

Volt

Feminismus für Anfänger

Ein Leitfaden für
Männer mit Haltung



ZUKUNFT MADE IN EUROPE

DU BIST EIN MANN UND MÖCHTEST DICH FEMINISTISCH EINSETZEN, WEISST ABER NICHT GENAU WIE?

Dieser Leitfaden wurde dafür entwickelt, Dich bei den ersten Schritten an die Hand zu nehmen. Er zeigt Dir anhand einiger Punkte wie Du frauenfeindliches Verhalten im Alltag erkennst, diesem entgegenwirbst und Dich kritischer mit dem Patriarchat auseinandersetzen kannst.

Dich selbst kritisch zu hinterfragen, ist ein erster und bedeutender Schritt zur Eindämmung der Gewalt an Frauen. Denn Frauenfeindlichkeit bis hin zu sexualisierten Gewalttaten sind keine tragischen Einzelfälle, sondern das Resultat einer Gesellschaftsordnung, die Frauen und andere diskriminierte Gruppen **systematisch benachteiligt**. Sie sind die Spitze eines Eisbergs, dessen Basis, auch unbewusst, durch uns alle aufrechterhalten wird. Veranschaulicht wird dies in der sogenannten **Gewaltpyramide**.



DIE GEWALTPYRAMIDE



Die Pyramiden-Form veranschaulicht, wie vermeintlich harmlose Witze und die fehlende gesellschaftliche Gleichstellung den Nährboden für weitere Stufen der Gewalt bilden. Um Gewalt wirksam zu bekämpfen, müssen wir bei der untersten Stufe der Pyramide beginnen:

Der strukturellen Misogynie (*Frauenfeindlichkeit*).

WAS KANNST DU ALS MANN KONKRET TUN?

Tipps für den Alltag

1

HÖRE FRAUEN ZU

Studien zeigen, dass Frauen häufiger unterbrochen werden als Männer. **Unterbrich nicht und gib Frauen die Sichtbarkeit, die ihnen zusteht.** Männer lassen sich ungern von Frauen belehren, selbst wenn diese kompetenter sind als sie selbst. Lieber sind sie diejenigen, die einer Frau ungefragt die Welt erklären. Das nennt man **Mansplaining** (*Wortneubildung aus den Worten „Man“ dt. „Mann“ und „explaining“ dt. „erklären“*). **Verzichte darauf, höre aufmerksam zu, besonders wenn es um Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt geht.**

Fast jede Frau hat schon sexuell motivierte Übergriffe erlebt und/oder kennt andere Frauen, die solche Erfahrungen machen mussten. **Nimm entsprechende Berichte ernst anstatt sie zu relativieren.** Gleichzeitig musst Du verstehen, dass Frauen Dir keine Aufklärungsarbeit schuldig sind. Feministische Aufklärungsarbeit ist nämlich genau das: Arbeit.

Nicht jede Frau hat immer und überall die Kapazitäten, Dich persönlich aufzuklären. Aber es gibt genug Wege, Dich selbst feministisch weiterzubilden. **Informiere Dich über feministische Inhalte. Im persönlichen Umfeld, auf Social Media, durch Podcasts oder Literatur.**

2

GLAUBE FRAUEN

Kommt ein sexueller Übergriff zur Anzeige, gilt für den mutmasslichen Täter zunächst die Unschuldsvermutung. Dieses zentrale Prinzip des Rechtsstaates soll verhindern, dass jemand vorschnell verurteilt wird. In der Realität trifft die Vorverurteilung jedoch oft die betroffenen Frauen: Aus der Unschuldsvermutung für den Täter wird eine „*Schuldvermutung*“ für die Frau. Ihr wird unterstellt, sie lüge, wolle Aufmerksamkeit oder Geld, oder sie habe es auf die Zerstörung seiner Karriere abgesehen. Dabei ist es für Frauen ausserordentlich kraftraubend, demütigend und leider häufig auch aussichtslos, einen Täter anzuzeigen. Viel wahrscheinlicher ist deshalb, dass eine Frau schweigt, als dass sie einen Übergriff frei erfindet.

Eine Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aus dem Jahr 2004 gibt an, dass in 85,7% der Fälle sexualisierter Gewalt die Polizei nicht eingeschaltet wird. **Jede dritte Frau in Deutschland wird mindestens einmal in ihrem Leben Opfer von sexualisierter Gewalt – die Dunkelziffer ist um einiges größer.**

2023 sind in Deutschland über 130.000 Frauen Opfer von partnerschaftlicher Gewalt geworden. Es mag Einzelfälle von falschen Anschuldigungen geben. Lass Dich von solchen Ausnahmen aber nicht zu grundsätzlichem Zweifel verleiten. Die polizeiliche Kriminalstatistik des BKA verzeichnete im Jahr 2017 in Deutschland 11.282 erfasste Fälle von Vergewaltigung oder sexueller Nötigung und 11.444 Opfer, davon 7 % Männer.

Selbst wenn man von den erfassten Fällen und nicht von der Dunkelziffer ausgeht, lässt sich die Aussage treffen, dass es für Männer wahrscheinlicher ist, selbst Opfer einer Vergewaltigung zu werden als fälschlicherweise einer Vergewaltigung beschuldigt zu werden. **Frauen, die sexuelle Gewalt erleben, sind Opfer – keine Täterinnen. Glaube ihnen!**

3. Jede Frau
in Deutschland wird mindestens einmal in ihrem Leben Opfer von sexualisierter Gewalt

3 SCHLUSS MIT TÄTER OPFER-UMKEHR

„Was hatte sie an?“ ist niemals eine angemessene Frage, wenn es um Gewalt gegen Frauen geht. Kein Kleidungsstil rechtfertigt einen sexuellen Übergriff – und doch hört und liest man solche Kommentare immer wieder. Genauso absurd ist der Umgang mit Alkohol: Der Frau wird ihr Konsum als Mitschuld ausgelegt („Sie hatte sich nicht unter Kontrolle“), während Trunkenheit beim Täter oft als Entlastung gilt („Er war nicht Herr seiner Sinne“). Solche Narrative geben Frauen eine Mitschuld an erlittenem Unrecht. Das darf nicht sein. Die Scham muss die Seite wechseln: Nicht Frauen haben sich zu rechtfertigen, sondern die Täter. Nur so kann ein gesellschaftlicher Wandel gelingen, der sexualisierte Gewalt weder normalisiert noch verharmlost, sondern ihr konsequent den Boden entzieht. **Sei Teil dieses Wandels und mache Frauen niemals mitverantwortlich für die Gewalt, die sie erleben.**

4 KEIN LACHEN ÜBER SEXISMUS

Sexistische Witze und Sprüche wirken auf den ersten Blick harmlos, denn „*es ist ja nur Spaß*“. Doch nicht ohne Grund stehen sie in der Gewaltpyramide bereits auf der zweiten Stufe, denn sie tragen zu einem Klima bei, in dem Gewalt normalisiert und verharmlost wird. Streiche solche Witze aus Deinem Repertoire. Lache auch nicht mit, wenn andere sie machen, sondern weise auf die Problematik hin. So trägst Du zu einem Umfeld bei, in dem Respekt und Gleichwertigkeit selbstverständlich sind.

5 KEIN „WHATABOUTISM“

„*What about...?*“

bedeutet sinngemäß „Aber was ist mit...?“. **Verweise nicht auf Männerprobleme, um strukturelle Benachteiligung von Frauen zu relativieren.** Wenn Du immer das Bedürfnis hast, über die Probleme von Männern zu sprechen, wenn Frauen gerade über Sexismus, Patriarchat etc. reden, gehe in Dich und horche nach, woher dieser Drang kommt. Natürlich gibt es auch andere Probleme; sie sind jedoch kein Grund, frauenfeindliche Strukturen zu verharmlosen.

6 WECHSLE DIE STRASSENSEITE

Wenn Du nachts hinter einer Frau läufst, wird sie sich sehr wahrscheinlich unwohl fühlen, auch wenn Du keinerlei böse Absichten hast und nur zufällig denselben Weg gehst. Leider sind Belästigung und Übergriffe so normalisiert, dass man als Frau häufig automatisch in eine Hab-Acht-Stellung verfällt. **Signalisiere ihr, dass Du keiner dieser Männer bist, indem Du die Strassenseite wechselst.** Aber bitte nicht beschleunigen und überholen – eine fremde Person, die im Dunkeln plötzlich zu Dir aufholt, wäre wahrscheinlich auch für Dich als Mann beängstigend.

7 ZIVILCOURAGE

Wenn Du übergriffiges Verhalten beobachtest oder Dir eine Situation seltsam vorkommt: **Sag etwas!** Sexuelle Übergriffe sind viel alltäglicher und präsenter, als die meisten denken. Ein simples „*Ist alles in Ordnung?*“ kann schon reichen, um die Sicherheit einer Person zu gewährleisten. Civilcourage endet nicht im eigenen Bekanntenkreis. Mach Deinen männlichen Bekannten, Freunden oder Familienmitgliedern klar, dass übergriffiges Verhalten nicht toleriert wird. Auch vermeintliche Komplimente, die Frauen sexualisieren haben in einer gleichgestellten Gesellschaft keinen Platz.

“

Simpel gesagt, ist Feminismus eine Bewegung um Sexismus, sexistische Ausbeutung und Unterdrückung zu beenden. Ich mag diese Definition, weil sie nicht impliziert, Männer seien der Feind.”

Bell Hooks

feministische Autorin und Aktivistin



WEITERE WICHTIGE HINWEISE

Die genannten Verhaltensvorschläge sind nicht vollständig, sollen Dir aber Anregungen geben, wie Du mit Deinem Verhalten aktiv zu einer gewaltfreien Gesellschaft beitragen kannst. Im Anschluss möchten wir Dir noch einige grundlegende Hinweise mitgeben, die Dir helfen können, feministische Zusammenhänge besser einzuordnen.

1 NICHT ALLE MÄNNER?

Natürlich ist nicht jeder Mann ein Täter. Trotzdem ist es nicht hilfreich, jeden feministischen Diskurs mit dem Hinweis „*nicht alle Männer*“ zu relativieren. Wenn in feministischer Aufklärungsarbeit generalisierend über Männer gesprochen wird, bezieht sich dies nicht auf jeden Mann als Individuum. Vielmehr geht es darum, das patriarchale Rollenbild und die damit verbundene privilegierte Position in der Gesellschaft kritisch zu hinterfragen.

Wenn Du Dich für „*einen der Guten*“ hältst, schau Dir nochmal die Gewaltpyramide an. Kannst Du Dich von jeder Stufe distanzieren? Dann brauchst Du Dich auch nicht angesprochen oder gar angegriffen zu fühlen, wenn über toxische Männlichkeit gesprochen wird.

2

AUCH MÄNNER LEIDEN UNTER DEM PATRIARCHAT

Stereotype sind generell, egal in welchem Themenbereich, meist nicht positiv. So gibt es auch Punkte im patriarchalen Rollenbild des Mannes, die dem modernen Mann von heute eher schaden. „*Männer weinen nicht!*“ hat wahrscheinlich jede*r von uns schon einmal gehört.

Sei Dir allerdings bewusst, dass Du als heterosexueller cis Mann in unserer patriarchalen Gesellschaftsordnung privilegiert bist und das System (unbewusst) täglich reproduzierst und von ihm profitierst, auch wenn Du das nicht möchtest. Diese Privilegien werden die negativen Punkte immer überwiegen. Du kannst aber Teil der Lösung werden, indem Du Dein eigenes Verhalten laufend reflektierst und Deine Privilegien dazu nutzt, andere Männer auf ihr Fehlverhalten aufmerksam zu machen.

3

GENDER-GAGA?

Geschlechtergerechte Sprache ist kein

Unsinn, sondern ein Beitrag zur Gleichstellung von allen Geschlechtern. Studien zeigen, dass Kinder, insbesondere Mädchen, sich Berufe eher zutrauen, wenn bei der Berufsbeschreibung alle Geschlechter sprachlich sichtbar gemacht werden. Es mag am Anfang eine sprachliche Umstellung sein, aber es wird schnell zur Routine.

Probier's doch mal aus!

5

FLINTA*

FLINTA* ist ein Akronym und steht für Frauen,

Lesben, Intersex Personen, Nicht-binäre Personen, trans Personen und Agender Personen. Simpel gesagt, schließt das Akronym alle von Diskriminierung betroffenen Geschlechter ein – also alle Geschlechter, bis auf cis Männer.

Dieses Akronym ist inklusiver als ausschließlich von Frauen zu sprechen und hilft in manchen Kontexten diskriminierende Strukturen zu verdeutlichen. Oft hört man das Akronym auch in Verbindung mit Veranstaltungen, egal ob Workshop oder Party. Du brauchst Dich als cis Mann hiervon nicht ausgeschlossen zu fühlen – denke einfach daran, dass jede Person einen Safe Space verdient, in dem sie sich wohlfühlen kann.

4

INTERSEKTIONALITÄT

Diskriminierung betrifft

Frauen unterschiedlich stark.

Rassismus, Ableismus (*Abwertung von Menschen mit Behinderung*), Queer- und Transfeindlichkeit überschneiden sich. Women of Colour, Frauen mit Behinderung oder trans Frauen beispielsweise werden immer eine spezielle Form von Sexismus und Diskriminierung erleben. Intersektionaler Feminismus kämpft für die Gleichstellung aller Menschen und berücksichtigt die verschiedenen Formen von Diskriminierung. Das schliesst auch Männer nicht grundsätzlich aus, denn auch sie können unter patriarchalen Strukturen leiden. Bitte beschränke auch Du Dich bei Deinem Engagement gegen sexualisierte Gewalt nicht auf die Frauen in Deinem unmittelbaren Umfeld.

SCHLUSSWORT

Dieser Leitfaden soll Dich zum Nachdenken und Handeln anregen.
Jeder kleine Schritt macht einen Unterschied – für Frauen, für alle
FLINTA*-Personen und letztlich für die gesamte Gesellschaft.
Vielen Dank für Deine Unterstützung!

Setze Dich gerne mit uns in Verbindung, wenn Du Fragen hast, Dich für
unsere Politik interessierst, konstruktive Kritik anbringen oder einfach mit
uns in den Dialog treten willst.

basel+orangedays@voltswitzerland.org

**VOLT
DEUTSCHLAND**



**VOLT
SCHWEIZ**



**QUELLEN-
VERZEICHNIS**





“Feminismus geht nicht nur um Frauen, sondern darum, allen Menschen ein erfüllteres Leben zu ermöglichen.”

Jane Fonda

Schauspielerin und Aktivistin

Volt



ZUKUNFT MADE IN EUROPE