

(Alltags)Sexismus

Erkennen. Benennen. Beenden.

Oft unterschätzt und allgegenwärtig.

Sexismus ist Gewalt, die uns jeden Tag begegnet. Er versteckt sich in Sprüchen, Rollenbildern, Blicken, Gesten oder Verhaltensweisen. Dabei werden Menschen wegen ihres Geschlechts abgewertet, ausgeschlossen oder in eine Schublade gesteckt. Sexismus ist kein kleines Problem. Er ist eine wichtige Ursache für Ungleichheit und sexualisierte Gewalt.

Was ist Sexismus?

Sexismus bedeutet, dass Menschen wegen ihres Geschlechts schlecht behandelt oder benachteiligt werden. Das kann so aussehen:

- Abwertende Witze
- Anzügliches Nachpfeifen, Nachrufen oder Anstarren
- Kommentare über Kleidung, Aussehen oder Verhalten
- Sexuelle Anspielungen
- Vorurteile über Frauen und Männer, zum Beispiel: „Frauen können Technik nicht gut“ oder „Männer müssen immer stark sein“
- Nicht ernst nehmen in Gesprächen, unterbrechen oder herablassend erklären
- Unterschiedliche Behandlung bei Geld, Jobs und Chancen, die sogenannten „Gender Gaps“

Diese Unterschiede sind kein Zufall. Sie entstehen, weil die Gesellschaft immer noch viele Regeln hat, die Männer und Frauen unterschiedlich behandeln und so Ungerechtigkeit fördern.

Bullshit Bingo Sexismus

Für eine Frau machst du das ganz gut...	Das ist halt so unter Männern - komm damit klar!	Frauen sind viel zu emotional für hohe Positionen.
Fußball ist nichts für Mädchen.	Kannst du das überhaupt als schwuler Mann?	Selbst Schuld - bei dem kurzen Rock...
Echte Männer weinen nicht!	Jetzt sei doch nicht so übertrieben sensibel.	Männer führen, Frauen folgen.

Was sagt die Forschung?

- Sexismus passiert im Job, in der Familie, in der Schule, in der Freizeit, online und im öffentlichen Raum
- Sexismus wirkt sich schlecht aus auf das Selbstbewusstsein, die seelische Gesundheit und die Chancen im Job von den Betroffenen
- Sexismus sorgt für eine schlechte Atmosphäre, in der öfter Grenzverletzungen passieren - das liegt daran, dass Sexismus Machtunterschiede stärkt
- Auch Männer und Menschen, die sich nicht als Mann oder Frau fühlen, erleben Sexismus

Sexismus geht uns alle an

Wer Alltagssexismus ignoriert oder verharmlost, trägt zur Normalisierung von Diskriminierung und Gewalt bei. Denn Sexismus schafft Räume, in denen sich Übergrifflichkeiten leicht entwickeln können. Die psychischen Belastungen von Betroffenen sind real: Stress, Angst, Rückzug, vermindertes Selbstwertgefühl.

Darum: Sexismus ist kein persönliches Problem – sondern ein gesellschaftliches.

Was du tun kannst als Betroffene*r

- Vertraue deinem Bauchgefühl und deinen Grenzen
- Sprich Grenzen an – direkt oder im sicheren Rahmen mit Kolleg*innen oder Freund*innen
- Sag „Stopp, ich fühle mich unwohl, bitte hör damit auf.“ oder „Nein, ich möchte das nicht.“
- Fordere Perspektivwechsel ein: „Wie würdest du dich fühlen, wenn...“
- Stelle entlarvende Fragen: „kannst du mir bitte erklären, warum du das sagst/machst/meinst?“
- Vertraue dich jemandem an, nutze Beratungsangebote oder vernetze dich mit anderen
- Dokumentiere Vorfälle, um sie später besser ansprechen oder belegen zu können



Was du tun kannst als Beobachtende*r

- Get active when you see or hear sexism: Silence protects the offenders, not the victims.
- Support those affected without pushing, patronizing, shaming, or blaming them.
- Set clear boundaries against sexist jokes or comments - also with friends and at work.
- Ask for help when needed.
- Be an ally.

Help in Germany

www.hilfetelefon.de

www.maennerhilfetelefon.de

www.antidiskriminierungsstelle.de