FRIEDA
Die feministische Friedensorganisation
N°12 4 — 2026

Patriarchale Gewalt mit neuen Werkzeugen

Digitale Gewalt ist omnipräsent und beschäftigt viele: Wo beginnt digitale geschlechtsspezifische Gewalt und was gehört überhaupt alles dazu? Weshalb betrifft digitale geschlechtsspezifische Gewalt Frauen besonders häufig? Unter anderem diese Fragen stehen im Fokus der «16 Tage gegen geschlechtsspezifische Gewalt» und sollen auch in dieser Frieda-Zeitung beleuchtet werden. Denn Frieden heisst für Frieda ein Leben ohne Gewalt: in der Wohnung, am Arbeitsplatz und im Netz.

Geschlechtsspezifische Gewalt

Bericht → Digitale Gewalt ist echte Gewalt

Glossar → Was ist digitale geschlechtsspezifische Gewalt?

Kommentar → Alte Gewalt, neue Reichweite

Persönlich → Mit Isabel Vidal Pons, Programmverantwortliche Prävention geschlechtsspezifische Gewalt

Zoom → So findet digitale Gewalt statt



Digitale Gewalt ist echte Gewalt

Hasserfüllte Kommentare, Cyberstalking und das Verbreiten KI-generierter Intimbilder sind nicht einfach nur lästig, sondern Formen schwerwiegender Gewalt. Besonders häufig betroffen sind Frauen und queere Menschen – mit teilweise gravierenden Folgen.

Text: Michelle de Oliveira

Gewalt kennt viele Gesichter und Wege. Es gibt sie physisch, verbal und zunehmend auch digital. Tausende Menschen in der Schweiz erleben sie jeden Tag: Gewalt durch Technologie und Digitalität. Diese Art der Gewalt sei sehr vielfältig, sagt Simone Eymann, Geschäftsleiterin des Vereins «Tech against Violence», der schweizweit das Thema «Digitale Beziehungsgewalt» koordiniert und zusammen mit der Public Discourse Foundation die Plattform digital-violence.info betreibt. «Digitale Gewalt reicht von Hasskommentaren über Cyberstalking und das Verbreiten intimer Bilder bis zu KI-generierten Nacktbildern, sogenannten Deepfakes, und der Überwachung mittels geteilter Konten, Stalkerware oder auch Orts-Trackern», so Eymann. Mit solchen Tools wird zum Beispiel das Handy der Partnerin oder des Partners kontrolliert, werden Standorte verfolgt oder heimlich Apps installiert.

Prominente Beispiele für digitale Gewalt sind etwa der Prozess der Französin Gisèle Pelicot, der ans Licht brachte, dass ein Mann seine Ehefrau zehn Jahre lang unter Drogen setzen, Männer zur Vergewaltigung einladen und alles per Foto und Video im Internet dokumentieren konnte. In Deutschland verdächtigt die Schauspielerin Collien Fernandes ihren Ehemann Christian Ulmen, jahrelang Fake-Profile in ihrem Namen erstellt zu haben, um mit anderen Männern zu chatten und ihnen intime Fotos von ihr zu schicken. In der Schweiz haben fünf Influencerinnen ihre Gesichter in KI-generierten pornografischen Videos wiedererkannt.

Diese Fälle zeigen exemplarisch, welche Formen digitale Gewalt annehmen kann. Sie ist weder ein Einzelfall noch ein Randphänomen, sondern schwerwiegende Gewalt, die sich vor allem gegen Frauen und queere Menschen richtet. «Digitale Gewalt ist die Fortsetzung analoger Machtverhältnisse mit anderen Mitteln», sagt Eymann. «Wo es ein Machtgefälle gibt – zwischen den Geschlechtern, gegenüber queeren Menschen, gegenüber Menschen mit Migrationsgeschichte oder mit Behinderung – da findet Gewalt statt.» Online sind die Hürden für Tatpersonen tiefer: Sie können anonym handeln, sehen die Reaktion ihres Gegenübers nicht, und finden rasch Gleichgesinnte, die mitmachen. Denn digitale geschlechtsspezifische Gewalt ist selten das Werk isolierter Einzelpersonen. Sie wurzelt in Macht- und Diskriminierungsverhältnissen, die unsere Gesellschaft prägen. Und sie geht viel häufiger von Männern aus: In der Schweiz werden seit 2020 jährlich rund 2700 online begangene Sexualdelikte polizeilich registriert.[1] Frauen sind doppelt so häufig Opfer wie Männer, Männer sind zehnmal häufiger Täter.

> Bei online begangenen Sexualdelikten sind Frauen doppelt so häufig Opfer wie Männer, Männer sind zehnmal häufiger Täter.

Digitale Gewalt als Risiko für die Demokratie

Digitale Gewalt ist auch darum so heimtückisch, weil sie wirkungsvoll ist: «Mit einem Klick können sehr viele Menschen erreicht werden und Inhalte sind kaum mehr zurückzuholen», erklärt Eymann. Dazu kommt die Struktur der Plattformen selbst: «Algorithmen belohnen Empörung, weil sie Aufmerksamkeit bringen. Die Regeln sind bei vielen Plattformen ausserdem unzureichend.» In der Schweiz folgt die sexistische Hassrede in der Häufigkeit gleich auf die rassistisch motivierte. Frauen und queere Personen werden bei digitaler Gewalt gezielt aufgrund ihres Geschlechts, ihres Körpers und ihrer Sexualität angegriffen: «Es geht nicht um Meinungsverschiedenheiten, sondern darum, die Personen abzuwerten, einzuschüchtern und zum Schweigen zu bringen», sagt Eymann. Politiker*innen, Journalist*innen und Aktivist*innen sind davon ebenfalls häufig betroffen, weil sie sich öffentlich äussern und Position beziehen. Erfahren sie digitale Gewalt, kann das zur Folge haben, dass sie sich aus dem öffentlichen Diskurs zurückziehen: Eine Politikerin kandidiert nicht mehr, eine Journalistin meidet gewisse Themen. In solchen Fällen spricht man von «Silencing». Das ist nicht nur ein persönlicher Verlust, sondern ein Problem für die Demokratie.

→

1 Quelle: bfs.admin.ch/bfs/fr.gnpdetail.2026-0089.html

Alle 16-Tage-Events

Frieda organisiert im Rahmen der 16 Tage diverse Veranstaltungen.

→ Alle Events





Hilfe

Die Nummer 142 bietet rund um die Uhr kostenlose und vertrauliche Unterstützung.

→ Informationen und Hilfsangebote zu digitaler Gewalt

Illustrationen: 16-Tage-Kampagne 2026







Dabei wird digitale Gewalt oft noch verharmlost. «Ratschläge wie ‘Es ist nur online, mach doch das Handy aus’ greifen viel zu kurz», sagt Eymann. «Digitale Gewalt ist echte Gewalt, und die Folgen sind real.» Sie kann Angst, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Niedergeschlagenheit bis hin zu Depressionen und Angststörungen nach sich ziehen. «Viele fühlen sich ständig beobachtet und nirgends mehr sicher. Das macht digitale Gewalt so zermürbend.»

Gegen digitale Gewalt aktiv werden

Ausserdem ist vielen Betroffenen nicht klar, dass sie Gewalt erleben. Digitale Kontrolle etwa wird nicht als gewaltvoll erkannt. «Wenn der Partner ständig wissen will, wo man ist, oder die Nachrichten liest, wird das häufig als Eifersucht oder sogar als Fürsorge gedeutet», so Eymann. «Viele merken erst spät, dass es sich um ein Kontrollmuster handelt, also Teil von emotionaler Gewalt ist.» Auch Schamgefühle können die Betroffenen daran hindern, sich Hilfe zu suchen oder Anzeige zu erstatten. Sie glauben, selbst schuld zu sein, weil sie ein Bild verschickt oder online gestellt haben. Viele ziehen sich zurück, wechseln sogar die Arbeitsstelle und den Wohnort und leben in ständiger Angst, ein gefaktes Bild oder ein Stalker könnte wieder auftauchen.
Betroffenen empfiehlt Simone Eymann: «Das Erlebte ernstnehmen und sich bewusst machen, dass das Gewalt ist, auch wenn es ‘nur’ online passiert.» Sie rät ausserdem, Beweise zu sichern – etwa mit Screenshots von Profilnamen, Links, Datum und Uhrzeit – bevor die Inhalte gelöscht werden. Tatpersonen sollten bei der jeweiligen Plattform gemeldet und blockiert werden. Ebenso wichtig ist es, Geräte und Konten zu überprüfen und Passwörter zu ändern, insbesondere nach einer Trennung. Und Hilfe holen, bei einer Vertrauensperson oder einer Beratungsstelle. Auch wer nicht selbst betroffen ist, kann aktiv werden: Bei Hass im Netz nicht wegschauen und den Betroffenen den Rücken stärken, öffentlich oder in einer privaten Nachricht. «Das Gefühl, nicht allein zu sein, ist enorm wichtig, damit sie sich nicht zurückziehen», erklärt Eymann. Auch empathische Gegenrede kann ein Zeichen setzen, dass Hass nicht toleriert wird. Und: Über digitale Gewalt reden und andere dafür sensibilisieren, damit sie als Gewaltform anerkannt wird.

Michelle de Oliveira ist **Journalistin und Autorin** mit Schwerpunkt Gesellschaft, Gesundheit, Familie und Reisen.

← Titelseite und Seite 3:
Eindrücke der Lancierungsaktion der 16 Tage-Kampagne 2025.
Bilder: Nathalie Jufer.



Illustration: 16-Tage-Kampagne 2026

GLOSSAR

WAS IST DIGITALE GESCHLECHTSSPEZIFISCHE GEWALT?

Ein hasserfüllter Kommentar auf Social Media, eine von einem Ex-Partner installierte Spionage-App auf dem Handy, eine versteckte Kamera in der Toilette, ein KI-generiertes intimes Bild. Diesen Situationen gemeinsam: Sie instrumentalisieren Digitalität und Technologie, um eine Gewalt auszuüben, die mehrheitlich Frauen und geschlechtliche Minderheiten betrifft — und die sie aufgrund ihres Geschlechts oder ihrer Nichtkonformität mit Geschlechtsnormen betrifft. Digitale Gewalt ist keine neue Gewaltform. Es sind zeitgenössische Ausprägungen von bekannten Gewaltformen. Was das Digitale verändert, ist nicht die Natur der Gewalt: Es ist ihr Ausmass, ihre Dauerhaftigkeit, ihre Reichweite und manchmal ihre Unsichtbarkeit.

Alte Gewalt, neue Reichweite

Wenn eine Frau Morddrohungen erhält, weil sie sich öffentlich geäussert hat, intime Bilder ohne ihre Einwilligung verbreitet werden, ihr Ex-Partner sie mit einem Tracker überwacht, dann ist das keine neue Form von Gewalt. Es ist patriarchale Gewalt, die sich neuer, äusserst wirkungsvoller Werkzeuge bedient. Die Digitalisierung hat dieses Machtgefälle nicht erfunden, aber sie verleiht ihm eine nie dagewesene Reichweite.

Gewalt im digitalen Raum ist nicht harmlos. Das zeigen die Folgen: Betroffene leiden psychisch, verlieren ihre Privatsphäre, manche sogar ihre Stelle. Viele ziehen sich zurück und schweigen.

Wer digitale Gewalt bekämpft, bekämpft Gewalt. Dafür braucht es Massnahmen auf allen Ebenen: Sexistisches Verhalten darf weder online noch im Alltag toleriert werden, und Betroffene müssen niederschwelligen Zugang zu Unterstützung erhalten. Plattformen müssen gezwungen werden, Verhalten, das Leben zerstört, nicht länger zu verstärken und zu vermarkten. Es ist Zeit, zu handeln.

Morgane Bonvallat ist Projektleiterin bei der Public Discourse Foundation.

→ Mehr erfahren über die Public Discourse Foundation

«Die kleinen Erfolge lassen mich durchhalten»



Kurz vor der Lancierungsaktion der «16 Tage» blickt Isabel Vidal Pons, Programmverantwortliche Prävention geschlechtsspezifische Gewalt, mit uns auf ihr vielfältiges Kampagnenjahr zurück.

Isabel, seit Anfang Jahr bereitest du die Kampagne «16 Tage gegen Gewalt gegen Frauen» vor.
Genau, im Februar wählen wir gemeinsam mit unseren Partner*innen das Fokusthema aus. Im Frühling bauen wir Fachkompetenz auf und kümmern uns um Informationsmaterial, thematischen Austausch und Slogan. Der Sommer steht ganz im Zeichen der Mobilisierung. Im Herbst bauen wir das Netzwerk auf und bereiten Veranstaltungen, Medienarbeit, Versände und – dieses Jahr besonders – die digitale Kampagne vor. Wir machen wirklich alles! Nach der Kampagne folgt die Evaluation für unsere Partner*innen und Geldgeber*innen.

Welche ist deine liebste Phase?
Die Themenwahl ist zwar einer der schönsten Schritte, aber auch einer der heikelsten. Ist das Thema einmal gewählt, müssen wir entscheiden, wie wir unsere Botschaften auf ein sehr komplexes Thema ausrichten. Das ist Grundlagenarbeit, und ich liebe sie.

Was ist am herausforderndsten?
Die Finanzierung. Wir müssen sie von Jahr zu Jahr sichern, und das aktuelle Umfeld ist schwierig.

Du sprichst es an: Von der Politik wurden jüngst wieder Gelder für die Gewaltprävention gekürzt und das Thema wird auch oft verharmlost. Wie gehst du mit diesen Schwierigkeiten um?
Manchmal schlecht! Es ist hart und macht wütend. Lange hat man den Opfern die Schuld gegeben: «Warum bist du nicht gegangen? Warum hast du nichts gesagt?» Heute sagt man ihnen «Sprecht darüber», kürzt aber gleichzeitig die Mittel derjenigen, die zuhören. Das ist widersprüchlich. Was mich durchhalten lässt, sind die kollektive Mobilisierung und die kleinen Erfolge: Die Dinge verändern sich. Und ich erinnere mich daran, dass wir diese Arbeit nicht machen, weil wir motiviert sind, sondern weil sie gemacht werden muss. Wie die amerikanische Aktivistin Mariame Kaba sagt: «Hope is a discipline.» Hoffnung ist kein Gefühl, sondern eine Praxis.

Isabel Vidal
Programmverantwortliche Prävention geschlechtsspezifische Gewalt

→ Mehr über die Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen».



Das Kampagnenteam von Frieda bei der Lancierungsaktion 2025 auf dem Berner Bahnhofsplatz.
Bild: Nathalie Jufer.

So findet digitale Gewalt statt

Digitale geschlechtsspezifische Gewalt findet in öffentlichen Räumen und in intimen Beziehungen statt. Viele reale Situationen durchqueren beide Räume und Tatpersonen können zwischen ihnen hin- und herwechseln.



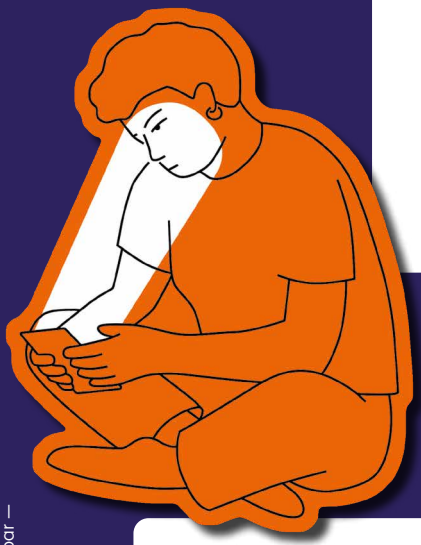
FORMEN VON DIGITALER GEWALT IM ÖFFENTLICHEN RAUM

HATE SPEECH

Hasserfüllte Rede gegen eine Person oder Gruppe aufgrund identitärer Merkmale: Geschlecht, sexuelle Orientierung, Herkunft, Religion, Behinderung.[1]

DOXXING

Veröffentlichung persönlicher Informationen (Adresse, Telefonnummer, Arbeitgeber*in), um eine Person Angriffen ausserhalb digitaler Räume auszusetzen.



SEXUALISIERTE GEWALT AUS DER DISTANZ

Ungewolltes Senden von Bildern mit sexuellem Charakter (CYBERFLASHING, dessen häufigste Form die Dickpics sind),[2] unerbetene sexualisierte Nachrichten, Erstellung und Verbreitung von Deepfakes mit sexuellem Charakter, die eine reale Person ohne ihre Einwilligung darstellen.

CYBERBULLYING

Wiederholte Angriffe über einen längeren Zeitraum, mit dem Ziel zu demütigen, zu isolieren oder Leid zuzufügen.

SHITSTORM

Massive und zeitlich konzentrierte Welle koordinierter Angriffe gegen ein und dieselbe Zielperson, oft durch einen Account mit grosser Reichweite oder eine öffentliche Kontroverse ausgelöst.

SEXUALISIERTE GEWALT DURCH TECHNOLOGIE IM PHYSISCHEN RAUM

UPSKIRTING und DOWNBLOUSING (das Fotografieren oder Filmen einer Person unter der Kleidung oder in den Ausschnitt, ohne ihre Einwilligung, besonders in öffentlichen Verkehrsmitteln), SPYCAMS (Miniatur-Kameras, versteckt in öffentlichen oder halb-öffentlichen Räumen: Toiletten, Umkleidekabinen, Hotelzimmern).





1 Stop Hate Speech (2024), Definition der Hassrede, stophatespeech.ch

2 HateAid (2024), Dickpics sind strafbar – wehre dich dagegen!, hateaid.org



Teilnehmerinnen des Zyklus 2025 in einem Workshop.

Berufsmentoring Mira – Kompass

Jetzt anmelden für den nächsten Zyklus

Erfahrungen teilen, lernen, sich gegenseitig stärken: Das Berufsmentoring-Projekt Mira – Kompass ist für die Teilnehmerinnen ein wichtiger Schritt zur wirtschaftlichen Partizipation und Emanzipation. Während 10 Monaten erarbeiten sich die Mira-Teilnehmerinnen in praxisnahen Workshops gemeinsam relevantes Wissen. Das Projekt Mira – Kompass richtet sich an Frauen mit Migrationshintergrund, die sich beruflich und gesellschaftlich engagieren möchten.

→ Mehr Infos zum Projekt

Zu den Sparmassnahmen in der Internationalen Zusammenarbeit

Nachdem der Bundesrat im Juni beschlossen hat, die Mittel für die bilaterale und multilaterale Entwicklungszusammenarbeit drastisch zu reduzieren, befasst sich in der kommenden Wintersession voraussichtlich auch das Parlament mit weiteren Sparmassnahmen. Aus feministischer Sicht ist klar: Wer heute bei der Internationalen Zusammenarbeit kürzt, schwächt morgen Gleichstellung, Frieden und globale Gerechtigkeit – weltweit und in der Schweiz. Wir fordern: Die humanitäre Tradition der Schweiz, Friedensarbeit und globale Solidarität müssen gestärkt statt geschwächt werden!

Frieden ist feministisch. Frieda auch.

→ Unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende.

Agenda

Veranstaltungen, die im Rahmen der 16 Tage von Frieda organisiert werden:

Mittwoch, 25. November 2026
Worte finden, Strukturen brechen: Über digitale geschlechtsspezifische Gewalt und die Macht der Sprache, Türöffnung 19.00 Uhr, Start 19.30 Uhr, das Gleis, Zollhaus, Zollstrasse 121, 8005 Zürich

Donnerstag, 27. November 2026
Nicht allein im Netz. Ein Workshop zu rassistischer und sexistischer Gewalt im digitalen Raum, Türöffnung 17.30 Uhr, Start 18.00 Uhr, Café Révolution, Atelier 014 im PROGR, Waisenhausplatz 30, 3011 Bern

Donnerstag, 3. Dezember 2026
Worte finden, Strukturen brechen: Über digitale geschlechtsspezifische Gewalt und die Macht der Sprache, Türöffnung 19.00 Uhr, Start 19.30 Uhr, Kleine Bühne im PROGR, Waisenhausplatz 30, 3011 Bern

Donnerstag, 10. Dezember 2026
Sichtbar werden, sichtbar bleiben. Digitale Gewalt und die politische Teilhabe migrantisierter FINTAs in der Schweiz, Türöffnung 19.00 Uhr, Start 19.30 Uhr, Kleine Bühne im PROGR, Waisenhausplatz 30, 3011 Bern

Impressum

Herausgeberin: Frieda – Die feministische Friedensorganisation
Redaktion: Manuela Donati, Joanne van Spyk
Layout: Laura Basler, layouteria
Gestaltung: Angela Reinhard, raumprodukt
Druck und Litho: von Ah Druck AG, Sarnen

Frieda erscheint viermal jährlich als Publikumsorgan für Mitglieder und Spender*innen