

# GLEICH STELLUNG

---

AUCH  
MÄNNERSACHE!

# INHALTSVERZEICHNIS

## Einleitung

Liebe Männer...	3
Warum ist das Engagement von Männern wichtig?	4
Was haben Männer davon?	4/5

## Was können Männer konkret tun?

Grundlegendes	6
Unter Männern	7
Beziehungen & Familie	8
Berufsleben	9
Öffentlicher Raum & Nachtleben	10
Gespräche in Gruppen	11

## Glossar

**Gleichstellung** wird oft synonym mit dem Begriff **Gleichberechtigung** verwendet, geht aber über ihn hinaus, da er nicht nur die Gleichstellung der Geschlechter auf rechtlicher Ebene meint. Vielmehr bezieht er sich zusätzlich auf gleiche persönliche und berufliche Entfaltungsmöglichkeiten in der Gesellschaft.

**Sexismus** bezeichnet die Diskriminierung aufgrund des Geschlechts sowie die Einstellungen, Stereotype und kulturellen Elemente, die diese Diskriminierung begünstigen.

# EINLEITUNG

## LIEBE MÄNNER...

---

### **Liebe Männer,**

wir freuen uns, dass ihr euch für die Gleichstellung der Geschlechter interessiert. Mit dieser Broschüre wollen wir Impulse liefern, wie ihr euch konkret dafür einsetzen könnt. Doch nicht nur das, wir wollen auch gute Gründe nennen, warum euer Engagement als Männer wichtig ist und warum ihr selbst davon einen Gewinn habt.

Entstanden ist diese Broschüre durch eine Wochenendveranstaltung, auf der sich 70 Menschen – davon die Hälfte Männer – genau mit diesem Thema intensiv auseinandergesetzt haben. Daraufhin haben sich ein paar von uns zusammengesetzt, um die gesammelten Erkenntnisse hier aufzubereiten und weiterzutragen.

Wie immer gilt dabei: das Leben ist komplex. In der Gesellschaft werden Menschen entlang vielfältiger Machtverhältnisse über- und untergeordnet, zum Beispiel durch Hautfarbe, Einkommen und sexuelle Orientierung. Mal treten diese Machtverhältnisse einzeln auf, mal scheinen sie abwesend oder treten geradezu gehäuft auf. Wir legen den Fokus hier auf ein bestimmtes Verhältnis: das zwischen Männern und Frauen.

Wir hoffen, dass die Broschüre euch als Impuls zur Reflektion, als Handlungsanregung oder vielleicht auch als Diskussionsgrundlage dienen kann.

Lukas, Charlotte, Matthias, Peter & Lyn

### **Lieber schwuler Leser,**

in den Punkten, in denen es um partnerschaftliche Beziehungen geht, sprechen wir besonders solche zwischen Männern und Frauen an. Das tun wir, da für schwule Beziehungen häufig andere Punkte relevant sind und wir uns in dieser Broschüre konkret mit den Beziehungen zwischen den Geschlechtern befassen wollen. Vieles kann man aber auf Beziehungen zwischen Männern übertragen.

### **Liebe\*r nicht-binäre\*r Leser\*in,**

wir sprechen in dieser Broschüre an vielen Stellen nur von zwei Geschlechtern. Wir wissen, dass Geschlechter vielfältig sind, haben uns aber entschieden, uns hier auf das Verhältnis zwischen Menschen zu fokussieren, die sich als Frauen oder Männer identifizieren oder in bestimmten Situationen als solche gelesen werden.

## EINLEITUNG

# WARUM IST DAS ENGAGEMENT VON MÄNNERN WICHTIG?

---

*Gleichstellung voranzubringen ist einfacher,  
umso mehr Männer sich aktiv einbringen, denn:*

- Männer machen fast die Hälfte der Bevölkerung aus. Das ist also ein riesiges Potential, das es zu nutzen gilt!
- Männer lassen sich eher von Männern als von Frauen für Sexismus sensibilisieren. Wenn Männer z.B. sexistisches Verhalten kritisieren, wird das von den anwesenden Männern oft als legitimer betrachtet und ernster genommen, als wenn eine Frau dasselbe tun würde.
- Wenn Männer sich für Gleichstellung einsetzen, haben sie nicht so sehr Anfeindungen oder Ausgrenzungen zu befürchten wie Frauen.
- Männer sind öfters in Machtpositionen, z.B. in Politik und Wirtschaft, und haben so mehr Handlungsspielraum, den es für die gute Sache zu nutzen gilt.
- Männer tragen die aktuelle Ungleichheit der Geschlechter mit. Deshalb ist es notwendig, dass auch Männer ihre Einstellung und ihr Verhalten reflektieren und an der Überwindung der Ungleichheit mitarbeiten.
- Jungs orientieren sich oft am Verhalten von erwachsenen Männern. Daher braucht es gleichstellungsbewusste Männer als Vorbilder.

**ABER...**

## WAS HABEN MÄNNER DAVON?

---

*Von Geschlechtergerechtigkeit profitieren auch Männer. Schließlich geht es darum, dass sich alle Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht frei entfalten können und nicht durch enge Rollenmuster eingeschränkt werden.*

*Konkret können die Vorteile für Männer so aussehen:*

EINLEITUNG  
ALSO...  
**WAS HABEN MÄNNER DAVON?**

---

- Männlichkeit muss nicht mehr bewiesen und von anderen anerkannt werden.
- Anerkennung als Mann läuft nicht mehr über riskante Verhaltensweisen wie übermäßigen Alkoholkonsum, Rauchen und schnelles Autofahren. Auch Männer können sich aktiver ihrer Gesundheit widmen, zu Vorsorgeuntersuchungen gehen, auf ihre Ernährung achten und vieles mehr, ohne dafür schräg angeguckt zu werden.
- Es wird von Männern nicht mehr erwartet, den ersten Schritt beim Flirten zu machen (aber sie können es tun, wenn sie der Typ dafür sind).
- Sexuell bestehen mehr Möglichkeiten. Man kann sowohl mal einen auf 'harten Macker' machen, als auch mal die Führung abgeben und sich fallen lassen – Hauptsache alle Beteiligten stimmen zu!
- Männer müssen nicht mehr zwangsläufig die Rolle als Ernährer einnehmen, sondern werden auch genauso in der Rolle als Fürsorger für andere Menschen, zum Beispiel für Kinder oder Großeltern, anerkannt.
- In ihrer Kompetenz als Elternteil werden Väter genauso akzeptiert wie Mütter.
- Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben wird von der Arbeitsstelle für Männer genauso gewährleistet wie für Frauen.
- Berufe sind nicht mehr typisch Mann oder typisch Frau. Auch Männer können Berufe wie Kindergärtner, Altenpfleger, Krankenpfleger etc. ergreifen, ohne gleich mit Stereotypen konfrontiert zu werden.
- Um sich als Mann wohlfühlen, muss man nicht durchtrainiert sein.
- Das Sportleben kann frei nach den eigenen Interessen gestaltet werden, egal ob Fußball, Ballett, Rugby oder Yoga.
- Körperliche und emotionale Nähe zwischen Männern wird nicht mehr abgewertet.
- Hilfe von anderen anzunehmen wird nicht als Schwäche gewertet.
- Verletzlichkeit und Emotionalität können ausgedrückt werden, ohne dafür kritisiert zu werden.

# WAS KÖNNEN MÄNNER KONKRET TUN?

## GRUNDLEGENDES

---

- 1** Ich sehe mich verantwortlich, die Gleichstellung der Geschlechter aktiv mitzugestalten.
- 2** Ich informiere mich darüber, wie die Chancen auf Selbstverwirklichung ungleich unter den Geschlechtern verteilt sind.
- 3** Mir ist bewusst, dass Menschen Sexismus unterschiedlich erfahren können – z.B. im Zusammenhang mit Alter, Hautfarbe, sexueller Orientierung oder sozialem Milieu.
- 4** Sexismus läuft oft unbewusst ab. Demnach kann es mir auch passieren, dass ich sexistisch bin. Insofern bleibe ich offen für Kritik und versuche mich selbst zu reflektieren.
- 5** Ich finde Sexismus nicht in Ordnung, egal von welcher Person er ausgeht.
- 6** Ich zeige, dass ich sexistische Äußerungen und Verhalten nicht in Ordnung finde. Wenn möglich, stelle ich mich dem entgegen.
- 7** Ich verwende geschlechtergerechte Sprache, damit sich nicht nur Männer angesprochen fühlen, sondern alle Menschen.
- 8** Ich sehe, dass Männer in Film, Kunst und Literatur oft überrepräsentiert sind und informiere mich im Sinne der Gleichstellung bewusst über Werke von Autorinnen, Filmemacherinnen und Künstlerinnen.
- 9** Für mein Selbstwertgefühl muss ich niemandem meine Männlichkeit beweisen.

## UNTER MÄNNERN

---

- 10** Ich rede mit anderen Männern über die Bedeutung von Gleichstellung, um mehr zu bewirken. Unter Anderem sensibilisiere ich mit konkreten Beispielen für Sexismus und stoße so Diskussionen an.
- 11** Auch in Männerrunden stelle ich mich sexistischen Äußerungen und Witzen entgegen.
- 12** Ich belehre andere Männer nicht, sondern erzähle, warum ich selbst Gleichstellung unterstütze.
- 13** Ich kritisiere Verhalten und keine Personen. Mein Gegenüber ermutige ich so, seine eigenen Verhaltensweisen zu reflektieren, anstatt sich in die Ecke gedrängt zu fühlen.
- 14** Ich werte keine Männer ab, wenn sie Emotionen oder Unsicherheiten zeigen. Jeder Mensch sollte für sich entscheiden dürfen, wie sehr er diese zeigen möchte.

## BEZIEHUNGEN UND FAMILIE

---

- 15** Ich bespreche und reflektiere in meiner Beziehung Rollenbilder und Aufgabenverteilungen und versuche diese gleichberechtigt zu gestalten.
- 16** Ich erkenne den Wert von Familienarbeit an. Das beinhaltet z.B. Haushalts-, Pflege- und Fürsorgearbeit sowie Kinderbetreuung.
- 17** Bei der Familienarbeit ist mein Ausgangspunkt eine gleiche Verteilung, die wir gemeinsam im Rahmen unserer Wünsche und beruflichen Situation anpassen können.
- 18** Sofern parallele berufliche Veränderungen mit der Beziehung bzw. der Familie nicht vereinbar sind, wechseln wir uns in der Beziehung mit beruflichen Schritten ab.
- 19** Ich weiß, dass ein "Ja" in einer sexuellen Begegnung für den Moment gilt. Die Zustimmung kann jederzeit zurückgenommen werden. Und auch ein "Ja" für etwas ist nicht gleich ein "Ja" für alles, was danach vielleicht noch kommen könnte.
- 20** Ich weiß und akzeptiere, dass jeder Mensch selbst über seine Körperbehaarung entscheidet.
- 21** Durch mein eigenes Handeln lebe ich meinen Kindern vor, dass alle Geschlechter gleichwertig sind.
- 22** Ich erziehe meine Kinder dazu ihren Körper und ihre Grenzen wahrzunehmen, wertzuschätzen und gegenüber anderen zu vertreten und die Grenzen anderer zu achten.
- 23** Ich achte darauf, dass sich meine Kinder möglichst frei von Geschlechtsstereotypen entwickeln können. Z.B. lasse ich sie die Kleidung ihrer Wahl tragen, bin für meine Söhne genauso wie für meine Töchter da, wenn sie weinen und lasse meine Töchter sich denselben Herausforderungen stellen wie meine Söhne.



## BERUFSLEBEN

---

- 24** Ich informiere mich über Diskriminierung im Berufsleben.
- 25** Auch im Berufsalltag interveniere ich bei Sexismus und sexueller Belästigung, selbst wenn sich daraus negative Konsequenzen für mich ergeben können. Dabei achte ich die Wünsche der betroffenen Person.
- 26** Ich nehme Kolleginnen ernst, wenn sie von Erfahrungen mit Sexismus berichten.
- 27** Ich unterstütze Frauen aktiv in ihrer Karriere.
- 28** Ich schließe auf die Kompetenz von Teammitgliedern anhand ihrer Leistung und nicht ihrer Präsenzzeit auf der Arbeit.
- 29** Ich achte darauf, dass Frauen genauso ernst genommen und einbezogen werden wie Männer, z.B. in Meetings.
- 30** Ich kritisiere Anforderungen, die die Vereinbarkeit von Beruf und Familie/ Privatleben schwierig machen.
- 31** Ich mache transparent, wenn ich aufgrund von Familienaufgaben selber nicht verfügbar bin.
- 32** Ich zeige meine Unterstützung für betriebliche Gleichstellungsmaßnahmen.
- 33** Ich übernehme ebenso wie meine Kolleginnen Aufgaben wie Kaffeekochen, Spülmaschine ausräumen und Protokoll führen.

WAS KÖNNEN MÄNNER KONKRET TUN?

## ÖFFENTLICHER RAUM & NACHTLEBEN

---

- 34** In öffentlichen Verkehrsmitteln und auf Bänken nehme ich nicht mehr Raum ein, als ich brauche. Auf Fußwegen bahne ich mir nicht meinen Weg durch die Masse, sondern nehme Rücksicht auf andere.
- 35** Ich respektiere bei einem Flirt ein "Nein danke, ich habe kein Interesse" und sehe es nicht als persönlichen Angriff.
- 36** Wenn ich sehe, wie eine Person belästigt wird, versuche ich dieser unterstützend zu helfen. Dabei wahre ich ihre Anonymität und respektiere ihre Vorschläge zur Lösung der Situation.
- 37** Ich melde sexistische Werbung bei pinkstinks, dem Werberat, Terre des Femmes oder vergleichbaren Organisationen.

## GESPRÄCHE IN GRUPPEN

---

- 38** Ich unterstütze, dass alle unabhängig vom Geschlecht die gleichen Chancen haben, sich zu beteiligen und ihre Beiträge an der Unterhaltung entsprechend honoriert werden.
- 39** Ich reflektiere dabei auch mein eigenes Redeverhalten.
- 40** Mit meinen Beiträgen versuche ich inhaltlich beizutragen und nicht, meinen Status zu "markieren".
- 41** Wenn andere Männer ein dominantes Redeverhalten zeigen, sensibilisiere ich sie dafür.

# ZUM ABSCHLUSS

Wir freuen uns, wenn du einige der Impulse selbst umsetzt. Genauso wichtig ist es, mit anderen über das Thema ins Gespräch zu kommen. Teile diese Broschüre dazu gerne mit anderen Menschen.

Du findest Versionen dieser Broschüre auf Englisch und Deutsch zur digitalen Verbreitung oder zum Selbstausdrucken auf

**[zusammenfuergleichstellung.de](http://zusammenfuergleichstellung.de)**

Dort kannst du uns auch gerne Feedback und Anregungen geben.



Diese Broschüre steht unter der Creative Commons Lizenz mit Namensnennung. Das bedeutet, dass sie - auch kommerziell - verbreitet, geremixt, verbessert und erweitert werden kann, solange die Urheber\*innen dabei namentlich genannt werden.

Urheber\*innen:

Matthias Schneider, Lyn von der Laden, Peter Manshausen, Charlotte Hoffmann, Lukas Seiling