Was tun bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz?

Antidiskriminierungsstelle
des Bundes

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz ist kein Randphänomen. Studien zeigen: Jede dritte Frau wird mindestens einmal, meist mehrfach in ihrem Leben Ziel von Belästigungen. Auch LGBTIQ*-Menschen erleben oft sexuelle Belästigung, Männer deutlich seltener, aber auch sie kann es betreffen.

Das alles ist sexuelle Belästigung:

- Ihr Vorgesetzter starrt Ihnen in den Ausschnitt.
- Ein Kollege schickt Ihnen E-Mails mit pornografischem Inhalt.
- Ihre Ausbilderin macht Ihnen gegenüber sexualisierte Anspielungen.
- Ein Kollege bedrängt Sie im Fahrstuhl.

Viele Betroffene sind nach solchen Vorfällen unsicher, ob es sich dabei wirklich um sexuelle Belästigung handelt. Sie befürchten, als überempfindlich abgestempelt zu werden, oder haben Angst vor negativen Konsequenzen, wenn sie die verantwortliche Person konfrontieren.

Was sagt das Gesetz?

Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) verbietet ausdrücklich jede Form der sexuellen Belästigung am Arbeitsplatz. Es definiert sexuelle Belästigung als unerwünschtes, sexuell bestimmtes Verhalten, das die Würde verletzt. Die Absicht der belästigenden Person ist dabei unerheblich, es zählt allein, wie es bei der betroffenen Person ankommt.

Konkret verboten sind zum Beispiel:

- Unerwünschte sexuelle Handlungen wie bedrängende körperliche Nähe, die ein Kollege oder eine Kundin zu Ihnen sucht
- Aufforderungen zu unerwünschten sexuellen Handlungen
- Scheinbar zufällige Berührungen von Brust oder Po oder unerwünschte Nackenmassagen
- Bemerkungen sexuellen Inhalts, obszöne Witze oder sexuelle Anspielungen
- Unerwünschtes Zeigen oder sichtbares Anbringen von pornografischen Darstellungen, auch deren Versand per E-Mail oder Chat

Wenn Sie so etwas erleben, werden Sie sexuell belästigt und haben das Recht, sich dagegen zu wehren. Arbeitgebende sind gesetzlich dazu verpflichtet, Sie vor solchem Verhalten zu schützen!

Die Schuld liegt nicht bei Ihnen!

Häufig suchen Betroffene die Schuld bei sich. Dabei steht eines fest: Es gibt keine Rechtfertigung für sexuelle Belästigung. Sie hat auch nichts mit Kontaktanbahnung oder Sexualität zu tun, genauso wenig mit der Attraktivität einer Person. Sexuelle Belästigung ist gerade im beruflichen Kontext meistens eine Machtdemonstration.

Lassen Sie sich nicht davon verunsichern, wenn eine sexuelle Belästigung im Nachhinein als „gut gemeintes Kompliment“ verharmlost oder Ihnen „Überempfindlichkeit“ vorgeworfen wird. In der Regel wissen die Verursachenden sehr genau, was sie tun.

Sie können sich wehren!

Niemand muss Belästigung hinnehmen. Wichtig ist, dass Sie Ihre Gefühle ernst nehmen und reagieren. Sie haben dazu verschiedene Möglichkeiten.

- Sie können der Person sagen, dass Sie sich belästigt fühlen und sie das Verhalten abstellen soll. Kündigen Sie ggfs. Konsequenzen an.
- Führen Sie ein Gedächtnisprotokoll, um die Übergriffe zu dokumentieren.
- Nehmen Sie interne und externe Unterstützungsangebote für Betroffene wahr. Sie müssen nichts mit sich alleine ausmachen.
- Informieren Sie Ihre Arbeitgeberin oder Ihren Arbeitgeber. Sie haben das Recht, sich zu beschweren – auch wenn Sie sich unsicher sind, ob es sich tatsächlich um eine Belästigung handelt.
- Sollte Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber nicht reagieren oder selbst diejenige Person sein, die Sie belästigt, suchen Sie sich außerbetriebliche Unterstützung.

Wo finden Sie Hilfe?

Am Arbeitsplatz:

- Betriebliche Beschwerdestelle
- Gleichstellungsbeauftragte
- Betriebs- oder Personalrat

Bei der Antidiskriminierungsstelle des Bundes:

Telefonisch: 0800 546 546 5
(Montag bis Donnerstag, 9–15 Uhr)
Per E-Mail: beratung@ads.bund.de

Wir helfen Ihnen gern! Unsere Berater*innen informieren Sie kostenlos über Ihre Rechte und vermitteln Sie bei Bedarf an weitere geeignete Beratungsstellen.

Weitere Informationen und Anlaufstellen

Bei der Antidiskriminierungsstelle des Bundes:

antidiskriminierungsstelle.de/sexuelle_belaestigung

Für Frauen:

Beim Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen rund um die Uhr
unter der kostenlosen Rufnummer 116 016

Für Männer:

Bei der kostenlosen Hotline des Hilfetelefons Gewalt
an Männern 0800 1239900
Montag bis Donnerstag, 08:00–20:00 Uhr
Freitag, 08:00–15:00 Uhr

Für Trans*- und Inter*geschlechtliche Menschen:

Die Deutsche Gesellschaft für Trans*- und
Inter*geschlechtlichkeit bietet unter
dgti.org/peerberatung-fuer-trans-und-inter/
eine Übersicht über regionale Beratungsstellen.

Beim Antidiskriminierungsverband Deutschland:

Der Verband bietet eine bundesweite Beratungsstellensuche
an: fachstelle.antidiskriminierung.org/

Impressum

Diese Publikation ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Antidiskriminierungsstelle des Bundes; sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Herausgeberin:
Antidiskriminierungsstelle des Bundes
11018 Berlin
antidiskriminierungsstelle.de

Sie haben Diskriminierung erlebt? Wir beraten vertraulich und kostenfrei:
Servicebüro der Antidiskriminierungsstelle des Bundes
E-Mail: **beratung@ads.bund.de**
Telefonische Beratung: Montag bis Donnerstag 9–15 Uhr
Telefon: 0800 546 5465

Allgemeine Anfragen:
E-Mail: **poststelle@ads.bund.de**

Satz & Layout: zweiband.de
Druck: MKL Druck GmbH & Co. KG
Stand: April 2025

Alle Rechte vorbehalten. Auch eine fotomechanische Vervielfältigung des Werkes (Fotokopie/Mikrokopie) oder von Teilen daraus bedarf der vorherigen Zustimmung der Antidiskriminierungsstelle des Bundes.

antidiskriminierungsstelle.de