

28.03.2026 um 07:10 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Lisa Maria Tumma,

Evangelische Pfarrerin, Rundfunkbeauftragte für den Hessischen Rundfunk

Hinschauen. Widersprechen. Schützen

Anmoderation: Gewalt gegen Frauen war eines der bestimmenden Themen der letzten Woche im März 2026. Der Fall Ulmen-Fernandez hat viele bewegt. Auch der Bundestag hat sich damit befasst. In Frankfurt und anderen hessischen Städten gehen Menschen dagegen auf die Straße unter dem Motto: Es reicht!

Aber was folgt daraus – und was kann jede und jeder von uns tun?

Warnung vor Gewalt gegen Frauen im Dunkeln

Von klein auf habe ich das gehört: „Pass auf, wenn du im Dunkeln heimgehst.“ Und nach jeder Party: „Melde dich, wenn du da bist!“.

Die Warnung stand immer im Raum: Als Frau ist es gefährlich. Draußen, im Park, in dunklen Gassen. Und das stimmt.

Aber das ist nur ein Teil der Wahrheit. Denn statistisch gesehen ist für eine Frau kein Ort so gefährlich wie ihr eigenes Zuhause.

Häusliche Gewalt gegen Frauen: Das größte Risiko

Nicht der Park, nicht die U-Bahn. Nicht der Fremde, vor dem man immer gewarnt wird. Zuhause. Bei dem Mann, den man liebt, den man schon ewig kennt oder mit dem man zusammenwohnt. Gewalt gegen Frauen ist ein Problem. Es betrifft allen Schichten, alle Milieus. Also uns alle. Das bedeutet: Wir alle können auch etwas dagegen tun.

Gesetze gegen Gewalt gegen Frauen reichen nicht

Es braucht angepasste Gesetze. Die sollen kommen – das ist gut. Aber es reicht nicht. Es beginnt viel früher. In kleinen Momenten: Der Kumpel macht einen Witz unter der Gürtellinie. Zwei lachen. Der Rest schweigt. Ein anzügliches Bild landet in der Chatgruppe. Der Kollege pfeift einer Frau hinterher.

Sexistische Witze und Alltagssexismus als Problem

Alles kleine Dinge. Aber alle Teil des Problems. Was dagegen hilft? Nicht schweigen. Widersprechen – sachlich, aber klar. Ich kann sagen: „Der Witz geht gar nicht.“ Punkt. Den Kollegen fragen: „Warum machst du das?“ Das Foto in der Chatgruppe, der verletzende Kommentar in Social Media: Melden!

Hinschauen und Widersprechen: Der erste Schritt

Ja, das kostet Überwindung. Es ist unangenehm. Und ist beschämend für den Täter. Nur: Der sollte sich auch schämen - nicht das Opfer. Dahinter steckt eine Haltung: Der andere ist mir wichtig. Ich schaue hin, wo mich jemand braucht – weil es mir nicht egal ist, dass andere beschämt und beschädigt werden.

Schutz vor Gewalt durch Haltung ändern

Diese Haltung löst nicht das große Problem von Gewalt gegen Frauen. Aber sie verändert das Klima. Sie schafft Bewusstsein. Und macht Betroffenen vielleicht Mut, sich Hilfe zu holen. Ein kleiner Schritt. Aber einer, den wir alle gehen können.