildung. Übergriffe und Gewalt im digitalen Raum sind real und müssen als solche benannt und ernst genommen werden. Um sich als User*in bestmöglich zu schützen, braucht es psychische und digitale Strategien, aber auch eine stützende Struktur durch institutionelle Verantwortungsübernahme und der Gesellschaft als Ganzes.

- Wir fordern:**
- 1 Sensibilisierende Öffentlichkeitsarbeit:
Gewalt ist Gewalt, egal wo sie stattfindet.**
 - 2 Verpflichtende Schulungen für Polizei
und Justiz, um besseren und vor allem
schnelleren Schutz zu bieten**
 - 3 Entwickler*innen neuer Technologien
sollen Möglichkeiten von Missbrauch
berücksichtigen und abwägen.**
 - 4 Ausbau von Sicherheitseinstellungen
und 24-Stunden-Diensten von Medien-
und Kommunikationsunternehmen**
 - 5 Beweissicherungspflicht muss bei der
Polizei liegen, nicht bei den Betroffenen.**
 - 6 Investition in Forschung zu digitaler Gewalt**
 - 7 Umfassendes Monitoring von Übergriffen
über themenspezifische Meldestellen**
 - 8 Förderung der Selbstkontrolle bei Tätern durch
pädagogische und psychosoziale Angebote,
statt der Selbstverteidigung von Frauen***
 - 9 Niederschwelliger und leistbarer technischer
Support für Betroffene von Cybergewalt**
 - 10 Ausbau der öffentlichen Förderung von
rechtlicher und psychosozialer Beratung
in bestehenden Frauen*- und Mädchen*
beratungsstellen, um dem großen Bedarf
an Unterstützung zu entsprechen und die
Betroffenen zu stärken**

Literatur und Links

In diesem Abschnitt finden Sie Literatur, die wir zum Schreiben dieses Handbuchs verwendet haben, und auch solche, die wir Ihnen gerne empfehlen möchten.

Die Links führen Sie zu analogen und digitalen Angeboten gegen Übergriffe und Gewalt im digitalen Raum.

Sie können sie in der Online-Version auf unserer Homepage www.frauenberatenfrauen.at direkt anklicken.

Explainer

Auf YouTube finden Sie unser schnelles Erklärvideo "*Ist das schon Gewalt?*" zum Anschauen, Herzeigen und Weiterschicken:

<https://www.youtube.com/watch?v=CNLhZ2iQMws>

Literaturquellen

Brem, Andrea; Fröschl, Elfriede et al. (2020): *Cybergewalt gegen Frauen in Paarbeziehungen. Eine empirische Untersuchung des Vereins Wiener Frauenhäuser*: https://www.frauenhaeuser-wien.at/dokumente/vfw_studie_cybergewalt.pdf

Carr, A. (2016): *I Found Out My Secret Internal Tinder Rating And Now I Wish I Hadn't*. Fast Company Magazin. <https://www.fast-company.com/3054871/whats-your-tinder-score-inside-the-apps-internal-ranking-system>

Degen, J., Kleeberg-Niepage, A. (2020): *The More We Tinder: Subjects, Selves and Society*. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00132-8>

Deutschlandfunk Nova (2021): Sozialpsychologin Johanna Degen: „Niemand ist auf Tinder, um austauschbaren Sex zu haben.“ <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/sozialpsychologin-johanna-degen-niemand-ist-auf-tinder-um-austauschbaren-sex-zu-haben>

FRA (European Union Agency for Fundamental Human Rights) (2014): *Violence Against Women: an EU-wide Survey. Results at a Glance*: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_de.pdf

Habringer, Magdalena; Hoyer-Neuhold, Andrea; Messner, Sandra (2023): *(K)Ein Raum. Cyber-Gewalt gegen Frauen in (Ex-)Beziehungen*: https://www.fh-campuswien.ac.at/fileadmin/redakteure/Presse/Dokumente/2023/Forschungsbericht__K_ein_Raum_final.pdf

Perel, Esther (o. A. a.): *Blog: Relationship accountability*. <https://www.estherperel.com/blog/relationship-accountability>

Perel, Esther (o. A. b.): *How to Deal with Online Dating Fatigue*. <https://www.estherperel.com/blog/how-to-deal-with-online-dating-fatigue>

Universität Wien, Weißer Ring (2018): *Gewalt im Netz gegen Frauen und Mädchen*: <https://www.weisser-ring.at/gewalt-im-netz-gegen-frauen-und-maedchen/>

Literaturempfehlungen

Bauer, Jenny-Kerstin (2021): *Funktionsprinzipien des Internets und ihre Risiken im Kontext digitaler geschlechtsspezifischer Gewalt*. In: bff: Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe.

Nivedita Prasad (Hg*innen) (2021): *Geschlechtsspezifische Gewalt in Zeiten der Digitalisierung. Formen und Interventionsstrategien*. Bielefeld: transcript.

Brodnig, Ingrid (2016): *Hass im Netz. Was wir gegen Hetze, Mobbing und Lügen tun können*. Wien: Brandstätter.

Degen, Johanna, Kleeberg-Niepage, Andrea (2022): *The More We Tinder: Subjects, Selves and Society*.
<https://doi.org/10.1007/s42087-020-00132-8>

Frauen*beraten Frauen* (Hg.) (2022). *Was wirkt gegen Gewalt? Abschlussbericht der qualitativen Studie des Instituts für frauen*spezifische Sozialforschung 2022*: <https://www.frauenberatenfrauen.at/waswirktgegengewalt.html>

Frauen*beraten Frauen* (Hg.) (2022). *Ist das schon Gewalt? Gewalt erkennen und verändern*. Ein Handbuch. Wien.
<https://www.frauenberatenfrauen.at/download/FBF-Handbuch-final-Screen.pdf>

Herger, Mario (2022): *Cyberf*cked. Wie Frauen im Internet bedroht und belästigt werden – und was wir alle dagegen tun können*. Kulmbach: Books4Success.

Illouz, Eva (2015): *Warum Liebe weh tut. Eine soziologische Erklärung*. 3. Auflage. Berlin: Suhrkamp.

Soliman, Tina (2019): *Ghosting. Vom spurlosen Verschwinden des Menschen im digitalen Zeitalter*. Klett-Cotta: Stuttgart.

Zotzmann-Koch, Klaudia (2023): *Dann haben die halt meine Daten. Na und?!* 5. Auflage. Wien: edition silbenreich.

Weitere Literatur zum Thema finden Sie bei unserer Kollegin Bettina Zehetner:
<https://home.phl.univie.ac.at/~bzehetner/vita.html>

Links zu Hilfseinrichtungen

Beratungsstelle Frauenhäuser Wien (BEST):

<https://frauenhaeuser-wien.at/beratungsstelle/cybergewalt-in-beziehungen/> (Beratung, Informationsabende, Gruppenangebote)

bff: Frauen gegen Gewalt,

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe:

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/aktuelles.html>
(Beratung in Deutschland, Infothek und Materialien)

Boja, Beratungsstelle Extremismus:

<https://www.beratungsstelleextremismus.at/>
(Beratung, Fortbildungen)

Frauen* beraten Frauen*, Wien:

<https://www.frauenberatenfrauen.at/veranstaltungen.html>
#Netamazonen (Online-Beratung, telefonische und persönliche Beratung, Projekt #netzamazonen)

Kompetenzstelle gegen Cybergewalt,

24-Stunden-Frauennotruf der Stadt Wien:

<https://presse.wien.gv.at/2020/09/25/frauenstadtraetin-kathrin-gaal-cybergewalt-start-fuer-neue-kompetenzstelle-der-stadt-wien> (Beratung, Fortbildung)

Frauen- und Mädchenberatungswebsite:

<https://www.frauenberatung.gv.at> (österreichweite Suche bundeskanzleramtgeförderter Einrichtungen)

ZARA. Beratungsstelle GegenHassimNetz bietet österreichweite

Beratung für Betroffene und Hilfseinrichtungen: <https://zara.or.at/de>
(Beratung, Workshops, Training, Peers für Jugendliche)

Gewaltschutzzentrum Wien:

<https://www.gewaltschutzzentrum.at/wien/>
(Anzeigenberatung und Prozessbegleitung)

Links zur Selbsthilfe

Avast: *Was ist Cyberstalking und wie können Sie es unterbinden?*

<https://www.avast.com/de-de/c-cyberstalking>

(Kostenloser Secure-Browser und Anleitung)

Bundeszentrale für politische Bildung:

<https://www.bpb.de/themen/medien-journalismus/stopfakenews/>

(Fake News erkennen)

Hate Aid, *Strategien bei Gewalt im Internet:*

<https://hateaid.org/ratgeber/> (Ratgeber)

Love-Storm:

<https://love-storm.de/online-trainingsraum/>

(Materialien, Workshops, Trainingsraum)

Netzbeweis:

<https://www.netzbeweis.com/>

(Digitale Beweissicherung)

Saferinternet:

<https://www.saferinternet.at/>

(Information und Bewusstseinsbildung für Lehrende, Eltern und Jugendliche)

Stadt Wien (MA 57): *Was tun gegen Technik- und Cyber-Stalking?*

<https://www.wien.gv.at/menschen/frauen/pdf/info-cyberstalking.pdf>

(Handout)

Bilder überprüfen

TinEye Reverse Image Search:
tineye.com (Bildersuche im Internet)

Google Bilder:
<https://images.google.com>
(Bildersuche über Google-Suchmaschine)

Google Lens:
<https://lens.google/>
(Informationssuche zu Bildern)

Faktencheck

Safer Internet:
<http://si.or.at/faktenchecker>
(Übersicht von Faktencheckern verschiedener
Initiativen und Organisationen)

Hoax-Info Service:
<https://hoaxinfo.de/>
(Informationen zu Viren, Falschmeldungen,
Gerüchten und Kettenbriefen)

Mimikama, Medienbildung:
<https://www.mimikama.org/>
(Infos, Workshops und Vorträge)

Watchlist Internet:
<https://www.watchlist-internet.at/>
(Präventive Tipps und Meldung von Internet-Betrug)

Hassnachrichten und illegale Inhalte melden

Stopline, österreichische Online-Meldestelle gegen sexuelle Missbrauchsdarstellungen Minderjähriger und nationalsozialistischer Wiederbetätigung im Internet:

<http://www.stopline.at/>

(Unbürokratische Meldung, auf Wunsch auch anonym)

Internet Ombudsstelle, staatlich anerkannte Verbraucher*innenschlichtungsstelle:

<https://www.ombudsstelle.at/>

(Rechtliche Beratung)

Links zu Kursen und Fortbildungen

Chaos Computer Club:

<https://www.ccc.de/schule> und Mediathek: <https://media.ccc.de>

Epicenter Works:

<https://epicenter.works/> und E-Learning: epicenter.academy

Links zu Aktivist*innen

Haecksen, feministische Hacker*innenszene mit Sitz in Deutschland:

<https://www.haecksen.org/wer-sind-die-haecksen/>

Regionale Chaostreffs des Chaos Computer Clubs:

<https://www.ccc.de/de/regional>

Impressum

Herausgeber*in:
Verein Frauen* beraten Frauen*
Lehargasse 9/2/17, 1060 Wien
www.frauenberatenfrauen.at
office@frauenberatenfrauen.at

Das Copyright liegt bei den Autor*innen.
Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsjahr: 2023
1. Auflage

Illustration: Clara Berlinski (Agentur Caroline Seidler)
Grafische Gestaltung: Denise Korenjak
Druck: Medienfabrik Graz

Diese Publikation wurde gefördert von

 Bundeskanzleramt

Der Verein FRAUEN* BERATEN FRAUEN* wird gefördert von



 Bundeskanzleramt



