

RECOGNIZE · RESIST · RISE UP

Erkennen. Handeln. Verankern.

Handlungsempfehlungen gegen geschlechtsbasierte Gewalt gegen Frauen in der Politik

*Ein Leitfaden für Parteien & Fraktionen, Parlamente & Institutionen, Privatpersonen & Politiker*innen sowie Gesellschaft & Medien.*

Im Rahmen des europäischen Projekts 3R: Recognize, Resist, Rise Up – Tackling Gender-Based Violence against Women in Politics

EAF Berlin, 2026



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autor*innen und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Kommission wider. Weder die Europäische Union noch die Europäische Kommission können dafür verantwortlich gemacht werden.

Überblick: Was enthält dieser Leitfaden?

Einleitung: Warum dieser Leitfaden?	3
1. Recognize — Erkennen	5
Fünf Formen geschlechtsbasierter Gewalt	5
Was können wir tun?.....	6
2. Resist — Handeln	8
Was können wir tun?.....	9
Bestehende Anlaufstellen für Betroffene	13
3. Rise Up — Verankern	14
Was können wir tun?.....	14
Weiterführende Handreichungen zum Selbststudium	17
Internationale Standards für Institutionen	18
Auf einen Blick: Wer kann was tun?	19
Quellen.....	21

Einleitung: Warum dieser Leitfaden?

Politisch aktive Frauen werden in Deutschland und Europa zunehmend zur Zielscheibe für Hass und Hetze – ob als Kommunalpolitikerin, Landtags- oder Bundestagsabgeordnete, Parteimitglied oder ehrenamtlich Engagierte. Laut Bundeskriminalamt (BKA) erreichte die Zahl der registrierten Straftaten 2025 einen neuen Höchststand; frauenfeindliche Delikte haben sich fast verdoppelt.¹ Auch Straftaten gegen Amts- und Mandatstragende bleiben auf einem hohen Niveau: Für viele Politiker*innen sind sie bereits Alltag geworden. Bereits 2021 berichteten rund 90 % der weiblichen Bundestagsabgeordneten von Online-Anfeindungen² – 69 % erlebten frauenfeindlichen Hass als Mandatsträgerinnen³. Ein Rückgang dieser Betroffenheiten scheint auch 2026 nicht in Sicht.⁴ Auch auf kommunaler Ebene sind Bürgermeisterinnen und Landrätinnen deutlich stärker von Anfeindungen betroffen als ihre männlichen Kollegen (38 % vs. 28 %).⁵ Und fast ein Viertel der politisch aktiven Frauen über alle Ebenen hinweg wurde bereits mit sexualisierter Gewalt (z. B. Vergewaltigung) bedroht, eine Form der Anfeindung, die Männer kaum erfahren (24 % vs. 3 %).⁶ Geschlechtsbasierte Gewalt gegen Politikerinnen ist damit keine Ausnahme, sondern struktureller Bestandteil des politischen Alltags von Frauen – auf allen Ebenen, mit realen Folgen: Sie schränkt Themenwahl, Sichtbarkeit und Sicherheitsgefühl ein und schreckt junge Frauen davon ab, überhaupt in die Politik zu gehen. Wer das ändern will, braucht konkrete Ansatzpunkte auf allen Ebenen: bei Einzelpersonen ebenso wie in Parteien, Parlamenten und der Gesellschaft.

Dieser Leitfaden entstand im Rahmen des von der Europäischen Union geförderten Projekts [3R – Recognize, Resist, Rise Up: Tackling Gender-Based Violence against Women in Politics](#) (2025–2027), das die EAF Berlin gemeinsam mit den Partnerorganisationen Fórum 50 % (Tschechien), JÓL-LÉT Alapítvány (Ungarn), Women for Election Ireland (Irland) und Možnosť voľby (Slowakei) durchführt. Ziel des Projekts ist es, geschlechtsbasierte Gewalt gegen Frauen in der Politik EU-weit sichtbar zu machen, gute Praktiken zwischen den Partnerländern auszutauschen und Politikerinnen im Umgang mit Hass und Hetze zu stärken, unter anderem durch Empowerment-Workshops, länderspezifische Selbstverpflichtungserklärungen und den intensiven Austausch mit Stakeholder*innen. Denn: Gewalt gegen Politikerinnen ist kein rein deutsches Problem. Im Durchschnitt werden digitale (96,8 %) und psychische Gewalt (87,4 %) von Politikerinnen auf Landesebene in Tschechien, Ungarn, Irland und der Slowakei nahezu flächendeckend erlebt, sexualisierte Gewalt betrifft über die Hälfte (53,7 %).

Dieser Leitfaden übersetzt die Ergebnisse zweier im Rahmen des Projektes entstandener EAF-Studien, des Länderberichts [„Recognize, Resist, Rise Up: Country Report for Germany“](#) (2025) und der Befragung [„Erst gewählt, dann bedroht?“](#) (2026), sowie Erkenntnisse aus mehreren im Projektverlauf durchgeführten Online-Workshops und zahlreichen Gesprächen mit Stakeholder*innen in konkrete Handlungsempfehlungen.

¹ Bundesministerium des Innern (BMI) und Bundeskriminalamt (BKA), 2025: Fact Sheet Bundesweite Fallzahlen 2025 Politisch motivierte Kriminalität.

² Wilfore, Kristina (2021): The Gendered Disinformation Playbook in Germany is a Warning for Europe.

³ Der Spiegel (2021): Frauenfeindlichkeit im -Bundestag durch AfD gestiegen.

⁴ Robinson, Sarah und Weidhofer, Cécile (2026): Erst gewählt, dann bedroht? Erfahrungen von weiblichen Bundestagsabgeordneten zu Hass und Hetze in der Politik.

⁵ Bitschnau, Sarah und Eberspach, Kristen (2026): Kommunales Monitoring. Hass, Hetze und Gewalt gegenüber Amtsträgerinnen und Amtsträgern (KoMo). Zwischenbilanz der ersten Projektphase.

⁶ HateAid und technische Universität München (2025), „Angegriffen & alleingelassen“.

Er folgt dabei dem Dreiklang des Projekts 3R:

- 1. Recognize – Erkennen:** Formen von Gewalt gegen Politikerinnen benennen und sichtbar machen.
- 2. Resist – Handeln:** Vorfälle melden, Betroffene unterstützen, Konsequenzen einfordern.
- 3. Rise Up – Verankern:** Solidarität, Sichtbarkeit und strukturellen Wandel stärken, damit Frauen in der Politik bleiben und neue hinzukommen.

Für wen ist dieser Leitfaden?

Für alle, die etwas verändern möchten, unabhängig von der politischen Ebene: ob als betroffene oder solidarische Einzelperson, als Partei- oder Fraktionsvorstand, als Mitarbeiter*in einer Parlaments- oder einer Kommunalverwaltung oder als Teil der Zivilgesellschaft und der Medien. Jedes Kapitel enthält deshalb konkrete Schritte für vier Akteur*innengruppen: Einzelpersonen, Parteien & Fraktionen, Parlamente & Institutionen sowie Gesellschaft & Medien. Praxisbeispiele, Zitate und Zahlen aus einschlägigen Studien der EAF Berlin sowie aus den Online-Workshops und Stakeholder*innen-Gesprächen veranschaulichen, wie Veränderung bereits gelingt und wo sie noch angestoßen werden muss.

1. Recognize — Erkennen

Leitfrage: Welche Formen geschlechtsbasierter Gewalt gibt es in der Politik und woran erkennen wir sie?

Der erste Schritt gegen geschlechtsbasierte Gewalt in der Politik ist, sie als solche zu erkennen und zu benennen. Viele Betroffene berichten, dass Grenzverletzungen lange als „normal“, als „Teil des Jobs“ oder als zu geringfügig empfunden werden, um sie anzusprechen. Das erschwert es, Muster zu erkennen, Vorfälle zu melden und strukturelle Konsequenzen einzufordern.

Erkennen bedeutet dabei mehr als das bloße Feststellen einzelner Vorfälle: Es geht darum, eine gemeinsame Sprache und ein gemeinsames Verständnis dafür zu entwickeln, welche Formen geschlechtsspezifischer Gewalt es gibt, wer davon in welcher Weise betroffen ist und wo die Grenze zwischen politischem Streit und Übergriff verläuft. Erst wer diese Unterscheidung trifft, kann Muster erkennen, Betroffene ernst nehmen und im nächsten Schritt wirksam handeln.

Fünf Formen geschlechtsbasierter Gewalt

Die Interparlamentarische Union (IPU)⁷ und die Istanbul-Konvention unterscheiden bislang vier klassische Gewaltformen, welche im Projekt um digitale Gewalt als fünfte Kategorie ergänzt wurden:

- **Psychische Gewalt:** Einschüchterung, Beleidigungen, Drohungen (auch Vergewaltigungs- oder Morddrohungen), Stalking, Mobbing. Von dieser Gewaltform wird von Betroffenen am häufigsten berichtet. Auch verbale und symbolische Gewalt können hierunter fallen, ebenso wie ein allgemeines sexistisches oder frauenfeindliches Klima (wobei Übergänge zu digitaler und sexualisierter Gewalt fließend sind).
- **Digitale Gewalt:** Dazu zählen Cybermobbing, Cyberstalking, Doxxing (also das Veröffentlichen personenbezogener Daten ohne Einwilligung der Betroffenen), Hassrede, unerwünschte Genitalbilder. Diese Form der Gewalt tritt häufig verschränkt mit anderen Gewaltformen auf und kann zudem in das analoge Leben überschwappen.
- **Sexualisierte Gewalt:** Vorfälle reichen von sexistischen Bemerkungen über unerwünschte Berührungen (etwa sexuelle Belästigung) bis zu (Androhungen von) Vergewaltigung und sexualisierten Deepfakes.
- **Körperliche Gewalt:** Dazu zählen neben tätlichen Angriffen wie Schlagen, Schubsen und Treten auch Formen der Bewegungseinschränkung sowie die Bedrohung mit Waffen. Dies ist bei Frauen zwar die am seltensten berichtete Gewaltform, kommt in den fünf Ländern des Projekts jedoch durchaus vor.
- **Ökonomische Gewalt:** Darunter fallen neben Vandalismus und Sachbeschädigung an Wahlkreisbüros und Wahlplakaten auch eingeschränkter Zugang zu Ressourcen (etwa durch die Partei/Fraktion oder die Verwaltung) sowie Benachteiligung bei der Kampagnenfinanzierung und der Unterstützung Kandidierender entsprechend ihres Geschlechts.

„Ich wurde häufig für inkompetent und dumm erklärt und häufiger mit Bezug auf mein Frausein [...]. Mir wurde auch geschrieben, ich solle zurück an den Herd gehen und meinem Mann was kochen.“

— Bundestagsabgeordnete, befragt für „Erst gewählt, dann bedroht?“

⁷ Interparlamentarische Union (IPU) (2016): Sexism, Harassment and Violence against Women Parliamentarians; sowie Interparlamentarische Union (IPU) (2018): Sexism, Harassment and Violence against Women in Parliaments in Europe.

Was können wir tun?

EINZELPERSONEN

- **Gewalt erkennen und benennen:** neben den fünf Gewaltformen sollten auch Vorfälle, und subtile „Graubereiche“ wie unangemessene Nähe oder Machtspiele, als das benannt werden, was sie sind, statt sie zu ignorieren oder kleinzureden. Bedrohung und Anfeindung dürfen niemals der Preis für politisches Engagement sein, denn das auszuhalten ist weder eine Selbstverständlichkeit noch sollte es für den Einsatz für Gesellschaft und Gemeinwohl zur Eignungsvoraussetzung werden.
- **Vorfälle von Anfang an dokumentieren:** Datum, Uhrzeit, Ort, Wortlaut, Screenshots, Zeug*innen. Das erleichtert spätere Meldungen erheblich.
- **Eigene Grenzen ernst nehmen:** auch wenn Sorge besteht, als „Zicke“ oder „unbequem“ abgestempelt zu werden. Dieses Stigma trifft überproportional Frauen, während vergleichbares Verhalten bei Männern oft folgenlos bleibt oder als „überzeugend“ oder „durchsetzungsstark“ positiv interpretiert wird.
- **Die Geschlechterdimension mitdenken:** und sich fragen „Würde ein männlicher Kollege dieselbe Nachricht, denselben Kommentar erhalten? Wäre die (öffentliche) Reaktion eine andere?“ Diese Fragen machen die geschlechtsspezifische Dimension von Anfeindungen sichtbar.
- **Vorbereitung zählt sich aus:** ein Notfallplan, etwa mit Unterstützungsmöglichkeiten im persönlichen Umfeld, Ansprechpersonen oder sensibilisierten Kontaktstellen in der eigenen Region, erspart die Recherche und mildert das Gefühl von Ohnmacht im Ernstfall.

PARTEIEN & FRAKTIONEN

- **Sensibilisierung fördern:** Interne Sensibilisierungsschulungen für Vorstände, Sitzungsleitungen und Ausschussvorsitzende etwa zu Sexismus, Machtmissbrauch, Diskussionskultur und digitaler Gewalt anbieten. Bislang gibt es dazu kaum verpflichtende Angebote. Wirksame Formate beziehen dabei auch die Rolle von Zeug*innen ein (sogenannter Bystander-Ansatz): Wer couragiertes Eingreifen einübt, kann Situationen frühzeitig entschärfen, statt sie nur im Nachhinein zu bewerten.
- **Vorfälle einordnen und benennen:** Auch „Graubereiche“ wie unangemessene Nähe oder Machtspiele sollten explizit benannt werden und eine gemeinsame Sprache dafür gefunden werden, als Voraussetzung dafür, sie später zu adressieren.
- **Vorfälle dokumentieren:** Ein internes Monitoring einführen, das erfasst, wer wie oft unterbrochen, angefeindet oder in Sitzungen übergangen wird. Daraus lassen sich Ungleichgewichte erkennen und es kann gezielter an passgenauen Lösungen gearbeitet werden.

PARLAMENTE & INSTITUTIONEN

- **Geschlechtsdifferenzierte Datenerhebung ausbauen:** Bislang liegen z. B. beim Bundeskriminalamt (BKA) und in vielen Länderstatistiken keine nach Geschlecht aufgeschlüsselten Daten zu Straftaten gegen Politiker*innen vor.
- **Personenbezogene Daten minimieren:** private Informationen, etwa zum Wohnsitz oder Familienstand müssen nicht auf Wahlscheinen, Parteiwebsites oder anderen öffentlichen Websites erscheinen, um einen Eindruck der Kandidierenden oder gewählten Vertreter*innen zu erhalten. Sie können im Gegenteil dazu führen, dass Anfeindungen bis in den privaten Schutzraum vordringen können oder Partner*innen und Kinder zur Zielscheibe werden. Daher empfiehlt es sich, kritisch zu prüfen, welche Informationen notwendig sind und nicht notwendige Angaben ggf. von öffentlichen Websites und Dokumenten zu entfernen. Parteien oder Wähler*innengruppen können Kandidierende zudem dabei unterstützen, für ihre eigenen Websites und insbesondere für das Impressum datensparsame und rechtssichere Lösungen zu finden.
- **Regelmäßiges Monitoring etablieren:** statt einmaliger Erhebungen. Dabei können z. B. quantitative Zahlen mit qualitativen Erfahrungsberichten (z. B. anonyme Interviews oder Fokusgruppen) verbunden

werden und Ergebnisse können aggregiert (also ohne Rückschluss auf einzelne Personen) veröffentlicht werden. So werden Entwicklungen über die Zeit sichtbar und Maßnahmen können bedarfsgerecht angepasst werden.

- ⑦ **Strukturelle Benachteiligung sichtbar machen:** Zwischenrufe, Ordnungsrufe und Redeunterbrechungen systematisch nach Geschlecht auswerten, um strukturelle Benachteiligung im parlamentarischen Alltag greifbar zu machen.
- ⑦ **Intersektionalität mitdenken:** Datenerhebung und Monitoring so gestalten, dass mehrfach betroffene Gruppen sichtbar werden, die sich überschneidenden Diskriminierungsformen ausgesetzt sein können.
- ⑦ **Genau hinsehen:** Regelmäßige Lagebilder und Berichtspflichten zu politisch motivierter und geschlechtsspezifischer Gewalt als Datenbasis erstellen.

GESELLSCHAFT & MEDIEN

- ⑦ **Diskussionen begleiten:** Kommentarspalten unter Artikeln über Politiker*innen aktiv moderieren, statt Anfeindungen unkommentiert stehen zu lassen. Dabei insbesondere auf diskriminierende Aussagen eingehen, um sie nicht als bloße Meinung zu verharmlosen.
- ⑦ **Sensibilisierte Berichterstattung:** die Stereotypisierung vermeidet und Doppelstandards benennt, etwa, wenn Politikerinnen für Verhalten kritisiert werden, das bei männlichen Kollegen nicht (negativ) kommentiert wird (Kleidung, Tonfall, Kompetenz-Zweifel).

AUS DEN STUDIEN

Exkurs: Machtspiele im „Graubereich“

Viele befragte Politikerinnen berichten von unterschwelligem Grenzverletzungen durch ältere, etablierte Kollegen: eine zu tief platzierte Hand, ein besonders „leidenschaftlicher“ Begrüßungskuss. Weil diese Situationen selten eindeutig strafbar sind, werden sie oft heruntergespielt. Wer sich wehrt, riskiert, als überempfindlich oder „Zicke“ zu gelten, während ein entsprechender Ruf bei Männern kaum Konsequenzen hat.

Das Erkennen dieser Dynamik ist der erste Schritt, um sie zu durchbrechen: Parteien können hier ansetzen, indem sie nicht nur strafrechtlich relevante Vorfälle, sondern auch informelle Grenzverletzungen explizit in Leitlinien und Schulungen benennen. Einzelpersonen können Unterstützung leisten, indem sie sich solidarisch zeigen und ein Argument unterstützen oder eine bestimmte Wahrnehmung bestätigen – so wird der Vorfall weg von der individuellen Ebene und Wahrnehmung gelenkt und kann als Thematik, die auch andere stört oder betreffen kann, behandelt werden.

GUTE PRAXIS

Fortbildungsreihe des konex – Rüstzeug gegen Anfeindungen

Das Kompetenzzentrum gegen Extremismus in Baden-Württemberg (konex), angesiedelt beim Landeskriminalamt, hat gemeinsam mit dem Landesamt für Verfassungsschutz, dem Demokratiezentrum Baden-Württemberg und der Beratungsstelle „Leuchttlinie“ eine Fortbildungsreihe für kommunale Amts- und Mandatsträger*innen aufgebaut.

Sie vermittelt konkrete Handlungsoptionen im Umgang mit Anfeindungen, Drohungen und aggressivem Verhalten aus dem extremistischen Spektrum: von rechtlichen Grundlagen bis zu Praxistipps für den Ernstfall.

Ein Modell, das zeigt, wie Sicherheitsbehörden und Extremismus-Prävention gezielt mit politisch Engagierten zusammenarbeiten können. Es ist zudem auf andere Bundesländer oder die Bundesebene übertragbar.

GUTE PRAXIS

Online-Fortbildungsreihe „Sicher engagiert“

Das digitale und kostenfreie Fortbildungsangebot richtet sich an Ehrenamtliche und Mandatsträger*innen aus den Stadträten, Kreis- und Landtagen. Dabei setzt sich das Projekt dafür ein, Menschen zu stärken, die sich demokratisch engagieren und die zunehmend Hass und Anfeindungen im Netz erleben. Ziel ist es, digitale Räume sicherer und demokratischer zu gestalten und so das Engagement im Netz widerstandsfähiger zu machen.

Das Angebot wird durch eine digitale Lernplattform begleitet und gliedert sich in vier praxisnahe und aufeinander aufbauende Module:

- How to Social Media
- Gefahrenmanagement im Netz
- Hass im Netz begegnen
- Demokratie digital gestalten

Darüber hinaus werden in regelmäßigen Abständen Online-Demokratiewerkstätten angeboten, die einen bestimmten Schwerpunkt, etwa rechtsextreme Kommunikationsstrategien oder Algospeak auf TikTok vertiefen. Zusätzlich sind Follow-Up-Beratungen auf Anfrage möglich.

2. Resist — Handeln

Leitfrage: Wie reagieren wir wirksam, wenn eine Politikerin geschlechtsbasierte Gewalt erlebt?

Wenn ein Übergriff oder eine Anfeindung als solche erkannt und benannt werden, braucht es auch wirksame Wege, sich zu wehren. Bislang melden die meisten Betroffenen Vorfälle nur bei der Polizei oder der Staatsanwaltschaft. Gerade bei sexualisierter Gewalt bleibt eine Meldung jedoch die Ausnahme, häufig aus Sorge um die eigene Glaubwürdigkeit oder wegen eines Machtgefälles innerhalb der Partei.

Für Bundestags- oder Landtagsabgeordnete existiert bislang keine spezialisierte, überparteiliche Anlaufstelle. Die für kommunale Amts- und Mandatsträger*innen eingerichtete „Starke Stelle“ ist für sie nicht zuständig. Zwar haben Bundestags- und Landtagsabgeordnete zumeist ein eigenes Team im Rücken – eine unabhängige Anlaufstelle ersetzt das jedoch nicht.

„Ich hätte mir zum Beispiel gewünscht, dass es eine Art HateAid für weibliche MdB gibt, um sich gegen frauenfeindliche Aggression besser wehren zu können.“

— Ehemalige Bundestagsabgeordnete

Vorbeugen und Handeln meint ausdrücklich nicht, dass Betroffene allein aktiv werden müssen. Es braucht ebenso verlässliche Strukturen, von parteiinternen Ombudsstellen bis zu spezialisierten Beratungsangeboten, die Meldungen ernst nehmen, vertraulich behandeln und tatsächlich zu Konsequenzen führen. Erst wenn Betroffene wissen, an wen sie sich wenden können und was mit ihrer Meldung passiert, sinkt die Hemmschwelle, Vorfälle überhaupt anzusprechen.

Was können wir tun?

EINZELPERSONEN

- **Vorfälle konsequent melden:** bei der Polizei/Staatsanwaltschaft, bei Online-Plattformen, bei parteiinternen Ombudsstellen oder spezialisierten Beratungsstellen. Je nach Gewaltform kann eine Kombination sinnvoll sein.
- **Beratung nutzen:** Bei Unsicherheit rechtliche Beratung einholen, bevor ein Vorfall „verjährt“ oder Beweise verloren gehen. Es ist hilfreich, Anhaltspunkte für strafrechtlich relevantes Verhalten erkennen und Vorfälle besser einschätzen zu können. Von Betroffenen kann jedoch nicht erwartet werden, selbst abschließend zu beurteilen, ob eine strafrechtlich relevante Schwelle überschritten ist: Hier können Beratungsstellen entlasten und unterstützen sowie ggf. alternative Vorgehensweisen aufzeigen.
- **Sich mit Kolleginnen austauschen:** Wer bereits ähnliche Erfahrungen gemacht hat, kennt oft die wirksamsten nächsten Schritte.
- **Für Konsequenzen eintreten:** Bei innerparteilichen Vorfällen auf klare Konsequenzen bestehen. Auch wenn Loyalitäten und Machtstrukturen dem entgegenstehen. Damit wird nicht nur die eigene Selbstwirksamkeit gefördert und Ohnmacht verringert werden, sondern auch ein Wandel des Fokus hin zu Täter*innen stattfinden. Außerdem können künftige Vorfälle so bestenfalls bereits vermieden werden.

PARTEIEN & FRAKTIONEN

- **Anlaufstellen und Maßnahmen bereitstellen:** Unabhängige, überparteiliche Ombuds- und Beschwerdestellen mit echten Sanktionsmöglichkeiten einrichten, die organisatorisch von der Parteispitze getrennt sind. Ergänzend: parteiinterne Beratungs- und Unterstützungsangebote sowie Schutzmaßnahmen, die durch den Landesverband aufbereitet und durch Kreisverbände konkretisiert werden, um im Ernstfall handlungsfähig zu sein. Darüber hinaus empfiehlt sich die Einbindung externer Fachexpertise (Recht, Psychologie, Genderfragen) und die Möglichkeit einzurichten, Beschwerden anonym einzureichen. Bisher haben nicht alle Parteien flächendeckende Strukturen hierfür geschaffen und bestehende Mechanismen werden oft als unzureichend empfunden.
- **Ein abgestuftes Sanktionssystem einführen, das dem Einzelfall gerecht wird:** Von informeller Ansprache oder öffentlicher Anerkennung des Fehlverhaltens über Mediation und verpflichtende Schulungen bis hin zu disziplinarischen Maßnahmen oder der Weiterleitung an Strafverfolgungsbehörden, statt einer reinen Alles-oder-nichts-Logik.
- **Faire Wahlkampfstandards festlegen:** Konsequenz an Fairnessabkommen für den Wahlkampf festhalten und diese weiterentwickeln und dabei explizit auf sexistische, diskriminierende oder auf das Geschlecht abzielende Angriffe gegen politische Mitbewerber*innen in eigenen Kampagnen, Reden und öffentlicher Kommunikation verzichten.
- **Verhaltenskodex einführen:** Grenzverletzungen in einem Verhaltenskodex mit klar definierten Konsequenzen verankern. Eine gute Praktik und Link zu einem Muster-Kodex finden sich weiter unten.
- **Zuständigkeiten klar definieren und kommunizieren:** also transparent festlegen, welche Ansprechperson (z. B. eine Gewaltschutzbeauftragte) bei Übergriffen zuständig ist, wie sie erreichbar ist und ab welchem Punkt weitere Ebenen – etwa der Parteivorsitz – eingebunden werden.
- **Beistand zur Verfügung stellen:** Es sollten insbesondere niedrigschwellige rechtliche und psychosoziale Unterstützung für Betroffene ermöglicht werden. Diese sollte auch für Mitarbeitende, die Hassnachrichten häufig zuerst lesen oder vorsortieren, zur Verfügung stehen.
- **Schulungen ermöglichen:** Nicht nur Vorständen und Sitzungsleitungen, sondern allen politisch Engagierten – von Mandatsträger*innen über Mitarbeitende bis zu Kandidierenden und Ehrenamtlichen – Zugang zu Schulungen zu sexualisierter Belästigung, Diskriminierung und digitaler Gewalt ermöglichen. Dafür die notwendigen Ressourcen bereitstellen (z. B. eigene Budgetposten oder Finanzierung aus

Mitgliedsbeiträgen) und Beauftragte oder vergleichbare Ansprechpersonen aktiv in Organisation und Vermittlung einbeziehen.

- ⑦ **Zugang für parteilose Politiker*innen sicherstellen:** auch Amts- und Mandatsträger*innen sowie Kandidierende ohne Parteibindung Zugang zu Schutz-, Beratungs- und Schulungsangeboten ermöglichen, etwa durch aktive Vermittlung an kommunale Anlaufstellen oder fraktionsübergreifende Verhaltenskodizes.
- ⑦ **Betroffene priorisieren:** Innerparteiliche Machtkämpfe dürfen nicht vor dem Schutz Betroffener stehen. Wer meldet, darf nicht zusätzlich benachteiligt werden: Langfristig hat keine Partei etwas davon, wenn ihr der Nachwuchs ausgeht, weil sich Mitglieder und Engagierte nicht ernst genommen fühlen.
- ⑦ **Nachsorge sicherstellen:** Unterstützung darf nicht mit der Meldung oder einer Sanktionsentscheidung enden. Dazu gehören regelmäßige Check-ins mit Betroffenen auch nach Abschluss eines Verfahrens, eine begleitete Rückkehr ins Amt oder Mandat sowie die Berücksichtigung, dass auch indirekt Beteiligte – etwa Teammitglieder oder Personen, die Beschwerden bearbeiten oder Hassnachrichten sichten – Unterstützung und Erholung brauchen können.

PARLAMENTE & INSTITUTIONEN

- ⑦ **Anlaufstellen schaffen:** also spezialisierte, überparteiliche Anlaufstelle(n) für Bundestagsabgeordnete und Landtagsabgeordnete einrichten - analog zur „Starken Stelle“ auf kommunaler Ebene - aber zuständig für diese Abgeordneten.
- ⑦ **Sensibilisierung und Kapazitätsaufbau:** bei Polizei und Staatsanwaltschaften, damit Anzeigen nicht als wirkungslos wahrgenommen werden. Die demokratiegefährdende Bedeutung von Angriffen auf Amts- und Mandatstragende muss dabei allen Anlaufstellen stärker bewusst sein, um Betroffene wirksamer zu unterstützen.
- ⑦ **Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) erweitern:** damit es nicht nur am klassischen Arbeitsplatz, sondern auch bei Diskriminierung und Belästigung im politischen Ehrenamt, in der Partei oder im Mandat gilt.
- ⑦ **Digitale Gewalt wirksam einschränken:** damit u.a. Täter*innen schneller identifiziert, neue technologische Entwicklungen (etwa Nutzung künstlicher Intelligenz, Deepfakes oder Smart Glasses) besser abgedeckt und Plattformen konsequenter zur Verantwortung gezogen werden.
- ⑦ **EU-Richtlinien und -Verordnungen nutzen:** wie etwa den Digital Services Act (DSA) konsequent durchsetzen, insbesondere bei Melde- und Löschfristen für strafbare Inhalte und der Wahrung der Persönlichkeitsrechte der Nutzer*innen.
- ⑦ **Reform der Melderegisterauskunftssperre:** zügig umsetzen, um Wohnadressen und persönliche Daten (bei Politiker*innen möglichst für die gesamte Mandatsdauer) besser zu schützen.

HINTERGRUND

Kurz erklärt: Melderegisterauskunftssperre

In Deutschland ist jede*r verpflichtet, die eigene Adresse beim Einwohnermeldeamt zu registrieren. Grundsätzlich können Dritte diese Daten dort abfragen. Die Melderegisterauskunftssperre ermöglicht es, diese Auskunft für einen bestimmten Zeitraum sperren zu lassen, um die eigene Wohnadresse vor unbefugtem Zugriff (etwa „Spaziergängen“ vor dem Wohnhaus wie zu Zeiten der Corona-Pandemie) zu schützen.

Bislang ist die Sperre in vielen Bundesländern nur befristet (häufig auf zwei Jahre), muss aktiv beantragt und mit einer konkreten Gefährdung begründet werden. Ein Verfahren, das viele Betroffene als bürokratisch und wenig niedrigschwellig empfinden. Ein 2024 vorgelegter Gesetzentwurf sah eine Verlängerung auf vier Jahre sowie einen besseren Schutz der Daten von Angehörigen vor, wurde aber bislang nicht verabschiedet. Kandidierende ohne Mandat sind von den bisherigen Schutzmaßnahmen zudem ausgeschlossen und präventive Anträge sind nicht vorgesehen und haben daher nur selten Erfolg.

Beratungsstellen wie HateAid können Betroffene (etwa auch aus zivilgesellschaftlichen Institutionen) auf Anfrage bei der Beantragung mit einem ergänzenden Begründungsschreiben unterstützen.

GESELLSCHAFT & MEDIEN

- ➦ **Digitale Zivilcourage zeigen:** Gegenrede leisten, Betroffene nicht allein lassen, hetzerische Inhalte melden. Gerade auf Social Media gilt: Wer hasserfüllte und aufhetzende Kommentare unkommentiert stehen lässt, normalisiert sie. Die stille Mehrheit der Mitlesenden ist oft größer als die lauten Angreifer*innen und genau diese Sichtbarkeit braucht es, damit Betroffene merken, dass sie nicht allein sind.
- ➦ **Öffentlichen Druck aufbauen:** Plattformbetreiber öffentlich in die Pflicht nehmen, wenn Meldungen folgenlos bleiben oder sich für Gesetzesreformen und Konsequenzen öffentlich ausgehandelter Fälle einsetzen.

GUTE PRAXIS

Respekt im Rat – wie eine gute Diskussionskultur entsteht

Die Körber-Stiftung begleitet mit ihrem Projekt „Respekt im Rat“ Kommunen dabei, sich eigene Leitlinien für einen respektvollen Umgang im Stadt- und Gemeinderat zu geben. Der Prozess beginnt damit, die aktuelle Diskussionskultur gemeinsam einzuschätzen und alle Ratsmitglieder anonym zu befragen, welche Werte ihnen im Miteinander wichtig sind. So kommen auch leisere Stimmen zu Wort.

Erst wenn sich der Rat durch einen gemeinsamen Beschluss für die Teilnahme ausspricht, erarbeitet eine interfraktionelle Arbeitsgruppe mit mindestens einer Person pro Fraktion in zwei Workshops einen gemeinsamen Kodex, der am Ende vom gesamten Rat beschlossen wird. Ein kostenlos verfügbarer [Muster-Kodex](#) dient dabei als Startpunkt, den jede Kommune an die eigene Situation anpassen kann.

Der Ansatz zeigt: Eine gemeinsame Kultur im Umgang mit Grenzverletzungen zu finden, gelingt am besten, wenn sie gemeinsam erarbeitet statt von oben verordnet wird. Ein Modell, das sich auch auf Parteien, Fraktionen oder andere Gremien übertragen lässt.

GUTE PRAXIS

Starke Stelle – bundesweite Anlaufstelle für Kommunalpolitiker*innen

Die „[starke Stelle](#)“ ist eine bundesweite, telefonisch und per E-Mail erreichbare Beratungsstelle für kommunale Amts- und Mandatsträger*innen, die Gewalt, Hass oder Bedrohungen im Amt erleben: von Beleidigungen im Netz bis zu körperlichen Übergriffen am Infostand. Betrieben wird sie von der Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention und gefördert vom Bundesministerium des Innern, als Teil des Netzwerks „Stark im Amt“, einer Kooperation mit dem Deutschen Städtetag (DST), dem Deutschen Landkreistag (DLT) und dem Deutschen Städte- und Gemeindebund (DStGB).

Betroffene erhalten vertrauliche, auf Wunsch anonyme, Beratung: von der Einschätzung, ob ein Vorfall bereits eine Grenze überschreitet, bis zur Vermittlung an passende Hilfs- und Präventionsangebote. Dieses Angebot besteht ausschließlich für die kommunale Ebene.

GUTE PRAXIS

REspect! im Netz – Melde- und Beratungsstelle gegen Hass im Netz

REspect! im Netz ist eine bundesweite, zivilgesellschaftlich getragene Meldestelle der Jugendstiftung Baden-Württemberg für mutmaßlich strafbare Inhalte im Netz, von Hassrede über Beleidigungen bis zu politisch motivierten Bedrohungen. Wer einen Vorfall über die Online-Meldemaske einreicht, kann zusätzlich persönliche Beratung erhalten; als sogenannter Trusted Flagger leitet REspect! strafrechtlich relevante Inhalte konsequent an die zuständigen Ermittlungsbehörden und Plattformen weiter, letztere müssen diese Meldungen prioritär behandeln.

Seit 2017 sind so mehr als 115.000 Meldungen eingegangen, rund ein Viertel davon wurde an Strafverfolgungsbehörden wie das Bundeskriminalamt (BKA) bzw. zuständige Polizeidienststellen und Staatsanwaltschaften übermittelt. Das Angebot ist ein niedrigschwelliges Beispiel dafür, wie digitale Zivilcourage konkret unterstützt werden kann.

GUTE PRAXIS

Fairnessabkommen für den Wahlkampf

Vor der Bundestagswahl 2025 einigten sich SPD, Bündnis 90/Die Grünen, FDP, CDU/CSU und Die Linke auf eine „Vereinbarung zu einem fairen Bundestagswahlkampf“: Darin wurde etwa der Verzicht auf persönliche Beleidigungen und Diskriminierung, das Einhalten ethischer Standards in der digitalen Kampagne und ein Bekenntnis gegen Gewalt gegenüber Kandidierenden und Wahlkampfhelfer*innen festgehalten.

AfD und BSW waren nicht Teil der Vereinbarung.

INTERNATIONALE PERSPEKTIVE

Sechs-Punkte-Plan von Fórum 50 % für das tschechische Parlament

Auch andere am Projekt 3R beteiligte Länder entwickeln institutionelle Antworten: Die tschechische NGO Fórum 50 % hat auf Basis einer Befragung unter Abgeordneten sechs konkrete Maßnahmen für die tschechische Abgeordnetenkammer vorgeschlagen. Von einer unabhängigen, von den Parteien getrennten Meldestelle mit externer Rechts-, Psychologie- und Genderexpertise über ein abgestuftes Sanktionssystem bis zu einem überarbeiteten Ethikkodex mit konkreten Beispielen für inakzeptables Verhalten.

Bemerkenswert ist zudem die vorgeschlagene Verantwortungsteilung auf drei Ebenen: Die Kammerleitung verabschiedet den institutionellen Rahmen, die Verwaltung setzt ihn praktisch um (Meldesystem, Schulungen, Datenerhebung), und die Parteien füllen ihn mit eigenen internen Regeln. Ein Modell, das sich, mit Anpassungen, auch auf den Bundestag und deutsche Parteien übertragen lässt.

Hinweis: Der Bericht ist bislang nur auf Tschechisch verfügbar; für die Lektüre können gängige Übersetzungstools genutzt werden.

Bestehende Anlaufstellen für Betroffene

Wer selbst betroffen ist oder Kolleg*innen unterstützen möchte, muss nicht bei null anfangen: Die folgenden Anlaufstellen bieten bereits heute Beratung, Meldewege oder rechtliche Unterstützung. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Polizei / Staatsanwaltschaft

Bei akuter Bedrohung oder Gefahr für Leib und Leben sollte zuerst die Polizei kontaktiert werden. Auch für alle strafrechtlich relevanten Vorfälle wie Drohungen, Beleidigungen oder Sachbeschädigung ist die Polizei, ggf. direkt die lokale Dienststelle, eine sinnvolle erste Anlaufstelle, unabhängig davon, ob die Ermittlungen später zu einer Verurteilung führen.

Notruf: 110

HateAid

Gemeinnützige Menschenrechtsorganisation (gGmbH), die Betroffene digitaler Gewalt kostenlos berät, bei der Sicherung von Beweismitteln unterstützt und in geeigneten Fällen die Kosten für eine Zivilklage übernimmt.

beratung@hateaid.org · hateaid.org/betroffenenberatung

Starke Stelle

Bundesweite, vertrauliche Beratung für kommunale Amts- und Mandatsträger*innen, die Gewalt, Hass oder Bedrohungen im Amt erleben (siehe Box weiter oben).

Hotline: 0800 300 99 44 (Mo–Fr, 9–16 Uhr) · info@starkestelle.de

REspect! im Netz

Bundesweite Meldestelle für mutmaßlich strafbare Inhalte im Netz; leitet als Trusted Flagger strafrechtlich relevante Fälle konsequent an die zuständigen Ermittlungsbehörden und Plattformen weiter.

meldung@respectimnetz.de · respectimnetz.de

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Anonyme, kostenfreie und rund um die Uhr erreichbare Beratung bei allen Formen von Gewalt gegen Frauen, in mehreren Sprachen. Auch bei sexualisierter, psychischer oder körperlicher Gewalt im politischen Kontext zuständig.

Telefon: 116016 · hilfetelefon.de

Parteiinterne Ombuds- und Beschwerdestellen

Die Ausgestaltung und Erreichbarkeit variieren stark je nach Partei und Ebene. Im Zweifel lohnt sich eine Nachfrage bei der frauen- bzw. gleichstellungspolitischen Sprecherin der eigenen Fraktion, wer intern zuständig ist.

3. Rise Up — Verankern

Leitfrage: Wie verankern wir Angebote, Prozesse und Strukturen, die geschlechtsbasierte Gewalt gegen Politikerinnen abbauen?

Anerkennen, Vorbeugen und Melden allein reichen nicht aus, um Politikerinnen langfristig zu stärken. Laut einer Studie von HateAid in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität München haben 49 % der von digitaler Gewalt betroffenen Frauen schon einmal erwogen, ein politisches Amt oder eine Position gar nicht erst anzunehmen – aus Angst vor Anfeindungen. 22 % haben sogar einen kompletten Rückzug aus dem politischen Engagement in Erwägung gezogen, bei Männern waren es nur 10 %. Umso wichtiger sind Sichtbarkeit, Solidarität und strukturelle Unterstützung, damit Frauen nicht nur in der Politik bleiben, sondern auch weitere Frauen ermutigt werden, den Schritt in die Politik überhaupt zu wagen.

Verankerung entsteht durch Handeln und dadurch, sich diesen Tendenzen zu entziehen. Das bedeutet, den Blick über den Einzelfall hinaus zu erweitern: Es geht darum, Räume zu schaffen, in denen sich Betroffene austauschen und gegenseitig stärken können, Vorbilder sichtbar zu machen, die trotz Anfeindungen aktiv geblieben sind, und strukturelle Barrieren abzubauen, die insbesondere junge Frauen und Frauen mit Migrationsgeschichte vom politischen Engagement abhalten. So wird aus individueller Widerstandsfähigkeit kollektive Veränderung.

Was können wir tun?

EINZELPERSONEN

- **Austausch und Vernetzung:** Sich vernetzen und Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen, gerade auf informeller Ebene, wird von vielen Politikerinnen als wichtigste Unterstützungsquelle genannt.
- **Sich nicht zum Schweigen bringen lassen:** Themen wie Migration, Gleichstellung oder Klimaschutz trotz Anfeindungen weiter vertreten. Ein Rückzug von diesen Themen wäre ein Erfolg für alle, die Frauen aus Entscheidungspositionen, insbesondere in der Politik, drängen wollen.
- **Allyship:** Verbündete suchen und selbst Verbündete für andere sein, auch parteiübergreifend.

PARTEIEN & FRAKTIONEN

- **Mentoring-Programme:** können (angehende) Politikerinnen, insbesondere jüngere Frauen und Frauen mit Migrationsgeschichte gezielt unterstützen. Sie sind besonders häufig von kombinierten Formen der Anfeindung betroffen und bekommen ihre prinzipielle Eignung für die Politik permanent abgesprochen.
- **Sichtbarkeit gerecht verteilen:** Pressemitteilungen, Redezitate und Öffentlichkeitsarbeit nicht einseitig zugunsten einzelner Mitglieder verteilen. Dabei ist sicherzustellen, dass mehr Sichtbarkeit auch mit entsprechendem Schutz einhergeht, statt Frauen zusätzlichen Angriffen auszusetzen.
- **Männliche Führungspersonen aktiv einbinden:** damit sie sich öffentlich gegen Sexismus positionieren und Verantwortung für das Wohl von Betroffenen mittragen – denn geschlechtsspezifische Angriffe zielen immer auch auf Frauen als Gruppe ab und soll signalisieren, dass sie nichts in der Politik zu suchen haben.
- **Netzwerke stärken:** v.a. bereits bestehende Strukturen und Frauen- und Diversity-Netzwerke der Partei stärken und mit Ressourcen ausstatten.

PARLAMENTE & INSTITUTIONEN

- **Aufklärung:** Öffentliche Kampagnen und Lagebilder zu Gewalt gegen Politiker*innen initiieren, um gesellschaftliches Bewusstsein zu schaffen, aufbauend auf den erhobenen internen Lagebildern und Monitoring-Daten.

- ➊ **Vorbilder sichtbar machen:** Positive Rollenvorbilder aufzeigen. Politikerinnen, die trotz Anfeindungen aktiv geblieben sind, können ermutigend wirken.
- ➋ **Gleichberechtigte politische Teilhabe mitdenken:** Geschlechtsspezifische Anfeindungen und Gewalt erschweren den Zugang von Frauen zu politischen Ämtern und beeinträchtigen ihren Verbleib in der Politik. Maßnahmen gegen Gewalt sollten deshalb mit Strategien zum Abbau struktureller Benachteiligungen zusammengedacht werden. Dazu gehört auch, die Debatte über Paritätsregelungen und andere erprobte Maßnahmen zur Förderung gleichberechtigter politischer Repräsentation weiterzuführen.
- ➌ **Langfristige Unterstützung institutionell verankern:** Anlaufstellen nicht nur für die Akutberatung, sondern auch für Nachsorge und Rehabilitation ausrichten, etwa durch Kooperationen mit spezialisierten Beratungsstellen für langfristige psychologische Begleitung und durch die Möglichkeit, sich auch Monate nach einem Vorfall erneut zu melden.

GESELLSCHAFT & MEDIEN

- ➊ **Gesellschaftliche Verantwortung übernehmen:** Öffentliche Solidarität mit Betroffenen zeigen statt Gewalt und Sprüche wie „in der Politik braucht man ein dickes Fell“ als „Teil des Jobs“ zu normalisieren.
- ➋ **Vielfalt sichtbar machen:** Politikerinnen in ihrer Vielfalt in der Berichterstattung sichtbar machen. Nicht nur im Kontext von Anfeindungen, sondern auch in ihrer inhaltlichen Arbeit und den auf sie zurückzuführenden Erfolgen.

GUTE PRAXIS

We Belong – Netzwerk für Frauen mit Migrationsbiografie in der Politik

Im Rahmen des Helene Weber-Kollegs initiierte die EAF Berlin 2023 den ersten bundesweiten und parteiübergreifenden Safer Space für Frauen mit Migrationsbiografie und/oder Black, Indigenous, and Women of Color (BIWoC) in der Politik. Im Mittelpunkt standen Vernetzung und gegenseitiger Austausch, Begegnungen mit politischen Vorbildern sowie Impulse für die eigene politische Arbeit.

Das Netzwerk stärkte Teilnehmerinnen in ihrem politischen Engagement und begleitete sie auf ihrem weiteren politischen Weg bis hin zur Übernahme kommunalpolitischer Mandate.

GUTE PRAXIS

Bündnis „Gemeinsam gegen Sexismus“

Das von der EAF Berlin initiierte und vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) geförderte Bündnis „Gemeinsam gegen Sexismus“ hat nahezu 1000 Organisationen, Unternehmen und Institutionen als Unterzeichnende gewonnen. Auch auf politischer Seite sind nicht nur die Frauenorganisationen vieler Parteien, sondern auch Kreis- und Ortsverbände oder Landtagsfraktionen bei den Mitgliedern zu finden. Das Bündnis zeigt, wie eine breite, öffentlich sichtbare Selbstverpflichtung gegen Sexismus über Parteigrenzen hinweg Wirkung entfalten kann.

BEISPIEL AUS DER PRAXIS**Fallbeispiel Renate Künast: Ein juristischer Präzedenzfall**

Nach jahrelangen sexualisierten und beleidigenden Kommentaren auf Facebook zog die Grünen-Politikerin Renate Künast mit Unterstützung von HateAid vor Gericht. Nach mehreren Instanzen entschied das Bundesverfassungsgericht 2022, dass die vorherige gerichtliche Abwägung zwischen Meinungsfreiheit und Persönlichkeitsrecht verfassungswidrig war.

Am Ende wurden alle 22 dokumentierten Kommentare als strafbare Beleidigungen eingestuft. Das ist ein wegweisendes Signal für den Rechtsschutz von Politikerinnen im Netz. Der Fall zeigt aber auch: Ein dreijähriger Rechtsstreit ist für Einzelpersonen kaum zu stemmen. Unterstützungsangebote wie durch HateAid oder strukturelle Ressourcen (etwa aus Parteien oder Institutionen), die für Anträge und Folgemaßnahmen bereitstehen, sind entscheidend.

Weiterführende Handreichungen zum Selbststudium

Wer sich weiter vorbereiten oder eigene Materialien entwickeln möchte, muss nicht bei null anfangen: Es gibt bereits mehrere niedrighschwellige Ratgeber, die sich auch als Vorbild für eigene Angebote eignen.

Respekt im Rat – Wie Kommunikation in der Kommune gelingt

Yannik Roscher, Vanessa Zohm, Nora Marleen Zado (Körber-Stiftung), 2026

Wie gelingt gute Kommunikation in der Kommune? Respekt im Rat zeigt, wie Ratsmitglieder, in Fraktionen und Verwaltungen respektvoll streiten, gelassen reagieren und sachlich bleiben können – auch in schwierigen Momenten. Die Broschüre bietet erprobte Strategien gegen persönliche Angriffe, erläutert typische Argumentationsfallen und führt Schritt für Schritt zum eigenen Respekt-Kodex. Dadurch stärkt der Leitfaden eine produktive Diskussionskultur sowie letztlich die demokratische Streitkultur vor Ort.

<https://koerber-stiftung.de/projekte/respekt-im-rat/broschuere/>

„Bedroht zu werden, gehört nicht zum Mandat“

Bundesverband Mobile Beratung & VBRG, Handreichung, 2021

Praktische Tipps für den Umgang mit rechten Bedrohungen im direkten Bürgerkontakt, an Infoständen und bei öffentlichen Veranstaltungen sowie zu juristischen Handlungsmöglichkeiten. Die Handreichung richtet sich nicht nur an Betroffene selbst, sondern auch an Angehörige, Freund*innen sowie Vorgesetzte und Verantwortliche in Kommunen und Parteien.

<https://bundesverband-mobile-beratung.de/publikationen/bedroht-zu-werden-gehört-nicht-zum-mandat-zum-umgang-mit-rechten-bedrohungen-in-der-kommunalpolitik/>

„Hass im Netz ist nicht Teil des Jobs“

HateAid gGmbH, Leitfaden, 2021

Ein Leitfaden zum Umgang mit digitaler Gewalt für Kommunalpolitiker*innen und alle, die sich vor Ort engagieren. Er ordnet Strategien und Motive von Täter*innen ein, gibt konkrete Tipps zum digitalen Selbstschutz sowie zu rechtlichen Handlungsmöglichkeiten und zeigt auf, was Institutionen und Arbeitgeber zum Schutz Betroffener beitragen können.

<https://wir-tun-was.rlp.de/unterstuetzen/schutz-und-praevention-im-ehrenamt/schutz-fuer-kommunalpolitikerinnen-und-politiker>

„Frauenhassende Online-Subkulturen: Ideologien – Strategien – Handlungsempfehlungen“

Amadeu Antonio Stiftung, 2021

Eine handlungsorientierte Analyse zum Erkennen verschiedener Szenen, Codes und Eskalationsmuster in frauenfeindlichen Online-Milieus. Sie enthält zudem umfangreiche Handlungsempfehlungen u.a. für Politik und Sicherheitsbehörden sowie für eine aufgeklärte Zivilgesellschaft.

https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/wp-content/uploads/2021/05/Frauenhass_Online.pdf

„Umgang mit Hass und Bedrohung“

Nationales Zentrum für Kriminalprävention (NZK), mit Unterstützung von Deutschem Städtetag, Landkreistag und Städte- und Gemeindebund, Handreichung, 2020

Eine erste Hilfestellung für Kommunalpolitiker*innen im Umgang mit Bedrohungen, Beleidigungen und Angriffen, basierend auf Erfahrungen von Bürgermeister*innen sowie von Polizei und Sicherheitsbehörden. Von konkreten Verhaltenstipps im Alltag über die Dokumentation von Vorfällen bis hin zu einer Übersicht über bestehende Melde- und Beratungsstellen gegen Hass im Netz.

https://www.kriminalpraevention.de/files/DFK/kommunale%20praevention/2020_Umgang%20mit%20Hass%20und%20Gewalt.pdf

Internationale Standards für Institutionen

Auch für eigene Meldesysteme, Verhaltenskodizes oder Schulungskonzepte finden sich bereits erprobte Rahmenwerke von internationalen, die angepasst und weiterentwickelt werden können.

Guidelines for the Elimination of Sexism, Harassment and Violence against Women in Parliament

Interparlamentarische Union (IPU), 2019

Praxisorientierte Leitlinien mit internationalen Beispielen guter Praxis dafür, wie Parlamente sexistisches Verhalten und Gewalt gegen Frauen systematisch adressieren können, von unabhängigen Meldestellen bis zu verpflichtenden Schulungen.

<https://www.ipu.org/resources/publications/reference/2019-11/guidelines-elimination-sexism-harassment-and-violence-against-women-in-parliament>

Addressing Violence against Women in Politics in the OSCE Region: Toolkit

OSZE-Büro für demokratische Institutionen und Menschenrechte (ODIHR), 2022

Ein Instrumentenkasten für Parlamente, Parteien und Sicherheitsbehörden mit konkreten Handlungsschritten von der Prävention über sichere Meldewege bis zur Strafverfolgung.

<https://www.osce.org/odihr/530272>

Gender-sensitive Parliaments

Europäisches Institut für Gleichstellungsfragen (EIGE)

Ein Selbstbewertungs-Tool, mit dem Parlamente die Geschlechtergerechtigkeit ihrer eigenen Struktur und Arbeitsweise systematisch einschätzen und konkrete Handlungsfelder identifizieren können.

<https://eige.europa.eu/gender-mainstreaming/toolkits/gender-sensitive-parliaments>

Aktionsplan der Task Force on Safe Participation in Political Life

Houses of the Oireachtas (Irland)

Beide Kammern des irischen Parlaments haben 2023 eine Task Force zur sicheren politischen Teilhabe eingesetzt und ein umfassendes Maßnahmenpaket erarbeitet. Das Modell zeigt, wie ein koordiniertes, aber arbeitsteiliges Maßnahmenbündel (übertragbar auf andere Kontexte) aussehen kann.

<https://www.oireachtas.ie/en/members/office-holders/ceann-comhairle/task-force-on-safe-participation-in-political-life/>

Auf einen Blick: Wer kann was tun?

Die folgende Übersicht fasst zentrale Handlungsschritte je Akteur*innengruppe zusammen. Sie ersetzt nicht die ausführlichen Empfehlungen der vorherigen Seiten, sondern dient als schneller Einstieg, zum Beispiel für die eigene Partei- oder Fraktionssitzung.

	<u>Recognize</u> <u>Erkennen</u>	<u>Resist</u> <u>Handeln</u>	<u>Rise Up</u> <u>Verankern</u>
Einzelpersonen	● Gewalt erkennen und benennen ● Vorfälle von Anfang an dokumentieren ● Eigene Grenzen ernst nehmen ● Geschlechterdimension mitdenken ● Vorbereitung zählt sich aus	● Vorfälle konsequent melden ● Beratung nutzen ● Sich mit Kolleginnen austauschen ● Für Konsequenzen einstehen	● Austausch und Vernetzung ● Sich nicht zum Schweigen bringen lassen ● Allyship
Parteien & Fraktionen	● Sensibilisierung fördern ● Vorfälle einordnen und benennen ● Vorfälle dokumentieren	● Anlaufstellen und Maßnahmen bereitstellen ● Abgestuftes Sanktionssystem einführen ● Faire Wahlkampfstandards festigen ● Verhaltenskodex einführen ● Zuständigkeiten benennen ● Schulungen ermöglichen ● Zugang für Parteilohe sicherstellen ● Betroffene priorisieren ● Nachsorge sicherstellen	● Mentoring-Programme ● Sichtbarkeit gerecht verteilen ● Männliche Führungspersonen aktiv einbinden ● Netzwerke stärken
Parlamente & Institutionen	● Geschlechtsdifferenzierte Datenerhebung ausbauen ● Personenbezogene Daten minimieren ● Regelmäßiges Monitoring etablieren ● Strukturelle Benachteiligung sichtbar machen ● Intersektionalität mitdenken ● Genau hinsehen	● Anlaufstellen schaffen ● Sensibilisierung und Kapazitätsaufbau ● AGG erweitern ● Digitale Gewalt wirksam einschränken ● EU-Richtlinien und -Verordnungen nutzen ● Reform der Melderegisterauskunftssperre	● Aufklärung ● Vorbilder sichtbar machen ● Gleichberechtigte politische Teilhabe mitdenken ● Langfristige Unterstützung institutionell verankern
Gesellschaft & Medien	● Diskussionen begleiten ● Sensibilisierte Berichterstattung	● Digitale Zivilcourage zeigen ● Öffentlichen Druck aufbauen	● Gesellschaftliche Verantwortung übernehmen ● Vielfalt sichtbar machen

Geschlechtsbasierte Gewalt gegen Politikerinnen ist kein individuelles Problem einzelner Frauen, sondern eine Belastung für die demokratische Repräsentation insgesamt und eine gezielte Taktik antidemokratischer Akteur*innen. Wenn Frauen aus Angst vor Anfeindungen Themen meiden, sich zurückziehen oder ihr Mandat gar nicht erst antreten, verliert die Demokratie an Vielfalt und Legitimität und es profitieren diejenigen, die genau dies zum Ziel haben.

Recognize, Resist, Rise Up (3R) macht deutlich: Veränderung beginnt damit, hinzusehen und endet nicht beim Melden eines Vorfalls, sondern bei einer Politik, in der sich alle Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht sicher und ermutigt fühlen, sich einzubringen. Dazu kann jede und jeder von uns beitragen: als Einzelperson, als Teil einer Partei, einer Institution oder als Teil der Gesellschaft.

Dieser Leitfaden versteht sich als Einladung, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und zu nutzen und wird im Rahmen des Projekts 3R durch eine länderspezifische Selbstverpflichtungserklärung ergänzt.

HATE. IT IS SO COMMON. NOT ALWAYS SEEN – BUT FELT. NOW, WHAT ELSE NEEDS TO HAPPEN? I DON'T WANT TO BE SILENCED. I'LL STAY THE PERSON I WAS WHEN THEY ELECTED ME. FOR CHANGE.

7 praxiserprobte Schritte, wenn Du Anfeindungen in der Politik erlebst oder beobachtest.

👁️ RECOGNIZE.
✖️ RESIST.
🙋 RISE-UP.

HATE. IT IS SO COMMON. NOT ALWAYS SEEN – BUT FELT. NOW, WHAT ELSE NEEDS TO HAPPEN? I DON'T WANT TO BE SILENCED. I'LL STAY THE PERSON I WAS WHEN THEY ELECTED ME. FOR CHANGE.

7 praxiserprobte Schritte, wenn Du Anfeindungen in der Politik erlebst oder beobachtest.

FÜR EINE DEMOKRATIE OHNE HASS, HETZE UND GEWALT GEGEN POLITIKER*INNEN

WAS DU FÜR DICH TUN KANNST – UND WIE DU DAMIT ANDERE STÄRKST

- 1 / **Situation reflektieren:** Anfeindungen haben System und sind inakzeptabel. Auch im politischen Diskurs gibt es klare Grenzen.
- 2 / **Schweigen brechen:** Egal ob analog oder digital: Erlebtes teilen entlastet – und ermutigt andere. Auch Gegenrede hilft: Hass nicht stehen lassen, sondern widersprechen.
- 3 / **Unterstützung holen:** Sprich mit Menschen, denen Du vertraust und die Dir beistehen können. Gemeinsam zu handeln bietet weniger Raum für Hass.
- 4 / **Beratung nutzen:** Anlaufstellen bieten rechtliche und emotionale Unterstützung. Frage lieber einmal mehr als einmal zu wenig.
- 5 / **Beweise sichern:** Speichere rechtsichere Screenshots mit Datum, Uhrzeit, Profil oder Link, Fotos und E-Mails – so bleiben Vorfälle nachvollziehbar.
- 6 / **Vorfall melden:** Ob Verstöße online melden oder Anzeige erstatten – Jede Meldung zeigt: Hass wird nicht akzeptiert. So rückt der Fokus auf die Täter*innen, denn Du bist nicht das Problem!
- 7 / **Achte auf Dich:** Wie geht es Dir? Was brauchst Du jetzt? Überlege, was Dich jetzt und in Zukunft stärkt.

Du bist nicht allein.

eadf Diversity in Leadership Co-funded by the European Union

Quellen

Bitschnau, Sarah, und Kirsten Eberspach: "Kommunales Monitoring. Hass, Hetze und Gewalt gegenüber Amtsträgerinnen und Amtsträgern (KoMo). Befunde zu Anfeindungen in der Kommunalpolitik und präventive Handlungsperspektiven. Eine Zwischenbilanz der ersten Projektphase." Kommunales Monitoring. MOTRA, 2026. https://www.motra.info/wp-content/uploads/2026/04/KoMo_Zwischenbericht.pdf.

Bundesministerium des Innern (BMI), und Bundeskriminalamt (BKA), Hrsg.: "Fact Sheet Bundesweite Fallzahlen 2025 Politisch motivierte Kriminalität". 2026. https://www.bka.de/SharedDocs/Downloads/DE/UnsereAufgaben/Deliktsbereiche/PMK/2025PMKFallzahlen.pdf?__blob=publicationFile&v=4.

Der Spiegel. "SPIEGEL-Umfrage unter Parlamentarierinnen: Frauenfeindlichkeit im Bundestag durch AfD gestiegen". Der Spiegel, 12. Februar 2021. <https://www.spiegel.de/politik/deutschland/bundestag-frauenfeindlichkeit-durch-afd-gestiegen-a-4c8c425c-6b08-4ac5-b049-61ad65d1240c>.

EAF Berlin: "Recognize, Resist, Rise Up. Country Report for Germany on Gender-based Violence against Women in Politics". 2025. https://publikationen.b-cdn.net/Germany_Country_Report-WP2.pdf

HateAid und Technische Universität München: "Angegriffen & alleingelassen. Wie sich digitale Gewalt auf politisches Engagement auswirkt. Ein Lagebild." 2025. <https://hateaid.org/wp-content/uploads/2025/01/hateaid-tum-studie-angegriffen-und-alleingelassen-2025.pdf>.

Interparlamentarische Union (IPU): "Sexism, Harassment and Violence against Women in Parliaments in Europe". Issues Brief, October 2018. Issues Brief. Interparlamentarische Union (IPU), Europarat (Council of Europe, CoE), 2018. <https://www.ipu.org/file/5472/download>.

Interparlamentarische Union (IPU): "Sexism, Harassment and Violence against Women Parliamentarians". Issues Brief, October 2016. Issues Brief. Interparlamentarische Union (IPU), 2016. <https://www.ipu.org/file/2425/download>.

Kos Mottlová, Markéta, Veronika Šprincová und Barbora Štička: Genderově podmíněné násilí v PSP ČR. Fórum 50 % / Friedrich-Ebert-Stiftung, Prag, 2026.

Robinson, Sarah, und Cécile Weidhofer: "Erst gewählt, dann bedroht? Erfahrungen von weiblichen Bundestagsabgeordneten zu Hass und Hetze in der Politik". EAF Berlin, 2026. https://publikationen.b-cdn.net/Erst%20gew%C3%A4hlt%20dann%20bedroht_final_DE.pdf.

Wilfore, Kristina: "The Gendered Disinformation Playbook in Germany is a Warning for Europe". 29. Oktober 2021. <https://www.brookings.edu/articles/the-gendered-disinformation-playbook-in-germany-is-a-warning-for-europe/>.

Vollständige Quellenverzeichnisse finden sich in den jeweiligen Studien.