

Was sage ich, wenn ...

# SEXISMUS BEGEGNEN

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

## WISSEN

### WAS HEISST EIGENTLICH SEXISMUS?

- Sexismus ist die persönliche und gesellschaftliche Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Geschlechts. Das kann sich gegen jedes Geschlecht richten, es sind davon allerdings überwiegend Frauen betroffen.
- Sexismus heißt, dass 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. Derartige Abwertungen sind weit verbreitet.
- Verbunden damit ist die Diskriminierung von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Menschen, die nicht der Norm der zwei Geschlechter entsprechen.

## UNTERSTÜTZUNG HOLEN

Antidiskriminierungsstelle des Bundes  
www.antidiskriminierungsstelle.de

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe

Hier sind rund 170 Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe zusammengeschlossen.  
www.frauen-gegen-gewalt.de

Onlineberatung für Mädchen und junge Frauen des FeM Mädchenhaus Frankfurt/Main  
www.fem-onlineberatung.de

Sexismus  
APuZ – Aus Politik und Zeitgeschichte  
Ausgabe 8/2014

Herausgeber: Bundeszentrale für politische Bildung  
www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/178680/sexismus

Rote Karte gegen Sexismus, Falblatt „Courage gegen Sexismus“  
Avanti Projekt Hamburg  
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

Netzwerk für Demokratie und Courage e.V. (NDC)  
www.netzwerk-courage.de

Kurzer Infofilm zum Thema Sexismus  
www.bpb.de/mediathek/202422/sexismus-begegnen



## HANDELN

### WERBUNG

Unter Kolleginnen und Kollegen wird über eine großflächige Plakatwerbung eines Anbieters für Elektroartikel diskutiert, auf dem eine kaum bekleidete Frau zu sehen ist. Ein Kollege meint: „Was hast Du denn dagegen? Die Alte kann sich doch sehen lassen!“

#### 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 vorgezogener Stunde sexistische Witze erzählt und gegenüber Frauen eindeutige, anzügliche – als Komplimente ausgegebene – Bemerkungen gemacht à la „Darf ich mal fühlen, ob die Kurven echt sind?“.

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!
- 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.

echt WEIBLICH?

echt MÄNNLICH?

### DISKUSSION IM FREUNDKREIS

Auf einer Geburtstagsfeier entspinnt sich eine Diskussion um das Thema Frauenquote. Eine junge Frau meint: „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.

## ARGUMENTIEREN

Sie hören haltlose Vorurteile, z. B., dass Frauen nicht Auto fahren können oder Männer nicht weinen.

- 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.

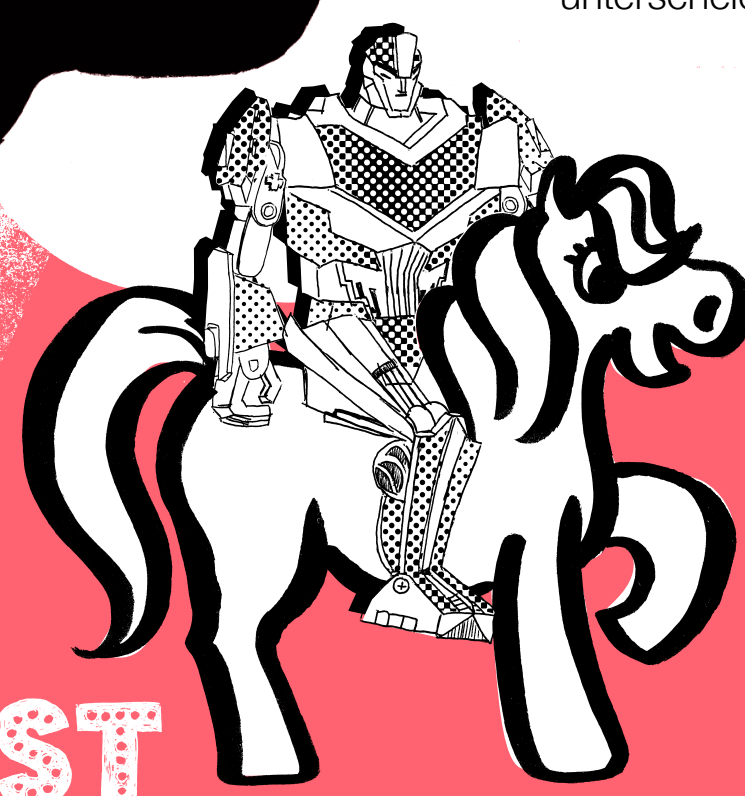
- Negative Zuschreibungen dieser Art ziehen sich durch das gesamte Leben von Frauen. Daraus resultieren schlechtere Möglichkeiten für Frauen am Arbeitsplatz und insgesamt eine schlechtere Chancengleichheit in verschiedenen Lebensbereichen.

- 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.

HAHA, DU WIRFST JA WIE EIN MÄDCHEN!

FRAUEN KÖNNEN HALT NICHT EINPARKEN!

DU KANNST ALLES SEIN!



JETZT STELL DICH NICHT SO AN!

Die meisten sexuellen Übergriffe richten sich gegen Frauen, Transgender, intergeschlechtliche Personen und nicht-heterosexuelle Menschen, aber auch Männer können von sexistischen Grenzverletzungen und Gewalt betroffen sein.

- Bringen Sie sich nicht in Gefahr! Jede Situation und jede Person ist anders.

- Wenn Sie einen Übergriff beobachten, überlegen Sie: 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 übergroße 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 Umstehende oder vorbeilaufende Personen an!

DIE FORMEL „NEIN HEISST NEIN“ HAT EINZIG IN DAS STRAFGESETZBUCH GEFUNDEN.

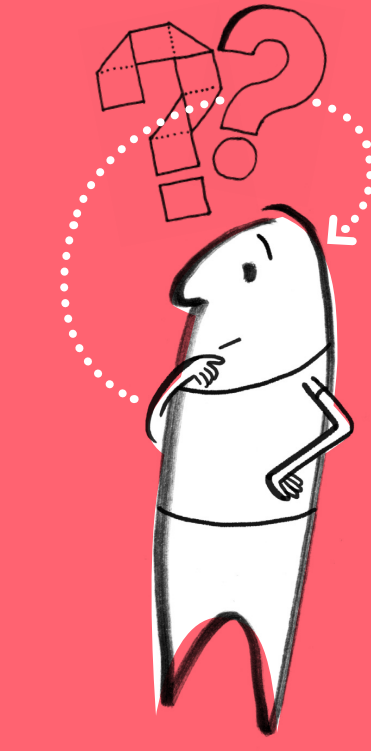
IN ZUKUNFT MACHT SICH NICHT NUR STRAFBAR, WER SEXUELLE HANDLUNGEN MIT GEWALT ODER GEWALTANDROHUNG ERZWINGT – ES SOLL AUSREICHEN, WENN SICH DER TÄTER ODER DIE TÄTERIN ÜBER DEN ERKENNBAREN WILLEN DER BETROFFENEN PERSON HINWEGSETZT. ES DROHEN BIS ZU FÜNF JAHRE FREIHEITSSTRAFE.

NEIN! NEIN! NEIN!  
MEIN KÖRPER MEINE ENTSCHEIDUNG

## ALLGEMEINE TIPPS

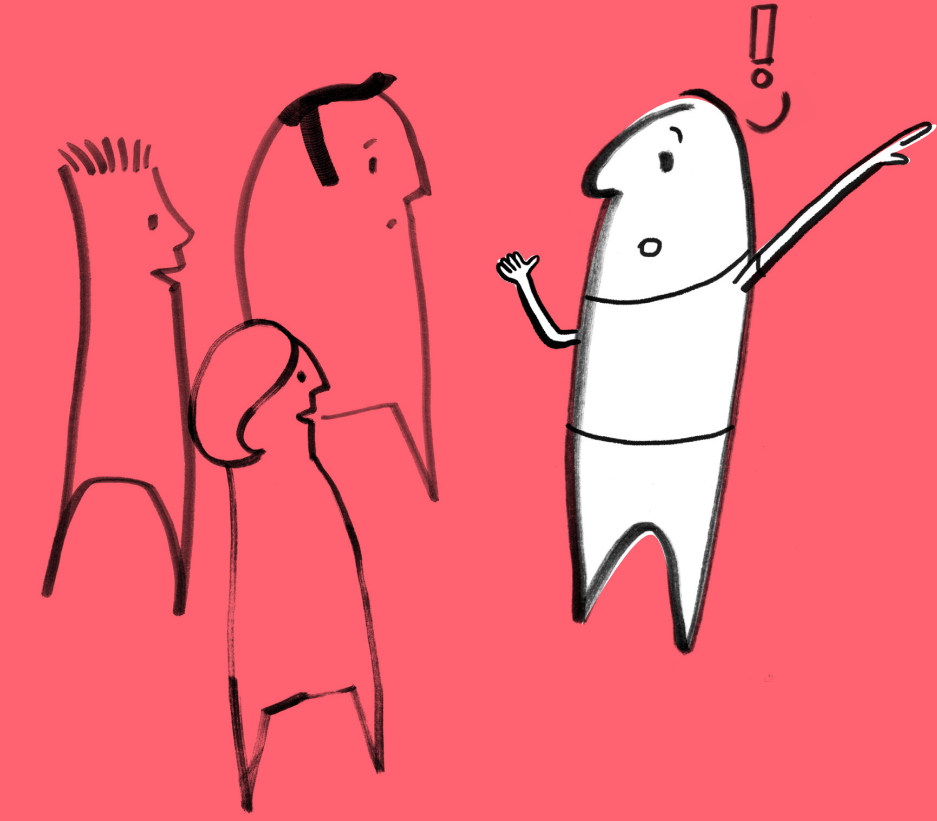
### DIE EIGENE HALTUNG

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.



### DRÜCKEN SIE ABLEHNUNG AUS!

Machen Sie klar, wenn Begriffe sexistisch sind und erklären Sie warum. Sie werten ab und verletzten. Fragen Sie: Wissen Sie überhaupt, was das Wort bedeutet? Was wollen Sie damit erreichen, Menschen so zu bezeichnen? Wenn es ein Witz gewesen sein soll, war er nicht lustig.

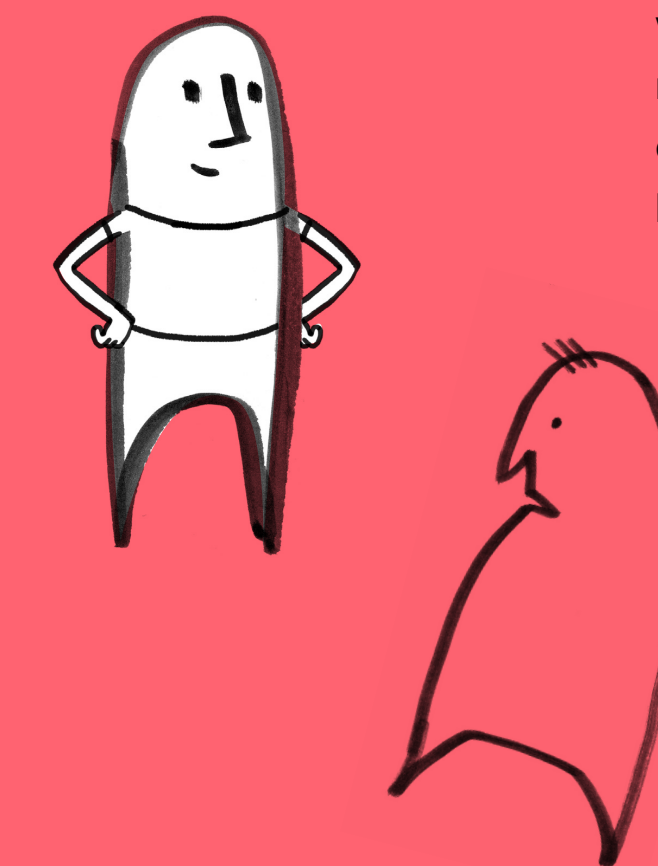


### TRETEN SIE SELBSTBEWUSST AUF!

In gefährlichen Situationen hilft es oft schon, selbstbewusst und raumgreifend aufzutreten. In einer Situationen, in der Sie mit Blicken taxiert werden, können Sie versuchen, diesen Blicken standzuhalten und nicht wegzuschauen. Menschen sind oft nicht in der Lage, mit einer offensiven Reaktion und einer Umkehrung der Machtverhältnisse klarzukommen.

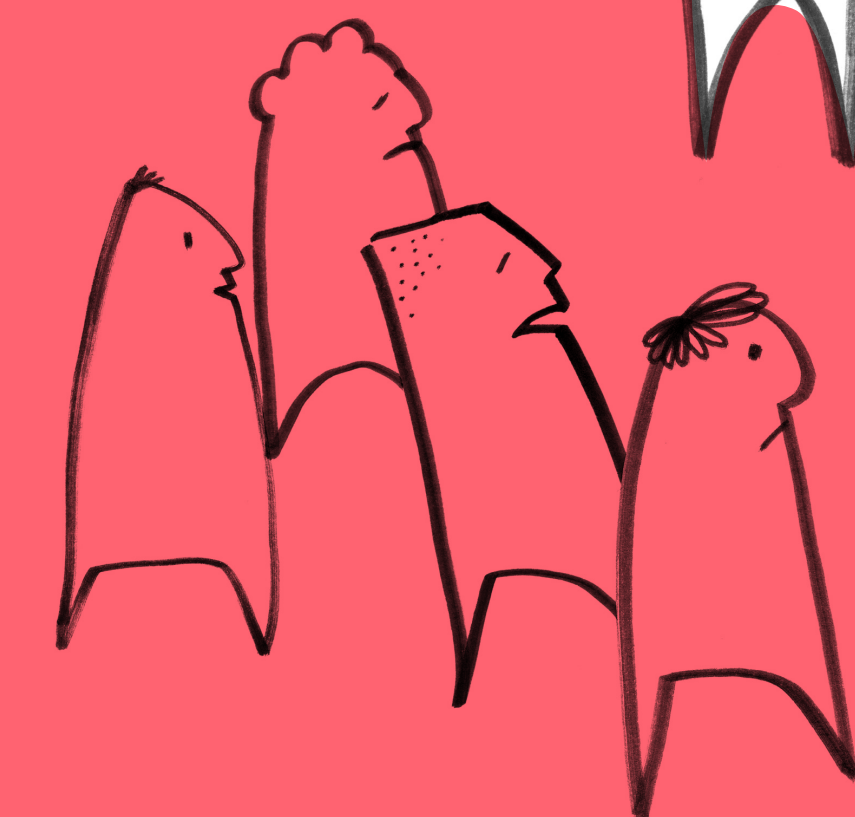
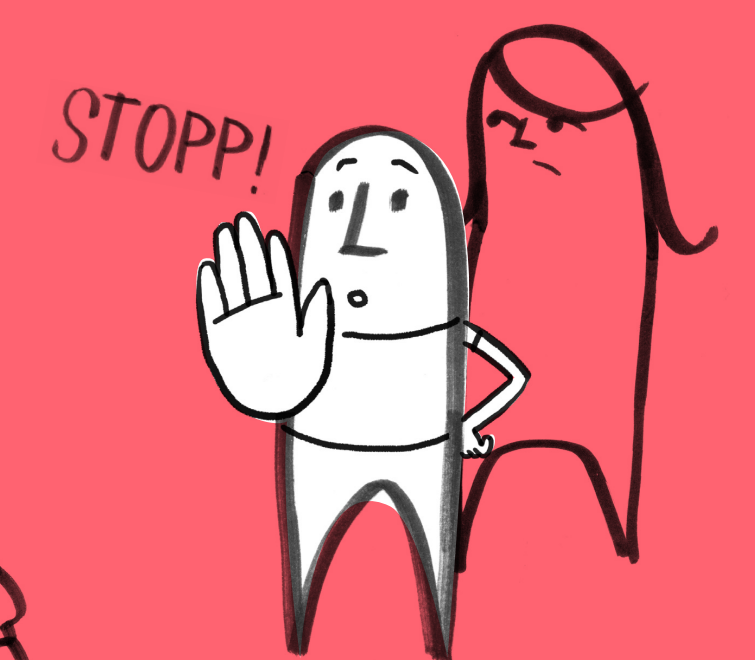
Sprechen Sie laut und klar! Die Konfrontation des Belästigers mit seinem Fehlverhalten im Beisein anderer kann helfen. Dabei ist es sinnvoll, klare Handlungsanweisungen zu geben: „Fassen Sie mich nicht an!“ oder „Hören Sie auf, über mich zu reden!“

Suchen Sie Aufmerksamkeit und Hilfe! Sprechen Sie Menschen in der Nähe direkt an. Bedenken Sie; sexualisierte Gewalt ist niemals die Schuld der betroffenen Person, sondern immer die des Täters oder der Täterin!



### GREIFEN SIE EIN!

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! Schreiben Sie auf, was sich wann und wo ereignet hat und wer was gesagt oder getan hat! Bei sexistischen Vorfällen ist ihr Arbeitgeber verpflichtet, Abhilfe zu schaffen.



## IMPRESSUM

Herausgeber: Bundeszentrale für politische Bildung/bpb, Adenauerallee 86, 53113 Bonn  
Fachbereich Externismus, Heine Wurst  
barne.wurst@bpb.bund.de  
www.bpb.de

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.  
Bestellbar unter: www.bpb.de/shop  
Bestell-Nr.: 9647

Gestaltung und Illustrationen: Lethwerk, Büro für Kommunikation, Köln, www.letwerk.com  
Texte: Paris – Gesellschaft für soziale Praxis und Projekte mbH, Berlin, www.paris-berlin.de  
Druck: media production born GmbH