

Wenn die Stimme nicht gehört wird

Gewalt gegen Frauen* (gemeint sind alle Personen, die sich nicht dem männlichen Geschlecht zuordnen) nimmt in Deutschland weiter zu – in Beziehungen, im digitalen Raum und im öffentlichen Leben. Im Gespräch mit dem autonomen Frauenhaus Frauen helfen Frauen e.V. Stuttgart und der Fachberatungsstelle Wildwasser Stuttgart e.V. wird deutlich, warum Gewalt nicht plötzlich entsteht, Betroffene oft nicht gehört werden und was es braucht, um ihnen eine Stimme zu geben.

Von Lena Buhl

Ich bin wütend. Weil auf meiner Arbeit fast alle Führungskräfte männlich sind, Frauen* nach wie vor den Großteil unbezahlter Care-Arbeit übernehmen, und wir im Schnitt für dieselbe Leistung deutlich schlechter bezahlt werden. Zahlreiche Studien belegen, dass auch das 21. Jahrhundert noch weit von Gleichberechtigung entfernt ist.

Was mich jedoch sprachlos macht, ist, dass die Gewalt gegen Frauen* in nahezu allen Bereichen weiter zunimmt: Sexualstraftaten, häusliche Gewalt, politisch motivierte Kriminalität, Menschenhandel sowie digitale Gewalt. Dies besagt das Bundeslagebild „Geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten 2024“, veröffentlicht am 20. Januar 2026 durch das Bundeskriminalamt.

Gewalt gegen Frauen* wächst in einem Klima, in dem Männlichkeit an Stärke und

Dominanz geknüpft und Ausdruck historisch gewachsener ungleicher Machtverhältnisse zwischen den Geschlechtern ist.

Gewalt im eigenen Zuhause

Wo traditionelle Rollenerwartungen auf emotionale Überforderung treffen, wird Gewalt zum Ausdrucksmittel, erklärt Heike Fischer. Sie betreut im autonomen Frauenhaus Frauen helfen Frauen e.V. Stuttgart Betroffene, die Gewalt in nahen sozialen Beziehungen erlebt haben – in den meisten Fällen im eigenen Zuhause, innerhalb von Partnerschaften oder Ehen.

Frau Fischer, gibt es Warnsignale, auf die man achten kann?

Prävention beginnt damit, Warnsignale ernst zu nehmen: Abwertungen, Kontrolle, Eifersucht, Drohungen. Auch digitale Kontrolle, ständiges Nachfragen, das Einschränken von Freundschaften oder das Gefühl, sich dauernd rechtfertigen zu müssen, gehören dazu. Prävention heißt aber auch, diese Signale nicht auszublenden. Viele Frauen* übernehmen früh die Rolle derjenigen, die ausgleicht, beruhigt, die Atmosphäre rettet.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen Konflikt und Gewalt. Streit gehört zu Beziehungen dazu: Meinungsverschiedenheiten, Reibung, auch mal etwas zu sagen, das nicht schön ist. Von einer Gewaltbeziehung sprechen wir, wenn es sich um eine andauernde, systematische Form von Gewalt handelt

– körperlich, psychisch oder emotional. Denn dann ist kein gleichwertiges, sicheres Partnerschaftsleben mehr möglich.

Über Gewalterfahrungen sprechen als erster Schritt

Was kann ich tun, wenn mir Gewalt widerfährt?

Der erste Schritt ist, darüber zu sprechen – mit einer nahestehenden Person, der man vertraut. Auch professionelle Beratungsstellen können ein sicherer Ort sein, um das Erlebte einzuordnen. Diese Klärung ist wichtig, um wieder Orientierung zu gewinnen.

Frauen* sind nicht allein mit ihren Erfahrungen. Gewalt ist kein individuelles Versagen, sondern eingebettet in gesellschaftliche Strukturen, die sie möglich machen. Das eigene Erleben ernst zu nehmen und darüber zu sprechen, ist ein erster Schritt, um Gewalt zu benennen und ihr etwas entgegenzusetzen.

Wie kann Frauen, die Gewalt erfahren haben, eine Stimme gegeben werden?*

Betroffene berichten, dass sie in der Zeit, in der sie Gewalt erleben, kaum gehört werden. Oft nimmt der gewaltausübende Partner keine Rücksicht, manchmal reagiert auch das Umfeld nicht oder zweifelt.

Wir geben Frauen* bei uns eine Stimme, indem wir ihnen zuhören. Unsere Beratung



Hier finden Betroffene und Angehörige Hilfe:

Autonomes Frauenhaus
Frauen helfen Frauen e.V.
Römerstraße 30
70180 Stuttgart
Telefon: (0711) 65 83 56 69
E-Mail: verein@fhf-stuttgart.de

Fachberatungsstelle
Wildwasser Stuttgart e.V.
Stuttgarter Straße 3
70469 Stuttgart
Telefon: (0711) 85 70 68
E-Mail: info@wildwasser-stuttgart.de



ist parteilich für Frauen* und ihre Kinder. Wir kennen die Dynamiken häuslicher und partnerschaftlicher Gewalt, wir wissen um das Ausmaß und die psychischen Folgen. Für viele Frauen* ist es eine der entscheidendsten Erfahrungen, dass ihnen geglaubt wird und sie Unterstützung erfahren, ohne infrage gestellt zu werden.

Gewalt in Kindheit und Jugend

Besonders bei sexualisierter Gewalt wird deutlich, wie eng Übergriffe, Schweigen und das Gefühl, nicht gehört zu werden, miteinander verwoben sind. Die Beratungsstelle Wildwasser e.V. Stuttgart begleitet Frauen*, die sexualisierte Gewalt in der Kindheit oder Jugend erlebt haben. Im Gespräch mit Lena Weigelt, Fachberaterin und selbst Betroffene, wird deutlich, welche Rolle alternative Ausdrucksformen und der Umgang mit Scham für Heilung spielen.

Frau Weigelt, wann wird Frauen ihre Stimme genommen?*

Trauma und Gewalt wirken zunächst nicht dort, wo Sprache entsteht, sondern in der Amygdala. Das ist ein Teil des Gehirns, der mit Kampf, Flucht oder Erstarrung reagiert. Das Großhirn, in dem wir sprechen, logisch denken und einordnen, wird regelrecht abgeschaltet. Hinzu kommt eine fortwährende Entmündigung, weil das Thema für viele im Außen zu schwer ist. Manchmal auch, weil eigene Betroffenheit zum Schweigen führt oder nur das zählt, was klar und ruhig formu-

liert werden kann. Andere Ausdrucksformen haben in unserer Gesellschaft wenig Gewicht.

Deshalb versuchen wir bei Wildwasser, unseren Klientinnen andere Formen der Mitteilung zu eröffnen. Zum Beispiel im Rahmen der Gestalt- oder Kunsttherapie. Das ermöglicht, Unausprechliches gestalterisch auszudrücken und innere Vorgänge sichtbar zu machen.

Scham überwinden

Welche Rolle spielt Scham dabei, dass Betroffene oft lange schweigen?

Scham ist ein zutiefst körperliches Gefühl und eng mit den eigenen Grenzen verbunden. Aus der Arbeit mit unseren Klientinnen wissen wir, dass bei Menschen, die sexualisierte oder andere Formen von Gewalt erlebt haben, häufig das Gefühl entsteht, ihrer Würde beraubt worden zu sein. Hinzu kommt, dass wir in unserer Gesellschaft kaum über Scham sprechen. Es gibt sozusagen eine Scham gegenüber der Scham.

Scham entsteht dort, wo Grenzen überschritten werden, sei es durch Gewalt, durch Druck oder durch das Übergehen von Bedürfnissen. Leider lernen viele schon im Kindesalter, ihre Grenzen nicht ernst zu nehmen oder sie nicht auszusprechen.

Gleichzeitig ist Scham nichts Starres. Sie ist veränderbar und stark vom gesellschaftlichen Kontext abhängig. Entscheidend ist

unterscheiden zu lernen, welche Scham aus mir selbst kommt und welche mir von außen auferlegt wird. In einem Umfeld, das Grenzen respektiert und Gefühle ernst nimmt, kann sich Scham wandeln.

Was machen wir als Gesellschaft falsch – und was müsste sich ändern?

Viele Menschen wissen nicht, wie sie reagieren sollen, wenn jemand von Gewalt oder Grenzverletzungen erzählt – das kenne ich auch als Betroffene. Nicht nur das Erlebte selbst belastet, sondern auch das Gefühl, danach extrem vorsichtig sein zu müssen. Umso wichtiger sind Räume, in denen Scham nicht beschämt, sondern die Würde geschützt wird. Räume, in denen Gefühle da sein dürfen. In denen geglaubt, zugehört und Verantwortung übernommen wird.

In der Traumatherapie und -beratung zeigt sich auch, dass Heilung oft im Kleinen beginnt. Zu spüren, ob man bequem sitzt. Zu merken, dass einem kalt ist, und sich eine Decke zu holen. Sich selbst nicht zu übergehen. Denn die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu spüren und danach zu handeln, ist eine große Sache.

Eine Gesellschaft, in der Menschen früh lernen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, auszudrücken und zu respektieren, bei sich selbst und bei anderen, würde Gewalt nicht vollständig verhindern. Aber sie hätte eine Sprache dafür. Würde früher hinschauen. Und früher handeln. ■