

### Die eigene Haltung

Sexistische Vorurteile und Ausdrücke begegnen uns überall. Wichtig ist es, sich dessen bewusst zu werden und die eigene Haltung zu solchen Äußerungen zu überdenken. Warum denken wir, dass ein Junge etwas besser kann? Oder dass etwas, z. B. Ballett, besser zu Mädchen passt? Bei vielen Sprüchen oder Witzen kommt der Gedanke auf: „Ist doch nur ein Spaß, den will ich nicht verderben.“ Um mehr Chancengleichheit zu schaffen, ist es aber wichtig, sich einzumischen und auf Sexismus aufmerksam zu machen.

### Die Argumentationsebene

Drücken Sie Ablehnung aus! Diese Worte sind eindeutig diskriminierend und beleidigend. Machen Sie klar, dass die Begriffe sexistisch sind! Erklären Sie, was daran sexistisch ist! Sie werden verwendet, um abzuwerten und zu verletzen. Was sagen die Anderen? Wissen Sie, was das Wort bedeutet? Warum es abwertend und diskriminierend ist? Was wollen Sie eigentlich damit ausdrücken, wenn Sie Menschen so bezeichnen? Wenn das ein Witz gewesen sein soll, war er nicht lustig.

### Die Aktionsebene

In gefährlichen Situationen hilft es oft schon, selbstbewusst und raumgreifend aufzutreten.

In einer Situationen, in der Sie mit Blicken taxiert werden, halten Sie diesen Blicken stand und schauen Sie nicht weg. Menschen sind oft nicht in der Lage, mit einer offensiven Reaktion und einer Umkehrung der Machtverhältnisse klarzukommen.

Es ist hilfreich, aus erlernten Mustern auszubrechen und durch lautes Reden, energisches Auftreten und bestimmtes Handeln den/die Täter(in) aus dem Konzept zu bringen.

Sprechen Sie laut und klar! Die Konfrontation des Belästigers mit seinem Fehlverhalten im Beisein anderer kann helfen. Sie sollten deutlich sagen, welches Verhalten nicht erwünscht ist. Dabei ist es sinnvoll, klare Handlungsanweisungen zu geben: „Fassen Sie mich nicht an!“ oder „Hören Sie auf, über mich zu reden!“

Suchen Sie Aufmerksamkeit und Hilfe! In Situationen, in denen Menschen sich belästigt oder gar bedroht fühlen, sollten sie versuchen, andere auf sich aufmerksam zu machen und Hilfe einzufordern.

Was tun, wenn andere betroffen sind? Greifen Sie ein, aber bleiben Sie ruhig! Wenden Sie sich zuerst an die Person, die belästigt wird und unterstützen Sie diese!

Am Arbeitsplatz: Sprechen Sie mit Kolleginnen, Kollegen, Freundinnen oder Freunden, denen Sie vertrauen! Wenden Sie sich an den Betriebs- oder Personalrat, die Frauenbeauftragte oder an die Gewerkschaft! Schreiben Sie auf, was sich wann und wo ereignet hat und wer was gesagt oder getan hat! Bei Beschwerden ist der Arbeitgeber verpflichtet, Abhilfe zu schaffen.

### Unterstützung holen

**Wenden Sie sich an die Antidiskriminierungsstelle des Bundes, wenn Sie sich wegen Ihres Geschlechts oder Ihrer sexuellen Identität diskriminiert fühlen!**

[www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de)

**Beim Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe sind rund 170 Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe zusammengeschlossen.**

[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

**Onlineberatung für Mädchen und junge Frauen des FeM Mädchenhaus Frankfurt/Main**

[www.fem-onlineberatung.de](http://www.fem-onlineberatung.de)

### Wissen und Informationen

#### Sexismus

**APuZ Aus Politik und Zeitgeschichte Ausgabe 8/2014**

Herausgeber: Bundeszentrale für politische Bildung

[www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/178680/sexismus](http://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/178680/sexismus)

**Rote Karte gegen Sexismus, Faltblatt „Courage gegen Sexismus“**

[www.avanti-projekt.de/hamburg/materialien-gegen-sexismus-homophobie](http://www.avanti-projekt.de/hamburg/materialien-gegen-sexismus-homophobie)

**Pocketguide „Courage 1x1“ – gegen Sexismus**

Netzwerk für Demokratie und Courage

[www.netzwerk-courage.de/downloads/Courage\\_1x1\\_gegen\\_Sexismus.pdf](http://www.netzwerk-courage.de/downloads/Courage_1x1_gegen_Sexismus.pdf)

### Organisation

**Bundeszentrale für politische Bildung/bpb**

Fachbereich Extremismus

Hanne Wurzel

Adenauerallee 86

53113 Bonn

[www.bpb.de](http://www.bpb.de)

[hanne.wurzel@bpb.bund.de](mailto:hanne.wurzel@bpb.bund.de)

### Konzeption

**Parts – Gesellschaft für soziale Praxis und Projekte mbH**

Kreuzbergstraße 12a

10965 Berlin

[www.parts-berlin.de](http://www.parts-berlin.de)

[mail@parts-berlin.de](mailto:mail@parts-berlin.de)



Der Infofilm zum Thema unter:

[www.bpb.de/mediathek/202422/sexismus-begegnen](http://www.bpb.de/mediathek/202422/sexismus-begegnen)

### Was heißt eigentlich Sexismus?

- Sexismus ist die persönliche und gesellschaftliche Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Geschlechts. Das kann sich gegen alle Geschlechter richten, es sind davon allerdings überwiegend Frauen betroffen.
- Sexismus heißt, dass für Personen eines bestimmten Geschlechts – meist für Frauen – traditionelle Rollenbilder, Umgangsweisen und ungleiche gesellschaftliche Bedingungen als gegeben angesehen werden.
- Sichtbar wird Sexismus z. B. in Witzen, abwertenden Sprüchen und Begriffen, in körperlichen Übergriffen, in ungerechten Arbeitsbedingungen und traditionellen Normen zur Rollenverteilung zwischen den Geschlechtern.
- Sexismus heißt auch, dass Personen, die das traditionelle Geschlechterbild nicht erfüllen, von anderen negativ beurteilt werden. Viele sehen das nach wie vor als selbstverständlich.
- Verbunden damit ist die Diskriminierung von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Menschen, die nicht der Norm der zwei Geschlechter entsprechen.

### Was sage ich, wenn ...

## Sexismus begegnen

Eine Hilfestellung für den Alltag, im Privat- oder Berufsleben, Unternehmen oder Verein



### Sexismus in der Werbung

Unter Kolleginnen und Kollegen wird über eine großflächige Plakatwerbung eines Anbieters für Elektroartikel diskutiert, auf dem kaum bekleidete Frauen zu sehen sind.

Ein Kollege gibt hierbei einen unangemessenen und abfälligen Kommentar ab.

#### Wie darauf reagieren?

- Hier können Sie folgendermaßen argumentieren: Frauen werden hier auf erniedrigende Weise in den Kontext von Gebrauchsgegenständen gestellt. Bekleidung und Haltung der Frauen haben keinerlei Zusammenhang mit den beworbenen Produkten. Durch diese Darstellung werden Frauen allgemein auf sexualisierte Rollen in der Gesellschaft reduziert.
- Die unterstellten Vorlieben und Wünsche sowohl von Frauen als auch der Männer entsprechen eher selten der Wirklichkeit.
- Bei derartiger Werbung wird das Thema Sex, verkörpert durch wenig bekleidete Frauen, in das Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt. Es werden keinerlei Informationen zu den beworbenen Produkten gegeben. Durch diese Form von Sexismus werden Frauen ausgenutzt, um den Umsatz zu steigern.

### Witze und Scherze

Beim Sommerfest Ihres Vereins – einer männerdominierten Runde – werden zu vorgeückter Stunde sexistische Witze erzählt und gegenüber Frauen eindeutige, anzügliche – als Komplimente ausgegebene – Bemerkungen gemacht.

Was ist eigentlich so schlimm an solchen Anspielungen? Und wo verläuft die Grenze zur sexuellen Belästigung?

- Seit 2006 ist im Allgemeinen Gleichstellungsgesetz festgeschrieben, dass Worte auch sexuelle Belästigung sein können. Lassen Sie erkennen, dass Sie das Verhalten und die Bemerkungen ablehnen und als unangemessen und verletzend empfinden!
- Fordern Sie die Runde auf, es zu unterlassen!
- Entlarven Sie den Witz als das was er oft ist, nicht lustig und ein Ausdruck von Unsicherheit!
- Was in der Theorie einfach klingt, ist in der Praxis oft schwer. Es erfordert Mut, dem eigenen Standpunkt zu vertrauen, dass mit einer Bemerkung gerade eine Grenze überschritten wurde.

### 11 Freundinnen sollt ihr sein!

Im Team der Spielvereinigung Rasenball spielen die beiden vierzehnjährigen Mitspielerinnen, Julia und Anna, besonders gut. Sie sind schnell, laufstark und haben kurze Haare. Bei einem Fußballturnier, das das Team der beiden Mädchen gewann, waren diese Eigenschaften Grund genug für Betreuer(innen), Eltern und Fans des gegnerischen Teams, die beiden für Jungen zu halten und die weibliche Geschlechtszugehörigkeit der beiden wortreich zu hinterfragen.

- Ignorieren Sie das Verhalten und das Geschehen nicht! Suchen Sie Unterstützer(innen) und sprechen Sie mit den Verantwortlichen im Verein oder dem übergeordneten Verband!
- Machen Sie klar, dass dies ein sexistischer Übergriff und daher diskriminierend ist! Sexismus konsequent zu benennen, macht anderen erst deutlich, welche Grenzen durch solche Diskussionen überschritten wurden.
- Irritieren Sie! Ist es für euch wichtig, eine Einordnung der Spieler(innen) in Jungs und Mädchen vorzunehmen? Warum? Was wollt ihr damit aussagen?

In allen ostdeutschen Landessportbünden gibt es ein Team von Konflikt- und Demokratietrainern, die im Problemfall vor Ort beraten. Auch sind schon viele Vereine, Netzwerke und Fanprojekte mit Aktionen und Workshops aktiv, um im Fußball Zeichen gegen sexistische Diskriminierung zu setzen. Regen Sie an, eine Stadionordnung zu verfassen, in der sexistische und diskriminierende Äußerungen zu einem Stadion-Verbot führen.

### Frauenquote – der richtige Weg zur Gleichberechtigung?

- Ist das wirklich nötig? Gleichberechtigung gibt es doch schon lange.
- Trotz einer rechtlichen Gleichstellung haben Frauen noch immer in bestimmten Bereichen deutliche Nachteile. So sind Frauen in Führungspositionen der Arbeitswelt, der Politik und der Gesellschaft weiterhin unterrepräsentiert, im Erwerbsleben durch schlechtere Arbeitsbedingungen vielfach benachteiligt und sie haben vor allem nach einer Elternzeit erheblich geringere Einkommen als Männer.
- Auf der anderen Seite sind Männer in der Kindererziehung weniger präsent und seltener in sozialen Berufen anzutreffen, die eine geringere gesellschaftliche Anerkennung erhalten. Zugleich ist in diesen Bereichen eine eher niedrige Bezahlung vorherrschend. Im Sinne der Chancengleichheit ist es wichtig, dass sich Frauen und Männer verstärkt in Bereiche einbringen, die bisher vorwiegend dem anderen Geschlecht vorbehalten sind.

### Sexistische Vorurteile

Sie hören haltlose Vorurteile, z. B., dass Frauen nicht Auto fahren oder Mädchen nicht rechnen können.

- Machen Sie deutlich, dass diese Äußerungen wissenschaftlich betrachtet Unsinn sind. Obwohl solche Zuschreibungen falsch sind, sind derartige Vorurteile nach wie vor weit verbreitet. Für Männer und Jungen existieren deutlich weniger Vorurteile, die geringere Kompetenzen in einem bestimmten Bereich voraussetzen.
- Negative Zuschreibungen dieser Art ziehen sich durch das gesamte Leben von Frauen. Daraus resultieren schlechtere Möglichkeiten für Frauen am Arbeitsplatz und insgesamt eine schlechtere Chancengleichheit in verschiedenen Lebensbereichen.
- Fähigkeiten, Kenntnisse, Verhaltensweisen werden nicht bloß dadurch erworben, dass ein Mensch Mann oder Frau ist, sondern im Laufe des Lebens von jedem Menschen individuell angeeignet.
- Eine erwachsene Person ist letztlich geformt durch ein Wechselspiel aus seinen Anlagen und seinen gemachten Erfahrungen, die auch davon geprägt sind, dass sich gesellschaftliche Lebenssituationen zwischen den Geschlechtern in Teilen, beispielsweise der Arbeitswelt oder der Familie, unterscheiden.

### Sexistische Ausdrücke

Jemand in Ihrer Umgebung benutzt einen sexistischen Ausdruck und stößt damit bei Ihnen auf keine Toleranz.

- Diskriminierende sexistische Äußerungen sind verboten, sie stellen eine Belästigung dar. Seit dem Jahr 2006 gibt es das Allgemeine Gleichstellungsgesetz (AGG), in dem das geregelt ist.
- Machen Sie deutlich, dass solche Bemerkungen nicht witzig sind! Sagen Sie, warum Sie den Ausdruck unangebracht finden! Regen Sie eine Diskussion darüber an, warum der sexistische Begriff beleidigend und erniedrigend ist!
- Oft werden diese Bemerkungen halblaut gemacht. Drehen Sie den Spieß um und machen Sie die Peinlichkeit öffentlich. Man sollte den genauen Wortlaut des Gegenübers ganz laut und ganz langsam wiederholen, sodass es alle im Umkreis mitbekommen. Der Angreifer spekuliert meist darauf, dass es der Person so peinlich ist, dass sie es leise für sich behält.

### Sexuelle Übergriffe

Die größte Zahl der Übergriffe richtet sich gegen Frauen. Aber auch gegen Menschen, die nicht heterosexuell sind, gegen Transgender und intergeschlechtliche Personen und schließlich sind auch Männer Opfer von sexistischen Grenzverletzungen und Gewalt.

- Bringen Sie sich nicht in Gefahr! Jede Situation und jede Person ist anders.
- Beobachten Sie einen Übergriff, ist es je nach Gefahrenlage sinnvoll, das Opfer anzusprechen und ihm Hilfe anzubieten oder weitere Hilfe zu holen. Sie können auch andere Anwesende ansprechen, um gemeinsam aktiv zu werden und zu helfen.
- Wenn Sie selbst in eine übergriffige Situation geraten, bleiben Sie bestimmt und machen Sie deutlich, dass Sie diesen Übergriff nicht zulassen!
- Reagieren Sie sofort, zögern Sie nicht! Machen Sie klare Aussagen: „Gehen Sie weg!“ Lassen Sie sich nicht auf Diskussionen ein! Sprechen Sie Umherstehende oder vorbeilaufende Personen an!

