

INHALT

Triggerwarnung

Gewalt gegen Frauen erkennen: Was zählt als Gewalt?

Welche Formen von Gewalt gegen Frauen gibt es?

Psychische Gewalt erkennen: Die unsichtbare Form der Gewalt

Folgen psychischer Gewalt

Körperliche Gewalt gegen Frauen

Sexuelle/sexualisierte Gewalt gegen Frauen

Häusliche Gewalt erkennen: Frühwarnzeichen ernst nehmen

Warum viele Betroffene schweigen

Gewaltprävention bei Frauen: Warum gesellschaftliche Veränderungen wichtig sind

Hilfe bei Gewalt gegen Frauen: Wo Betroffene Unterstützung finden

Wie kann man ein Opfer von Gewalt unterstützen?

Triggerwarnung

Dieser Text thematisiert unterschiedliche Formen von Gewalt an Frauen und den Umgang damit. Hilfe findest du bei:

- Frauenhelpline: 0800 222 555
- PsyNot: 0800 44 99 33
- Opfernotruf: 0800 112 112
- Sorgentelefon Rotes Kreuz: 0732/2177

Gewalt gegen Frauen erkennen: Was zählt als Gewalt?

Laut WHO ist Gewalt der **absichtliche** Gebrauch von angedrohtem oder tatsächlichem **körperlichem Zwang oder psychischer Macht** gegen eine andere Person (World Health Organisation, 2002). Es gibt allerdings keine allgemeingültige Definition, denn was unter Gewalt verstanden wird, unterliegt historischem, kulturellem, politischem und juristischem Wandel.

Wichtig ist: Gewalt ist weit mehr als sichtbare Verletzungen oder blaue Flecken. Auch **psychische** Gewalt, Kontrolle oder Demütigungen können schwerwiegende Folgen haben. In unserem Beitrag zum Thema „Toxische Beziehung“ kannst du mehr über Warnsignale und problematische Verhaltensweisen erfahren.

Welche Formen von Gewalt gegen Frauen gibt es?

- Körperliche Gewalt (z.B. Schlagen, Würgen, Festhalten)
- Psychische Gewalt (z.B. Manipulation, Kontrolle, Gaslighting)
- Verbale Gewalt (z.B. Beleidigungen, Drohungen, Erniedrigung)
- Sexualisierte Gewalt (z.B. Übergriffe, Nötigung, Vergewaltigung)
- Ökonomische Gewalt (z.B. finanzielle Abhängigkeit)

- Digitale Gewalt (z.B. Kontrolle oder Belästigung mithilfe digitaler Technologien)

Leider ist es häufig zu beobachten, dass Täterpersonen mehrere verschiedene Formen der Gewalt anwenden, um die Kontrolle über eine Frau zu gewinnen.

Jede Grenzüberschreitung kann Gewalt sein – auch dann, wenn sie von außen nicht sofort sichtbar ist.

Psychische Gewalt erkennen: Die unsichtbare Form der Gewalt

Psychische Gewalt wird auch als **seelische oder emotionale** Gewalt bezeichnet. Ziel der Täterperson ist es häufig, das **Selbstwertgefühl** der betroffenen Frau gezielt zu schwächen, sie zu verunsichern, einzuschüchtern oder Kontrolle über sie zu gewinnen.

Psychische Gewalt in Beziehungen kann viele Formen annehmen:

- Ständige Kritik oder Demütigungen
- Kontrolle sozialer Kontakte
- Manipulation und Schuldzuweisungen
- Einschüchterung oder Drohungen
- Bewusstes Ignorieren oder Schweigen
- Abwertende "Witze"
- Dominantes Verhalten oder verachtende Blicke
- Stalking oder Mobbing

Auch **Fotos** oder Inhalte, die Betroffene **bloßstellen** oder einschüchtern sollen, können psychische Gewalt darstellen.

Besonders belastend ist sogenanntes **Gaslighting**. Dabei manipuliert die Täterperson gezielt die Wahrnehmung der Betroffenen, sodass diese zunehmend **an sich selbst zweifelt**. Viele Frauen ziehen sich dadurch sozial zurück, fühlen sich unverstanden oder unglaublich und geraten immer stärker in Isolation. In unserem Magazinartikel zum Thema „Narzissmus in Beziehungen“ kannst du mehr über Manipulation und

Machtspiele in der Beziehung erfahren.

Oft wenden Täterpersonen verschiedene Formen der psychischen Gewalt simultan an. Dieses kontrollierende Verhalten – auch als **“Coercive Control”** bekannt – bezweckt, die Betroffene abhängig zu machen, indem sie geschwächt, von Unterstützung isoliert, ausgebeutet, ihrer Unabhängigkeit beraubt und in ihrem Alltag reguliert wird. Während dieses Phänomen im deutschsprachigen Raum noch wenig bekannt ist, gilt es in Großbritannien bereits als **strafbarer Bestandteil** häuslicher Gewalt.

Folgen psychischer Gewalt

Psychische Gewalt ist zwar unsichtbar, hat aber schwerwiegende Folgen. Viele Betroffene erleben einen schleichenden **Verlust von Selbstvertrauen**, Sicherheit und Widerstandskraft. **Typische Folgen psychischer Gewalt sind:**

- Starke Selbstzweifel
- Emotionale Abhängigkeit
- Erschöpfung und Kraftlosigkeit
- Angstzustände
- Sozialer Rückzug oder soziale Phobien
- Depressive Symptome
- Das Gefühl, der eigenen Wahrnehmung nicht mehr vertrauen zu können.

Durch die zunehmende Isolation fällt es vielen Frauen schwer, Hilfe bei Gewalt anzunehmen oder Unterstützung im Umfeld zu suchen. Gleichzeitig kann psychische Gewalt ein Nährboden für **weitere Gewaltformen** sein.

Körperliche Gewalt gegen Frauen

Körperliche Gewalt umfasst jede Form körperlicher Verletzung oder Einschränkung. Dazu zählen unter anderem:

- Schubsen

- Schlagen oder Treten
- Festhalten oder Freiheitsberaubung
- Würgen oder Verletzungen mit Gegenständen
- Sexualisierte Übergriffe

Viele Frauen erleben körperliche Gewalt nicht als einmaliges Erlebnis, sondern als Teil einer **länger bestehenden** Gewaltspirale.

Sexuelle/sexualisierte Gewalt gegen Frauen

Eine von sechs Frauen in der EU hat im Erwachsenenalter bereits sexuelle Gewalt, einschließlich Vergewaltigung, erlebt.

Sexuelle Gewalt beschreibt alle sexuellen Handlungen, die gegen den Willen eines anderen Menschen geschehen bzw. an Menschen, die nicht zustimmen können oder die Handlung nicht begreifen. Vor allem bei Letzteren spricht man von **sexuellem Missbrauch**.

Dazu zählen:

- Anzügliche Bemerkungen oder Gesten
- Unerwünschte Berührungen oder exhibitionistische Handlungen
- Heimliche Fotos
- Sexuelle Belästigung oder Nötigung
- Vergewaltigung

Der Begriff **“sexualisierte Gewalt”** macht deutlich, dass es dabei nicht primär um Sexualität geht, sondern um Macht, Kontrolle und Demütigung. Sexualität wird dabei als Mittel eingesetzt, um **Angst auszulösen** und Gewalt auszuüben.

Häusliche Gewalt erkennen: Frühwarnzeichen ernst nehmen

Von häuslicher Gewalt spricht man, wenn dies im vertrauten sozialen Umfeld stattfindet – etwa durch Partner:innen, Familienmitglieder oder andere Personen im

gemeinsamen Haushalt.

Laut WHO ist häusliche Gewalt eines der **größten Gesundheitskrisen** für Frauen. Häufig beginnt sie lange **vor körperlichen Übergriffen** – nämlich mit psychischer Gewalt, Kontrolle oder Einschüchterung.

Gerade weil psychische Gewalt oft schwer zu erkennen ist, **bleiben** viele Betroffene **lange** in belastenden Beziehungen. Je größer die Hilflosigkeit und Abhängigkeit des Opfers ist, desto häufiger bleibt die Gewalttat im Dunkeln.

Frühwarnzeichen von Gewalt in Beziehungen

Anzeichen für Gewalt in Beziehungen können sehr unterschiedlich aussehen.

Typische Frühwarnzeichen sind:

- Starke Stimmungsschwankungen
- Zunehmende Gereiztheit oder emotionale Erschöpfung
- Selbstzweifel und Unsicherheit
- Das Gefühl, "nicht mehr man selbst zu sein"
- Körperliche Anspannung in Anwesenheit der Täterperson
- Sozialer Rückzug
- Das Gefühl, ständig vorsichtig sein zu müssen
- Schwierigkeiten, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen

Auch **körperliche Warnsignale** wie Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder diffuse Angstzustände können Hinweise auf psychische Belastung durch Gewalt sein.

Wie erkennt man, dass eine Frau Gewalt erlebt?

Eine **aufmerksame Umgebung** ist wichtig im Sichtbarmachen von Gewalt. Die Frau zeigt oft eine Verhaltensänderung in Form von Stimmungstiefs, reduziert ihr Aktivitätslevel und zieht sich sozial zurück.

Bei körperlicher Gewalt können auch **blaue Flecken und Verletzungen** beobachtet werden. Aufgrund der Beeinträchtigung der Befindlichkeit kann es zu Krankenständen kommen.

Warum viele Betroffene schweigen

Die Betroffenen sprechen oft nicht darüber, weil sie sich der psychischen Gewalt **nicht bewusst** sind, bzw. sich selbst in Frage stellen. Vor allem bei körperlicher und sexueller Gewalt verhindert auch **Scham** oft, darüber zu sprechen. Bei allen Formen der Gewalt trägt die **Angst vor der Täterperson** und die Abhängigkeit von ihr zum Schweigen bei: bei häuslicher Gewalt bleiben Frauen oft wegen Kindern und/oder aus finanziellen Gründen bei gewalttätigen Partner:innen.

Bei Gewalt am Arbeitsplatz bleibt übergriffiges Verhalten oft lange unsichtbar, weil Betroffene **Nachteile oder berufliche Konsequenzen** befürchten.

Gewaltprävention bei Frauen: Warum gesellschaftliche Veränderungen wichtig sind

Gewalt gegen Frauen entsteht nicht einfach so. Gesellschaftliche Machtgefälle, traditionelle Rollenbilder und emotionale Abhängigkeiten können dazu beitragen, dass Frauen länger in belastenden oder **missbräuchlichen Strukturen bleiben**.

Gewaltprävention bedeutet deshalb nicht nur Schutz im akuten Fall, sondern auch Aufklärung, Selbstbestärkung und die Förderung gesunder Grenzen. Erfahre in diesem Beitrag mehr darüber, wie du deinen Selbstwert schützen kannst, indem du lernst, Nein zu sagen.

Ein wichtiger Schritt ist es, die eigene **Wahrnehmung ernst zu nehmen**. Viele Frauen spüren früh, dass sich eine Beziehung oder Situation "nicht richtig" anfühlt – zweifeln aber an diesem Gefühl.

Hilfe bei Gewalt gegen Frauen: Wo Betroffene Unterstützung finden

Wer Gewalt erlebt, sollte damit nicht alleine bleiben. Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt in Richtung Schutz und Stabilität.

Hilfreiche Anlaufstellen können sein:

- Vertrauenspersonen im persönlichen Umfeld

- Psychologische Beratung
- Frauenhäuser
- Frauennotrufe
- Gewaltambulanzen
- Polizei und Opferschutzeinrichtungen

Wie kann man ein Opfer von Gewalt unterstützen?

Wer den Verdacht hat, dass eine Frau Gewalt erlebt, sollte **behutsam und wertschätzend** reagieren. Druck oder Vorwürfe führen oft dazu, dass sich Betroffene noch stärker zurückziehen.

Als Freund:in oder als Arbeitskolleg:in kannst du mit Aussagen unterstützen wie:
„Ich habe wahrgenommen, dass du in letzter Zeit so anders bist. Ich mache mir Sorgen um dich. Möchtest du mir mehr dazu sagen? Wenn nicht jetzt, kannst du jederzeit auf mich zukommen. Ich bin für dich da! Hier sind auch noch Kontaktadressen, die dir helfen können.“

Ziel ist es, die Hilfe als mögliches Angebot vorzuschlagen, die Betroffene aber selbst entscheiden zu lassen, ob sie es annehmen möchte. Oft ist bereits das Gefühl, **nicht alleine zu sein**, ein wichtiger erster Schritt aus der Isolation.

Wichtig ist:

1. Zuhören statt drängen
2. Ernst nehmen statt relativieren
3. Unterstützung anbieten
4. Professionelle Hilfe aufzeigen
5. Keine Schuldzuweisungen machen

Wohltuendes und nicht wertendes Zuhören in Form von ehrlicher Anteilnahme entlastet und bestärkt die Betroffene. Sich als Gesprächspartner:in anbieten und auf professionelle Hilfe verweisen: „Ich bin gerne für dich da. Dennoch glaube ich, dass du mehr Unterstützung brauchst. Hier ist eine Telefonnummer.“
..

Dr. Manuela Korsatko, Ärztin und Mutter von vier Kindern, vermittelt in Ihrer Praxis für psychotherapeutische Medizin und Coaching **gesunde Selbstfürsorge** durch einen wertschätzenden Umgang mit Körper und Psyche. Sie bietet Stärkentrainings für Frauen und Selbstfürsorge Coachings für alle an.

[Zur Website von Dr. Manuela Korsatko](#)

Häufig gestellte Fragen

Was ist psychische Gewalt in einer Beziehung?



Woran erkennt man Gewalt in einer Beziehung?



Was ist Coercive Control?



Wie erkennt man psychische Gewalt bei Frauen?



Warum verlassen viele Frauen gewalttätige Beziehungen nicht sofort?



Was tun bei Verdacht auf häusliche Gewalt?



Quellen

1. [Frauenhauskoordinierung](#)
2. [Bundeskriminalamt Österreich](#)
3. [EU Gender-based Violence Survey – Key results](#)
4. [WHO. World report on violence and health](#)

Unterstützung finden



So funktioniert es

Wirksamkeit

Psychologen

Kosten

Gutschein

Selbsttests

FAQ

Finde Hilfe bei...



Beziehung

Stress

Selbstwert

Ängste und Phobien

Instahelp



Über uns

Für Unternehmen

Für Psycholog:innen

Jobs

Presse

Datenschutz

AGB

Barrierefreiheitserklärung

Impressum

Cookie-Einstellungen

Bereit für den ersten Schritt?

Psycholog:in finden



Instahelp®

In Kooperation mit:



Sigmund Freud
PrivatUniversität



DSGVO
konform

Instahelp ist in akuten psychischen und medizinischen Krisen- oder Notsituationen nicht geeignet. Bitte kontaktiere umgehend deinen Arzt oder Ärztin per Telefon oder wende dich an eine Krisen-Notrufnummer.

©2026 Instahelp