



Foto: iStock

«Respect»: Was Aretha Franklin mit ihrem Lied 1967 forderte, darf man getrost wörtlich nehmen.

Wie kann Mann ein Feminist sein?

Im Grunde sind sich Mann und Frau einig, was die Forderungen von Feministinnen betrifft. Allerdings bezeichnen sich weitaus weniger Männer als Feminist, als es Frauen tun. **Dabei hätten sie gute Gründe**, sich mehr mit dem Thema auseinander- und für den Feminismus einzusetzen. Text: Stephanie Fleisch

Kann ein Mann überhaupt ein Feminist sein? Das ist doch so eine Frauensache – oder nicht? Nein. Ist es nicht. Denn der Begriff «Feminismus» beschreibt eine «Richtung der Frauenbewegung, die, von den Bedürfnissen der Frau ausgehend, eine grundlegende Veränderung der gesellschaftlichen Normen (z. B. der traditionellen Rollenverteilung) und der patriarchalischen Kultur anstrebt». Es geht also um die Gesellschaft – Frauen und Männer gleichermassen. Und wenn Feminismus bedeutet, dass alle Menschen die gleichen Rechte und Freiheiten haben sollten, unabhängig von ihrem Geschlecht oder ihrer Sexualität, dann steht es jedem frei, sich dafür einzusetzen. Stellt sich nur die Frage: Wie?

Wer sich für Gleichberechtigung und Gleichstellung einsetzen will, muss sich nicht gleich öffentlich als Feminist outen und pinke Parolen

propagieren. Mit ein wenig Aufmerksamkeit und etwas mehr Respekt im Alltag ist schon viel getan. Ein paar Tipps:

Feminismus – worum geht's?

Wer wissen will, wofür Feministen kämpfen, findet mittlerweile genügend Informationen zum Thema – online wie offline. Bücher, Filme und Musik von beziehungsweise über Frauen geben Anhaltspunkte. Und es schadet nicht, auch mal mit Frauen über das Thema zu sprechen. Gerade für eine Beziehungen kann es wohltuend sein, sich darüber auszutauschen, wie Gleichberechtigung für beide Partner aussehen kann. Was braucht es dafür? Wo kann man sich im Alltag und im Miteinander gegenseitig unterstützen oder entlasten?

Keine Toleranz

Wir sind uns einig: Sexismus ist nicht in Ordnung. Trotzdem wird er

im Alltag toleriert und mit kulturellen Unterschieden verwechselt beziehungsweise entschuldigt. Empfinden Frauen (oder auch Männer) ein Verhalten als sexistisch, sollte es ernst genommen und nicht übergangen werden. Im Gegenteil: Sexismus sollte laut und offen angesprochen werden. Denn vielen ist ihr unangebrachtes Benehmen nicht bewusst. Ein Tipp: Solle man nur den geringsten Zweifel daran haben, dass ein Kommentar oder Ratschlag nicht angemessen sein könnte, sollte man ihn besser für sich behalten.

Klappe halten und zuhören

Die Angewohnheit, Frauen zu unterbrechen, im Glauben, ihnen erklären zu müssen, wie der Hase läuft, nennt man «Mansplaining» – ja, es gibt mittlerweile eigene Wörter für das schlechte Benehmen von Männern gegenüber Frauen. Tatsächlich werden Frauen häufiger im Gespräch un-

terbrochen. Dabei könnte man vielleicht noch was von ihnen lernen.

Raum geben

Männer beanspruchen gern Raum für sich. «Manspreading» nennt sich zum Beispiel die Angewohnheit, sich breitbeinig hinzusetzen. Auch sonst neigen Männer eher dazu, sich in den Vordergrund zu stellen bzw. Zeit und Raum für sich zu beanspruchen. Das geschieht meist unbewusst und liegt an ihrem natürlichen Konkurrenzverhalten. Ein Feminist lässt Frauen mehr Raum, wo sie zu kurz kommen.

Vorbilder finden

Welche Frau ist Ihr Vorbild? Wem jetzt nur die Grossmutter in den Sinn kommt, sollte sich vielleicht einmal fragen, warum das so ist. Und wer glaubt, Frauen hätten noch nie etwas Grosses erfunden, sollte sich einmal darüber informieren, was ihm entgangen ist ...

Anzeige



Vortrag:

„Wie Sie gut und schmerzfrei schlafen“

Mittwoch, 11. März 2020 18:30 Uhr

An diesem kostenlosen Vortrag werden u.a. folgende Fragen beantwortet:

Wie liege ich richtig? hart oder weich? in Seiten-, Bauch- oder Rückenlage?

Wieso bei Nackenschmerzen auch das nächste Kissen nicht helfen kann.

Anmeldung auf info@thergofit.ch erwünscht. - Kein Verkauf an den Vorträgen!

Schlaf- und Liegeberatung Thomas Zwicky
c/o Rückenzentrum THERGofit
Am Platz 10 / Haus Lattmann
7310 Bad Ragaz
081 300 40 40 thergofit.ch