

Speak & protect

Das Glossar der sexualisierten Gewalt

Wörter, die benennen,
adressieren und verändern.



IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dn-b.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 act & protect®

Lektorat und Korrektorat:
act & protect®

Verlag:
BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297
Hamburg, bod@bod.de

Druck:
Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN:
978-3-6957-4327-8

Die vorliegende Ausgabe ist eine kostenfreie PDF-Version. Es dient ausschließlich der persönlichen Nutzung.
Eine kommerzielle Verwertung, Vervielfältigung oder Weitergabe in gedruckter oder digitaler Form ist nicht gestattet. Alle Rechte verbleiben bei den Urheber*innen.

WIDMUNG

Für Marlin.

Weil Sprache berührt und gestaltet.

Weil Worte Kraft nehmen oder schenken.

Und Du zeigst, wie Haltung und Wertschätzung in jeder
Kommunikation lebendig werden und wirken.

PROLOG

Sprache ist mehr als ein Werkzeug zur Kommunikation. Sie ist ein Spiegel gesellschaftlicher Strukturen, reproduziert und gestaltet Kulturen, sie ist oft Ausdruck von Machtverhältnissen und kann ein unsichtbares Mittel der Unterdrückung sein. Besonders im Kontext sexualisierter Gewalt zeigt sich, wie Worte eingesetzt werden, um Menschen zu entmenslichen, zu entmündigen und zum Schweigen zu bringen. Sprache kann verletzen, verletzlich machen und verhindern, dass Veränderung überhaupt möglich wird.

„speak & protect“ ist ein kritisches Glossar der verbalen und strukturellen Formen sexualisierter Gewalt. Es ist mehr als eine Sammlung von Begriffen: eine Einladung und zugleich ein Aufruf, unsere Sprache kritisch zu hinterfragen. Es zeigt auf, wie Worte in unterschiedlichen Kontexten genutzt werden, um Macht und Kontrolle auszuüben. Denn oft sind es gängige, scheinbar harmlose Begriffe, die tief in unser Denken und Handeln eingreifen – Worte, die prägen, was wir wahrnehmen, was wir glauben und was wir zu akzeptieren lernen.

Zugleich hat Sprache nicht nur zerstörerische Kraft – sie kann uns auch ermächtigen. Sie gibt uns die Möglichkeit, Erfahrungen zu benennen, Unrecht sichtbar zu machen und Grenzen zu setzen. Denn wenn wir Begriffe für das haben, was wir erleben, können wir es besser verstehen, einordnen und uns dagegen wehren.

Dieses Buch ist als Arbeits- und Reflexionswerkzeug angelegt. Nach Widmung, Prolog und einem Hinweis zu Sprache und Veröffentlichung folgt eine Einleitung, die

den Kontext sexualisierter Gewalt und die Rolle von Sprache beschreibt. Den Kern bildet ein umfangreiches alphabetisches Glossar: Es erklärt zentrale Begriffe rund um Sexismus, sexualisierte Gewalt, Machtstrukturen und Widerstand – von kurzen Stichwortdefinitionen bis hin zu ausführlichen Vertiefungseinträgen. Im hinteren Teil werden ausgewählte Konzepte vertiefend erläutert; außerdem verweisen Hinweise auf weiterführende Materialien, Hilfestellen und Quellen, die Leser*innen bei Prävention, Sensibilisierung und Intervention unterstützen.

Dieses Glossar erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sprache ist lebendig, sie verändert sich stetig – genauso wie die Formen, in denen sich Macht, Gewalt und Widerstand ausdrücken. Die hier versammelten Begriffe sind daher exemplarisch ausgewählt: Sie stehen für zentrale Mechanismen und Muster, die wir als besonders wirksam und prägend erleben. Gleichzeitig verstehen wir dieses Glossar als einen offenen Prozess, der sich kontinuierlich weiterentwickelt, erweitert und verändert.

Weitere Begriffe und fortlaufende Ergänzungen finden sich daher unter: actandprotect.de/speak-and-protect/

Frauen* und Männer*

Im Sinne von Inklusivität und Sensibilität verwenden wir die Begriffe „Frauen“ und „Männer“ für alle Personen, die sich selbst so verorten - unabhängig davon, ob sie cis, trans oder inter sind. Diese Entscheidung dient der sprachlichen Klarheit und erfolgt in dem Bewusstsein und mit der ausdrücklichen Anerkennung der Vielfalt von Geschlechtsidentitäten und individuellen Lebensrealitäten.

Gleichzeitig erkennen wir an, dass nicht alle Menschen sich in diesen Kategorien wiederfinden (z. B. nicht-binäre oder genderfluide Personen). Selbstbezeichnungen stehen daher an erster Stelle und entscheidend ist, wie Menschen ihr Geschlecht für sich definieren und welche Begriffe sie für sich wählen - nicht, welche Zuschreibungen andere vornehmen.

„Frauen“ bezeichnet in diesem Kontext alle Personen, die sich dem weiblichen Geschlecht zugehörig fühlen und sich selbst so benennen. Entsprechend verwenden wir „Männer“ für alle Personen, die sich dem männlichen Geschlecht zugehörig fühlen und sich selbst so bezeichnen. Dies schließt auch Personen ein, die sich nicht ausschließlich innerhalb binärer Geschlechterordnungen verorten, sofern sie diese Begriffe für sich wählen.

Wir berücksichtigen trans*, intergeschlechtliche und nicht-binäre Perspektiven ausdrücklich.

Veröffentlichung

Wir haben uns bewusst dafür entschieden, dieses Buch im Selbstverlag über Books on Demand zu veröffentlichen. Warum? Weil uns inhaltliche Freiheit und eine faire Preisgestaltung wichtiger sind als hohe Margen. Dieses Buch ist kein kommerzielles Produkt, das auf Gewinnmaximierung abzielt - es ist ein politisches Statement und ein Werkzeug für echten Wandel. Sexismus, Stereotype, sexualisierte Gewalt und die dahinter liegenden Mechanismen dürfen nicht hinter Paywalls oder teuren Fachpublikationen verborgen bleiben. Aufklärung, Prävention und Intervention sind elementare gesellschaftliche Aufgaben - sie müssen für alle zugänglich sein, unabhängig vom Geldbeutel. Mit dieser Entscheidung setzen wir ein Zeichen: Wissen darf kein Luxusgut sein. Wir wollen es niedrigschwellig und erschwinglich bereitstellen, damit möglichst viele Menschen die Chance bekommen, sich zu informieren und zu sensibilisieren.

Denn nur wer gestärkt ist, kann aktiv werden. Und nur gemeinsam - mit Mut, Klarheit und Entschlossenheit - können wir die Missstände bekämpfen, die wir in diesem Buch benennen.

Veränderung beginnt mit jeder und jedem Einzelnen. Jetzt.

INHALT

A (ab Seite 16)

#Aufschrei, Abtreibung, Abuse Excuse, Abwertende Autorität, Ad-hominem-Argument, Adultismus, Affirmative Consent, Agender, AGG, Ally / Allyship, Alpha Male, Alter weißer Mann, Ambivalenter Sexismus, Androzentrismus, Antifeminismus, Asexualität

B (ab Seite 34)

Bad Bitch / Boss Babe / Boss Bitch, Badass, BDSM, Bechdel-Test, Belästigung, Benching, Benevolenter Sexismus, Betamännchen, Betroffene*r, Betroffenengerecht / Opfergerecht, Better Safe Than Sorry, Bias, Big Dick Energy, Binarität, Biologismus, Bisexualität, Body Blocking, Body Count, Body Liberation, Body Neutrality, Body Policing, Body Positivity, Booty Call, Böse Stiefmutter, Boy Math, Boys will be Boys, Breadwinning, Bros Before Hoes, Bro Code, Bro Culture, Broken Rung, Brologarchie, Bromance, Bropropriation, Bubblegum Feminism, #ButAlwaysMen, Bystander

C (ab Seite 70)

Cancel Culture, Candystorm, Care Work, Catcalling, Catfishing, Chad, CEDAW, Check your Privilege, Chicks Before Dicks, Chivalry, Cis, Cis-Heteronormativität, Cisnormativität, Coercive Control, Cool Girl, Consent, Consent Fatigue, Cougar, Cover Girl, Crazy Ex, Cuckold, Cute Boy Energy, Casual Diversity, Chill Girl, Cloud Chaser, Coastal Grandma, Cyberflashing, Cyberkriminalität, Cybermobbing, Cyberstalking

D (ab Seite 94)

Daddy Issues, Damsel in Distress, DARVO-Taktik, Das Schweigen brechen, Dating Violence, Deepfakes, DEIB, Depersonalisierung, Diät-Kultur, Digitale Gewalt, Digitale Vergewaltigung, Dichotomien, Dick Pic, Dick Shaming, Differenzansatz, Differenzkategorien, Digital Gender Gap, Dilemmata,

Diskriminierung, Dissexualität, Diva, Diversität, Diversity Burnout, Diversity Washing, Doing Femininity, Doing Gender, Doing Masculinity, Doppelstandard, Doppelstandards, Double Bind, Douchebag, Downblousing, Dragqueen, Drama Lover, Dramadrieck / Drama Dreieck, Dritte Option, Dritte-Welle-Feminismus, Drittes Geschlecht, Dude, Dudette, Dudeocracy, Dunkelziffer, Dunning-Kruger-Effekt, Dyke, Dysregulation

E (ab Seite 116)

Educate your Sons, Effemination, Ehe, Ehegattensplitting, Emanzipation, Empowerment, Enby, Equal Care, Equal Pay, Equality, Equality Washing, Equity, Erlernte Hilflosigkeit, Erste-Welle-Feminismus, Exhibitionismus

F (ab Seite 124)

Familismus, Fehlbeschuldigung, Fehlreaktionen, Fehlverhalten, Feigenblatt-Politik, Feindseliger Sexismus, Female Empowerment, Female Rivalry, Feminar, Feminazi, Feminismus, Feministische Pornografie, Feminizide, Femizid, Femme Fatale, Fetish, Fight, Flight, Freeze, Flight, FLINTA*, Frauen*, Frauenförderung, Frauenquote, Free the Nipples, Freeze, FRIES-Kriterien, Frozen Boy, Fuck Boy, Fuckability, Fuckable

G (ab Seite 138)

Gatekeeping, Gaslighting, Gay, Gay Awakening, Gay / LGBTQ+ Panic Defense, Gefährder*innenansprache, Gefährdungseinschätzung, Gegenprivilegiertenvorwürfe, Gender / Geschlecht, Gender Analyse, Gender Assertiveness Gap, Gender Bias, Gender Bonus Gap, Gender Care Gap, Gender Confidence Gap, Gender Credit Gap, Gender Data Gap, Gender Fluidity, Gender Framing, Gender Gaps, Gender Harassment, Gender Lifetime Earnings Gap, Gender Mainstreaming, Gendermedizin / Gender Medizin, Gender Pay Gap, Gender Pension Gap, Gender Roles / Geschlechterrollen, Gender Time Gap, Gender Wealth Gap, Gendergerechtigkeit, Gendered Violence, Gender Justice, Gendern, Gendersensibel, Genderspektrum, Gendersternchen, Generisches Femininum, Generisches Maskulinum, Geschlechtergleichstellung / Gleichstellung, Geschlechtersegregation, Geschlechterstereotype, Geschlechtervorteile, Geschlechtsspezifische Interaktions-Diskriminierung, Gesellschaftliche Erwartungen, Ghosting, GILF,

Girl Boss, Girl Gang, Girl Math, Girls support Girls, Gläserne Decke, Gleichberechtigung, Gleichheitsansatz, Go Bag, Göre, Golddigger, Green Flag / Red Flag, Grenzen, Grenzüberschreitung, Grooming, Guilt Trapping, Gynozentrik

H (ab Seite 168)

Halo-Effekt, Hatespeech, #HeForShe, Hear Me Out, Hebephilie, Hepeating, Herrschaftsverhältnisse, Heteronormativität, Heterosexismus, Heterosexualität, Homophobie, Honeytrap, Hoovering, Hot Girl Summer, Hot Wife, Husband Stitch, Hypergamie, Hypersexualisierung, Hypogamie

I (ab Seite 178)

Ick, Incel, Informelle Geschlechtersegregation, Inklusion, Institutionelle Hürden, Intergeschlechtlich, Internalisierte Misogynie, Internalisierter Sexismus, Intersektionalität, Intervention, Interventionskaskade, Interventionskette, Intimate Terrorism, Intimidid, Investment Model, Istanbul-Konvention / Istanbul Konvention

K (ab Seite 188)

Karen, Kinderhandel, Kinderpornographie, Kinderprostitution, Kindesmissbrauch, Kink, Kinky, Klatschweib, Kognitive Dissonanz, Kompetenzüberraschung, Körperkommentare, Korrigierende Vergewaltigung, Krabbenkorb-Effekt

L (ab Seite 196)

Lady Tax, Leader of the Pack, Lesbe, LGBTQ+ Panic Defense, Liberalfeminismus, Lolita-Effekt, Love Bombing, Love Scamming, Loverboy-Technik

M (ab Seite 202)

Macho, Machtasymmetrie, Machtgefälle, Machtmissbrauch, Machtverhältnisse, Madonna-Hure-Komplex, Männer*, Männlichkeitsängste, Mail Order Bride, Makroaggression, Male Ally / Male Allyship, Male Gaze, Male Loneliness, Man Up, Manchild, Maneater, Manhandle, Manhore, Manipulation, Mannfrau, Männlichkeitsideologie, Männergesundheit, Männlichkeitsnormen, Manosphere, Manslipping, Mansplaining, Manspreading, Maninterrupting, Marginalisierung, Marriage

Earning Gap, Maskulinitätsdruck, Matilda-Effekt, Matriarchat, Matrifokal, Matrilinear, Mental Load, #MeToo, Mean Girl, Medical Gaslighting, Mehrheitsgesellschaft, Mikroaggressionen, Mikrofeminismus, Mikroinequity, Mikromachismus, Milf, MINT the Gap, Misandrie, Misogynie, Misogynoir, Missbrauch, Mob Wife, Mom Bashing, Mom Guilt, Mom Shame, Mommy Track / Mommy Tracking, Motherhood Penalty, Multiplikator*in, My Body My Choice

N (ab Seite 220)

Negging, Nice Guy, Nicht-binär, No Means No, Non-Nudes, Nordisches Modell, Norm(al), Normalisierung, Normierung, Normschön, Nötigung, Nudes, Nur Ja heißt Ja

O (ab Seite 228)

Ökonomische Ungleichheit, Ökonomische Gewalt, Old Boys Club, One Size Fits No One, Only Yes Means Yes, Opfer, Opferschutz, Opfersensibilität, Oppression Olympics, Orgasm Gap, Othering, Outcalling

P (ab Seite 236)

Pädokriminalität, Pädophilie, Pansexualität, Paraphilie, Paritätisch, Parteilichkeit, Partizipativ, Partnerschaftsgewalt, Passenger Princess, Passiv-Aggressiv, Passport Bro, Patriarchale Sozialisation, Patriarchale Strukturen, Patriarchat, Pick-Me Girl, Pick-Up Artist, Pin-Up Girl, Pink Tax, Pornografie, Positive Männlichkeit, Positive Weiblichkeit, Prachtmann, Prävention, Pretty Privilege, Primärprävention, Privileg, Privilegien, Proaktiv, Projektion, Prostitution, Protect Your Daughters, Pseudokompliment, Psychiatisierung, Psychische Gewalt, Pussy

Q (ab Seite 248)

FQPoC / QPOC (Queer People of Color), QTBIpoC / QTPOC, ueer, Queer Joy, Queerbaiting, Queercoding / Queer-Coding, Queerfeminismus, Queerfeindlichkeit, Queerphobie / Queerphobia, Queen-Bee-Syndrom, Questioning, Quotenfrau

R (ab Seite 256)

Rabenmutter, Radikalfeminismus, Rainbow Washing, Rant, Rape Culture, Rauman eignung, Raumbezogene Belästigung, Reclaim

the Space, Red Flag, Repräsentationsfalle, Respekt, Resting Bitch Face, Reviktimisierung, Riot Grrrl, Riots Not Diets, Rollenbilder, Rollenerwartungen, Rollenzuschreibung, Rosa-Hellblau-Falle

S (ab Seite 266)

Safe Space, Schuldumkehr / Schuldverschiebung, Schutzfaktor, Schutzkonzept, Schwiegermonster, Second Shift, Seite-1-Mädchen, Sekundäre Viktimisierung, Sekundärprävention, Selbstbehauptung, Selbstbestimmung, Selbstermächtigung, Selbstmelder*in, Selbstobjektifizierung, Selbstwirksamkeit, Sex Trafficking, Sexarbeit, Sexismus, Sexismusfreie Kulturen, Sexpositivität, Sextortion, Sexualdelinquenz, Sexualisierte Aufmerksamkeit, Sexualisierte Gewalt, Sexuelle Belästigung, Sexuelle Gewalt, Sexuelle Nötigung, Sexuelle Orientierung, Sexuelle Selbstbestimmung, Sexueller Missbrauch, She-Bagging, Sicherheitsritual, Sigma Male, Silberrücken, Sisterhood, Sisters Before Misters, SLAPP, Slutshaming, Small Dick Energy, Solidarität, Soziale Gewalt, Soziale Jungfräulichkeit, Soziale Kontrolle, Spektrum, Spiegelneurone, Stalking, Stammtischpopulismus, Stereotype, Stereotype Thread, Stigmatisierung, Strategische Inkompetenz, Strukturelle sexualisierte Gewalt, Suffragetten, Sugar Baby, Sugar Daddy, Sugar Daddy Effect, Sugar Mommy, Sugar Parent, Survivor, SWERF

T (ab Seite 284)

Tabu, #TakeBackTheNight, Täterin-Opfer-Retterin-Dreieck, Täter*in / Tatperson, Tech Bro, Teilhabe, TERF, That's what she said, The Last Girl, Throning, Tokenismus, Token Position, Tomboy, Tonische Immobilität, Top Dog, Toxische Männlichkeit, Toxische Weiblichkeit, Toxischer Kreislauf, Toyboy, Traditionelle Frauenbilder, Traditionelle Männlichkeitsbilder, Trad Wife, Trans, Transmisogynie, Trauma, Traumasensibel, Trigger, Triggerwarnung, Trophy Wife, Tunte

U (ab Seite 296)

Unbewusste Wahrnehmungslücke, Unconscious Bias, Unschuldsvermutung, Upskirting

V (ab Seite 300)

Vergewaltigung, Vergewaltigungsmythos, Verharmlosung,
Verinnerlichte Schuld und Scham, Verleiblichung, Victim
Blaming, Victim Shaming, Viktimisierung, Vorbild, Voyeurismus,
Vulnerabilität

W (ab Seite 310)

Walk of Respect, Walk of Shame, Whataboutism, Weiber,
Weibisch, Weichei, Wifey Material, Wohlwollender Sexismus,
Woke, Wokeness / Wokenism

Y (ab Seite 316)

#YesEveryWoman, Your Body My Choice

Z (ab Seite 320)

Zeitkonfetti, Ziege, Zivilcourage, Zugehörigkeit, Zwangsheirat,
Zwangskontrolle

§ (ab Seite 326)

Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG), Bürgerliches
Gesetzbuch, CEDAW-Konvention, Entgelttransparenzgesetz,
Gewaltschutzgesetz, Grundgesetz und Verfassungsebene, Art. 2
und 3 Vertrag über die Europäische Union (EUV), Art. 21 und 23
EU-Grundrechtecharta, Istanbul-Konvention,
Landesgleichstellungsgesetz NRW, Opferentschädigungsrecht,
Strafgesetzbuch

Wichtige Kontakte (Seite 333f.)

Autor*in (Seite 335f.)

Quellen (Seite 337ff.)

A

#Aufschrei

Online-Bewegung, die 2013 auf Twitter startete, um auf Alltagssexismus und sexuelle Belästigung aufmerksam zu machen; sie machte zahlreiche persönliche Erfahrungen sichtbar und löste eine breite gesellschaftliche Debatte über sexuelle Gewalt aus.

Abtreibung

Medizinischer Eingriff zur Beendigung einer Schwangerschaft; politisch stark umkämpft, steht sie im Zentrum von Auseinandersetzungen um körperliche Selbstbestimmung und reproduktive Rechte.

Abuse Excuse

Strategie, bei der Täter*innen ihre Übergriffe mit eigener schwieriger Kindheit, Traumata oder belastenden Umständen rechtfertigen, um Verantwortung zu relativieren und Mitgefühl statt Konsequenzen zu erzeugen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.21.

Abwertende Autorität

Macht- und Kommunikationsmuster, bei dem jemand seine eigene Stellung stärkt, indem er andere - oft Frauen oder marginalisierte Gruppen - systematisch herabwürdigt und lächerlich macht. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.23.

Ad-hominem-Argument

Argumentationsstrategie, bei der nicht die Sache kritisiert wird, sondern die Person selbst, zum Beispiel Aussehen, Charakter oder Vergangenheit, um ihre Aussage abzuwerten und vom Inhalt abzulenken.

Adultismus

Form der Diskriminierung, bei der Erwachsene ihre Macht gegenüber Kindern und Jugendlichen ausnutzen, ihre Perspektiven abwerten oder sie systematisch von Entscheidungen ausschließen.

Affirmative Consent

Sexuelle Handlungen sind ausschließlich dann einvernehmlich, wenn alle beteiligten Personen ihre Zustimmung aktiv, eindeutig und freiwillig zum Ausdruck bringen. Maßgeblich ist ein explizites Ja; das bloße Ausbleiben eines Nein stellt keine Zustimmung dar.

Agender

Geschlechtsidentität von Menschen, die sich keinem oder keinem klar definierten Geschlecht zugehörig fühlen und sich außerhalb der binären Geschlechterordnung verorten.

AGG

Abkürzung für „Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz“, das in Deutschland vor Diskriminierung aus Gründen wie Geschlecht, ethnischer Herkunft, Religion, Behinderung, Alter oder sexueller Identität schützen soll.

Ally / Allyship

Person, die sich solidarisch an die Seite marginalisierter Gruppen stellt und aktiv gegen Diskriminierung eintritt; Allyship bedeutet zuhören, Privilegien reflektieren und strukturelle Veränderungen unterstützen, ohne selbst im Mittelpunkt zu stehen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.24.

Alpha Male

Popkultureller Begriff für einen (vermeintlich) dominanten, durchsetzungsstarken Mann, der traditionelle Männlichkeitsnormen verkörpert und damit andere Formen von Männlichkeit abwertet und starre Geschlechterrollen stabilisiert. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.26.

Alter weißer Mann

Kritischer, zugespitzter Begriff für ältere, privilegierte Männer, die gesellschaftliche Veränderungen, Diversität und Gleichberechtigung ablehnen oder aus Machtpositionen heraus blockieren.

Ambivalenter Sexismus

Verknüpfung aus feindseligem und wohlwollendem Sexismus, bei der Frauen gleichzeitig idealisiert und herabgesetzt werden, was Ungleichheit stabilisiert, obwohl es auf den ersten Blick positiv wirken kann. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.28.

Androzentrismus

Sichtweise, in der männliche Erfahrungen und Perspektiven als Maßstab für alle gelten. Frauen und andere Geschlechter werden daran gemessen, übersehen oder als Abweichung behandelt. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.30.

Antifeminismus

Ablehnende oder feindliche Haltung gegenüber feministischen Ideen und Bewegungen, die sich in Verharmlosung von Ungleichheit, Hetze gegen Feminist*innen oder politischem Widerstand gegen Gleichstellungsmaßnahmen zeigt. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.32.

Asexualität

Fehlen oder geringe Ausprägung sexueller Anziehung zu anderen Menschen; sagt nichts darüber aus, ob Menschen romantische Beziehungen wünschen oder genießen.

ABUSE EXCUSE

[ə'bjuz ik'skju:s]

„Ich weiß, das war nicht richtig von mir – aber ich bin nunmal so aufgewachsen. Ich wurde auch geschlagen.“

„Abuse Excuse“, oder „Missbrauchs-Entschuldigung“, beschreibt eine Strategie, mit der Täter*innen ihre Gewalthandlungen - insbesondere sexualisierte Gewalt oder häuslichen Missbrauch - durch eigene Erfahrungen, Traumata oder Misshandlungen zu rechtfertigen versuchen. Die Verantwortung für das eigene Verhalten wird damit relativiert oder delegitimiert. Anstatt die Taten anzuerkennen, wird eine Erzählung gestaltet, in der die Täter*innen selbst als Betroffene früherer Gewalt erscheinen, was im gesellschaftlichen Diskurs oft zu einer Verschiebung der Empathie führt. Diese Entschuldigungstaktik ist besonders gefährlich, da sie die strukturellen Ursachen von Gewalt verschleiert und die Bedürfnisse der betroffenen Personen in den Hintergrund rückt. Es wird suggeriert, dass der erlebte Schmerz in der Vergangenheit das gewaltvolle Verhalten in der Gegenwart erklärbar oder gar entschuldbar macht. Doch Gewalt ist niemals legitim, auch dann nicht, wenn die ausführende Person selbst Leid erfahren hat. Die „Abuse Excuse“ wird in juristischen Kontexten als mildernder Umstand vorgebracht sowie im öffentlichen Diskurs genutzt, um Sympathie zu erzeugen oder Konsequenzen zu vermeiden. „Abuse Excuse“ blendet allerdings aus, dass viele Menschen trotz eigener traumatischer Erlebnisse keine Gewalt ausüben. Sie individualisiert Gewalt - statt sie in ihren gesellschaftlichen, patriarchalen oder machstrukturellen Zusammenhängen zu analysieren.

Besonders in Fällen sexualisierter Gewalt oder bei Grenzüberschreitungen im persönlichen Umfeld wird sie häufig als eingesetzt, um Verantwortung zu verschleiern oder Betroffene zu diskreditieren. Sie trägt zur Normalisierung von Gewalt bei und erschwert eine gerechte und sensible Aufarbeitung.

Das Gegennarrativ zur „Abuse Excuse“ ist die Haltung der Verantwortung und Rechenschaft. Sie stellt klar, dass Gewalthandlungen immer benannt, eingeordnet und geahndet werden müssen. Dieses Narrativ fordert eine klare Trennung zwischen dem Erleben von Trauma und der Ausübung von Gewalt. Es würdigt den Mut vieler Menschen, die trotz schwieriger Biografien gewaltfrei leben, und stärkt betroffene Personen, indem ihre Perspektive nicht relativiert, sondern ernst genommen wird.

ABWERTENDE AUTORITÄT

[ap'vertʊŋə ɔ'to'riti]

„Die regt sich schon wieder auf und übertreibt maßlos!“

„Abwertende Autorität“ beschreibt ein Macht- und Kommunikationsmuster, bei dem die eigene Autorität gestärkt wird, indem andere - meist marginalisierte Gruppen und Frauen - systematisch herabgewürdigt werden. Durch Abwertung, Lächerlichmachen oder Emotionalisieren einer Person wird deren Glaubwürdigkeit untergraben und gleichzeitig die Position des Abwertenden als überlegen dargestellt. Dies dient der Machtsicherung und Stabilisierung bestehender Hierarchien und kommt in sozialen, beruflichen und institutionellen Kontexten vor, wo die Unterdrückung und Erniedrigung von Einzelnen oder Gruppen als Mittel zur Sicherung der eigenen Macht genutzt wird. „Abwertende Autorität“ ist häufig mit einem Machtsystem verbunden, das auf der Ausgrenzung und Entwertung anderer beruht. Das eigene Selbstwertgefühl wird durch die Abwertung anderer gestärkt. Dies führt zu Ungleichgewicht in Machtverhältnissen und zu Kulturen der Angst sowie Respektlosigkeit. Das Bewusstmachen von „Abwertender Autorität“ ist daher elementar, um Gegenstrategien zu entwickeln und anzuwenden. Dazu gehören klare Verhaltensrichtlinien, Schulungen zur wertschätzenden Kommunikation sowie die Etablierung von Feedback- und Beschwerdemechanismen.

ALLY

[ˈælaɪ]

„Ich gehöre nicht zur betroffenen Gruppe, doch ich sehe, was passiert und ich möchte, dass sich etwas verändert.“

„Ally“, oder „Verbündete*r“, ist eine Person, die sich solidarisch an die Seite marginalisierter oder diskriminierter Gruppen stellt, obwohl sie selbst nicht direkt betroffen ist. Der Begriff stammt aus dem englischsprachigen Aktivismus-Kontext, insbesondere im Bereich der Antidiskriminierungs- und Menschenrechtsbewegungen, und wird heute in vielen sozialen Bewegungen verwendet - zum Beispiel in der feministischen, queeren, antirassistischen oder behindertenpolitischen Arbeit. Ein*e Ally nutzt das eigene Privileg, um auf Ungleichheiten hinzuweisen, Räume zu öffnen und Betroffene zu unterstützen, ohne dabei selbst im Mittelpunkt zu stehen. Im Zentrum dieser Haltung steht das bewusste Zuhören, Lernen und Hinterfragen eigener Denkmuster, ebenso wie das aktive Eintreten gegen Ungerechtigkeiten, auch wenn es unbequem wird. Ein*e Ally erkennt an, dass strukturelle Diskriminierung, wie Sexismus, Rassismus, Ableismus oder Queerfeindlichkeit, existiert und es die Verantwortung aller ist, zu einer gerechteren Gesellschaft beizutragen. Allies beziehen im Alltag mutig Position: Bei sexistischen Witzen auf der Arbeit, bei diskriminierender Sprache in der Familie oder bei der Entscheidung, welche Produkte, Marken oder Medien unterstützt werden. Sie handeln auch dann, wenn keine Betroffenen anwesend sind, um eine Umgebung zu schaffen, in der Respekt, Inklusion und Gleichwertigkeit selbstverständlich sind. Ally zu sein ist kein Status, sondern

ein kontinuierlicher Prozess und bedeutet auch, eigene Fehler anzuerkennen, aus Kritik zu lernen und neugierig sowie solidarisch zu bleiben. Allies sprechen nicht über die Köpfe der Betroffenen hinweg oder inszenieren sich selbst als „Retterinnen“, sondern geben Betroffenen Raum, Anerkennung und Rückendeckung.

Im Gegensatz dazu wird beim „Performative Allyship“ das Solidarisch-Sein zur Schau gestellt und propagiert, ohne dass es zu echtem Handeln oder Veränderungsbereitschaft kommt. Stattdessen geht es performativen Verbündeten vor allem um Imagepflege, Symbolik oder den Versuch, Kritik an der eigenen Person zuvorzukommen. Dies zeigt sich beispielsweise in Unternehmen durch das Posten von „Diversity“-Statements ohne entsprechende interne Maßnahmen oder individuell durch das Tragen politischer Symbole ohne aktives Engagement.

Echte Allies gehen über Worte hinaus. Sie setzen sich langfristig für Veränderungen ein, auch wenn diese das eigene Verhalten, bestehende Machtverhältnisse oder Privilegien infrage stellen - solidarisch, reflektiert und mutig, bereit zuzuhören, sich weiterzubilden und Räume zu schaffen, in denen sich alle sicher und gehört fühlen.

ALPHA MALE

[ˈælfə meɪl]

„Er hat bestimmt, was gemischt wird - er ist ein richtiger Alpha Male.“

Der Begriff „Alpha Male“ oder „Alphamännchen“ beschreibt Männer, die als dominant, durchsetzungsfähig und häufig in Führungspositionen wahrgenommen werden. Er wird oft verwendet, um Männer zu charakterisieren, die traditionelle Männlichkeitsnormen verkörpern und in sozialen oder beruflichen Hierarchien an der Spitze stehen. „Alpha Male“ wird dabei häufig mit Eigenschaften wie Selbstbewusstsein, Unerschütterlichkeit und Durchsetzungsvermögen assoziiert.

Dieses Stereotyp kann jedoch problematisch sein, da es Männer unter Druck setzt, bestimmten Erwartungen zu entsprechen und emotionale Verletzlichkeit zu vermeiden. Gleichzeitig trägt der Begriff dazu bei, ein eindimensionales Bild von Männlichkeit zu verfestigen, das Vielfalt und Individualität ausblendet und auch Frauen sowie andere Geschlechteridentitäten indirekt marginalisieren kann.

Ursprünglich stammt der Begriff aus der Verhaltensforschung und wurde im Zusammenhang mit Wolfsrudeln verwendet. Der Biologe David Mech, der ihn in den 1970er-Jahren populär machte, stellte später jedoch klar, dass diese Annahme falsch war: Wolfsrudel in freier Wildbahn bestehen in der Regel aus Familienverbänden und nicht aus rangkämpfenden Einzelgängern. Mech distanzierte sich später ausdrücklich von dem Begriff.

Dennoch lebt der Mythos in Popkultur, Internetforen und bestimmten Ideologien bis heute weiter.

In gesellschaftlichen und beruflichen Kontexten wird das „Alpha-Male“-Ideal weiterhin als Leitbild eines vermeintlich idealen Mannes dargestellt: Selbstbewusst, unabhängig, dominant und emotional unerschütterlich. In der Realität wird dieser Anspruch jedoch zunehmend kritisch betrachtet, da er toxische Männlichkeitsnormen verstärken kann. Männer, die diesem Ideal nicht entsprechen oder Emotionen offen zeigen, werden dadurch oft abgewertet oder als schwach wahrgenommen.

Zugleich reduziert dieses Konzept menschliche Identität auf ein starres Stereotyp von Männlichkeit, in dem Empathie und Verletzlichkeit entwertet werden. Dies kann dazu führen, dass Betroffene sich unter Druck gesetzt oder minderwertig fühlen und dass bestehende Ungleichheiten zwischen Geschlechtern weiter reproduziert werden.

AMBIVALENTER SEXISMUS

[æmbɪ'vælənt səksɪzəm]

„Frauen sind viel besser als Männer darin, sich um andere zu kümmern. Doch mit schweren Aufgaben sollten sie sich besser nicht belasten.“

„Ambivalenter Sexismus“ beschreibt eine Haltung, die gleichzeitig sowohl positive als auch negative Annahmen und Vorurteile über Frauen umfasst. Diese Ambivalenz äußert sich in scheinbar wohlwollenden, aber zugleich diskriminierenden Einstellungen, die oft als widersprüchlich wahrgenommen werden. Auf der einen Seite betont ambivalenter Sexismus die Schutzbedürftigkeit von Frauen sowie ihre angeblich „natürliche“ Rolle als Mutter oder fürsorgliche Partnerin. Auf der anderen Seite wird ihnen zwar grundsätzlich die Fähigkeit zu Führung und Selbstbestimmung zugestanden, jedoch häufig nur unter bestimmten Bedingungen oder als Ausnahme.

Ambivalenter Sexismus wird oft als weniger offensichtlich oder weniger schädlich wahrgenommen als offener Sexismus, da er vordergründig eine positive Haltung gegenüber Frauen ausdrückt. Gerade diese Kombination aus Wertschätzung und stereotypisierender Abwertung führt jedoch zu strukturellen Nachteilen und kann Gleichstellung behindern. So wird Frauen etwa im privaten und sozialen Bereich häufig hohe Kompetenz zugeschrieben, während ihnen in beruflichen Kontexten

eher geringere Führungsfähigkeiten oder eingeschränkte Karrieremöglichkeiten zugetraut werden. Im Alltag zeigt sich ambivalenter Sexismus beispielsweise in Kommentaren oder medialen Darstellungen, in denen Frauen zwar als empathisch, fürsorglich und unterstützend beschrieben werden, zugleich jedoch als emotional, instabil oder weniger rational gelten. Solche ambivalenten Zuschreibungen können unbewusst stereotype Geschlechterbilder verfestigen und die volle Entfaltung von Frauen in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen einschränken.

Ambivalenter Sexismus tritt häufig in Form von Aussagen auf, die zwischen Anerkennung und Abwertung schwanken. Auch wenn diese Äußerungen nicht immer offen feindlich sind, tragen sie dennoch zur Reproduktion traditioneller Geschlechterrollen bei und stabilisieren bestehende Ungleichverhältnisse. Gerade weil er oft als harmlos wahrgenommen wird, bleibt er häufig unerkannt, obwohl er ebenso wie offener Sexismus schädlich wirkt. Um ambivalentem Sexismus entgegenzuwirken, ist es wichtig, Bewusstsein zu schaffen und stereotype Denkmuster kritisch zu hinterfragen. Bildung und Aufklärung spielen dabei eine zentrale Rolle, um sowohl feindlichen als auch wohlwollenden Sexismus sichtbar zu machen. Durch die bewusste Reflexion von Geschlechterrollen und die aktive Förderung von Gleichberechtigung kann eine Kultur des Respekts und der Gleichwertigkeit entstehen.

ANDROZENTRIK

[ændrəʊ'zentrɪzəm]

„Männer sind die Bestimmer der Welt - das war schon immer so.“

„Androzentrismus“ bezeichnet eine Weltanschauung oder Haltung, die den männlichen Blickwinkel und männliche Erfahrungen als universelle Norm setzt. Diese Perspektive stellt die Bedürfnisse, Interessen und Sichtweisen von Männern in den Mittelpunkt und betrachtet sie als Maßstab für die gesamte Gesellschaft.

Frauen und andere Geschlechter werden in diesem Rahmen häufig entweder unsichtbar gemacht oder lediglich in Abgrenzung zur männlichen Norm wahrgenommen. Androzentrismus zeigt sich in vielen Lebensbereichen – etwa in Familie und Arbeitswelt, in Wissenschaft und Medizin sowie in Kulturproduktion und Medienrepräsentation.

Historische Ereignisse oder wissenschaftliche Erkenntnisse werden oft aus einer männlich dominierten Perspektive erzählt, wodurch Beiträge von Frauen und anderen marginalisierten Gruppen häufig übersehen oder ausgeblendet werden. Der Begriff wird daher genutzt, um die bewusste oder unbewusste Bevorzugung männlicher Sichtweisen und Interessen zu kritisieren, die in vielen Gesellschaften strukturell verankert ist. Der androzentrische Blick kann dazu führen, dass Frauen und andere Geschlechter systematisch von Entscheidungsprozessen und der Gestaltung gesellschaftlicher Normen ausgeschlossen oder in ihren Perspektiven abgewertet werden. In der Medienlandschaft

zeigt sich dies beispielsweise in stereotypen Darstellungen, die männliche Erfahrungen als Standard setzen und andere Perspektiven ausblenden.

Androzentrismus erschwert die Entwicklung einer gleichberechtigten Gesellschaft, da er die Sichtweisen und Bedürfnisse von Frauen und marginalisierten Gruppen als nachrangig behandelt und ihnen weniger Raum in gesellschaftlichen Diskursen einräumt. Der Begriff wird daher zunehmend in feministischen und genderkritischen Debatten verwendet, um diese männliche Normativität zu hinterfragen und eine inklusivere Perspektive einzufordern.

Das Gegenarrativ zum Androzentrismus ist Geschlechtergerechtigkeit. Sie strebt eine inklusive Gesellschaft an, in der männliche, weibliche und diverse Perspektiven gleichwertig anerkannt und berücksichtigt werden. Ziel ist es, gesellschaftliche Wirklichkeit aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu verstehen und zu gestalten, sodass niemand aufgrund seines Geschlechts oder seiner Identität benachteiligt wird.

ANTIFEMINISMUS

[æntiˈfɛmɪnɪzəm]

„Feminismus ist nur eine Ausrede für Frauen, um sich über alles und jeden zu beschweren.“

„Antifeminismus“ beschreibt eine ablehnende Haltung gegenüber feministischen Ideen, Bewegungen und Bestrebungen zur Gleichberechtigung der Geschlechter. Diese Ablehnung äußert sich auf unterschiedliche Weise: Durch die Leugnung geschlechtsspezifischer Ungleichheiten, durch Kritik an feministischen Forderungen nach politischer, wirtschaftlicher und sozialer Gleichstellung oder durch die Verbreitung negativer Stereotype über Feminismus und Feministinnen. Häufig wird der Begriff verwendet, um Personen oder Gruppen zu beschreiben, die aktiv Politiken und Strukturen unterstützen, welche bestehende Geschlechterhierarchien aufrechterhalten oder verstärken. Antifeminismus tritt dabei in verschiedenen Formen auf – von offener Ablehnung bis hin zu subtileren Varianten, etwa der Verharmlosung von Diskriminierung oder der Verzerrung feministischer Anliegen.

In vielen Fällen wird Feminismus als Bedrohung traditioneller Geschlechterrollen oder bestehender sozialer und politischer Ordnungen wahrgenommen, was zu einer starken Polarisierung öffentlicher Debatten führen kann. Diese Haltung zielt häufig darauf ab, die gesellschaftliche Bedeutung von Geschlechtergerechtigkeit zu relativieren und bestehende Machtverhältnisse zu stabilisieren.

Der Begriff „Antifeminismus“ wird oft im Zusammenhang mit Positionen verwendet, die den bestehenden Status

quo als „natürlich“ oder „biologisch bedingt“ interpretieren und feministische Forderungen als übertrieben oder unnötig darstellen. Dabei wird häufig ausgeblendet, dass Feminismus nicht nur auf die Rechte von Frauen abzielt, sondern allgemein auf die Verbesserung der sozialen, politischen und wirtschaftlichen Gleichstellung aller Geschlechter. Antifeministische Perspektiven tragen dazu bei, feministische Anliegen zu verzerren und als radikal oder überzogen darzustellen, was Missverständnisse und gesellschaftliche Spannungen verstärken kann. Insgesamt erschwert Antifeminismus die Auseinandersetzung mit Fragen der Gleichstellung und trägt zur Stabilisierung bestehender Ungleichheiten bei.

B

Bad Bitch / Boss Babe / Boss Bitch

Selbstbewusste, durchsetzungsstarke Frau, die sich nicht von Erwartungen einschränken lässt; wird teils ironisch, teils empowernd genutzt, um traditionelle Rollenbilder zu irritieren. Noch mehr Impulse zu dem Begriff „Boss Bitch“ findest du im Vertiefungsteil auf S.57.

Badass

Bezeichnet eine Person, die mutig, unabhängig und stark auftritt und sich auch gegen Widerstände oder gesellschaftliche Normen behauptet.

BDSM

BDSM (Bondage & Discipline, Dominance & Submission, Sadism & Masochism) beschreibt ein Spektrum einvernehmlicher sexueller Praktiken und Beziehungsformen mit Macht-, Kontroll- oder Schmerz-Dynamiken. Zentral sind dabei immer freiwillige Zustimmung, klare Absprachen und gegenseitiger Respekt.

Bechdel-Test

Einfache Prüffrage für Filme: Kommen mindestens zwei Frauen vor, die miteinander über etwas anderes als einen Mann sprechen - und zeigen sie damit eigene Handlungsstränge?

Belästigung

Unerwünschte Annäherung oder Übergriffe, oft sexueller Natur; kann verbal, nonverbal oder körperlich sein und tritt häufig im Alltag oder am Arbeitsplatz auf. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.43.

Benching

Jemanden „warmhalten“, ohne eine verbindliche Beziehung einzugehen, um sich Optionen offen zu halten, ohne sich emotional klar zu positionieren.

Benevolenter Sexismus

Wohlwollend klingende, aber diskriminierende Haltung gegenüber Frauen („Frauen müssen geschützt werden“), die traditionelle Rollen bestätigt und Ungleichheit verdeckt. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.45.

Betamännchen

Abwertender Begriff für Männer, die nicht dem „Alpha-Mann“-Ideal entsprechen; macht engen Männlichkeitsnormen und Hierarchien sichtbar.

Betroffene*r

Person, die eine belastende Situation, etwa Gewalt, Diskriminierung oder Krankheit, unmittelbar erlebt und von ihren Folgen direkt betroffen ist.

Betroffenengerecht / Opfergerecht

Ansatz, der die Perspektiven, Rechte und Bedürfnisse von Betroffenen ins Zentrum stellt, um Gewalt und Diskriminierung angemessen aufzuarbeiten.

Better Safe than Sorry

Vorsichtsprinzip, das besonders bei Consent und Prävention betont, im Zweifel lieber auf Nummer sicher zu gehen, um Schaden zu vermeiden. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.47.

Bias

Verzerrung oder Voreingenommenheit im Wahrnehmen, Denken oder Handeln, die dazu führen kann, dass Menschen oder Situationen nicht neutral beurteilt werden.

Big Dick Energy

Bezeichnet eine ruhige, souveräne Ausstrahlung und tiefes Selbstvertrauen - unabhängig von Geschlecht oder Körper - ohne andere kleinzumachen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.49.

Binarität

Vorstellung, es gebe nur zwei Geschlechter (männlich/weiblich); blendet vielfältige geschlechtliche Identitäten aus und wird zunehmend kritisiert. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.51.

Biologismus

Ideologie, die Verhalten, Unterschiede und Rollen fast ausschließlich mit „Biologie“ erklärt und so soziale Ursachen und Machtstrukturen verschleiern.

Bisexualität

Sexuelle Anziehung zu mehr als einem Geschlecht; kann sich je nach Person unterschiedlich stark und in verschiedenen Lebensphasen zeigen.

Body Blocking

Mit dem eigenen Körper den Weg versperren oder Nähe aufzwingen, um Macht auszuüben oder zu belästigen - oft in öffentlichen Räumen.

Body Count

Anzahl der Sexualpartner*innen einer Person; wird vor allem bei Frauen oft abwertend genutzt, um Sexualität zu bewerten oder zu beschämen.

Body Liberation

Bewegung, die Körper von engen Schönheitsnormen „befreien“ will und dafür eintritt, dass alle Körper - unabhängig von Form, Größe, Alter oder Fähigkeit - gleichwertig und diskriminierungsfrei leben können. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.53.

Body Neutrality

Haltung, bei der der Körper nicht ständig bewertet werden muss; statt „schön“ oder „schlecht“ zu sein, darf er vor allem funktionieren und da sein, ohne im Mittelpunkt der Selbstwahrnehmung zu stehen

Body Policing

Wenn andere Körper, Aussehen, Kleidung oder Verhalten kontrollieren oder bewerten und damit Normen und Diskriminierung verstärken.

Body Positivity

Bewegung, die Akzeptanz aller Körperformen fordert und sich gegen enge Schönheitsideale und die Abwertung bestimmter Körper richtet. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.55.

Booty Call

Unverbindliche Verabredung zum Sex, meist kurzfristig und ohne Anspruch auf Beziehung oder emotionale Nähe.

Böse Stiefmutter

Märchen- und Popkultur-Stereotyp, das Stiefmütter als kalt, grausam oder konkurrierend zeichnet und reale Stiefmütter stigmatisieren kann.

Boy Math

Ironischer Internetbegriff für scheinbar „logische“, tatsächlich aber oft widersprüchliche Rechen- oder Denkweisen mancher Jungs und Männer - z. B. bei Geld, Dating oder Verantwortung.

Boys will be Boys

Redewendung, die problematisches Verhalten von Jungen und Männern verharmlost oder entschuldigt („so sind Jungs eben“) und Verantwortung relativiert.

Breadwinning

Rolle der Hauptverdienerin oder des Hauptverdieners in einem Haushalt, also der Person, die den größten Teil des Einkommens erwirtschaftet. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.57.

Bros Before Hoes

Spruch, der Loyalität zu männlichen Freunden über Beziehungen zu Frauen stellt und Frauen zugleich abwertend bezeichnet.

Bro Code

Ungeschriebener Verhaltenskodex unter Männern, der Loyalität in der Gruppe sichern und Kritik oder Grenzsetzung nach innen erschweren kann.

Bro Culture

Subkultur, in der männliche Freundschaft, Wettbewerb und ein bestimmtes Männlichkeitsideal dominieren; Frauen und Queers bleiben oft außen vor. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.61.

Broken Rung

Bezeichnet die „kaputte erste Sprosse“ der Karriereleiter: Hürden, die Frauen beim Schritt in erste Führungsrollen bremsen und spätere Gender Gaps verstärken. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.63.

Broligarchie

Informelle Machtstruktur aus „Bros“, die sich gegenseitig fördern, Ressourcen zuschieben und andere systematisch ausschließen - eine männliche Oligarchie im Netzwerkformat.

Bromance

Sehr enge, emotionale Freundschaft zwischen zwei Männern, die Nähe und Verbundenheit zeigt, ohne zwingend romantisch oder sexuell zu sein.

Bropropriation

Wenn Männer Ideen oder Beiträge von Frauen übernehmen und als eigene präsentieren, um innerhalb der männlichen Gruppe Status zu gewinnen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.65.

Bubblegum Feminism

Oberflächlicher, konsumorientierter Feminismus, der Empowerment vor allem über Lifestyle und Marken inszeniert und strukturelle Gewalt wenig hinterfragt. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.67.

#ButAlwaysMen

Hashtag, der darauf aufmerksam macht, wie häufig Männer in Machtpositionen, Medienpräsenz, Gewalttaten überrepräsentiert sind.

Bystander

Zuschauer*in, die bei Übergriffen oder Diskriminierung anwesend ist, aber (noch) nicht eingreift - und durch Schweigen Normalisierung begünstigen kann.

BELÄSTIGUNG

[bə'lestigung]

Wenn sie mehrfach gesagt hat, dass sie keinen Kontakt möchte - trotzdem schreibt er ihr immer wieder Nachrichten und wartet nach der Arbeit vor ihrem Büro.

„Belästigung“ bezeichnet ein Verhalten, das aufdringlich, unangemessen oder grenzüberschreitend ist und trotz des ausdrücklichen oder erkennbaren Willens der betroffenen Person fortgesetzt wird. In vielen Fällen zeigt sich Belästigung durch wiederholte körperliche, verbale oder nonverbale Handlungen, die als bedrängend, bedrohlich oder herabwürdigend empfunden werden.

Besonders häufig tritt Belästigung im Kontext sexualisierter Gewalt, in Machtverhältnissen oder am Arbeitsplatz auf. Sie kann subtil oder offen sein - scheinbar „zufällige“ Berührungen, ständige sexuelle Anspielungen, zweideutige Bemerkungen, penetrante Nachrichten oder unerwünschte Kontaktaufnahmen gegen den klar geäußerten Willen der betroffenen Person.

Dabei ist weniger die Absicht der handelnden Person entscheidend als vielmehr die Wirkung des Verhaltens auf die betroffene Person. Wichtig ist: „Belästigung“ ist kein Kompliment. Sie verletzt persönliche Grenzen, beeinträchtigt das Sicherheitsgefühl und stellt eine Form von Machtausübung dar. Im gesellschaftlichen Kontext ist sie häufig Ausdruck bestehender Hierarchien, Rollenbilder und Machtstrukturen. Besonders oft betroffen sind Frauen, queere Personen und Menschen mit Behinderung. „Belästigung“ ist dabei nicht auf intime Beziehungen beschränkt, sondern kann überall auftreten: Im Beruf, im

öffentlichen Raum, in der Familie, in Bildungseinrichtungen oder im digitalen Raum. Rechtlich ist „Belästigung“ in Deutschland unter bestimmten Umständen strafbar, etwa als sexuelle Belästigung (§ 184i StGB), Nachstellung (§ 238 StGB) oder Beleidigung (§ 185 StGB). Dennoch ist die Beweislage in vielen Fällen schwierig, was Betroffene häufig davon abhält, Anzeige zu erstatten. Zudem kommt es nicht selten unsensiblen Reaktionen, wenn Betroffenen nicht geglaubt oder ihr Verhalten infrage gestellt wird. Um „Belästigung“ wirksam zu begegnen, braucht es Schutzkonzepte, Unterstützungsstellen, transparente Verfahren und eine Kultur, die Betroffene ernst nimmt und unterstützt. Häufig wird Belästigung jedoch nicht klar als solche erkannt oder benannt. Stattdessen kommt es zu Bagatellisierungen: Grenzüberschreitende Handlungen werden verharmlost („Das war doch nur Spaß!“), umgedeutet („Die wollte das doch auch!“) oder den Betroffenen zugeschrieben („Warum zieht sie sich so an?“). Diese Täter*innen-Entlastung verhindert Aufklärung und Prävention und trägt dazu bei, Machtstrukturen aufrechtzuerhalten, in denen belästigendes Verhalten systematisch verharmlost oder unsichtbar gemacht wird.

BENEVOLENTER SEXISMUS

[ˈbenəˌvoləntəʁ zɛkˈsɪzʊs]

„Frauen sind immer so fürsorglich, sie sollten am Besten in Berufen arbeiten, die Menschen helfen.“

„Benevolenter Sexismus“ bezeichnet eine Form von Sexismus, die sich durch scheinbar positive, jedoch auf stereotypen Geschlechterrollen beruhende Einstellungen äußert. Personen, die „Benevolenten Sexismus“ vertreten, nehmen Frauen häufig als „zart“ und „fürsorglich“ wahr und ordnen sie bevorzugt traditionellen Rollen wie Pflegeberufen oder der Rolle als Mutter und Ehefrau zu. Dabei wird einerseits der vermeintliche Wert von Frauen in diesen Rollen betont, andererseits wird ihnen das Potenzial abgesprochen, in anderen Bereichen wie Politik oder Wirtschaft erfolgreich zu sein. Diese Form des Sexismus wird oft als weniger schädlich wahrgenommen, da sie auf den ersten Blick mit Fürsorge und Anerkennung verbunden ist. Studien zeigen jedoch, dass Personen mit ausgeprägten benevolenten sexistischen Einstellungen häufig davon ausgehen, dass Frauen zwar schutzbedürftiger oder schwächer seien, zugleich aber besondere Fürsorge verdienten. Dies kann sich in übermäßiger Hilfeleistung oder einer starken Betonung traditioneller weiblicher Eigenschaften äußern.

Problematisch ist, dass diese Form des Sexismus weiterhin stereotype Rollenbilder stabilisiert und Frauen auf bestimmte gesellschaftliche Funktionen reduziert. Obwohl

er als wohlwollend erscheint, schränkt er Handlungsspielräume und Selbstwahrnehmung von Frauen ein, indem er sie vor allem auf passive oder unterstützende Rollen festlegt.

Die Studie „The Impact of Benevolent Sexism on Women's Career Growth: A Moderated Serial Mediation Model“ (MDPI, 2025) zeigt, dass „Benevolenter Sexismus“ das berufliche Wachstum von Frauen negativ beeinflusst, unter anderem durch eine Verringerung des Selbstwertgefühls und eine Zunahme emotionaler Erschöpfung. Zudem erhalten Frauen in Arbeitsumfeldern, in denen dieser Sexismus verbreitet ist, häufig weniger herausfordernde Aufgaben und seltener konstruktives Feedback - selbst bei gleicher Qualifikation oder gleichem Interesse wie ihre männlichen Kollegen. Gezielte Karriereentwicklungs- und Unterstützungsmaßnahmen können diese negativen Effekte jedoch abschwächen. Dies unterstreicht die Bedeutung von Empowerment und struktureller Förderung im Arbeitsumfeld. Insgesamt verdeutlichen diese Befunde, dass auch vermeintlich positive Stereotype die Gleichstellung am Arbeitsplatz und in unserer Gesellschaft nachhaltig behindern können.

BETTER SAFE THAN SORRY

[ˈbɛtər seɪf ðən ˈsɒri]

„Ich gehe abends nicht mehr alleine spazieren - als Frau ist mir das zu gefährlich.“

„Better Safe Than Sorry“ beschreibt die Haltung, dass es sinnvoller ist, vorsorgliche Maßnahmen zu ergreifen, als später mit den Konsequenzen eines versäumten Schutzes konfrontiert zu werden. Diese Denkweise betont die Bedeutung von Voraussicht und Vorsicht, um Risiken zu minimieren und möglichen Problemen vorzubeugen. Sie wird häufig genutzt, um Menschen zu ermutigen, Sicherheitsmaßnahmen zu ergreifen, selbst wenn die Gefahr zunächst gering erscheint.

Im Kontext sexualisierter Gewalt erhält diese Redewendung jedoch eine tiefere gesellschaftliche Bedeutung, die über allgemeine Sicherheitsüberlegungen hinausgeht. Sie verweist darauf, dass viele Frauen bestimmte Orte, Kleidung oder Verhaltensweisen anpassen oder vermeiden, um das Risiko sexualisierter Gewalt zu reduzieren. „Better Safe Than Sorry“ wird so zu einem Ausdruck dafür, dass Frauen im Alltag häufig mit Einschränkungen und Unsicherheiten konfrontiert sind, die ihr Verhalten prägen: Sexuelle Belästigung, Diskriminierung oder Gewalt - viele Frauen erleben Situationen, die dazu führen, dass sie ihr Verhalten ständig anpassen und vorsichtig und oft sogar vermeidend agieren. Daher kann die Redewendung als Hinweis auf

strukturelle Risiken verstanden werden, denen Frauen im Alltag ausgesetzt sind. Gleichzeitig ist „Better Safe Than Sorry“ auch ein Appell, um präventive Maßnahmen zu stärken und Schutzkonzepte zu etablieren, um Sicherheit zu erhöhen und Betroffene zu unterstützen. Ziel ist eine Gesellschaft, in der sich Menschen frei und selbstbestimmt bewegen können, ohne durch Angst oder potenzielle Gefahren eingeschränkt zu sein.

Das Gegenarrativ zu „Better Safe Than Sorry“ im Kontext sexualisierter Gewalt ist eine Gesellschaft, in der ständige Vorsicht nicht notwendig ist. In einer wirklich gerechten und sicheren Welt sollte niemand gezwungen sein, dauerhaft in Alarmbereitschaft oder Vermeidung zu leben – weder Frauen noch andere marginalisierte Gruppen. Stattdessen gilt es, aktiv Bedingungen zu schaffen, in denen Sicherheit und Schutz selbstverständlich sind und Täter*innen die Konsequenzen ihres Handelns tragen.

BIG DICK ENERGY

[bɪɡ dɪk 'enɜːdʒi]

„Der hat Big Dick Energy.“

„Big Dick Energy“ (BDE) ist ein popkultureller Ausdruck, der sich nicht auf die tatsächliche Anatomie einer Person bezieht, sondern auf eine besondere Ausstrahlung: selbstsicher, gelassen, unaufdringlich und souverän. Der Begriff wurde 2018 durch einen viralen Tweet bekannt und etablierte sich schnell als Beschreibung für Menschen mit einer starken, jedoch nicht dominanten Präsenz - unabhängig von Geschlecht. Diese Form von Energie zeichnet sich durch eine stille Selbstverständlichkeit und natürliche Autorität aus. Eine Person mit „BDE“ muss sich nicht beweisen, nicht laut sein, nicht im Mittelpunkt stehen - sie ist da, geerdet und klar in sich selbst. Sie strahlt gesundes Selbstbewusstsein aus, das niemanden herabsetzt, sondern Raum für andere lässt. In diesem Sinne ist „BDE“ kein Ausdruck von Machismo, sondern von emotionaler Intelligenz, Authentizität und innerer Stärke und bricht mit traditionellen Geschlechternormen und patriarchalen Vorstellungen von Macht, bei denen Dominanz, Lautstärke und Konkurrenzdenken im Vordergrund stehen.

„Big Dick Energy“ steht für eine neue Definition von Stärke, die auch weiche, empathische, nachdenkliche und inklusive Qualitäten umfasst. Besonders häufig wird dies Menschen zugeschrieben, die durch ihr Auftreten andere stärken, ohne sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen - etwa leise Führungspersönlichkeiten, empathische

Männer, queere Menschen oder selbstbewusste Frauen in männerdominierten Kontexten.

Menschen mit „Big Dick Energy“ leben ein diverses, nicht-dominantes Verständnis von Macht. Sie zeigen, dass wahre Stärke leise, aber klar sein kann, und dass Selbstsicherheit auch bedeutet, andere zu respektieren, zuzuhören und zu unterstützen. BDE steht somit für ein neues Rollenverständnis jenseits traditioneller Stereotype: stark, ohne zu unterdrücken; sichtbar, ohne laut zu sein; klar, ohne verletzend zu werden.

BINARITÄT

[binaɾi'te:t]

„Es gibt nur Mann oder Frau - und nichts anderes!“

„Binarität“ oder Zweigeschlechtigkeit bezeichnet das Konzept, dass es ausschließlich zwei klar voneinander getrennte und sich gegenseitig ausschließende Geschlechter gibt: männlich und weiblich. Dieses binäre Geschlechtersystem ist in vielen gesellschaftlichen, rechtlichen und institutionellen Strukturen fest verankert – etwa in Formularen, Toiletten, Sportkategorien oder im Sprachgebrauch. „Binarität“ ist keine biologische Notwendigkeit, sondern ein soziales Konstrukt, das auf der Annahme basiert, dass das Geschlecht eines Menschen ausschließlich über körperliche Merkmale (z. B. Genitalien) bestimmt werde und daraus automatisch bestimmte Rollen, Eigenschaften und Erwartungen abgeleitet werden. Dieses Denken ignoriert die Vielfalt geschlechtlicher Identitäten und Erfahrungen, die über das binäre System hinausgehen. Viele Menschen - darunter inter*, nicht-binäre, trans*, agender oder genderfluide Personen - passen nicht in dieses binäre Geschlechtersystem. Die Vorstellung kann dazu führen, dass ihnen Sichtbarkeit, Anerkennung und rechtlicher Schutz verwehrt werden. Auch cisgeschlechtliche Menschen sind von den Einschränkungen binärer Geschlechternormen betroffen, etwa wenn ihnen bestimmte Verhaltensweisen oder Berufe als unpassend für ihr Geschlecht zugeschrieben werden.

Die Kritik an „Binarität“ fordert daher eine Auflösung starrer Geschlechtsgrenzen und stattdessen die

Anerkennung geschlechtlicher Vielfalt als Teil gesellschaftlicher Realität. Geschlecht wird dabei nicht als Entweder-oder verstanden, sondern als Spektrum, und Menschen werden in ihrer Selbstdefinition ernst genommen.

Das Gegennarrativ ist die Anerkennung von Geschlecht als fluide und vielfältig. Dieses Verständnis geht davon aus, dass es nicht nur zwei Geschlechter gibt, sondern zahlreiche geschlechtliche Identitäten, die sich verändern, überschneiden oder außerhalb traditioneller Kategorien verorten lassen können. Dieses Spektrum schließt trans*, inter*, nicht-binäre und weitere geschlechtliche Identitäten ein. Auch innerhalb der Kategorien „männlich“ und „weiblich“ bestehen große Unterschiede in Selbstverständnis, Ausdruck und Erfahrung. Der Begriff „Genderspektrum“ steht somit für die Vorstellung, dass Geschlecht eine individuelle und dynamische Dimension menschlicher Identität ist und kein starres biologisches Merkmal.

BODY LIBERATION

[ˈbɒdi lɪbəreɪʃən]

„Sei, wer du sein möchtest!“

„Body Liberation“, die Befreiung des Körpers, bezeichnet die Loslösung des eigenen Körpers von gesellschaftlichen Normen, die vorschreiben, wie Körper auszusehen haben. Sie beschreibt eine Bewegung, die sich gegen vorherrschende Schönheitsideale, Diskriminierung und den Zwang zu normierten Körperbildern richtet. Im Zentrum dieser Bewegung steht das Recht jedes Menschen, den eigenen Körper in seiner natürlichen Form anzunehmen und zu lieben - unabhängig von äußeren Erwartungen, sozialen Bewertungen oder Vorurteilen. „Body Liberation“ zielt darauf ab, alle Körperformen, -größen und -fähigkeiten anzuerkennen und zu würdigen, ohne sie an ein normiertes Ideal zu binden. Damit verbunden ist der Widerstand gegen die Objektivierung des Körpers sowie das Anliegen, Räume zu schaffen, in denen Menschen sich frei, ohne Scham und ohne Verurteilung entfalten können.

Gesellschaftliche Schönheitsstandards werden wesentlich durch Medien, Werbung und die Modeindustrie geprägt. Sie definieren, welche Körper als attraktiv gelten sollen. Das Nichterreichen dieser oft unrealistischen Ideale kann zu negativen Selbstwahrnehmungen wie Körperhass, Unsicherheit oder Selbstverleugnung führen. „Body Liberation“ stellt sich diesen Normen entgegen und fördert eine Kultur der Selbstakzeptanz, in der Körperlichkeit nicht mit Entwertung verbunden ist.

Darüber hinaus bedeutet „Body Liberation“ das Überwinden physischer, psychischer und gesellschaftlicher Barrieren, um die Vielfalt menschlicher Körper anzuerkennen. Sie regt dazu an, kritisch zu hinterfragen, warum bestimmte Körperbilder gesellschaftlich bevorzugt werden, obwohl sie häufig nicht der realen Vielfalt entsprechen. Die Bewegung schafft Raum für Individualität und stärkt das Bewusstsein dafür, dass jeder Körper einzigartig und wertvoll ist. In diesem Zusammenhang steht „Body Liberation“ in enger Verbindung mit Konzepten wie „Body Positivity“, Selbstakzeptanz und Inklusion. Sie setzt sich für eine Gesellschaft ein, in der niemand aufgrund seines Körpers benachteiligt oder stigmatisiert wird, und fordert bestehende soziale und politische Strukturen heraus, die Körpernormen festschreiben und Diskriminierung – etwa in Form von Gewichtsstigmatisierung, Altersdiskriminierung oder Ableismus – begünstigen.

Das Gegenarrativ zur „Body Liberation“ bilden Körperverurteilung und Körpernormierung. Dabei werden Menschen anhand äußerer Merkmale wie Körpergröße, Gewicht oder Erscheinungsbild bewertet und in gesellschaftliche Hierarchien eingeordnet. Diese Normen verfestigen die Vorstellung, dass nur bestimmte Körper als schön oder akzeptabel gelten, was wiederum zu Ausgrenzung, Diskriminierung und einem erhöhten Anpassungsdruck an unerreichbare Ideale führt.

BODY POSITIVITY

[ˈbodi poʒitivɪti]

„Jeder Körper ist schön!“

„Body Positivity“, die positive Einstellung zum Körper, ist eine Bewegung, die sich für die Akzeptanz jedes Körpers einsetzt - unabhängig von Größe, Form oder Hautfarbe.

„Body Positivity“ beschreibt eine soziale Bewegung, die darauf abzielt, ein positives Körperbild zu fördern und Menschen zu ermutigen, ihre Körper in ihrer natürlichen Vielfalt zu akzeptieren und zu lieben. Der Begriff wurde als Gegenbewegung zu Body Shaming und unrealistischen Schönheitsidealen geprägt, die in der Gesellschaft und den Medien weit verbreitet sind. Im Zentrum der Body Positivity steht die Anerkennung, dass jeder Körper einzigartig und wertvoll ist, unabhängig von gesellschaftlichen Normen und Schönheitsstandards. Die Bewegung kämpft gegen die weit verbreitete Praxis des „Body Shaming“, also das Herabsetzen oder Verspotten von Menschen aufgrund ihres Aussehens, und fordert mehr Vielfalt und Repräsentation in der Mode-, Film- und Werbeindustrie.

„Body Positivity“ betont, dass Schönheit nicht nur einer bestimmten Größe, Form oder Hautfarbe entsprechen sollte, sondern dass jeder Körper, der gesund ist, in seiner Erscheinung respektiert werden sollte. Diese Haltung fördert ein gesundes Selbstwertgefühl und eine größere Akzeptanz der eigenen Körpermerkmale. Oft wird „Body Positivity“ jedoch auch mit der Forderung nach Selbstliebe und Selbstakzeptanz in Verbindung gebracht. Die Bewegung zeigt auf, dass die kritische Haltung gegenüber

dem eigenen Körper und den gesellschaftlichen Schönheitsidealen nicht nur emotional belastend ist, sondern auch zu psychischen Problemen wie Essstörungen, Depressionen oder Angstzuständen führen kann. Sie fordert daher eine inklusive Kultur, die den Wert eines Menschen nicht auf sein Aussehen reduziert, sondern seine gesamten Fähigkeiten, Charakter und Persönlichkeit schätzt.

Kritiker*innen von „Body Positivity“ argumentieren, dass die Bewegung in ihrer ursprünglichen Form den Fokus zu stark auf die körperliche Erscheinung lenkt und nicht genug die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden betont. Sie werfen der Bewegung vor, dass sie den Akzent auf Akzeptanz von Körperformen über den Einsatz für eine ganzheitliche Gesundheit stellt.

BOSS BITCH

[bɒs bɪtʃ]

„Sie ist echte Macherin – eine echte Boss Bitch.“

Der Begriff „Boss Bitch“ wird häufig verwendet, um eine Frau zu beschreiben, die selbstbewusst, durchsetzungsstark und unabhängig ist - im Beruf, im Alltag oder in zwischenmenschlichen Beziehungen. Ursprünglich als abwertende Bezeichnung gedacht, hat sich der Ausdruck in vielen feministischen und popkulturellen Kontexten zu einem empowernden Begriff gewandelt. Heute steht „Boss Bitch“ oft für Frauen, die Verantwortung übernehmen, ihre Ziele konsequent verfolgen und sich von patriarchalen Strukturen nicht einschränken lassen.

„Boss Bitch“ ist ein Beispiel für Reappropriation, also die Aneignung und Umdeutung ursprünglich beleidigender Begriffe. Ähnlich wie bei „Slut“ oder „Queer“ wurde ein einst diskriminierend gemeintes Wort mit einer neuen, selbstbestimmten Bedeutung aufgeladen. In Musik, Werbung und sozialen Medien ist der Begriff inzwischen fest verankert. Besonders durch die Verwendung prominenter Künstlerinnen und Influencer*innen wird er genutzt, um starke weibliche Präsenz sichtbar und positiv zu konnotieren.

Kritiker*innen weisen darauf hin, dass „Boss Bitch“ kapitalistische Leistungsnormen reproduziert, indem Erfolg vor allem über Machtpositionen, finanziellen Wohlstand oder äußere Stärke definiert wird. Zudem trägt die Bezeichnung „Bitch“ weiterhin sexualisierte und

abwertende Konnotationen, was insbesondere für marginalisierte Frauen problematisch sein kann. Auch fällt auf, dass Männer und nicht-binäre Personen, die Macht oder Einfluss ausüben, selten mit vergleichbaren empowernden Begriffen beschrieben werden, was ein Hinweis darauf ist, dass Sprache weiterhin von geschlechtsspezifischen Machtverhältnissen geprägt ist.

Seine Wurzeln hat der Begriff unter anderem in der Hip-Hop- und Rap-Kultur. Künstlerinnen wie Missy Elliott, Lil' Kim sowie später Nicki Minaj und Cardi B haben ihn genutzt, um Selbstbehauptung, Stärke und künstlerische Autonomie auszudrücken. In diesem Kontext wurde „Boss Bitch“ zu einem Symbol für Frauen, die sich in einer lange männlich dominierten Musikindustrie behaupten und diese aktiv mitgestalten. Mit dem Aufstieg sozialer Medien hat der Begriff zusätzlich an Reichweite gewonnen. Plattformen wie Instagram oder TikTok bieten Räume, in denen sich Personen als „Boss Bitch“ inszenieren können. Das ist häufig verbunden mit einem bestimmten Lifestyle, der Erfolg, Selbstverwirklichung, Luxus und Unabhängigkeit betont.

BREADWINNING

[ˈbrɛdˌwɪnɪŋ]

„Der Mann ist der Ernährer - wer sonst?“

„Breadwinning“, also Broterwerb, bezeichnet die Rolle der Person innerhalb einer Familie oder Partnerschaft, die überwiegend für den finanziellen Unterhalt sorgt. Der Begriff wurde ursprünglich fast ausschließlich auf Männer angewendet, da in patriarchalen Gesellschaften traditionell davon ausgegangen wurde, dass Männer die Hauptverdiener sind, während Frauen häufig auf die Rolle der Hausfrau und Mutter festgelegt waren.

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich diese Zuschreibung jedoch zunehmend verändert. Immer mehr Frauen treten in qualifizierte Berufe ein und übernehmen Führungspositionen, wodurch sich auch ihre Rolle als potenzielle Hauptverdienerinnen innerhalb von Haushalten erweitert hat. Dieser Wandel wird häufig als Ausdruck wirtschaftlicher Emanzipation und als Zeichen veränderter Geschlechterverhältnisse interpretiert.

Gleichzeitig haben gesellschaftliche Entwicklungen dazu beigetragen, das traditionelle Modell des alleinigen männlichen Ernährers aufzubrechen. In vielen modernen Partnerschaften wird das Einkommen heute zunehmend gemeinsam erwirtschaftet, während sich auch Männer stärker an Care-Arbeit, Kinderbetreuung und Haushalt beteiligen. Dadurch entsteht ein zunehmend gleichberechtigtes Verständnis von Erwerbs- und Familienarbeit. Trotz dieser Entwicklungen bestehen weiterhin gesellschaftliche Spannungen und Erwartungen.

Frauen, die als „Breadwinner“ auftreten, sehen sich häufig mit widersprüchlichen Zuschreibungen konfrontiert, etwa wenn ihnen Überambition oder mangelnde Fürsorglichkeit unterstellt wird. Männer hingegen, die sich stärker in Care-Arbeit engagieren oder nicht die Hauptverdienerrolle übernehmen, werden nicht selten noch immer mit Vorstellungen von „Unmännlichkeit“ konfrontiert. Diese Dynamiken zeigen, dass ökonomische Rollenverteilungen weiterhin eng mit Geschlechterbildern verknüpft sind.

Eine Studie des Pew Research Center aus dem Jahr 2023 zeigt diesen Wandel auch statistisch: In den USA hat sich der Anteil von Frauen in heterosexuellen Ehen, die gleich viel oder mehr verdienen als ihre Ehemänner, in den vergangenen 50 Jahren etwa verdreifacht. Im Jahr 2022 waren Frauen in rund 16 % dieser Ehen die alleinigen oder primären Ernährerinnen, verglichen mit etwa 5 % im Jahr 1972. Gleichzeitig tragen heute in etwa 29 % der Ehen beide Partner*innen ungefähr gleich viel zum Haushaltseinkommen bei, während dieser Anteil 1972 noch bei rund 11 % lag. Umgekehrt sank der Anteil der Ehen, in denen der Mann der Hauptverdiener ist, von etwa 85 % im Jahr 1972 auf rund 55 % im Jahr 2022.

BRO CULTURE

[broʊ kʊltʃ]

„Die Frauen bei uns im Büro sind nur zur Deko!“

„Bro Culture“ bezeichnet eine Subkultur, die sich vor allem unter jungen, meist heterosexuellen Männern entwickelt hat und traditionelle Männlichkeitsideale wie Dominanz, Wettbewerb und emotionale Zurückhaltung betont. Der Begriff entstand zunächst im Kontext US-amerikanischer Studierendenverbindungen, verbreitete sich anschließend über Sport- und Partykulturen und fand schließlich auch Eingang in Branchen wie Tech-Start-ups und Finanzunternehmen. Dort ist er häufig mit exzessiven Feiern, starkem Gruppenzusammenhalt und der Abgrenzung gegenüber „Andersdenkenden“ verbunden.

Merkmale der „Bro Culture“ sind deren Exklusivität und interne Cliquenbildung, eine ausgeprägte Loyalität innerhalb der Gruppe sowie die Tendenz, Außenstehende auszuschließen, die nicht dem „Bro“-Mindset entsprechen. Hinzu kommt ein Verständnis von Männlichkeit, das Stärke, Durchsetzungsfähigkeit und Konfliktbereitschaft betont, während Empathie, Verletzlichkeit und emotionale Offenheit häufig abgewertet werden. Diese Form wird häufig auch als Ausdruck sogenannter „toxischer Maskulinität“ beschrieben.

Charakteristisch sind zudem gemeinsame Rituale und soziale Codes, etwa Trink- und Sportveranstaltungen, informelle Verhaltensregeln sowie eine spezifische Sprache, die Begriffe wie „Bromance“ oder ähnliche Wortbildungen umfasst. Während „Bro Culture“ kurzfristig

Gemeinschaftsgefühl und Motivation fördern kann, wird sie langfristig kritisch bewertet. Sie kann Diversität und Inklusion behindern, stereotype Geschlechterbilder verfestigen und marginalisierte Gruppen strukturell ausschließen. Besonders in beruflichen Kontexten kann dies zu homogenen Unternehmenskulturen führen, in denen kreative Vielfalt und psychologische Sicherheit eingeschränkt sind.

In der öffentlichen Debatte wurde der Begriff mit der Zeit politisch aufgeladen. So beschrieb etwa The Guardian im Jahr 2024 den wachsenden Einfluss sogenannter „Bros“ aus Technologie-, Finanz- und Lifestyle-Bereichen als eine Art „Broligarchie“. Im Kontext politischer Entwicklungen, wie unter anderem im Umfeld der US-Präsidentschaftswahlen, wird diskutiert, inwiefern einflussreiche Unternehmer und Tech-Persönlichkeiten als Meinungsführer in sozialen Medien, Podcasts und Streaming-Formaten auftreten. Kritiker*innen sehen darin die Gefahr eines Machtgefüges, das wirtschaftsliberal und technologiezentriert geprägt ist, jedoch wenig Raum für soziale Gleichheit, Diversität oder feministische Perspektiven lässt. Sie warnen vor einer zunehmenden Verengung öffentlicher Debatten in abgeschlossene, von bestimmten Milieus dominierte „Filterblasen“.

BROKEN RUNG

[ˈbrøʊ.kən ʀʌŋ]

„Warum wird mein Kollege befördert und nicht ich? Obwohl er weniger lange da ist als ich und weniger Kompetenzen hat?!“

„Broken Rung“, also zerbrochene Sprosse, beschreibt eine unsichtbare strukturelle Barriere in der beruflichen Karriereleiter, die insbesondere Frauen und marginalisierte Gruppen betrifft. Sie erschwert oder verhindert den Aufstieg in Führungspositionen. Der Begriff verweist bildlich auf eine beschädigte oder fehlende Sprosse einer Leiter und bezieht sich insbesondere auf den ersten entscheidenden Karriereschritt in das mittlere Management, der als Sprungbrett für weitere Beförderungen gilt. In der Arbeitswelt ist dieser erste Aufstieg von zentraler Bedeutung, da er häufig den Zugang zu höheren Führungspositionen eröffnet. Studien zeigen jedoch, dass Frauen in diesem Karriereschritt deutlich seltener befördert werden als Männer – selbst bei vergleichbarer Qualifikation. Diese Ungleichheit wirkt sich langfristig auf die gesamte berufliche Laufbahn aus und trägt dazu bei, dass Frauen in höheren Führungsebenen weiterhin deutlich unterrepräsentiert sind.

„Broken Rungs“ entstehen dabei häufig nicht durch bewusste Benachteiligung einzelner Akteur*innen, sondern durch strukturelle und systemische Faktoren. Dazu zählen geschlechtsbezogene Vorurteile, fehlende Förder- und Mentoringprogramme, intransparente Beförderungskriterien sowie Organisationskulturen, die Vielfalt nicht konsequent fördern. Betroffene erleben

dadurch nicht selten Stillstand, Frustration und das Gefühl, trotz Leistung und Kompetenz übersehen oder nicht ausreichend anerkannt zu werden. Diese frühe Barriere ist besonders folgenreich, da sie langfristige Auswirkungen auf Einkommen, Einflussmöglichkeiten und berufliche Entwicklungschancen hat. Sie trägt zur Reproduktion bestehender Machtverhältnisse bei und stabilisiert hierarchische, häufig patriarchal geprägte Strukturen im Arbeitsleben.

Laut der Studie „Women in the Workplace 2023“ von McKinsey & Company liegt die größte geschlechtsspezifische Ungleichheit nicht erst in den obersten Führungsetagen, sondern bereits beim ersten Beförderungsschritt in das mittlere Management. Demnach werden auf 100 beförderte Männer nur 87 Frauen befördert; bei Frauen of Color sind es lediglich 73. Diese frühe Ungleichheit wirkt sich kumulativ aus und führt dazu, dass Frauen über alle Karrierestufen hinweg in Führungspositionen deutlich unterrepräsentiert bleiben.

BROPROPRIATION

[brəʊ.prəʊ.pri'eɪ.ʃən]

Eine Kollegin schlägt in einem Meeting eine kreative Lösung für ein Problem vor. Die Reaktion bleibt aus. Wenige Minuten später wiederholt ein männlicher Kollege denselben Vorschlag – und plötzlich wird die Idee positiv aufgenommen, diskutiert und als innovative Leistung gewürdigt.

„Bropropriation“ beschreibt genau dieses Phänomen: die Aneignung von Ideen, Beiträgen oder Aussagen von Frauen oder anderen marginalisierten Personen durch Männer, die dafür anschließend Anerkennung erhalten, während die ursprünglichen Urheber*innen übergangen, ignoriert oder entwertet werden. Dieses Verhalten tritt häufig in beruflichen und akademischen Kontexten auf, etwa in Meetings, Projektteams oder Panels „Bropropriation“ ist damit eine Form subtiler Dominanz sowie Unsichtbarmachung und wird als Ausdruck struktureller Ungleichheit und Sexismus verstanden. Sie trägt dazu bei, bestehende Machtverhältnisse zu stabilisieren, indem männlichen Stimmen tendenziell mehr Aufmerksamkeit und Autorität zugeschrieben wird - unabhängig von der tatsächlichen Herkunft der Idee. Für Betroffene kann dies demotivierend und entwertend wirken und langfristig die berufliche Sichtbarkeit sowie Karrierechancen beeinträchtigen.

Typische Situationen von „Bropropriation“ zeigen sich beispielsweise, wenn eine weiblich gelesene Person einen Gedanken in ein Meeting einbringt, dieser jedoch ignoriert wird, bis ein männlicher Kollege ihn wiederholt und

Zustimmung erhält. Ebenso kann es vorkommen, dass Frauen ein Projekt entwickeln oder maßgeblich vorantreiben, während bei der Präsentation ein männlicher Kollege stärker als treibende Kraft wahrgenommen wird. Auch in Gruppenarbeiten übernehmen Männer häufig die Sprechendenrolle, obwohl Frauen gleichwertige oder sogar größere Beiträge geleistet haben.

Hinzu kommt eine weitere strukturelle Dimension: Frauen in Führungspositionen werden häufig widersprüchlich bewertet – sie gelten entweder als „zu hart“ oder als „zu weich“, jedoch selten als genau richtig. Ihre Kompetenz wird dabei oft strenger beurteilt, während ihre Leistungen weniger selbstverständlich anerkannt werden. Insgesamt führt dies dazu, dass weibliche Beiträge häufiger übersehen werden und männliche Präsenz eher mit Kompetenz gleichgesetzt wird.

Eine Studie von Catalyst („The double-bind dilemma for women in leadership“, 2020) zeigt, dass 45 % der befragten Frauen in männlich dominierten Arbeitsumfeldern angaben, dass ihre Ideen zunächst ignoriert wurden, bis sie von männlichen Kollegen wiederholt wurden. Gleichzeitig berichteten 61 % der Männer, dass ihre Beiträge in vergleichbaren Situationen als gleichwertig oder selbstverständlich anerkannt wurden. Dieses Missverhältnis verdeutlicht, wie stark solche Dynamiken normalisiert sind und wie sehr sie die Notwendigkeit einer bewussteren, gerechteren Anerkennungs- und Gesprächskultur unterstreichen.

BUBBLEGUM FEMINISM

[ˌbrʊ. prʊ. priˈeɪ. fən]

Eine Influencerin vermarktet T-Shirts mit der Aufschrift „Body Positivity“ – gleichzeitig wirbt sie für Diätprodukte und retuschiert ihr eigenes Aussehen stark.

„Bubblegum Feminism“, also Kaugummi-Feminismus, beschreibt eine Form des Feminismus, die sich vor allem auf ästhetische, konsumierbare und oft vereinfachte oder klischeehafte Darstellungen konzentriert. Im Mittelpunkt stehen dabei weniger strukturelle Fragen von Gleichberechtigung, Machtverhältnissen, Diskriminierung oder geschlechtsspezifischer Gewalt, sondern vielmehr oberflächliche, popkulturell anschlussfähige Formen von Empowerment. Diese Ausprägung von Feminismus reduziert komplexe politische Inhalte häufig auf eingängige Schlagworte wie „Empowerment“, „Boss Babe“ oder „Girls support girls“. Dabei besteht die Gefahr, dass feministische Anliegen vereinfacht, entpolitisiert oder kommerzialisiert werden. Statt gesellschaftliche Strukturen zu hinterfragen, wird Feminismus in diesem Kontext häufig als Lifestyle, Identitätslabel oder Marketingstrategie verstanden.

„Bubblegum Feminism“ ist dabei oft kompatibel mit neoliberalen und kapitalistischen Logiken: Im Vordergrund stehen Selbstoptimierung, Selbstvermarktung und Konsum. Patriarchale Strukturen bleiben weitgehend unangetastet, während individuelle Stärkung als

ausreichende Form von Veränderung dargestellt wird. Diese Form des Feminismus richtet sich zudem häufig an ein junges, überwiegend privilegiertes Publikum und blendet intersektionale Perspektiven teilweise aus.

Typische Merkmale sind ein Fokus auf Ästhetik statt Inhalt, etwa durch feministisches Merchandise ohne klare politische Haltung, sowie ein Empowerment, das ausschließlich individuell gedacht ist, ohne strukturelle Kritik. Ebenso zeigt sich eine Tendenz zur Auslassung marginalisierter Perspektiven, etwa in Bezug auf Care-Arbeit, Transrechte oder ökonomische Ungleichheit. Kontroverse oder unangenehme feministische Positionen werden dabei häufig vermieden oder abgeschwächt. Diese Entwicklungen können dazu führen, dass feministische Inhalte zunehmend verwässert und auf Slogans, Produkte oder Marken reduziert werden, was die politische Schärfe und gesellschaftliche Wirksamkeit feministischer Bewegungen beeinträchtigt.

Die Autorin Andi Zeisler beschreibt diesen Prozess in ihrem Buch „We Were Feminists Once: From Riot Grrrl to CoverGirl®, the Buying and Selling of a Political Movement“ (2016). Sie analysiert darin, wie feministische Ideen von Mode-, Kosmetik- und Lifestyle-Marken vereinnahmt werden, die „Empowerment“ als Verkaufsstrategie nutzen, ohne sich für tatsächliche gesellschaftliche Veränderung einzusetzen. Auch Untersuchungen zur Darstellung feministischer Inhalte in der Werbung weisen darauf hin, dass diese häufig entpolitisiert oder ironisiert werden, sobald sie in kommerzielle Kontexte eingebettet sind.

c

Cancel Culture

Praxis, Personen oder Organisationen wegen wahrgenommenem Fehlverhalten öffentlich zu boykottieren; steht sowohl für eingeforderte Verantwortung als auch für den Vorwurf, jemanden überzogen an den Pranger zu stellen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.78.

Candystorm

Gegenstück zum Shitstorm: eine Welle positiver Online-Kommentare und Solidarität, oft als Reaktion auf digitalen Hass - stärkend für Betroffene und Zeichen gemeinschaftlicher Unterstützung.

Care Work

Sorgearbeit wie Kinderbetreuung, Pflege oder Haushalt, meist unbezahlt oder schlecht bezahlt und überwiegend von Frauen geleistet, obwohl sie gesellschaftlich unverzichtbar ist. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.80.

Catcalling

Sexuelle Belästigung durch anzügliche Kommentare, Pfiffe oder Zurufe im öffentlichen Raum; Ausdruck von Alltagssexismus, der viele Frauen regelmäßig einschränkt. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.82.

Catfishing

Vortäuschen einer falschen Identität im Internet, häufig auf Dating-Plattformen, um Menschen zu täuschen, zu manipulieren oder auszunutzen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.84.

Chad

Aus der Incel-Kultur stammender Begriff, der meist idealisierte, körperlich attraktive, selbstbewusste und sozial erfolgreiche Männer beschreibt und als privilegiert oder unerreichbar darstellt.

CEDAW

Zentrale UN-Konvention zur Beseitigung jeder Form von Diskriminierung der Frau, die Staaten verpflichtet, Frauenrechte zu schützen und Gleichstellung aktiv voranzubringen.

Check your Privilege

Aufforderung, sich der eigenen gesellschaftlichen Vorteile bewusst zu werden - etwa durch Hautfarbe, Geschlecht, Herkunft oder Gesundheit - und Verantwortung dafür zu übernehmen.

Chicks Before Dicks

Spruch, der betont, dass Solidarität und Freundschaft unter Frauen wichtiger sind als Beziehungen oder Loyalität zu Männern.

Chivalry

Synonym für Ritterlichkeit; als veraltete, paternalistische Höflichkeit diskutiert, die zwischen respektvoller Geste und bevormundender Geschlechterrolle schwankt. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.86.

Cis

Bezeichnet Menschen, deren Geschlechtsidentität mit dem Geschlecht übereinstimmt, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.87.

Cis-Heteronormativität

System, das cisgeschlechtliche und heterosexuelle Lebensweisen als selbstverständlich, natürlich und überlegen setzt und andere Identitäten marginalisiert.

Cisnormativität

Annahme, dass alle Menschen cis sind und sich mit ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren, wodurch trans*, inter* und nicht-binäre Personen unsichtbar gemacht werden.

Coercive Control

Form psychischer Gewalt, bei der eine Person systematisch versucht, Macht und Kontrolle über eine andere auszuüben, durch Überwachung, Isolation, emotionale Manipulation oder Einschränkung der Selbstbestimmung.

Cool Girl

Rollenbild der lockeren, unproblematischen Frau, die sich an männliche Erwartungen anpasst, um attraktiv oder unkompliziert zu wirken.

Consent

Klarer, freiwilliger und informierter Konsens, besonders beim Sex; ohne eindeutige Zustimmung aller Beteiligten ist eine Handlung nicht einvernehmlich. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.89.

Consent Fatigue

Ermüdung oder Überforderung, die entsteht, wenn Menschen ständig um Zustimmung oder Einwilligung gebeten werden - im digitalen Kontext (Cookies, Datenschutz) und in sozialen Interaktionen; führt dazu, dass Zustimmung unreflektiert gegeben oder verweigert wird, weil die mentale Energie zur bewussten Entscheidung fehlt.

Cougar

Bezeichnung für eine ältere Frau, die mit jüngeren Männern Beziehungen oder Affären eingeht; kann empowernd oder abwertend gemeint sein.

Cover Girl

Frau auf dem Titelbild eines Magazins, oft als Schönheitsideal inszeniert und damit auch sexualisiert oder objektifiziert.

Crazy Ex

Klischeebild der verrückten Ex-Partnerin, das genutzt wird, um Frauen abzuwerten und ihre Gefühle oder Kritik zu pathologisieren. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.91.

Cuckold

Begriff für einen Mann, dessen Partnerin mit anderen Sex hat - mit oder ohne seine Zustimmung - und der in misogynen Kontexten häufig als Beleidigung verwendet wird.

Cute Boy Energy

Sanfte, sympathische Ausstrahlung eines Jungen oder Mannes: freundlich, nicht bedrohlich, eher charmant als dominant.

Casual Diversity

Oberflächliche „Diversity“-Gesten ohne echte Strukturveränderung - etwa bunte Kampagnen ohne Macht- oder Entscheidungsänderungen.

Chill Girl

Frau, die sich besonders entspannt und anspruchslos gibt, um nicht als anstrengend zu gelten und männliche Erwartungen zu erfüllen.

Cloud Chaser

Person, die vor allem Aufmerksamkeit und Reichweite sucht und Themen oder Bewegungen eher zur Selbstinszenierung nutzt als aus echter Überzeugung.

Coastal Grandma

Popkultureller Stilbegriff für eine meist ältere, privilegierte, entspannt-luxuriöse Weiblichkeit mit Küsten-Ästhetik - oft stark weiß und wohlhabend codiert.

Coercive Control

Muster aus Kontrolle, Manipulation und psychischer Gewalt, mit dem vor allem in intimen Beziehungen systematisch Macht ausgeübt und Autonomie eingeschränkt wird.

Cyberflashing

Unaufgefordertes Versenden sexualisierter Bilder oder Inhalte, meist über digitale Plattformen, Messenger-Dienste oder AirDrop-Funktionen in der Öffentlichkeit.

Cyberkriminalität

Straftaten im oder über das Internet, etwa Betrug, Hacking oder Identitätsdiebstahl, die Betroffene finanziell, emotional oder in ihrer Sicherheit treffen können.

Cybermobbing

Gezielte digitale Belästigung oder Demütigung, zum Beispiel durch Hasskommentare, Gerüchte oder das Veröffentlichen peinlicher Inhalte.

Cyberstalking

Beharrliches, aufdringliches Verfolgen und Überwachen im digitalen Raum, etwa durch ständige Nachrichten, Tracking oder das Sammeln privater Daten.

CANCEL CULTURE

[ˈkæɪn.səl ˌkʌl.tʃər]

Ein prominenter Schauspieler äußert sich abwertend über nicht-binäre Menschen. In der Folge verliert er Werbepartner*innen, wird in sozialen Medien massiv kritisiert und aus künftigen Filmprojekten ausgeschlossen.

„Cancel Culture“, also Sanktionierungskultur, beschreibt ein gesellschaftliches Phänomen, bei dem Personen des öffentlichen Lebens für problematische, diskriminierende oder verletzende Aussagen und Handlungen öffentlich kritisiert, sanktioniert oder boykottiert werden. Diese Auseinandersetzungen finden häufig in sozialen Medien statt und können unterschiedliche Konsequenzen haben – von öffentlichen Entschuldigungen über den Verlust von Kooperationen oder Arbeitsverhältnissen bis hin zum Ausschluss aus bestimmten Plattformen oder Veranstaltungen.

Befürworter*innen sehen in „Cancel Culture“ eine Form zivilgesellschaftlicher Selbstermächtigung. Sie argumentieren, dass insbesondere marginalisierte Gruppen digitale Räume nutzen können, um auf Missstände aufmerksam zu machen und Verantwortung von mächtigen Akteur*innen einzufordern, wenn institutionelle Mechanismen versagen oder nicht ausreichen. In diesem Verständnis dient „Canceln“ als Mittel der sozialen Rechenschaftspflicht.

Kritiker*innen hingegen beschreiben „Cancel Culture“ als übermäßig hart, intolerant oder sogar repressiv. Sie warnen vor vorschnellen öffentlichen Verurteilungen ohne

ausreichende Differenzierung oder Möglichkeit zur Reflexion. Gleichzeitig wird in dieser Debatte häufig übersehen, dass „Canceln“ in der Praxis selten endgültige gesellschaftliche Ausschlüsse bedeutet: Viele der betroffenen Personen kehren nach einer gewissen Zeit in öffentliche Rollen, Medien oder wirtschaftliche Netzwerke zurück.

Typische Auslöser sind rassistische, sexistische oder queerfeindliche Aussagen, die Verharmlosung von Gewalt oder sexualisierten Übergriffen, gezielte Desinformation oder Hate Speech sowie fehlende Einsicht oder mangelnde Konsequenzen nach öffentlicher Kritik. Wichtig ist dabei die Unterscheidung: Nicht jede Form öffentlicher Kritik ist gleichzusetzen mit „Cancel Culture“. Demokratische Meinungsäußerung und berechtigte Kritik bleiben zentrale Bestandteile öffentlicher Debatten - insbesondere, wenn es um Menschenrechte, den Schutz marginalisierter Gruppen und die Verantwortung öffentlicher Personen geht.

Eine Umfrage des Pew Research Center aus dem Jahr 2021 („Americans and ‘Cancel Culture’: Where Some See Calls for Accountability, Others See Censorship, Punishment“) zeigt, dass 58 % der befragten US-Amerikaner*innen Cancel Culture als Möglichkeit zur Rechenschaft sehen, während 38 % sie als Einschränkung der Meinungsfreiheit bewerten. Jüngere Menschen unter 30 Jahren neigen dabei eher dazu, Cancel Culture als Instrument sozialer Gerechtigkeit zu verstehen.

CARE WORK

[keə wɜ:k]

„Für die Kinder und meine Eltern ist meine Frau zuständig!“

„Care Work“, oder Fürsorgearbeit, bezeichnet die unbezahlte oder schlecht bezahlte Arbeit, die zur Pflege und Betreuung von Familienmitgliedern, Freunden oder anderen Personen notwendig ist. Dazu gehören Aufgaben wie Kinderbetreuung, Pflege von älteren oder kranken Angehörigen sowie die Hausarbeit. Diese Arbeit ist in vielen Gesellschaften traditionell vorwiegend Frauen zugeschrieben und wird häufig als natürliche Rolle von Frauen verstanden, was zu einer ungleichen Verteilung der Verantwortung und zu einer systematischen Unterschätzung der Arbeit führt.

„Care Work“ umfasst sowohl physische Tätigkeiten - wie das Zubereiten von Mahlzeiten oder das Waschen von Wäsche - sowie emotionale Arbeit, die oft übersehen wird - wie das Bereitstellen von emotionaler Unterstützung oder das Management von familiären Beziehungen und Konflikten. Obwohl „Care Work“ für das Funktionieren unserer Gesellschaft unverzichtbar ist, wird sie im Vergleich zu anderen Sektoren wie der Wirtschaft oder Industrie häufig gering geschätzt und gar nicht oder schlecht entlohnt. In den letzten Jahren hat sich jedoch eine zunehmende Diskussion um die Anerkennung und Umverteilung von „Care Work“ entwickelt, sowohl auf politischer als auch auf gesellschaftlicher Ebene. Es gibt Bestrebungen, „Care Work“ sichtbar zu machen und durch faire Entlohnung und Arbeitszeitregelungen zu

unterstützen, damit sie nicht länger als selbstverständlich oder ausschließlich die Verantwortung von Frauen angesehen wird.

In Deutschland übernehmen Frauen ca. 70% der unbezahlten Care Work, was sich negativ auf ihre ökonomische Unabhängigkeit und beruflichen Aufstiegsmöglichkeiten auswirkt. Eine Forderung ist daher die Anerkennung von „Care Work“ als zentrale gesellschaftliche Aufgabe. In Ländern wie Schweden oder Norwegen, wo „Care Work“ stärker anerkannt und finanziell unterstützt wird, hat sich ein anderes gesellschaftliches Modell durchgesetzt, das auf die Bedeutung von „Care Work“ für das Wohlergehen aller setzt.

Das fiktive deutsche Unternehmen „Unpaid Care Work“ sorgt seit 2024 für Sichtbarkeit und Wertschätzung unbezahlter Care-Arbeit und der daraus erworbenen Kompetenzen, indem Menschen, die unbezahlte „Care Work“ leisten, diese Arbeit sichtbar machen und „Unpaid Care Work“ als Arbeitgeber*in nennen können.

CATCALLING

[ˈkætˌkɔːlɪŋ]

„Hey Süße, wieviel nimmst du?“

„Catcalling“ bezeichnet das Verhalten, Menschen - häufig Frauen - in öffentlichen Räumen durch unaufgeforderte, meist sexualisierte Bemerkungen, Pfiffe oder Rufe zu belästigen. Es handelt sich dabei um eine Form verbaler sexueller Belästigung, die oft als Ausdruck von Macht, Kontrolle und Objektifizierung interpretiert wird. Obwohl Catcalling gelegentlich als vermeintliches „Kompliment“ verharmlost wird, stellt es für die Betroffenen eine klare Grenzüberschreitung dar.

Das Phänomen ist in vielen Gesellschaften verbreitet und betrifft vor allem Frauen, aber auch andere marginalisierte Gruppen, die in der Öffentlichkeit häufig auf ihr äußeres Erscheinungsbild reduziert werden. Catcalling kann in Form von Kommentaren zu Körper, Kleidung oder sexualisierten Anspielungen auftreten – etwa durch Zurufe oder scheinbar beiläufige Bemerkungen. Unabhängig von der konkreten Ausgestaltung wird es in der Regel als unerwünschte und aufdringliche Form der Aufmerksamkeit erlebt, die das Sicherheits- und Wohlbefindensempfinden im öffentlichen Raum beeinträchtigen kann.

Catcalling wird häufig im Zusammenhang mit einer breiteren Kultur von Sexismus und sogenannter „Rape Culture“ diskutiert. In diesem Kontext wird der öffentliche Raum als ein Ort beschrieben, in dem Machtverhältnisse sichtbar werden und in dem insbesondere Frauen nicht als

gleichberechtigte Subjekte, sondern häufig als Objekt männlicher Wahrnehmung erscheinen. Catcalling kann dabei als Ausdruck und Stabilisierung patriarchaler Strukturen verstanden werden, in denen weibliche Körper öffentlich kommentierbar und verfügbar gemacht werden. Von Betroffenen wird „Catcalling“ häufig als herabwürdigend, unangenehm oder bedrohlich erlebt. Insbesondere in Situationen, in denen sie sich nicht sicher fühlen oder keine Möglichkeit zur Reaktion sehen, kann dies Angst und Stress auslösen. In der Folge kommt es häufig dazu, dass öffentliche Räume als unsicher wahrgenommen und gemieden werden, was die persönliche Bewegungsfreiheit und Lebensqualität einschränkt.

In Deutschland gibt es bislang keinen eigenständigen Straftatbestand für „Catcalling“. Rechtlich greifen bislang nur allgemeine Vorschriften des Strafgesetzbuchs. Politisch wird diese Lücke seit einigen Jahren zunehmend diskutiert. 2026 wird auf Bundesebene verstärkt geprüft, ob gezielte, entwürdigende und sexualisierte verbale Belästigungen ausdrücklich strafrechtlich geregelt werden sollen. Dabei steht insbesondere die Frage im Mittelpunkt, wie solche Regelungen formuliert werden können, ohne alltägliche, unhöfliche oder missverständliche Äußerungen pauschal zu kriminalisieren. Parallel dazu wird Catcalling stärker als Teil geschlechtsspezifischer Gewalt im öffentlichen Raum verstanden und nicht mehr nur als individuelles Fehlverhalten.

International ist die Rechtslage teils weiter entwickelt: In Ländern wie Frankreich und den Niederlanden ist verbale sexuelle Belästigung im öffentlichen Raum bereits ausdrücklich bußgeld- oder strafbewehrt, während Spanien und Belgien ebenfalls spezifischere Regelungen geschaffen haben.

CATFISHING

[ˈkæt.fɪʃɪŋ]

Anna dachte, sie hätte online die Liebe ihres Lebens gefunden, bis sie entdeckte, dass der Mann, mit dem sie monatelang über soziale Medien kommunizierte, in Wirklichkeit jemand ganz anderes war.

„Catfishing“ bezeichnet das Phänomen, bei dem sich eine Person im digitalen Raum absichtlich unter einer falschen Identität ausgibt, um andere zu täuschen. Ziel dieser Täuschung ist häufig, emotionalen, finanziellen oder sozialen Vorteil zu erlangen. Das Phänomen tritt vor allem auf sozialen Netzwerken, Dating-Plattformen oder in Online-Foren auf und basiert in vielen Fällen auf dem gezielten Aufbau von Vertrauen unter falschen Voraussetzungen. Typisch für „Catfishing“ ist die Verwendung gefälschter Profile, gestohlener oder manipulierter Bilder sowie erfundener biografischer Angaben. Täter*innen führen oft über längere Zeit intensive, emotional aufgeladene Gespräche, um eine Bindung aufzubauen. Diese scheinbar vertrauensvolle Beziehung wird gezielt genutzt, um die betroffene Person emotional zu beeinflussen und zu manipulieren. In vielen Fällen werden später auch Geldforderungen oder die Weitergabe persönlicher Daten gestellt, häufig unter dem Vorwand von Notlagen, Krankheiten oder anderen Krisensituationen. Charakteristisch ist zudem, dass persönliche Treffen oder Videoanrufe konsequent vermieden werden, da diese die Täuschung aufdecken könnten.

„Catfishing“ hat in den meisten Fällen erhebliche psychische und finanzielle Folgen. Betroffene erleben häufig Enttäuschung, Vertrauensverlust und emotionale Belastungen, insbesondere weil ihre Bedürfnisse nach Nähe, Bestätigung und Beziehung gezielt ausgenutzt wurden. In manchen Fällen kann dies zu langfristigen Schwierigkeiten im Aufbau neuer zwischenmenschlicher Beziehungen führen.

Laut einem Bericht von Cybersecurity Ventures aus dem Jahr 2020 verursachen Online-Betrugsformen, zu denen auch Catfishing zählt, allein in den USA jährlich Schäden in Milliardenhöhe. Besonders häufig betroffen sind Nutzer*innen von Dating-Plattformen und sozialen Netzwerken. Eine Studie mit dem Titel „Catching the catfish: Exploring gender and the Dark Tetrad of personality as predictors of catfishing perpetration“ (2022) untersucht mögliche psychologische Hintergründe des Verhaltens. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass insbesondere sogenannte „dunkle“ Persönlichkeitsmerkmale wie Narzissmus, Psychopathie und Sadismus häufiger mit Catfishing in Verbindung stehen. Diese Befunde legen nahe, dass bestimmte Persönlichkeitsstrukturen die Wahrscheinlichkeit manipulativen Online-Verhaltens erhöhen können und somit auch Ansatzpunkte für Prävention und Aufklärung bieten.

CHIVALRY

[ˈʃɪvəlɹi]

„Frauen macht der Mann die Tür auf - das gehört sich so.“

„Chivalry“, also Ritterlichkeit, bezeichnet ein historisch gewachsenes Verhaltens- und Wertesystem, das seinen Ursprung im mittelalterlichen Europa hat und eng mit der Ritterkultur verbunden ist. Es umfasst moralische und soziale Normen, die insbesondere den Umgang mit Frauen, Schwächeren und sozial untergeordneten Personen regelten. Zu den zentralen Werten zählten unter anderem Tapferkeit, Loyalität, Ehre, Höflichkeit und die Pflicht, Schutz zu gewähren. In seiner traditionellen Ausprägung beinhaltete „Chivalry“ eine klare Geschlechterordnung, in der Männern eine beschützende Rolle gegenüber Frauen zugeschrieben wurde. Dieses Ideal äußerte sich in Verhaltensweisen wie dem Öffnen von Türen, dem Anbieten von Hilfe oder höflichen Gesten im Alltag, die als Ausdruck von Respekt und sozialer Etikette galten.

In der Gegenwart ist dieses Konzept jedoch zunehmend umstritten. Kritiker*innen weisen darauf hin, dass viele dieser Verhaltensweisen auf einem hierarchischen Geschlechterverständnis beruhen, in dem Frauen als schutzbedürftig und weniger autonom dargestellt werden. Aus dieser Perspektive kann „Chivalry“ als Ausdruck eines paternalistischen oder subtil patriarchalen Rollenmodells verstanden werden, das bestehende Machtverhältnisse reproduziert und Männer unter Druck setzt bestimmte idealisierte Verhaltensnormen von Stärke, Kontrolle und Schutzverantwortung erfüllen zu müssen.

CIS

[ˈsɪs]

Eine Person, die sich auch im Erwachsenenalter mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifiziert, wird als cis Frau bezeichnet, sofern ihr bei der Geburt das weibliche Geschlecht zugewiesen wurde. Ihre Geschlechtsidentität stimmt in diesem Fall mit dem ihr bei der Geburt zugeschriebenen Geschlecht überein.

„Cis“ ist eine Kurzform von „Cisgender“ und beschreibt Menschen, deren Geschlechtsidentität mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Eine cis Frau ist demnach eine Person, die bei der Geburt als weiblich eingeordnet wurde und sich selbst ebenfalls als Frau identifiziert. Im Gegensatz dazu steht der Begriff „Trans oder „Transgender“, der Menschen beschreibt, deren Geschlechtsidentität nicht mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt.

Typische Merkmale von „Cis“-Identitäten sind die Übereinstimmung zwischen äußerlich zugewiesenem Geschlecht und innerer Geschlechtsidentität sowie die gesellschaftliche Wahrnehmung von Cisgeschlechtlichkeit als normative „Standard“-Form von Geschlecht. „Cis“-Personen setzen sich im Alltag häufig weniger gezwungen mit Fragen der Geschlechtsidentität oder mit Diskriminierung aufgrund von Geschlecht auseinander als zum Beispiel Trans*Personen, die in vielen gesellschaftlichen Kontexten weiterhin Vorurteilen, strukturellen Hürden und Ausgrenzung begegnen. Historisch wurde Cisgeschlechtlichkeit in vielen Gesellschaften als gesellschaftliche Norm verstanden,

während queere Identitäten lange unsichtbar gemacht oder pathologisiert wurden. In den letzten Jahren hat sich die wissenschaftliche und gesellschaftliche Auseinandersetzung mit Geschlechtsidentität jedoch deutlich erweitert. Sichtbarkeit und Verständnis haben insbesondere durch Aktivismus, sozialwissenschaftliche Forschung und mediale Repräsentation zugenommen.

Auch archäologische und anthropologische Forschungen weisen darauf hin, dass geschlechtliche Vielfalt kein ausschließlich modernes Phänomen ist. Hinweise aus prähistorischen Bestattungen zeigen, dass bereits in der Stein- und Bronzezeit Menschen lebten, deren soziale oder kulturelle Geschlechtszuordnung nicht eindeutig den heutigen binären Kategorien entsprach. Eine Studie der Georg-August-Universität Göttingen („Sex, gender and identity in prehistoric Europe: current debates and new perspectives“, 2023) diskutiert entsprechende Funde und Interpretationen, etwa anhand von Grabbeigaben, die nicht den erwarteten geschlechtsspezifischen Mustern entsprechen.

CONSENT

[kən'sent]

„Darf ich dich küssen?“ „Ja!“

„Consent“, also Einvernehmlichkeit, beschreibt das aktive, freiwillige und informierte Einverständnis zu einer Handlung – insbesondere im zwischenmenschlichen und sexuellen Kontext. Zustimmung bedeutet dabei nicht bloß die Abwesenheit eines „Nein“, sondern ein klares, bewusstes und freiwilliges „Ja“.

Ein Beispiel: Lisa und Ben lernen sich auf einer Party kennen, tanzen miteinander und kommen sich näher. Bevor Ben Lisa küsst, fragt er: „Ist das okay für dich?“ Lisa nickt, lächelt und sagt: „Ja, sehr gerne.“ In dieser Situation liegt ein klarer Consent vor: Beide Personen stimmen bewusst, freiwillig und auf Augenhöhe zu, ohne Druck oder Unsicherheit.

„Consent“ basiert auf mehreren grundlegenden Prinzipien. Erstens ist Zustimmung freiwillig - sie darf nicht durch Zwang, Manipulation oder Angst entstehen. Zweitens ist sie informiert - die beteiligte Person weiß, worauf sie sich einlässt. Drittens ist sie spezifisch - Zustimmung zu einer Handlung gilt nicht automatisch für andere intime Handlungen. Viertens ist sie jederzeit widerrufbar - ein einmaliges „Ja“ kann zurückgenommen werden. Fünftens muss Zustimmung klar kommuniziert werden - Schweigen, Unsicherheit oder fehlende Reaktion gelten nicht als Zustimmung.

In der Praxis bedeutet das: Nur ein eindeutiges „Ja“ gilt. Schweigen, Zögern, Überrumpelung oder fehlende Möglichkeit zur freien Entscheidung stellt keinen „Consent“ dar. Besonders im Kontext sexualisierter Gewalt dient das Prinzip der Einvernehmlichkeit dem Schutz persönlicher Grenzen und stärkt Selbstbestimmung, Respekt und Gleichwertigkeit in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Die verbreitete Annahme „Wenn sie nicht Nein sagt, meint sie Ja“ ist falsch. Maßgeblich ist ausschließlich ein klar geäußertes, freiwilliges Einverständnis. „Consent“ ist damit nicht nur ein rechtliches oder ethisches Konzept, sondern ein grundlegendes Prinzip für respektvolles Miteinander. Es fördert Vertrauen, Sicherheit und Kommunikation und ist nicht auf sexuelle Situationen beschränkt, sondern lässt sich auch auf Freundschaften, Beziehungen, digitale Kommunikation oder berufliche Kontexte übertragen. Ein prägnanter Grundsatz lautet daher: Ohne Ja - kein Ja.

Studien wie „Communication about Sexual Consent and Refusal“ (2018) sowie „Learning Sexuality and Consent: A Qualitative Study on the Experiences of Young French Adults“ (2024) zeigen, dass insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene häufig Schwierigkeiten haben, offen über Zustimmung zu kommunizieren. Vor allem in bestehenden Beziehungen wird verbale Zustimmung oft als selbstverständlich vorausgesetzt oder durch nonverbale Signale ersetzt. Als Gründe werden Unsicherheiten in der Kommunikation, kulturelle Normen sowie romantisierte Beziehungsvorstellungen genannt, in denen explizite Zustimmung nicht ausreichend verankert ist. Die Forschungen betonen daher die Bedeutung von Bildung und Aufklärung, um klare Kommunikation, Grenzsetzung und Selbstbestimmung zu stärken.

CRAZY EX

[ˈkreɪ.zi ɛks]

„Meine Ex ist total durchgeknallt, voll die Psychopathin!“

„Crazy Ex“, also verrückte*r Ex, ist ein umgangssprachlicher und häufig abwertender Begriff, der eine ehemalige Beziehungsperson beschreibt, die nach einer Trennung als emotional instabil, übermäßig eifersüchtig oder besitzergreifend wahrgenommen wird. Der Ausdruck wird oft genutzt, um Verhaltensweisen nach dem Ende einer Beziehung zu erklären oder zu vereinfachen, insbesondere wenn diese als unangenehm oder konfliktbehaftet erlebt werden.

In Medien und Popkultur wird die Figur der „Crazy Ex“ häufig als stereotype Figur dargestellt: eine Person, die den Kontakt zum Ex-Partner sucht, durch Nachrichten oder Anrufe präsent bleibt oder als übermäßig emotional und „irrational“ inszeniert wird. Diese Darstellung reduziert komplexe emotionale Reaktionen auf Trennungen jedoch auf ein vereinfachtes und oft stigmatisierendes Bild. Der Begriff ist problematisch, da er insbesondere geschlechtsspezifische Stereotype verstärken kann. Frauen werden dabei häufig schneller als hysterisch oder irrational markiert, während ähnliche Verhaltensweisen bei Männern anders bewertet oder weniger stark pathologisiert werden. Dadurch trägt der Begriff zur Vereinfachung und Abwertung emotionaler Ausdrucksformen bei.

Aus psychologischer Perspektive sind Reaktionen nach einer Trennung jedoch vielfältig und individuell. Gefühle

wie Trauer, Wut, Enttäuschung oder Verzweiflung gehören zu normalen Verarbeitungsprozessen, die nicht zwangsläufig als „unvernünftig“ oder „problematisch“ eingeordnet werden sollten. Eine pauschale Etikettierung als „Crazy Ex“ kann diese emotionalen Prozesse unsichtbar machen und zusätzlich stigmatisieren.

In der Popkultur wurde der Begriff besonders durch die US-Serie Crazy Ex-Girlfriend (2015–2019) bekannt, die bewusst mit diesem Stereotyp spielt und ihn kritisch hinterfragt. Die Hauptfigur Rebecca Bunch wird dabei nicht eindimensional als verrückte Ex dargestellt, sondern als komplexe Persönlichkeit mit psychischen Belastungen wie Angststörungen und Depressionen. Die Serie wurde mehrfach ausgezeichnet und gilt als Beispiel dafür, wie Popkultur stereotype Narrative dekonstruieren und zur Entstigmatisierung psychischer Gesundheit beitragen kann.

D

Daddy Issues

Abwertender Begriff, mit dem Frauen pauschal problematische Vaterbeziehungen unterstellt werden, um ihr Beziehungsverhalten zu erklären und sie zu stigmatisieren. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.103.

Damsel in Distress

Klischee der hilflosen Frau, die gerettet werden muss; verbreitetes Erzählmuster in Film und Literatur, das Frauen als passiv und abhängig von Männern zeichnet. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.105.

DARVO-Taktik

Strategie von Täter*innen: Deny, Attack, Reverse Victim and Offender – also abstreiten, angreifen und Täter-Opfer-Rollen umkehren, um Schuld zu verschleiern und Betroffene zu verunsichern. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.107.

Das Schweigen brechen

Akt des offen Darüber-Redens von Gewalt oder Missbrauch, um Tabus zu durchbrechen und Betroffenen Sichtbarkeit und Unterstützung zu geben.

Dating Violence

Gewalt in (auch jugendlichen oder unverbindlichen) romantischen Beziehungen, etwa Kontrolle, psychische, körperliche oder sexualisierte Gewalt.

Deepfakes

Digital manipulierte Medien, meist Videos oder Bilder, bei denen Gesichter oder Stimmen täuschend echt ausgetauscht werden – auch für sexualisierte Gewalt genutzt.

DEIB

Abkürzung für Diversity, Equity, Inclusion & Belonging: Konzept, das Vielfalt sichtbar macht, gleiche Chancen fördert und Zugehörigkeit für alle schaffen will.

Depersonalisierung

Entmenschlichung von Personen, indem sie nur noch als Fall, Nummer oder Funktion behandelt werden; erleichtert Distanz und kann Gewalt begünstigen.

Diät-Kultur

Gesellschaftliches System, das Schlanksein idealisiert und ständige Diäten normalisiert, mit Folgen wie Essstörungen, Body Shaming und Selbstabwertung.

Digitale Gewalt

Belästigung, Bedrohung, Kontrolle oder Diffamierung über digitale Medien, die besonders verletzbare Gruppen trifft und sexualisierte Gewalt verstärken kann.

Digitale Vergewaltigung

Einsatz digitaler Mittel (z.B. Deepfakes, heimliche Aufnahmen, Verbreitung intimer Bilder) mit vergewaltigungsähnlicher Wirkung, die die sexuelle Selbstbestimmung massiv verletzt.

Dichotomien

Zweiteilungen wie männlich/weiblich oder stark/schwach, die komplexe Realitäten vereinfachen und oft starre Stereotype erzeugen.

Dick Pic

Unaufgefordert verschicktes Penisfoto, das im digitalen Raum eine Form sexueller Belästigung und Grenzverletzung darstellt. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.109.

Dick Shaming

Beschämung von Männern aufgrund der Penisgröße; verstärkt toxische Männlichkeitsnormen und Leistungsdruck in Bezug auf Sexualität.

Differenzansatz

Theoretischer Ansatz, der Unterschiede zwischen Geschlechtern betont; kann stärken, aber auch traditionelle Stereotype festschreiben. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.111.

Differenzkategorien

Kategorien wie Geschlecht, Herkunft oder Behinderung, über die Unterschiede markiert werden und die je nach Umgang Anerkennung oder Ausgrenzung erzeugen.

Digital Gender Gap

Unterschiede zwischen Geschlechtern beim Zugang zu digitalen Technologien, Kompetenzen und Chancen, die Frauen und Mädchen häufig benachteiligen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.113.

Dilemmata

Entscheidungssituationen, in denen keine Option ohne Nachteile ist und jede Wahl zu einem Konflikt zwischen zwei oder mehr Werten führt und keine eindeutig richtige Lösung existiert.

Diskriminierung

Ungleichbehandlung oder Benachteiligung aufgrund zugeschriebener Merkmale wie Geschlecht, Herkunft oder Behinderung - offen oder subtil.

Dissexualität

Feindselige oder ablehnende Haltung gegenüber Sexualität allgemein, die sich in Tabuisierung, restriktiven Normen oder Verboten ausdrücken kann.

Diva

Bezeichnung für eine anspruchsvolle, launische oder exzentrische Frau; kann bewundernd oder abwertend gemeint sein und bedient stereotype Frauenbilder.

Diversität

Vielfalt von Menschen und Perspektiven, etwa hinsichtlich Geschlecht, Herkunft, Alter, Behinderung oder Sexualität; gilt als Ressource für Gerechtigkeit und Innovation.

Diversity Burnout

Erschöpfung, die auftritt, wenn Menschen ständig für „Diversität“ stehen und dauernd Aufklärungsarbeit leisten sollen.

Diversity Washing

Wenn sich Organisationen mit Diversity-Symbolen und -Kampagnen schmücken, ohne ihre Strukturen und Machtverhältnisse tatsächlich zu verändern.

Doing Femininity

Beschreibt, wie „Weiblichkeit“ im Alltag hergestellt und gezeigt wird, um Erwartungen zu erfüllen.

Doing Gender

Soziologisches Konzept, das Geschlecht als etwas versteht, das Menschen im Alltag ständig tun, statt als reine biologische Eigenschaft.

Doing Masculinity

Bezeichnet, wie Männlichkeit aktiv dargestellt und bestätigt wird, oft entlang enger Normen von Stärke, Unabhängigkeit und Dominanz.

Doppelstandard

Wenn das gleiche Verhalten je nach Person unterschiedlich bewertet wird und so Ungleichheit stabilisiert wird.

Doppelstandards

Mehrere, gesellschaftlich verankerte doppelte Maßstäbe, etwa wenn Männer als selbstbewusst und Frauen für dasselbe Verhalten als schwierig“ gelten.

Double Bind

Zwickmühle widersprüchlicher Erwartungen, in der eine Person egal wie sie handelt falsch liegt und Kritik oder Sanktionen erfährt.

Douchebag

Abwertende Bezeichnung für einen arrogant auftretenden, respektlosen Mann, der andere herabsetzt.

Downblousing

Heimliches Fotografieren in den Ausschnitt einer Frau ohne Einwilligung - eine Form sexualisierter und digitaler Grenzverletzung.

Dragqueen

Person, meist ein Mann, die sich aus künstlerischen Gründen übertrieben feminin inszeniert; Teil queerer Kultur und spielerische Infragestellung von Geschlechterrollen.

Drama Lover

Person, die Konflikte und emotionales Drama sucht oder verstärkt, oft um Aufmerksamkeit oder intensive Gefühle zu erleben.

Dramadreieck / Drama Dreieck

Modell, das Konfliktrollen als Opfer, Retter*in und Täter*in beschreibt, zwischen denen Beteiligte hin- und herwechseln und so Probleme eher verstärken als lösen.

Dritte Option

Rechtliche Möglichkeit, bei der Geschlechtsangabe nicht nur männlich oder weiblich, sondern eine weitere Kategorie zu wählen.

Dritte-Welle-Feminismus

Feministische Strömung seit den 1990er-Jahren, die Intersektionalität, Diversität und unterschiedliche Lebensrealitäten von Frauen und Queers betont.

Drittes Geschlecht

Bezeichnung und teils rechtliche Kategorie für Menschen, die weder ausschließlich männlich noch weiblich sind, etwa inter* oder nicht-binär.

Dude

Lockere, meist freundschaftliche Anrede für eine Person, ursprünglich für Männer, heute teils geschlechtsneutral genutzt.

Dudette

Umgangssprachlich-ironische weibliche Form von Dude, mit der Frauen locker angesprochen werden.

Dudeocracy

Kritischer Begriff für Strukturen, in denen Dudes unter sich Macht teilen, informelle Netzwerke pflegen und Diversität faktisch ausbremsen.

Dunkelziffer

Anteil von Gewalttaten oder Diskriminierungsfällen, die nie gemeldet oder statistisch erfasst werden, aber real stattfinden.

Dunning-Kruger-Effekt

Psychologischer Effekt, bei dem Menschen mit wenig Kompetenz ihre Fähigkeiten überschätzen, während kompetente Personen sich eher unterschätzen.

Dyke

Selbstbezeichnung vieler lesbischer Frauen; historisch abwertend, heute in queeren Kontexten häufig empowernd zurückerobert.

Dysregulation

Schwierigkeiten, Gefühle, Impulse oder körperliche Reaktionen angemessen zu steuern, oft als Folge von Trauma oder chronischem Stress.

DADDY ISSUES

[ˈdædi ˈɪʃuːz]

„Kein Wunder, dass sie nur auf ältere Typen steht – totale Daddy Issues.“

„Daddy Issues“, also Vaterkomplex, ist ein umgangssprachlicher, meist abwertend verwendeter Begriff, der eine vermeintliche emotionale oder psychologische Problematik beschreibt, die auf eine schwierige Beziehung zum Vater zurückgeführt wird. Häufig wird dabei insbesondere Frauen zugeschrieben, bestimmte Beziehungsmuster - beispielsweise ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung, Beziehungen zu deutlich älteren Partnern oder ein niedriges Selbstwertgefühl - aus einer gestörten Vaterbeziehung heraus zu entwickeln.

Diese Zuschreibung erfolgt jedoch oft ohne Kenntnis der tatsächlichen Lebensgeschichte und reduziert komplexe biografische und psychische Entwicklungen auf eine vereinfachte Erklärung. Aus diesem Grund wird der Begriff in psychologischen und gesellschaftlichen Diskursen zunehmend kritisch betrachtet. Er gilt als stigmatisierend, psychologisch unpräzise und häufig sexistisch konnotiert, da er insbesondere weibliches Verhalten pathologisiert und beschämt.

Fachliche Perspektiven aus Psychologie und Psychotherapie betonen, dass der Begriff zudem dazu neigt, mögliche traumatische Erfahrungen zu verharmlosen oder ins Lächerliche zu ziehen. Gleichzeitig verfestigt er stereotype Vorstellungen über Geschlecht und emotionale Normalität. Die Bindungstheorie zeigt

hingegen, dass die Entwicklung späterer Beziehungsmuster nicht allein von der Beziehung zum Vater abhängt, sondern von frühen Bindungserfahrungen mit allen zentralen Bezugspersonen. Entscheidend ist dabei die Qualität der Bindung: Ein sicherer Bindungsstil begünstigt stabile Beziehungen, während unsichere Bindungsmuster durch Vernachlässigung oder inkonsistente Fürsorge, unabhängig vom Geschlecht der Bezugsperson zu Beziehungsunsicherheiten beitragen können.

In den letzten Jahren hat sich der Umgang mit dem Begriff teilweise verändert. Während „Daddy Issues“ lange als abwertendes Klischee verwendet wurde, wird er in manchen Kontexten heute auch reflexiv genutzt, um eigene Beziehungserfahrungen und familiäre Prägungen zu benennen und zu verstehen. Dennoch bleibt die Spannung bestehen zwischen einer vereinfachenden, stigmatisierenden Verwendung und einer differenzierten, selbstreflexiven Aneignung.

Auch in der Popkultur wird das Thema aufgegriffen, etwa im Song „Daddy Issues“ von Demi Lovato. Darin werden die emotionalen Auswirkungen einer schwierigen Vaterbeziehung thematisiert. Der Song verarbeitet Schmerz und Selbstreflexion und verweist zugleich auf die Möglichkeit persönlicher Entwicklung und Veränderung - zum Beispiel in der Zeile, die die Auseinandersetzung mit eigenen Mustern und deren Bearbeitung betont: „I’ve got daddy issues, but I’ve been working on myself.“

DAMSEL IN DISTRESS

[ˈdæm.zəl ɪn dɪˈstres]

„Es war einmal eine holde Jungfrau in Nöten, die in einem hohen Turm gefangen war und von einem furchtbaren Drachen bewacht wurde. Nur ein mutiger Ritter konnte sie retten...“

„Damsel in Distress“, also Jungfrau in Nöten, ist ein aus Literatur und Erzähltraditionen stammendes Charakterklischee, das eine junge Frau beschreibt, die sich in einer bedrohlichen oder ausweglosen Situation befindet und von einem männlichen Helden gerettet werden muss. Dieses Motiv ist seit Jahrhunderten in Mythologie, Folklore, Theater, Literatur sowie später in Film, Fernsehen und Videospielen verbreitet.

Die Figur der „Damsel in Distress“ ist häufig passiv, hilfsbedürftig und wird als schön, unschuldig oder begehrenswert dargestellt. Ihre Handlungsmacht ist begrenzt; die Lösung ihrer Situation hängt meist von einem aktiven, starken - meist männlichen - Rettenden ab. Typische Erzählmuster folgen dabei einem klaren Schema: Eine Frau wird entführt oder in Gefahr gebracht, während ein Held gegen Gegner oder Monster kämpft, um sie zu befreien. Dieses Narrativ war insbesondere im 20. Jahrhundert in Film und populärer Unterhaltung weit verbreitet und prägte über Jahrzehnte hinweg die Darstellung weiblicher Figuren. Auch wenn sich die Rollenbilder im Laufe der Zeit weiterentwickelt haben,

finden sich abgeschwächte Formen dieses Motivs teilweise bis heute in verschiedenen Medien wieder. Der Archetyp spiegelte dabei nicht nur erzählerische Konventionen wider, sondern auch gesellschaftliche Vorstellungen über Geschlechterrollen, in denen Männer als aktiv und rettend und Frauen als passiv und schutzbedürftig konzipiert wurden.

In der zeitgenössischen Popkultur wird dieses Klischee zunehmend kritisch hinterfragt und dekonstruiert. Viele moderne Erzählungen setzen bewusst auf weibliche Figuren, die ihre Situationen selbstständig bewältigen und nicht auf einen männlichen Retter angewiesen sind. Ein häufig genanntes Beispiel ist Princess Leia aus der Star Wars-Reihe, die zwar zunächst als Gefangene eingeführt wird, sich jedoch im Verlauf der Geschichte als eigenständige, handlungsfähige Figur etabliert.

Auch in frühen Videospielen war das Motiv der „Damsel in Distress“ weit verbreitet. Titel wie Donkey Kong, Super Mario Bros. oder The Legend of Zelda aus den 1980er-Jahren folgen klassischen Rettungserzählungen, in denen eine Prinzessin befreit werden muss. Diese frühen Darstellungen haben das Medium Videospiel über Jahre hinweg geprägt, bevor sich auch hier zunehmend differenziertere und selbstbestimmtere weibliche Figuren etablierten.

DARVO-TAKTIK

[ˈdarvou tækˈtɪk]

„Ach und du machst immer alles richtig, oder was? Was war denn neulich, als du den kurzen Rock anhattest!?“

Die „DARVO-Taktik“ (abgekürzt von „Deny, Attack, Reverse Victim and Offender“) ist eine manipulative Strategie, die häufig von Täter*innen in Fällen von Missbrauch oder unrechtmäßigem Verhalten angewendet wird. Sie zielt darauf ab, die betroffenen Personen von ihrem Standpunkt abzubringen und die Verantwortung für das eigene Fehlverhalten auf sie zu schieben.

Der Begriff wurde von der Psychologin Dr. Jennifer Freyd geprägt und beschreibt einen Mechanismus, bei dem Täterinnen die ihnen vorgeworfenen Taten leugnen, die betroffene Person angreifen und schließlich die Rollen von Täter*innen und Betroffenen vertauschen, sodass die betroffene Person als Schuldige dargestellt wird.

Die „DARVO-Taktik“ folgt einem klaren Muster: Zunächst leugnet die Tatperson die Anschuldigungen und streitet ab, etwas Falsches getan zu haben. Im nächsten Schritt greift sie die betroffene Person an und stellt deren Glaubwürdigkeit infrage, beschuldigt sie oder versucht, sie in ein negatives Licht zu rücken. Schließlich wird die Rolle der betroffenen Person umgedreht, sodass die Tatperson sich als Opfer darstellt und die betroffene Person die Verantwortung für das Verhalten der Täter*innen zugeschrieben bekommt. Diese Technik ist besonders perfide, da sie oft zu einer zusätzlichen Traumatisierung

der betroffenen Person führt und die Anerkennung der Erfahrungen erschwert.

„DARVO“ tritt häufig in Fällen sexueller Belästigung oder häuslicher Gewalt auf, in denen Täter*innen die Vorwürfe zurückweisen, die betroffene Person als überempfindlich oder verrückt darstellen und sich selbst als unglückliche Opfer falscher Anschuldigungen inszenieren. Diese Taktik zielt darauf ab, betroffene Personen und Beteiligte in Verwirrung zu stürzen und das eigene öffentliche Bild zu kontrollieren - auf Kosten und zum Schaden der betroffenen Person und mit einer negativen Rückwirkung auf deren Glaubwürdigkeit und Wohlbefinden.

Die „DARVO-Taktik“ ist ein Beispiel für psychologische Manipulation und wird häufig in missbräuchlichen Beziehungen oder in Situationen angewendet, in denen Machtverhältnisse ausgenutzt werden. Sie ist besonders gefährlich, weil sie die betroffenen Personen isolieren und entmutigen kann, ihre Erlebnisse zu teilen oder rechtliche Schritte zu unternehmen, indem sie in der Öffentlichkeit oder in ihrem sozialen Umfeld als die wahren Täter*innen“ dargestellt werden.

Das Gegenarrativ zur „DARVO-Taktik“ ist eine Haltung der Wahrhaftigkeit, Verantwortung und Empathie. In der die Erfahrung der Betroffenen ernst genommen und ihnen die Möglichkeit gegeben wird, die eigene Wahrnehmung auszudrücken, ohne dass diese diskreditiert wird. Es ist entscheidend, dass Täter*innen Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen und die notwendigen Schritte unternehmen, um den Schaden zu verringern. Eine solche Haltung fördert die Anerkennung der Betroffenen und eine gerechte Auseinandersetzung mit den Vorwürfen. Dies ist essenziell, um Vertrauen wiederherzustellen und systematischen Missbrauch zu bekämpfen.

DICK PIC

[dik pik]

Eine Frau erhält auf einer Dating-Plattform, noch bevor sie ein Gespräch begonnen hat, ein Bild vom Penis eines Mannes.

„Dick Pic“, oder Penisbild, bezeichnet das (meist unaufgeforderte) Versenden eines Fotos des männlichen Genitals, insbesondere über digitale Kanäle wie Messenger, soziale Netzwerke oder Dating-Plattformen. Der Begriff ist eine informelle Kurzform des englischen Ausdrucks “picture of a dick” (Bild eines Penis) und ist international gebräuchlich. Obwohl manche „Dick Pics“ im gegenseitigen Einverständnis im Rahmen von Sexting verschickt werden, ist das unaufgeforderte Zusenden ein häufiger Ausdruck digitaler Grenzüberschreitung und dann eine Form sexualisierter Gewalt.

Der Begriff tauchte erstmals in den frühen 2000er Jahren auf, mit der zunehmenden Verbreitung von Smartphones und sozialen Netzwerken. Er steht heute sinnbildlich für einen Aspekt der digitalen Sexualkultur, der Konsens ignoriert. Während Sexting als einvernehmlicher, intimer Austausch sexueller Inhalte zwischen Erwachsenen akzeptiert sein kann, ist das unerwünschte Versenden von Dick Pics eine problematische Form von Machtdemonstration, Exhibitionismus oder Belästigung. Besonders Frauen und queere Personen sind überproportional betroffen.

Das Versenden von „Dick Pics“ ohne Einwilligung ist in vielen Ländern strafbar. In Deutschland kann es gemäß §

184 StGB als „Verbreitung pornografischer Inhalte“ oder sogar als „sexuelle Belästigung“ (§ 184i StGB) gewertet werden, ist jedoch abhängig von Kontext, Alter der Beteiligten und Absicht. In Großbritannien ist das sogenannte „Cyberflashing“ - das unverlangte Senden sexueller Inhalte über AirDrop oder Chatdienste - seit 2023 explizit verboten. Der Begriff „Dick Pic“ wird zunehmend kritisch betrachtet, da er ein schwerwiegendes Verhalten verharmlost, statt klar zu benennen: Es handelt sich um sexualisierte digitale Gewalt.

Laut der Studie „Women’s and Men’s Reactions to Receiving Unsolicited Genital Images from Men“¹ von 2020 gaben 49,6% der befragten Frauen und 80,5% der befragten schwulen oder bisexuellen Männer an, schon einmal ein „Dick Pic“ erhalten zu haben. Von diesen Bildern waren über 90% unaufgefordert. Frauen (unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung) reagierten überwiegend negativ auf diese unerwünschten Bilder, wobei viele Gefühle wie Ekel und Respektlosigkeit angaben. Im Gegensatz dazu reagierten schwule und bisexuelle Männer häufiger positiv, mit Gefühlen wie Unterhaltung und Neugier. Diese Ergebnisse unterstreichen die geschlechtsspezifischen Dynamiken von unerwünschtem Sexting und die unterschiedlichen Reaktionen der Empfangenden.

DIFFERENZ- ANSATZ

[dɪfɛrɛntsˈansatz]

„Frauen sind auf Fürsorge und Beziehungen ausgerichtet, Männer auf Macht.“

Der „Differenzansatz“ wurde in den 1970er und 1980er Jahren von feministischen Theoretikerinnen wie Carol Gilligan und Elizabeth Spelman entwickelt, um zu erklären, dass Männer und Frauen unterschiedliche Lebensrealitäten und soziale Bedingungen erfahren, die ihre Identität, Erfahrungen und gesellschaftlichen Rollen prägen. Diese theoretische Perspektive zielt darauf ab, die biologischen, sozialen und kulturellen Unterschiede zwischen den Geschlechtern zu analysieren und zu verstehen.

Der „Differenzansatz“ geht davon aus, dass bestimmte weibliche und männliche Eigenschaften - sowohl biologisch als auch sozial - als festgelegt und unveränderlich betrachtet werden. In diesem Ansatz wird Weiblichkeit in einem positiven Licht dargestellt, indem sie als wertvolle Alternative zu patriarchalen Normen positioniert wird. Ziel ist es, die Benachteiligung von Frauen zu überwinden, indem die positiven Aspekte der Weiblichkeit hervorgehoben werden. Der „Differenzansatz“ wird auch in sozialen Bewegungen, wie der Queer-Theorie und der Intersektionalität, eingesetzt.

Er fördert das Verständnis, dass Menschen nicht nur durch Geschlecht, sondern auch durch andere soziale Kategorien wie Herkunft oder Sexualität unterschiedliche Diskriminierungen oder Privilegien erfahren. Zum Beispiel erleben schwarze Frauen aufgrund der Überschneidung von Rassismus und Sexismus ganz andere soziale Bedingungen als weiße Frauen oder schwarze Männer. Der intersektionale Ansatz hat das Verständnis von Ungleichheit vertieft und dazu beigetragen, dass vielfältigere und differenziertere Perspektiven in den sozialen und politischen Diskurs eingeflossen sind.

Kritisiert wird der „Differenzansatz“ für seine Tendenz, stereotype Vorstellungen von weiblichen Eigenschaften zu fördern. Kritiker*innen weisen darauf hin, dass die Annahme einer festen Unveränderlichkeit die Vielfalt von Frauen einschränkt und ihre Geschlechtsrollen zu stark vorschreibt. Dabei wird übersehen, dass weder Frauen noch Männer eine homogene Gruppe darstellen. Innerhalb der Geschlechter gibt es zahlreiche Unterschiede, die oft stärker ausgeprägt sind als die Unterschiede zwischen den Geschlechtern selbst.

Das Gegenarrativ zum „Differenzansatz“ ist der sogenannten "Gleichheitsansatz", der die Annahme vertritt, dass Männer und Frauen grundsätzlich gleich sind und daher gleiche Rechte und Chancen verdienen. Während der „Differenzansatz“ davon ausgeht, dass Unterschiede anerkannt und respektiert werden sollten, betont der Gleichheitsansatz, dass diese Unterschiede nicht notwendigerweise zu Ungleichheiten führen müssen, sondern vielmehr eine Quelle von Stärke und Vielfalt darstellen können.

DIGITAL GENDER GAP

[ˈdɪdʒɪtl ˈdʒɛndər ɡæp]

„Frauen kennen sich einfach nicht so gut mit Technik aus - muss am Geschlecht liegen.“

„Digital Gender Gap“, oder digitale Geschlechterlücke, bezeichnet die Unterschiede im Zugang zu und der Nutzung von digitalen Technologien zwischen den Geschlechtern. Insbesondere in vielen Entwicklungsländern haben Frauen aufgrund von Faktoren wie Armut, Bildung und gesellschaftlichen Normen oft weniger Zugang zu Computern, Smartphones und dem Internet. Dieser Unterschied hat weitreichende Auswirkungen auf die sozialen und beruflichen Möglichkeiten von Frauen. Frauen sind oft von wichtigen digitalen Ressourcen wie Online-Bildungsangeboten, Gesundheitsinformationen und Arbeitsmöglichkeiten ausgeschlossen, was ihre wirtschaftliche und soziale Teilhabe einschränkt. In Ländern mit höherem Einkommen ist die Kluft zwar kleiner, doch auch hier gibt es oft Unterschiede in der Art und Weise, wie Frauen und Männer digitale Technologien nutzen.

Frauen tendieren eher dazu, das Internet für soziale Zwecke zu verwenden, während Männer häufiger Technologien für berufliche oder technische Anwendungen nutzen. Diese unterschiedlichen Nutzungsmuster spiegeln sich auch in der geringeren Teilnahme von Frauen an digitalen Berufen und

technischen Karrieren wider, was langfristig die Chancengleichheit in der Arbeitswelt und in der Gesellschaft beeinträchtigt.

Studien zeigen, dass der Mangel an digitalen Kompetenzen bei Frauen, gepaart mit kulturellen und strukturellen Barrieren, den Zugang zu besseren wirtschaftlichen Möglichkeiten und die aktive Teilnahme an der digitalen Wirtschaft hemmt. Um die digitale Geschlechterlücke zu schließen, ist es entscheidend, sowohl den Zugang zu Technologie zu erweitern als auch geschlechtsspezifische Bildungs- und Trainingsprogramme zu fördern.

Ein aktueller Befund zum „Digital Gender Gap“ stammt aus einem Bericht des Leverhulme Centre for Demographic Science der University of Oxford (2025). Die Forschung zeigt, dass Frauen in vielen Regionen der Welt weiterhin einen deutlich geringeren Zugang zu digitalen Technologien haben als Männer. Demnach ist die Wahrscheinlichkeit, dass Frauen das Internet nutzen, um etwa 22 % geringer, und die Wahrscheinlichkeit, ein Mobiltelefon zu besitzen, um rund 14 % geringer als bei Männern. Die Studie weist zugleich darauf hin, dass digitale Teilhabe mit einer stärkeren Selbstbestimmung verbunden sein kann. Frauen, die Zugang zu Mobiltelefonen und dem Internet haben, verfügen häufiger über mehr Einfluss auf gesundheitliche Entscheidungen und auf Entscheidungsprozesse innerhalb des Haushalts. Darüber hinaus kann digitale Vernetzung soziale Kontakte stärken und den Austausch innerhalb von Gemeinschaften erleichtern, etwa auch im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit.



Educate your sons

Aufforderung, Jungen und Männer bewusst über Consent, Respekt und Gewaltprävention zu erziehen, statt Mädchen und Frauen für ihren Schutz allein verantwortlich zu machen.

Effemination

Abwertung von Männern, die als zu weiblich gelten; Ausdruck toxischer Männlichkeitsnormen, die Fürsorge, Weichheit oder Verletzlichkeit abwerten.

Ehe

Gesellschaftlich und rechtlich geregelte Partnerschaft, in der immer auch Machtverhältnisse, ökonomische Abhängigkeiten und Rollenerwartungen verhandelt werden.

Ehegattensplitting

Steuerregelung, bei der Ehepaare gemeinsam veranlagt werden und klassische Ein-Verdiener-Modelle bevorteilt werden; kann finanzielle Abhängigkeit von Frauen verstärken.

Emanzipation

Prozess der Befreiung aus gesellschaftlicher, politischer oder wirtschaftlicher Abhängigkeit; im Kontext Geschlecht das Streben nach gleichen Rechten, Selbstbestimmung und Teilhabe.

Empowerment

Stärkung von Einzelpersonen oder Gruppen, damit sie ihre Interessen selbstbestimmt vertreten und ihre Lebensumstände aktiv verändern können; umfasst Selbstbewusstsein, Wissen und Ressourcen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.120.

Enby

Kurzform für „Non-Binary“; Selbstbezeichnung von Menschen, die sich nicht (nur) als männlich oder weiblich verstehen.

Equal Care

Forderung nach gerechter Verteilung von Sorge- und Pflegearbeit unabhängig vom Geschlecht, damit Care Work nicht überwiegend an Frauen hängen bleibt. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.121.

Equal Pay

Gleiche Bezahlung für gleichwertige Arbeit; zentrales Ziel im Kampf gegen Gender Pay Gaps und strukturelle Lohndiskriminierung.

Equality

Gleichheit im Sinne gleicher Rechte, Chancen und Behandlung für alle Menschen - unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Sexualität oder anderen Merkmalen.

Equality Washing

Vortäuschen von Gleichstellung, etwa durch Kampagnen oder Slogans, ohne echte Veränderungen in Strukturen, Machtverhältnissen oder Lohnsystemen.

Equity

Gerechtigkeit, die unterschiedliche Ausgangsbedingungen berücksichtigt und Benachteiligungen aktiv ausgleicht, statt nur allen formal das Gleiche zu geben. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.122.

Erlernte Hilflosigkeit

Überzeugung, dass eigenes Handeln nichts bewirkt - oft nach wiederholten Ohnmachts- oder Gewalterfahrungen - und Menschen aufhören, sich zu wehren oder Hilfe zu suchen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.123.

Erste-Welle-Feminismus

Historische Phase der Frauenbewegung Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts mit Fokus auf Wahlrecht und grundlegende rechtliche Gleichstellung von Frauen.

Exhibitionismus

Sexuelle Neigung oder Handlung, bei der jemand Lust daraus zieht, anderen ungefragt den eigenen nackten Körper oder die Geschlechtsteile zu zeigen; kann eine Form sexualisierter Gewalt sein.

EMPOWERMENT

[em'pəʊəmənt]

„Ich habe gelernt, meine Erfahrungen zu benennen und plötzlich höre ich mich selbst klarer.“

„Empowerment“, also Ermächtigung, bedeutet die bewusste Stärkung von Menschen oder Gruppen, damit sie ihre Rechte kennen, ihre Stimme erheben und ihre Lebensrealität aktiv mitgestalten können. Das Konzept ist zentral in feministischer, antirassistischer und menschenrechtlicher Arbeit, weil es Machtverhältnisse nicht nur analysiert, sondern Betroffenen Handlungsfähigkeit zurückgibt. Empowerment umfasst Wissen, Selbstvertrauen, Zugänge zu Ressourcen und solidarische Netzwerke.

Im Kontext sexualisierter Gewalt heißt Empowerment zum Beispiel: Begriffe für Erlebtes zu finden, Schuldzuweisungen zurückzuweisen, Unterstützung einzufordern und Grenzen klar zu benennen. Es geht nicht darum, Betroffene zu starken Held*innen zu stilisieren, sondern ihnen den Raum zu geben, ihre eigene Geschichte zu erzählen, Tempo und Form der Aufarbeitung selbst zu bestimmen und Strukturen zu hinterfragen, die Gewalt begünstigen.

Das Gegennarrativ zu Empowerment ist Victim Blaming, bei dem Betroffenen indirekt vermittelt wird, sie hätten besser aufpassen oder sich anders verhalten müssen. „Empowerment“ verschiebt den Fokus: Weg von individueller Anpassung, hin zu struktureller Veränderung und solidarischer Unterstützung. Es lädt dazu ein, nicht nur für sich selbst, sondern auch füreinander handlungsfähig zu werden - in Beziehungen, Organisationen und im politischen Raum.

EQUAL CARE

[ˈɪkwəl keə]

„Warum weiß ich automatisch, wann die Kita zu hat und er bekommt es nicht mit?“

„Equal Care“, also Gleichverteilung von Sorgearbeit, steht für die gerechte Verteilung von Sorge- und Pflegearbeit: Kinderbetreuung, Haushalt, Pflege von Angehörigen oder emotionale Unterstützung - unabhängig vom Geschlecht. Auch heute noch leisten Frauen einen Großteil dieser Arbeit, oft unbezahlt oder schlecht bezahlt, während sie gleichzeitig im Beruf aktiv sind. „Equal Care“ benennt dieses Ungleichgewicht und fordert eine Umverteilung von Zeit, Verantwortung und Anerkennung.

Denn Care-Arbeit ist unsichtbar, jedoch systemrelevant: Ohne sie funktionieren Familien, Organisationen und unsere Gesellschaft nicht. Wenn sie fast ausschließlich von Frauen getragen wird, entstehen Care-Gaps (Zeit, Geld, Rente) und ein hohes Risiko für Überlastung und Armutsgefährdung. „Equal Care“ bedeutet ein tiefgreifendes Umdenken in Rollenbildern, Arbeitszeiten, Lohnstrukturen und politischen Rahmenbedingungen.

Das Gegennarrativ zu ist die Vorstellung, Fürsorge sei natürlich weiblich und deshalb privat zu organisieren. „Equal Care“ ist eine politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Aufgabe, die alle Menschen auffordert, Verantwortung zu übernehmen, und alle stärkt, die Care-Arbeit leisten.

EQUITY

[ˈɛkwɪti]

„Das Sprechen über Gerechtigkeit hilft wenig, wenn ich ständig Treppen laufen muss, während meine Kollegen den Aufzug nehmen!“

„Equity“ meint Gerechtigkeit, nicht bloß Gleichheit. Während Equality allen Menschen formal das Gleiche zugesteht, fragt Equity danach, was Menschen mit unterschiedlichen Startbedingungen tatsächlich brauchen, um auf Augenhöhe teilhaben zu können. Es geht darum, strukturelle Hürden, wie sie durch Rassismus, Sexismus, Klassismus oder Ableismus entstehen, zu erkennen und aktiv auszugleichen. Im Kontext sexualisierter Gewalt bedeutet „Equity“ zum Beispiel, dass Betroffene niedrigschwelligen Zugang zu Unterstützung, traumasensibler Begleitung, sicheren Räumen und glaubwürdigen Beschwerdewegen brauchen und zwar wirksam und konsistent - durch Übersetzungen, barrierefreie Angebote, finanzielle Unterstützung, Vertrauensstellen, divers besetzte Gremien und klare Verfahren.

Das Gegennarrativ ist eine vereinfachende Gleichheitsrhetorik, die Unterschiede ausblendet und dadurch bestehende Ungleichheiten stabilisiert. Während ein reines Gleichheitsverständnis davon ausgeht, dass alle Menschen dasselbe erhalten sollten, berücksichtigt „Equity“ unterschiedliche Ausgangsbedingungen und strukturelle Benachteiligungen.

ERLERNTE HILFLOSIGKEIT

[ɛʁˈlɛɐ̯ntə ˈhɪlfloːsɪçkaɪt]

„Ich habe so oft ‚Nein‘ gesagt und es hat nie jemanden interessiert. Irgendwann habe ich deshalb aufgehört, es überhaupt zu versuchen.“

„Erlernte Hilflosigkeit“ beschreibt einen Zustand, in dem Menschen überzeugt sind, dass ihr Handeln nichts ändert. Oft, weil sie wiederholt erlebt oder gehört haben, wie Grenzen, Bitten oder Beschwerden ignoriert oder sogar bestraft wurden. Diese Überzeugung kann sich auch nach langanhaltender Gewalt, Diskriminierung oder Ohnmachtssituationen entwickeln. Betroffene ziehen sich zurück, stellen weniger Forderungen und trauen sich selbst wenig Wirksamkeit zu.

Im Kontext sexualisierter Gewalt kann erlernte Hilflosigkeit bedeuten, dass Betroffene Übergriffe nicht mehr melden, nicht um Hilfe bitten oder Gewalt in Beziehungen als gegeben hinnehmen. Gesellschaftlich wird das oft als Passivität oder fehlende Abgrenzung missverstanden, statt es als Folge von systematischer Entmachtung anzuerkennen und entsprechend zu agieren.

Das Gegenarrativ zu erlernter Hilflosigkeit ist erlebte Selbstwirksamkeit: Erfahrungen, in denen ein Nein gehört wird, Unterstützung greift und Beschwerdewege funktionieren. Dafür braucht es sichere Strukturen, solidarische Umfelder und Menschen, die Betroffenen glauben und sich mit ihnen solidarisieren.

F

Familismus

Überbetonung der Familie als Leitbild, die andere Lebensformen abwertet und Menschen unter Druck setzt, sich traditionellen Familiennormen anzupassen.

Fehlbeschuldigung

Falsche Anschuldigung, etwa eines sexuellen Übergriffs; statistisch selten, aber im Diskurs oft überbetont, um Betroffene zu diskreditieren und Zweifel zu säen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.131.

Fehlreaktionen

Unangemessene oder verletzende Reaktionen auf Gewalt oder Diskriminierung -zum Beispiel Bagatellisierung, Victim Blaming oder Schweigen -, die Betroffene zusätzlich belasten.

Fehlverhalten

Verhalten, das gegen soziale oder ethische Normen verstößt; im Kontext sexualisierter Gewalt oft verharmlosende Bezeichnung für klare Grenzverletzungen oder Übergriffe.

Feigenblatt-Politik

Symbolische Maßnahmen zu Diversität oder Gleichstellung, die vor allem dem guten Image dienen und strukturell kaum etwas verändern.

Feindseliger Sexismus

Offen abwertende, feindliche Haltung gegenüber Frauen, sichtbar in Hass, Abwertung oder Gewalt. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.132.

Female Empowerment

Stärkung und Förderung von Frauen, damit sie selbstbestimmt leben, Rechte wahrnehmen und ihre Potenziale entfalten können - individuell, strukturell und politisch.

Female Rivalry

Phänomen, bei dem Frauen gegeneinander ausgespielt oder zur Konkurrenz erzogen werden, statt solidarische Beziehungen zu fördern.

Feminar

Seminar oder Veranstaltung speziell für Frauen, das feministische Themen behandelt und einen geschützten Raum für Wissen, Empowerment und Vernetzung bietet.

Feminazi

Polemischer Kampfbegriff, der Feministinnen diffamieren soll, indem feministische Positionen mit totalitärem Verhalten gleichgesetzt und ins Lächerliche gezogen werden.

Feminismus

Gesellschaftliche und politische Bewegung für die Gleichberechtigung aller Geschlechter und für den Abbau von Macht- und Gewaltstrukturen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.133.

Feministische Pornografie

Pornografie, die auf Konsens, Gleichberechtigung und die realistische Darstellung weiblicher Lust und vielfältiger Sexualität setzt, statt Grenzverletzung und Stereotype zu reproduzieren.

Feminizide

Tötungsdelikte an Frauen, Mädchen oder queeren Personen aufgrund ihres Geschlechts, häufig verübt durch (Ex-)Partner oder Familienangehörige. Der Begriff betont die strukturelle, patriarchale Dimension und die staatliche Mitverantwortung und macht deutlich, dass es sich nicht um Einzelfälle, sondern um Ausdruck tief verwurzelter geschlechtsspezifischer Gewalt handelt.

Femizid

Tötung von Frauen aufgrund ihres Geschlechts; die extremste Form geschlechtsspezifischer Gewalt. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.135.

Femme Fatale

Stereotyp der verführerischen und gefährlichen Frau, der Frauen Manipulation und Gefährlichkeit unterstellt und so Misstrauen gegenüber weiblicher Sexualität schürt.

Fetisch

Sexuelle Vorliebe für bestimmte Objekte, Praktiken oder Körperteile; gesellschaftlich unterschiedlich bewertet und oft von Vorurteilen begleitet.

Fight

Reaktion auf Bedrohung, bei der Menschen kämpfen oder konfrontativ handeln; eine von mehreren natürlichen Stressreaktionen.

Fight, Flight, Freeze

Grundmuster körperlicher Reaktionen auf Gefahr: angreifen (Fight), fliehen (Flight) oder erstarren (Freeze); alle können bei Gewalt- oder Stresssituationen auftreten.

Flight

Fluchtreaktion auf Bedrohung; der Impuls, einer gefährlichen Situation möglichst schnell auszuweichen.

FLINTA*

Abkürzung für Frauen, Lesben, inter, nicht-binäre, trans und agender Personen; bündelt Gruppen, die von Sexismus und patriarchalen Strukturen betroffen sind. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.137.

Frauen*

Schreibweise, die deutlich macht, dass nicht nur cis Frauen gemeint sind, sondern alle, die sich als Frau verstehen oder weiblich positionieren.

Frauenförderung

Gezielte Maßnahmen, Programme und Strukturen, die die Aufstiegs- und Teilhabechancen von Frauen erhöhen sollen - besonders in Entscheidungen, Führung und Machtpositionen.

Frauenquote

Gesetzliche oder freiwillige Mindestquote für den Anteil von Frauen in Gremien, Führungspositionen oder Unternehmen, um strukturelle Unterrepräsentanz zu verringern.

Free the Nipples

Bewegung, die fordert, dass Frauen genauso oben ohne sein dürfen wie Männer, und die Übersexualisierung weiblicher Brüste kritisiert.

Freeze

Erstarrungsreaktion auf Bedrohung; Menschen können handlungsunfähig wirken, obwohl sie Gefahr deutlich wahrnehmen.

FRIES-Kriterien

Modell zur Einordnung einvernehmlicher Zustimmung: Sie ist nur dann gegeben, wenn sie frei (ohne Druck), reversibel(jederzeit widerrufbar), informiert (auf Basis aller relevanten Informationen), enthusiastisch (klar und aktiv) und spezifisch (auf die konkrete Handlung bezogen) erfolgt.

Frozen Boy

Beschreibung für einen (jungen) Mann, der emotional gehemmt wirkt und Gefühle schwer ausdrücken kann, oft als Folge von Männlichkeitsnormen, die Emotionalität abwerten.

Fuck Boy

Mann, der vor allem unverbindlichen Sex sucht und andere dabei täuscht oder respektlos behandelt.

Fuckability

Bewertung, wie „begehrtest“ eine Person für Sex erscheint; reduziert Menschen auf sexuelle Verfügbarkeit und Aussehen.

Fuckable

Abwertend-sexualisierende Beschreibung für Personen, die als sexuell attraktiv und verfügbar wahrgenommen werden; setzt Körper und Nutzen für andere in den Mittelpunkt.

FEHL- BESCHULDIGUNG

[ˈfeɪ bəˈʃʊldɪɡʊŋ]

„Es gibt so viele falsche Beschuldigungen gegen Männer - und was ist überhaupt mit der Unschuldsvermutung?!“

„Fehlbeschuldigung“ meint eine falsche Anschuldigung, zum Beispiel eines sexuellen Übergriffs. In der öffentlichen Debatte wird dieses Szenario häufig stark betont, besonders wenn es um Sexualstrafrecht, #MeToo oder Präventionsarbeit geht. Tatsächlich zeigen Studien und Polizeistatistiken jedoch, dass absichtlich falsche Anzeigen bei sexualisierter Gewalt selten sind und deutlich seltener vorkommen als nicht angezeigte oder nicht verfolgte Taten.

Problematisch wird der Begriff, wenn er benutzt wird, um Betroffene pauschal zu verdächtigen oder ihr Erzählen zu delegitimieren. Wer bei jeder Meldung von Gewalt reflexartig „Aber was, wenn sie lügt?“ fragt, verschiebt den Fokus weg von Schutz und Aufklärung hin zu generellem Misstrauen gegenüber Betroffenen. Das kann dazu führen, dass Menschen aus Angst vor Beschuldigungen, Bloßstellung oder Nicht-Glauben gar nicht erst sprechen.

Deswegen ist ein differenzierter Umgang mit allen Beteiligten elementar durch sorgfältige Aufklärung und rechtsstaatliche Verfahren. Gleichzeitig brauchen wir eine Haltung, die Betroffenen grundsätzlich ernst nimmt, um die reale Dimension sexualisierter Gewalt anzuerkennen und Schutzsysteme zu gestalten.

FEINDSELIGER SEXISMUS

[ˈfain̩tzeʁlɪɡə ˈzɛksɪsmʊs]

„Frauen übertreiben und wollen nur Aufmerksamkeit.“

„Feindseliger Sexismus“ beschreibt eine offen abwertende, feindliche Haltung gegenüber Frauen. Er zeigt sich in Hass, Verachtung, Drohungen, sexualisierten Beschimpfungen oder körperlicher Gewalt. Anders als „wohlwollender Sexismus“, der Frauen paternalistisch idealisiert, ist feindseliger Sexismus meist klar erkennbar, zum Beispiel in frauenfeindlichen Kommentaren, Gewaltfantasien oder der Abwertung weiblicher Kompetenz.

„Feindseliger Sexismus“ ist Teil patriarchaler Machtstrukturen. Er stabilisiert Hierarchien, indem Frauen eingeschüchtert, zum Schweigen gebracht oder aus bestimmten Bereichen, wie Politik, Gaming, Führung und Öffentlichkeit, ferngehalten werden. Besonders sichtbar wird das in Online-Hasskampagnen, in sexistischer Gewalt in Partner*innenschaften oder in der Abwertung von Frauenrechten als übertrieben oder gefährlich für Männer.

Das Gegennarrativ ist eine Kultur der konsequenten Grenzsetzung und Solidarität, in der Angriffe klar als Gewalt benannt werden und nicht als Meinung. Sie schützt Betroffene, zieht Täter*innen zur Verantwortung und macht deutlich: Feindlichkeit ist kein Kavaliersdelikt, sondern ein Angriff auf Würde und Sicherheit der Menschen.

FEMINISMUS

[fe'minismus]

„Feminismus ist kein Männerhass und kein Streben nach einer Weltherrschaft der Frauen - Feminismus dient allen!“

„Feminismus“ bezeichnet eine vielschichtige politische Bewegung, eine theoretische Perspektive und eine alltägliche Praxis, die darauf zielen, geschlechtsbezogene Ungleichheit und Gewalt zu erkennen, zu kritisieren und abzubauen. Soziale, ökonomische, rechtliche und kulturelle Unterordnung von Frauen und anderen marginalisierten Geschlechtern im Patriarchat - also in männlich dominierten Macht- und Normsystemen - sollen sichtbar und verändert werden.

Feministische Ansätze analysieren, wie Rollenbilder, Institutionen, Familien, Arbeitsmarkt, Rechtssystem, Medien, Religion und alltägliche Dynamiken dazu beitragen, dass bestimmte Gruppen weniger Rechte, weniger Ressourcen, weniger Sicherheit und weniger Anerkennung haben und entwickeln daraus Strategien zu ihrer Emanzipation.

Historisch ist Feminismus eng mit der Frauenbewegung verbunden: Von frühen Kämpfen um bürgerliche Rechte (Bildung, Eigentum, Wahlrecht) über den Kampf um sexuelle und reproduktive Selbstbestimmung, Erwerbsarbeit und soziale Absicherung bis hin zu heutigen Debatten um sexualisierte Gewalt, Care-Work, Körpernormen, digitale Gewalt oder geschlechtliche Vielfalt. Diese Wellen des „Feminismus“ sind weder linear noch einheitlich, sondern bestehen aus unterschiedlichen Strömungen - von liberalen und sozialistischen

bis zu radikalen, queer-feministischen, schwarzen, migrantischen und dekolonialen Feminismen, die jeweils andere Schwerpunkte setzen und sich teilweise gegenseitig kritisieren. Eine wichtige Weiterentwicklung dabei ist der intersektionale Feminismus, der betont, dass Ungleichheiten aufgrund von Geschlecht sich mit Rassismus, Klassismus, Ableismus, Heterosexismus, Transfeindlichkeit und anderen Machtachsen verschränken, sodass Menschen Mehrfachdiskriminierungen erfahren.

Feminismus versteht sich in den meisten Fällen als Demokratie- und Menschenrechtsprojekt: Ziel ist formale Gleichberechtigung und tatsächliche Gleichstellung und Freiheit in allen Lebensbereichen. Dazu gehört, Gewalt gegen Frauen und queere Personen als Menschenrechtsverletzung zu benennen, Lohn- und Vermögensunterschiede, ungleiche Lasten in der Sorgearbeit, geschlechterbezogene Gesundheitsrisiken und Ausschlüsse in Politik, Wissenschaft, Kultur und Medien zu thematisieren - und ebenso konkrete Veränderungen in Recht, Institutionen und Alltagskultur anzustoßen.

Feministische Praxis kann dabei sehr unterschiedlich aussehen: von Aktivismus, Selbstorganisation und Bildungsarbeit über juristische und politische Reformen bis zu künstlerischen und wissenschaftlichen Interventionen, die patriarchale Normen hinterfragen und alternative Formen des Zusammenlebens erproben.

FEMIZID

[ˈfemitsɪt]

„Familiendrama - Mann tötet Frau und ihre drei kleinen Kinder!“

„Femizid“ bezeichnet die Tötung von Frauen aufgrund ihres Geschlechts und im Kontext ungleicher Geschlechterverhältnisse. Dazu gehören Tötungen in Partner*innenschaften, bei denen Besitzansprüche, Eifersucht, Kontrolle oder vermeintliche Ehrverletzung eine Rolle spielen, ebenso wie Morde an Frauen, weil sie sich trennen, frei leben oder sexualisierte Gewalt anzeigen. Femizide sind keine Einzelfälle, sondern Ausdruck struktureller, geschlechtsspezifischer Gewalt. Nicht ausschließlich Männer begehen Tötungsdelikte. Auch Frauen können Täterinnen sein. Dennoch zeigen kriminalstatistische Daten, dass die überwiegende Mehrheit tödlicher Gewalt – insbesondere im Kontext von Partnerschaften – von Männern ausgeht, während Frauen deutlich häufiger Opfer sind.

Der Begriff „Femizid“ zielt daher nicht auf eine pauschale Zuschreibung ab, sondern macht sichtbar, dass bestimmte Tötungen von Frauen in einem geschlechtsspezifischen Gewalt- und Machtkontext stehen. In Medien und Alltagssprache werden Femizide jedoch häufig verharmlosend als Beziehungsdrama oder Familientragödie bezeichnet. Dadurch verschwindet die Dimension von Macht, Geschlecht und struktureller Gewalt hinter einer individualisierten Geschichte. „Femizid“ als Begriff macht sichtbar, dass patriarchale Vorstellun-genlebensgefährliche Folgen haben können.

Das Gegenarrativ zu dieser Verharmlosung ist eine klare, politische Benennung: Femizide sind geschlechtsspezifische Tötungen, die ernsthafte Prävention, Schutzkonzepte und ge-

sellschaftliches Hinsehen erfordern. Dazu gehören wirksame Gewaltschutzgesetze, frühzeitige Intervention bei Drohungen, sichere Zufluchtsorte, konsequente Strafverfolgung – und eine Kultur, in der Kontroll- und Besitzdenken in Beziehungen nicht als Liebe, sondern als Warnsignal verstanden wird.

FLINTA*

[flɪn'taː]

„Dieser Raum ist für FLINTA* reserviert - hier geht es um die Erfahrungen derjenigen, die von Sexismus direkt betroffen sind.“

„FLINTA*“ steht für Frauen, Lesben, inter, nicht-binäre, trans und agender Personen. Der Begriff bündelt Menschen, die auf unterschiedliche Weise von Sexismus und patriarchalen Strukturen betroffen sind. Er macht sichtbar, dass sexualisierte Gewalt und Geschlechterdiskriminierung viele verschiedene Geschlechtsidentitäten und Lebensrealitäten treffen kann.

„FLINTA*“-Räume, -Treffen oder -Veranstaltungen schaffen Schutz- und Empowermenträume ohne cis männliche Dominanz. Sie bieten Platz für Austausch, Heilung, politische Organisation und gemeinsame Strategien gegen Gewalt. Gleichzeitig lädt „FLINTA*“ dazu ein, Unterschiede innerhalb der Gruppe mitzudenken, zum Beispiel Rassismus, Klassismus, Ableismus oder Queerfeindlichkeit.

Das Gegenarrativ zum „FLINTA*“-Ansatz ist ein reduzierter Frauenbegriff, der nur cis Frauen meint und andere Identitäten unsichtbar lässt. „FLINTA*“ stellt dem ein inklusives Verständnis von Geschlecht und Betroffenheit entgegen. Es schafft Sprache für vielfältige Erfahrungen mit Sexismus und stärkt Bündnisse jenseits enger Kategorien.

G

Gatekeeping

Prozess, bei dem bestimmte Personen oder Gruppen darüber entscheiden, wer Zugang zu einer Community, Ressource, Information oder einem Status erhält und wer ausgeschlossen wird.

Gaslighting

Form psychischer Manipulation, bei der Betroffene systematisch an ihrer Wahrnehmung, Erinnerung oder Realität zweifeln sollen und Missstände verharmlost oder geleugnet werden. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.151.

Gay

Bezeichnung für einen homosexuellen Mann; wird heute oft selbstbewusst und positiv als Identitätsbegriff genutzt.

Gay Awakening

Moment oder Phase, in der eine Person erkennt, dass sie queere bzw. gleichgeschlechtliche Gefühle hat und beginnt, diese Identität für sich anzunehmen.

Gay / LGBTQ+ Panic Defense

Rechtfertigungsstrategie, bei der Gewalt gegen queere Menschen als „Affekthandlung“ wegen deren Identität dargestellt wird; international stark kritisiert und in einigen Ländern bereits verboten.

Gefährder*innenansprache

Polizeiliche oder institutionelle Ansprache an Personen, von denen Gewalt oder eine andere Gefahr ausgehen könnte, um auf ihr Verhalten hinzuweisen und weitere Eskalation zu verhindern.

Gefährdungseinschätzung

Systematische Bewertung, wie hoch das Risiko weiterer Gewalt oder Eskalation ist, wie in Fällen von Stalking, (Ex-)Partner*innengewalt oder Drohungen.

Gegenprivilegiertenvorwürfe

Vorwürfe gegenüber Menschen, die Privilegien benennen oder abbauen wollen; sie sollen Kritik an Machtstrukturen delegitimieren und als Umkehrdiskriminierung darstellen.

Gender / Geschlecht

Umfasst sowohl biologische Merkmale als auch soziale Rollen, Identitäten und Erwartungen, die mit männlich, weiblich oder anderen Geschlechtern verbunden werden.

Gender Analyse

Untersuchung von Strukturen, Angeboten oder Entscheidungen im Hinblick auf ihre Auswirkungen auf unterschiedliche Geschlechter.

Gender Assertiveness Gap

Unterschied im zugeschriebenen oder gelebten Durchsetzungsvermögen zwischen den Geschlechtern, der vor allem durch soziale Normen und Erziehung entsteht. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.152.

Gender Bias

Geschlechterbezogene Vorurteile oder stereotype Annahmen, die zu bevorzugender oder benachteiligender Behandlung führen.

Gender Bonus Gap

Unterschiede in Bonuszahlungen zwischen den Geschlechtern, bei denen Frauen für ähnliche Leistungen häufig geringere Boni erhalten. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.154.

Gender Care Gap

Ungleichverteilung von Sorge- und Pflegearbeit, bei der Frauen den Großteil der unbezahlten Care-Arbeit übernehmen.

Gender Confidence Gap

Unterschiede im gesellschaftlich geprägten Selbstvertrauen, bei denen Frauen sich häufig weniger zutrauen und sichtbarer zweifeln, was zum Beispiel Karrierewege beeinflusst.

Gender Credit Gap

Ungleichheiten im Zugang zu Krediten und Finanzierungen, durch die Frauen schlechtere Konditionen oder häufiger Ablehnungen erfahren. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.156.

Gender Data Gap

Fehlende oder verzerrte Daten zu Geschlechtern, durch die Bedürfnisse und Risiken von Frauen und queeren Personen in Forschung, Medizin oder Planung oft übersehen werden.

Gender Fluidity

Verständnis von Geschlecht als fließend, bei dem sich die eigene Geschlechtsidentität im Laufe der Zeit oder je nach Kontext verändern kann.

Gender Framing

Rahmung von Themen aus einer bestimmten Geschlechterperspektive, die beeinflusst, wie Probleme, Ursachen und Lösungen wahrgenommen werden.

Gender Gaps

Oberbegriff für unterschiedliche Formen von Ungleichheit zwischen Geschlechtern, etwa bei Lohn, Zeit, Vermögen oder Macht.

Gender Harassment

Belästigung aufgrund des Geschlechts, etwa durch abwertende Kommentare, sexualisierte Sprüche oder Feindseligkeit gegenüber einem Geschlecht.

Gender Lifetime Earnings Gap

Unterschied im gesamten Lebenseinkommen von Männern und Frauen, bedingt durch Lohnlücken, Teilzeit, Erwerbsunterbrechungen und Care-Verantwortung. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.158.

Gender Mainstreaming

Politische Strategie, bei der Geschlechterperspektiven in alle Planungen, Entscheidungen und Programme systematisch einbezogen werden.

Gendermedizin / Gender Medizin

Medizinische Forschung und Praxis, die Unterschiede zwischen Geschlechtern bei Symptomen, Diagnosen und Therapien berücksichtigt, um alle besser zu versorgen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.160.

Gender Pay Gap

Unterschied im durchschnittlichen Einkommen von Männern und Frauen; ein zentrales Maß für geschlechtsspezifische Lohndiskriminierung.

Gender Pension Gap

Rentenlücke zwischen Männern und Frauen, die zeigt, dass Frauen im Alter oft deutlich weniger Rente erhalten.

Gender Roles / Geschlechterrollen

Gesellschaftliche Erwartungen daran, wie sich Menschen je nach Geschlecht verhalten sollen; sie können individuelle Entfaltung einschränken.

Gender Time Gap

Ungleichheit in der Verteilung von Zeit, insbesondere weil Frauen mehr unbezahlte Care-Arbeit und Männer mehr Erwerbsarbeit leisten. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.162.

Gender Wealth Gap

Vermögensunterschiede zwischen den Geschlechtern, die sich aus Lohn-, Zeit- und Karrierelücken über das Leben hinweg aufsummieren. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.164.

Gendergerechtigkeit

Ziel einer fairen Verteilung von Rechten, Ressourcen und Chancen zwischen allen Geschlechtern, über reine Rechtsgleichheit hinaus.

Gendered Violence

Gewalt, die Menschen wegen ihres (zugeschriebenen) Geschlechts trifft, besonders Frauen, Mädchen und queere Personen.

Gender Justice

Bezeichnet das Ziel einer geschlechtergerechten Gesellschaft, in der alle Menschen, unabhängig von Geschlecht, Identität oder Sexualität, frei von Gewalt, Diskriminierung und struktureller Benachteiligung leben können.

Gendern

Bewusster Einsatz geschlechtergerechter Sprache, um alle Geschlechter sichtbar zu machen und niemanden sprachlich auszuschließen.

Gendersensibel

Haltung und Praxis, die Geschlecht und Geschlechterrollen mitdenkt und darauf achtet, niemanden aufgrund des Geschlechts zu benachteiligen.

Genderspektrum

Bild für die Vielfalt von Geschlechtsidentitäten jenseits der binären Kategorien von männlich und weiblich.

Gendersternchen

Symbol (*) in Wörtern wie „Schüler*innen“, das sprachlich auf die Vielfalt der Geschlechter aufmerksam macht.

Generisches Femininum

Verwendung weiblicher Formen (zum Beispiel: Ärztin oder Feuerwehrfrau) als Oberbegriff für alle Geschlechter, um Frauen sprachlich sichtbarer zu machen.

Generisches Maskulinum

Verwendung der männlichen Form als angeblich geschlechtsneutraler Oberbegriff; wird kritisiert, weil sie Frauen und nicht-binäre Personen unsichtbar macht.

Geschlechtergleichstellung / Gleichstellung

Ziel und Prozess, tatsächliche Benachteiligungen von Geschlechtern abzubauen, damit alle gleiche Chancen und Anerkennung haben.

Geschlechtersegregation

Trennung von Menschen nach Geschlecht, etwa in Berufen, Bildungsgängen oder Räumen, die häufig Ungleichheit stabilisiert.

Geschlechterstereotype

Verfestigte, vereinfachende Vorstellungen darüber, wie Menschen eines bestimmten Geschlechts sind oder sein sollen.

Geschlechtervorteile

Vorteile, die Menschen allein aufgrund ihres (zugeschriebenen) Geschlechts erhalten, ohne etwas dafür tun zu müssen.

Geschlechtsspezifische Interaktions-Diskriminierung

Benachteiligung im alltäglichen Umgang, etwa wenn Beiträge von Frauen systematisch unterbrochen oder übergangen werden.

Gesellschaftliche Erwartungen

Normen und Bilder, wie Menschen sein sollen, die Verhalten, Rollenwahl und Selbstbild stark prägen können.

Ghosting

Plötzlicher Kontaktabbruch ohne Erklärung, vor allem im Dating- und Freundschaftskontext; wird oft als verletzend erlebt.

GILF

Sexualisierende, umgangssprachliche Bezeichnung für eine ältere Person, die als sexuell attraktiv gilt.

Girl Boss

Popkultureller Begriff für eine ehrgeizige, selbstbewusste Frau in Machtposition, oft zwischen Empowerment und neoliberaler Selbstoptimierung.

Girl Gang

Solidarische Gruppe von Frauen*, die sich gegenseitig stärken, vernetzen und gemeinsam gegen Sexismus auftreten.

Girl Math

Humorvoller Social-Media-Begriff dafür, wie vor allem junge Frauen Ausgaben kreativ rechnen, um Käufe zu rechtfertigen.

Girls support Girls

Slogan für Solidarität unter Frauen: statt Konkurrenz geht es um gegenseitige Unterstützung und Empowerment.

Gläserne Decke

Unsichtbare Barrieren, die Frauen und andere marginalisierte Gruppen trotz Qualifikation am Aufstieg in Spitzenpositionen hindern. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.166.

Gleichberechtigung

Prinzip, dass alle Menschen die gleichen Rechte und Pflichten besitzen.

Gleichheitsansatz

Konzept, das Gerechtigkeit durch gleiche Behandlung und gleiche Ressourcen für alle erreichen will, ohne Unterschiede zu gewichten.

Go Bag

Bereitgestellte Tasche mit wichtigen Dokumenten und Dingen für den Notfall, etwa bei akuter Flucht vor Gewalt.

Göre

Umgangssprachliche, meist leicht abwertende Bezeichnung für ein freches, vorlautes oder ungezogenes Kind, häufig ein Mädchen; je nach Kontext auch liebevoll-ironisch im Sinne von frech, aufgeweckt und laut.

Golddigger

Sexistischer, abwertender Begriff für (meist) Frauen, denen unterstellt wird, Beziehungen nur wegen Geld einzugehen.

Green Flag / Red Flag

Hinweise auf gesundes (Green) oder toxisches (Red) Verhalten in Beziehungen; helfen, Warnsignale oder positive Muster zu erkennen.

Grenzen

Physische, emotionale oder soziale Linien, die die eigene Integrität schützen; Grenzen zu setzen heißt, Respekt und Sicherheit einzufordern.

Grenzüberschreitung

Missachtung oder Übertritt von Grenzen; oft Einstieg in Machtmissbrauch oder sexualisierte Gewalt.

Grooming

Gezielte Anbahnung von Beziehungen zu Minderjährigen (online oder offline), um sie für sexualisierte Gewalt gefügig zu machen.

Guilt Trapping

Manipulationstechnik, bei der Schuldgefühle ausgelöst werden, um Menschen zu kontrollieren oder zu bestimmtem Verhalten zu drängen.

Gynozentrik

Sichtweise oder Struktur, die weibliche Perspektiven und Erfahrungen in den Mittelpunkt stellt - als Gegenentwurf zu patriarchalen Fokussen.

GASLIGHTING

[ˈgaslɑɪtɪŋ]

„Du bildest dir das ein! So war das doch gar nicht...“

„Gaslighting“ ist eine Form psychischer Gewalt, bei der eine Person systematisch an ihrer Wahrnehmung, Erinnerung oder Urteilsfähigkeit zweifeln soll. Täter*innen leugnen Vorfälle, verdrehen Tatsachen oder tun Verletzungen als Überempfindlichkeit ab. Das Ziel ist, die eigene Macht zu sichern: Wer sich selbst nicht mehr traut, stellt auch Täter*innen und Strukturen weniger infrage.

„Gaslighting“ kommt in Beziehungen, Familien, Teams, Institutionen und im gesellschaftlichen Alltag vor. Typisch sind Sätze wie „Das war doch nur ein Witz“, „Du übertreibst wieder“ oder „Das war ganz anders - du erinnerst dich mal wieder falsch“.

Es gibt auch strukturelles „Gaslighting“: Wenn Erfahrungen mit Sexismus, Rassismus oder Gewalt konsequent als Einzelfälle abgetan werden, anstatt Betroffenen zu glauben, Wahrnehmungen ernst zu nehmen und Übergriffe klar zu benennen.

GENDER ASSERTTIVENESS GAP

[ˈdʒendər əˈsɜːtɪvənəs ɡæp]

„Frauen können sich nicht durchsetzen. Und wenn sie es versuchen, sind sie immer gleich so aggressiv!“

„Gender Assertiveness Gap“, oder Geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Durchsetzungsfähigkeit, bezeichnet die geschlechtsspezifische Ungleichbehandlung von Durchsetzungsvermögen in sozialen und beruflichen Kontexten. Während Männer für selbstbewusstes Auftreten oft mit Respekt und Autorität assoziiert werden, werden Frauen mit identischem Verhalten nicht selten als aggressiv, unweiblich, zickig, schwierig oder unangenehm wahrgenommen. Diese unterschiedliche Bewertung führt dazu, dass Frauen sich seltener trauen, klar ihre Meinung zu äußern, sich in Diskussionen Raum zu nehmen oder für ihre Interessen und Rechte einzustehen. Oft aus Sorge, sozial sanktioniert oder abgewertet zu werden.

Dieses Phänomen ist auch als „Double Bind“ bekannt: Frauen, die sich an traditionelle weibliche Normen halten, gelten als sympathisch, allerdings wenig führungsstark. Treten sie hingegen durchsetzungstark auf, verlieren sie an Beliebtheit. Der „Gender Assertiveness Gap“ ist damit keine Frage von individuellem Charakter, sondern Ausdruck tief verwurzelter gesellschaftlicher Stereotype

darüber, was als angemessenes Verhalten für Männer und Frauen gilt. Sie wirkt sich auf die Karriereentwicklung, Beurteilungen, Beförderungen und sogar auf die psychische Gesundheit aus. Ein geschlechtersensibler Blick auf Kommunikation hilft dabei, diese Lücke sichtbar zu machen und zu verringern.

Ein berühmtes Beispiel für „Gender Assertiveness Gap“ stammt von Hillary Clinton, die im US-Präsidentenwahlkampf 2016 häufig für ihren Tonfall und ihre Ausdrucksweise kritisiert wurde. Während männliche Politiker mit scharfen Worten oder stark wahrgenommen wurden, wurde Clinton oft als „schrill“, „kalt“ oder „zu ehrgeizig“ bezeichnet. Die Comedian Amy Schumer griff das Thema satirisch auf und stellte in dem Sketch „I’m Sorry“ dar, wie Frauen in Meetings übertrieben sanft und entschuldigend auftreten („Sorry, dass ich rede“), während Männer den Raum selbstverständlich dominieren. Die Szene wurde millionenfach geteilt.

GENDER BONUS GAP

[ˈdʒɛndər ˈbəʊnəs ɡæp]

„Männer leisten mehr als Frauen und deswegen erhalten sie zu Recht mehr finanzielle Anerkennung.“

„Gender Bonus Gap“, oder Bonuslücke zwischen den Geschlechtern, bezeichnet die systematische Ungleichheit bei der Vergabe variabler und erfolgsbezogener Vergütungen und leistungsabhängiger Boni zwischen Frauen und Männern, wie sie im Management, in der Finanzbranche oder im Vertrieb üblich sind.

Studien zeigen, dass Frauen selbst bei vergleichbarer oder teilweise höherer Leistung häufig geringere Boni erhalten als Männer. Das ADP Research Institute dokumentiert dabei Unterschiede von teils bis zu 30 % und mehr.

Die Ursachen hierfür sind vielfältig: Boni werden häufig auf Basis intransparenter oder subjektiver Kriterien vergeben, wodurch persönliche Einschätzungen eine große Rolle spielen. Zudem führen gesellschaftliche Stereotype dazu, dass als durchsetzungsstark geltendes Verhalten eher männlich konnotiert und entsprechend höher bewertet wird. Frauen hingegen werden für vergleichbares Auftreten häufiger negativer beurteilt. Hinzu kommt, dass Frauen in Gehalts- und Bonusverhandlungen teilweise zurückhaltender auftreten, da selbstbewusstes Verhalten sozial anders bewertet wird. In stark männlich geprägten Führungsstrukturen spielen informelle Netzwerkeffekte eine zusätzliche Rolle.

Der „Gender Bonus Gap“ wirkt sich unmittelbar auf das Einkommen aus und verstärkt langfristige finanzielle Ungleichheiten und Abhängigkeiten. Geringere Bonuszahlungen bedeuten geringere Möglichkeiten zum Sparen, Investieren und Vermögensaufbau.

Öffentliche Aufmerksamkeit erhielt das Thema unter anderem durch die Schauspielerin Jennifer Lawrence, die 2015 in einem viel beachteten Essay im Lenny Letter auf Ungleichheiten in der Bezahlung hinwies. Nach Bekanntwerden deutlich unterschiedlicher Vergütungen im Vergleich zu ihren männlichen Co-Stars kritisierte sie insbesondere die strukturellen Erwartungen an Frauen im Arbeitskontext und die doppelte Bewertungslogik zwischen Auftreten und Anerkennung.

GENDER CREDIT GAP

[ˈdʒɛndər ˈkrɛdɪt ɡæp]

„Wir können Ihnen als Frau in Teilzeit leider keinen Kredit gewähren.“

„Gender Credit Gap“, oder Kreditlücke, beschreibt die ungleiche Vergabe von Krediten zwischen Frauen und Männern, insbesondere im Bereich der Unternehmensfinanzierung und privater Darlehen. Weltweit haben Frauen geringere Chancen, Kredite zu erhalten. Wenn sie Zugang zu Finanzierung bekommen, sind diese Kredite häufig mit schlechteren Konditionen verbunden, etwa höheren Zinsen oder geringeren Kreditvolumina. Auch im Bereich von Start-up-Finanzierungen zeigt sich diese Ungleichheit deutlich: Obwohl ein erheblicher Anteil von Gründer*innen Frauen sind, fließt nur ein sehr geringer Teil des Risikokapitals (0,9% - 2%) an von Frauen geführte Unternehmen. Studien, unter anderem der Europäischen Investitionsbank (2020), weisen auf diese Diskrepanz hin. Für Frauen, insbesondere für rassifizierte Frauen und Unternehmerinnen in strukturell benachteiligten Regionen, fällt diese Ungleichheit oft noch stärker aus.

Die Ursachen der Kreditlücke sind vielfältig. Banken und Investor*innen bewerten Risiken nicht neutral, sondern häufig entlang impliziter geschlechtsspezifischer Stereotype, wodurch Frauen als weniger kreditwürdig eingeschätzt werden. Hinzu kommt, dass Frauen häufiger

in kleineren oder als weniger wachstumsstark wahrgenommenen Branchen gründen, etwa im sozialen oder kreativen Bereich. Ein weiterer Faktor ist der ungleiche Zugang zu Vermögen: Frauen verfügen im Durchschnitt über weniger finanzielle Sicherheiten - aus vielen ineinandergreifenden Gründen, wie: Unterbrechungen durch Care-Arbeit, Teilzeitbeschäftigung oder geringere Einkommen. Diese Faktoren wirken sich negativ auf Bonitätsbewertungen aus. Auch in familiären Finanzstrukturen laufen Kredite häufig über männliche Namen, selbst wenn wirtschaftliche Verantwortung gemeinsam getragen wird. Die Folgen dieser strukturellen Ungleichheit sind erheblich. Frauen haben eingeschränkteren Zugang zu Kapital, was ihr unternehmerisches Wachstum und ihre finanzielle Unabhängigkeit begrenzt. Viele Gründerinnen müssen ihre Vorhaben kleiner skalieren oder ganz aufgeben – nicht aufgrund fehlender Kompetenz, sondern aufgrund struktureller Hürden.

Laut Schätzungen der Boston Consulting Group könnte eine gleichberechtigte Beteiligung von Frauen am Unternehmer*innentum das Bruttoinlandsprodukt um 3% bis 6 % steigern. Zudem zeigen Analysen, dass weiblich geführte Unternehmen häufig stabile Beschäftigung schaffen, lokale Wirtschaftskreisläufe stärken und Einkommen überdurchschnittlich häufig in Bildung und Gesundheit investieren. Darüber hinaus deuten Studien darauf hin, dass von Frauen gegründete Start-ups im Durchschnitt vergleichbar oder sogar erfolgreicher performen als der Marktdurchschnitt, etwa im Hinblick auf Wachstum und Exits.

GENDER LIFETIME EARNINGS GAP

[ˈdʒɛndər ˈlaɪftaɪm ˈɜːnɪŋz ɡæp]

„Frauen erzielen über ihr gesamtes Erwerbsleben hinweg im Schnitt nur etwa die Hälfte des Lebenseinkommens von Männern!“

„Gender Lifetime Earnings Gap“, oder Geschlechtsspezifische Lebenseinkommenslücke, beschreibt die kumulierte Einkommensdifferenz zwischen Männern und Frauen über den gesamten Verlauf ihres Erwerbslebens. Dadurch werden strukturelle Ungleichheiten besonders sichtbar. Für Deutschland zeigen Untersuchungen, unter anderem die Studienreihe „Wer gewinnt? Wer verliert?“ der Freien Universität Berlin und des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung, dass Frauen im Durchschnitt nur etwa 50 % des Lebenseinkommens von Männern erzielen. Diese Lücke ist jedoch nicht für alle Gruppen gleich: Während sie bei kinderlosen Frauen der jüngeren Generation geringer ausfällt, ist sie bei Müttern deutlich größer. Bei Frauen mit drei oder mehr Kindern kann sie bis zu rund 68 % betragen.

Die Ursachen dieser Ungleichheit sind vielfältig. Dazu zählen vor allem häufiger übernommene Teilzeitarbeit zur Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und unbezahlter Sorgearbeit, Erwerbsunterbrechungen durch Elternzeit oder Pflegeverantwortung sowie die überdurchschnittliche Beschäftigung von Frauen in

schlechter bezahlten Branchen wie Pflege, Bildung oder sozialen Dienstleistungen. Diese Faktoren führen dazu, dass Frauen im Durchschnitt geringere Rücklagen bilden, niedrigere Rentenansprüche erwerben und im Alter einem erhöhten Armutsrisiko ausgesetzt sind. Der „Gender Lifetime Earnings Gap“ verdeutlicht daher, dass Maßnahmen zur reinen Lohntransparenz nicht ausreichen, um strukturelle Ungleichheiten zu beseitigen. Notwendig sind umfassendere Veränderungen, etwa eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie, eine Aufwertung sogenannter „Frauenberufe“, gleichberechtigte Elternzeitmodelle, familienfreundliche Arbeitsstrukturen sowie Reformen der Rentenpolitik.

Zudem entstehen Einkommensunterschiede nicht erst im Laufe der Erwerbsbiografie, sondern bereits beim Berufseinstieg: Frauen erhalten im Durchschnitt niedrigere Einstiegsgehälter als Männer. Diese frühen Unterschiede verstärken sich über die Zeit durch geringere Gehaltsentwicklungen, eingeschränkte Aufstiegschancen und strukturelle Benachteiligungen. Frühzeitige Maßnahmen wie Gehaltscoachings und gezielte Förderprogramme für Berufseinsteigerinnen können daher dazu beitragen, die langfristige Einkommenslücke zu verringern.

GENDERMEDIZIN / GENDER MEDIZIN

[ˈdʒɛndə mɛditsɪn]

„Bei Herzinfarkten werden Frauen bis zu 50 % häufiger falsch diagnostiziert als Männer - ein Grund, warum Gendermedizin lebensentscheidend ist.“

„Gendermedizin“ beschäftigt sich damit, wie Geschlecht Gesundheit, Krankheit, Diagnostik und Behandlung beeinflusst. Sie macht sichtbar, dass der vermeintlich allgemeine medizinische Standard in Wahrheit häufig am männlichen Körper orientiert ist - und zwar an einem bestimmten Typus. Der durchschnittliche Proband ist männlich, etwa 35 Jahre alt, weiß und schlank. Viele Studien wurden lange überwiegend mit genau solchen Männern als Testpersonen durchgeführt, Medikamente an männlichen Probanden getestet und Symptome anhand männlicher Krankheitsverläufe beschrieben. Dadurch bleiben Risiken, Symptome und Nebenwirkungen bei allen anderen Gruppen, insbesondere bei Frauen, inter*, trans und nicht-binären Personen häufig unerkannt oder werden falsch eingeordnet.

Konkret zeigt sich das zum Beispiel bei Herzinfarkten, Autoimmunerkrankungen, Schmerzdiagnostik oder psychischen Erkrankungen. Frauen beschreiben bei Herzinfarkt oft andere Symptome als Männer. Frauen erleben Übelkeit, Rückenschmerzen und Erschöpfung, werden jedoch immer noch zu häufig mit den Diagnosen „Stress“ oder „Panikattacke“ nach Hause geschickt. Auch Dosierungen von Medikamenten, Verträglichkeiten, Zyklus,

Hormonersatztherapien oder Wechselwirkungen mit Verhütungsmitteln wurden lange zu wenig aus einer Genderperspektive betrachtet. Gleichzeitig wirken Geschlechterrollen und Diskriminierung auf die Gesundheit: Wer nicht ernst genommen wird, bekommt zu spät oder gar keine Hilfe.

Ein weiteres deutliches Beispiel dafür ist **Endometriose**. Diese chronische Erkrankung, bei der gebärmutter Schleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst, betrifft schätzungsweise jede zehnte Frau. Dennoch vergehen bis zur Diagnose im Durchschnitt mehrere Jahre, weil starke Schmerzen während der Menstruation lange als normal oder psychosomatisch abgetan wurden - auch von Ärztinnen. Viele Betroffene berichten von wiederholter Verharmlosung ihrer Beschwerden im medizinischen System, was zu verzögerten Diagnosen und chronischen Verläufen führen kann.

„Gendermedizin“ will diese Lücken schließen. Sie fordert geschlechtergerechte Forschung mit ausreichend diversen Probandinnengruppen, geschlechtersensible Leitlinien, Fortbildungen für medizinisches Personal und Strukturen, in denen alle Patient*innen ernst genommen werden - unabhängig von Geschlecht, Körper, Herkunft oder Identität. Ziel ist eine medizinische Praxis, die Vielfalt versteht und systematisch einbezieht.

GENDER TIME GAP

[ˈdʒɛn.də taim ɡæp]

„Während ich abends noch arbeite und nebenher die Kinder ins Bett bringe, schaut mein Mann Fernsehen.“

„Gender Time Gap“, oder Geschlechtsspezifische Zeitlücke, beschreibt die ungleiche Verteilung von verfügbarer Zeit zwischen Männern und Frauen - insbesondere im Hinblick auf unbezahlte Care-Arbeit wie Kinderbetreuung, Hausarbeit und Pflege von Angehörigen. Während Männer im Durchschnitt mehr Zeit für bezahlte Erwerbsarbeit, Freizeit und Erholung zur Verfügung haben, leisten Frauen deutlich mehr unbezahlte Arbeit im Haushalt und im sozialen Bereich. Diese Lücke ist Ausdruck tief verwurzelter gesellschaftlicher Rollenbilder, in denen Frauen für Fürsorgeaufgaben verantwortlich gemacht werden. Selbst in modernen, egalitär orientierten Partner*innenschaften zeigt sich, dass Frauen nach wie vor den Großteil der Care-Arbeit übernehmen.

Der „Gender Time Gap“ wirkt sich direkt auf die wirtschaftliche Selbstständigkeit, das berufliche Vorankommen, die Altersvorsorge sowie das psychische und physische Wohlbefinden von Frauen aus. Und diese Zeitdifferenz führt nicht nur zu einer Doppelbelastung, sondern begrenzt auch die individuelle Entscheidungsfreiheit von Frauen. Um „Gender Time Gaps“ zu schließen, bedarf es struktureller Veränderungen: dazu zählen der Ausbau von Kinderbetreuungseinrichtungen,

eine faire Verteilung der Elternzeit, flexible Arbeitszeitmodelle für beide Geschlechter sowie eine gesellschaftliche Neubewertung von Fürsorgearbeit. Auch die wirtschaftliche Anerkennung von Care-Arbeit spielt dabei eine zentrale Rolle.

In Deutschland zeigt die Zeitverwendungserhebung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) 2022, dass Frauen täglich durchschnittlich etwa 1,5 Stunden mehr unbezahlte Arbeit leisten als Männer. Bei Paaren mit Kindern steigt dieser Unterschied auf bis zu 2,5 Stunden pro Tag. Gleichzeitig verfügen Männer im Durchschnitt über mehr Zeit für Freizeitaktivitäten, Erholung, Medienkonsum oder Sport.

Der „Gender Time Gap“ ist ein globales Muster. Laut einem Statement von UN Women (2024) leisten Frauen und Mädchen weltweit im Durchschnitt mehr als 2,5-mal so viele Stunden unbezahlte Sorgearbeit wie Männer. Besonders stark betroffen sind Frauen, die in Armut leben, Migrantinnen, Frauen in informellen Beschäftigungsverhältnissen sowie Frauen aus marginalisierten Gruppen, die einen überproportional großen Anteil dieser unbezahlten Arbeit tragen.

Würde diese unbezahlte Sorgearbeit monetär bewertet werden, ergäbe sich in einigen Ländern ein ökonomischer Wert, der mehr als 40 % des Bruttoinlandsprodukts entspricht. Dies verdeutlicht die enorme, jedoch häufig unsichtbare wirtschaftliche Bedeutung von Care-Arbeit und die strukturelle Ungleichverteilung zwischen den Geschlechtern.

GENDER WEALTH GAP

[ˈdʒɛndər ˈlaɪftaɪm ˈɜːrniŋz ɡæp]

„Sie haben beide ihr Leben lang gearbeitet - doch am Ende besitzt er ein Eigenheim und fährt ständig in den Urlaub, während sie auf Grundsicherung angewiesen ist.“

Der Gender Wealth Gap, oder die Geschlechtsspezifische Vermögenslücke, beschreibt die ungleiche Verteilung von Vermögen zwischen Frauen und Männern: Immobilien, Ersparnisse, Investitionen, Betriebsvermögen und Rentenansprüche. Der „Gender Wealth Gap“ fokussiert sich auf langfristig aufgebaute Vermögenswerte und offenbart damit eine tiefere Form ökonomischer Ungleichheit, die selbst bei ähnlichem Einkommen besteht. Weltweite Studien zeigen, dass Frauen im Durchschnitt zwischen 30 % und 50 % weniger Vermögen besitzen als Männer. In Deutschland konzentriert sich ein großer Teil sehr hoher Vermögen weiterhin bei Männern: Unter den Milliardär*innen sind Frauen deutlich unterrepräsentiert.

Laut der Studie „Der Armutsnachteil“ von Finanzwende Recherche (2024) entsteht diese Lücke durch mehrere strukturelle Mechanismen: Frauen übernehmen deutlich häufiger unbezahlte Sorgearbeit, wodurch ihre Erwerbsbiografien und Karrierechancen eingeschränkt werden. Sie arbeiten häufiger in Teilzeit, verdienen weniger und zahlen entsprechend geringere Beiträge in die Rentenversicherung ein.

Berufe, in denen Frauen überrepräsentiert sind - wie Pflege, Erziehung oder Assistenz - sind zudem systematisch unterbewertet und schlechter bezahlt. Sobald jedoch mehr Männer in diesen Bereichen tätig werden, steigen häufig sowohl gesellschaftliche Anerkennung als auch finanzielle Vergütung - allerdings oft nur für die Männer in diesen Berufen.

Frauen investieren im Durchschnitt zudem seltener in Aktien oder Wertpapiere und wählen risikoärmere Anlageformen. Auch traditionelle Rollenverteilungen spielen eine Rolle, da Vermögen häufiger von Männern verwaltet oder auf sie übertragen wird. Steuerliche Rahmenbedingungen, wie das Ehegattensplitting in Deutschland, können diese Dynamiken zusätzlich verstärken und eigenständige Vermögensbildung von Frauen indirekt benachteiligen.

Besonders betroffen sind alleinerziehende Mütter, Frauen mit Migrationsgeschichte sowie ältere Frauen, die oft kaum Rücklagen für das Alter aufbauen konnten. Der „Gender Wealth Gap“ trägt wesentlich zu wirtschaftlicher Abhängigkeit, Altersarmut und ungleichen Machtverhältnissen bei - in Partner*innen schaften und in der Gesellschaft insgesamt.

Von den 300 reichsten Menschen in Deutschland sind derzeit nur sehr wenige Frauen vertreten. Gleichzeitig zeigt sich ein weiterer Effekt: Frauen, die einmal in Armut geraten, bleiben häufiger arm, da ihnen oft soziale Netzwerke, finanzielle Sicherheiten oder Erbschaften fehlen, um diese Situation langfristig zu überwinden.

GLÄSERNE DECKE

[ˈglɛːzənə ˈdɛkə]

„Sie ist super qualifiziert – aber für die Chefetage wird er ausgewählt.“

Die **„Gläserne Decke“** beschreibt unsichtbare Barrieren, die Frauen und andere marginalisierte Gruppen daran hindern, in Führungs- und Machtpositionen aufzusteigen - auch wenn formal gleiche Chancen bestehen und gelebt werden sollen. Es gibt zwar keine explizite Regel wie „Frauen verboten“, doch Netzwerke, Vorurteile, Ausschlussmechanismen und ungleiche Bewertungsmaßstäbe wirken wie eine unsichtbare Grenze nach oben.

Dazu zählen informelle Männernetzwerke, in denen wichtige Entscheidungen außerhalb offizieller Strukturen getroffen werden, sowie Stereotype wie „Führung = männlich, rational, durchsetzungsstark“. Hinzu kommt die ungleiche Verteilung von Care-Work, die häufig auf Frauen lastet und ihre Karrierewege verlangsamt. Auch Vorurteile in Leistungsbeurteilungen, Mentoring oder Weiterentwicklung spielen eine Rolle.

Das Problem liegt nicht in dem oft beschriebenen Mangel an qualifizierten Frauen, sondern in strukturellen Bedingungen und tradierten Vorstellungen von Führung.

H

Halo-Effekt

Wahrnehmungsverzerrung, bei der ein einzelnes positives oder negatives Merkmal den Gesamteindruck von einer Person überstrahlt.

Hatespeech

Hassrede; verbale Angriffe oder Abwertung von Menschen aufgrund ihrer Identität oder Meinung, etwa wegen Geschlecht, Herkunft oder sexueller Orientierung.

#HeForShe

UN-Kampagne, die Männer und Jungen als Verbündete im Einsatz für Gleichstellung anspricht und sie auffordert, sich aktiv für Frauenrechte einzusetzen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.173.

Hear Me Out

Redewendung, mit der jemand um offene Aufmerksamkeit für die eigene Perspektive bittet, oft um marginalisierte oder ungewohnte Sichtweisen hörbar zu machen.

Hebephilie

Sexuelles Interesse eines Erwachsenen an pubertierenden Jugendlichen; ein solches Verlangen kann sexualisiertem Missbrauch vorausgehen und ist mit erheblichen Machtgefällen verbunden.

Hepeating

Situation, in der Männer Aussagen von Frauen wiederholen und dafür Anerkennung bekommen, während die ursprünglichen Beiträge der Frauen überhört oder abgewertet wurden.

Herrschaftsverhältnisse

Strukturen, in denen bestimmte Gruppen systematisch mehr Macht, Ressourcen und Deutungshoheit haben als andere; sie prägen, wer gehört, geschützt oder ausgeschlossen wird. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.174.

Heteronormativität

Ideologie, die Heterosexualität und zweigeschlechtliche Partnerschaften als „natürlich“ und Norm setzt und andere Lebensweisen abwertet oder unsichtbar macht.

Heterosexismus

Diskriminierende Haltung oder Struktur, die Heterosexualität als überlegen ansieht und queere Identitäten abwertet, benachteiligt oder unsichtbar macht.

Heterosexualität

Sexuelle Anziehung zwischen Menschen unterschiedlichen Geschlechts, also meist zwischen Mann und Frau.

Homophobie

Feindseligkeit, Angst oder Abneigung gegenüber homosexuellen und queeren Menschen, die sich in Vorurteilen, Ausgrenzung oder Gewalt äußern kann. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.175.

Honeytrap

Gezielte Verführung zu kompromittierenden Handlungen, meist um Personen erpressbar zu machen.

Hoovering

Versuch, nach einer Trennung oder Distanzphase Betroffene wieder zu manipulieren, um Kontrolle oder Einfluss zurückzugewinnen; eine typische Taktik in missbräuchlichen Beziehungen.

Hot Girl Summer

Popkultureller Begriff für einen Sommer, in dem Frauen selbstbewusst, frei und lustvoll leben - mit Fokus auf Selbstbestimmung statt auf Fremdbewertung.

Hot Wife

Begriff für eine Frau in einer (offenen) Beziehung, die sexuelle Kontakte mit anderen Männern hat, oft eingebettet in Fantasien von Voyeurismus oder Konsens-Non-Monogamie.

Husband Stitch

Zusätzliche oder besonders enge Naht an der Vagina nach der Geburt, angeblich „für mehr Freude“ des Ehemanns; wird als Form medizinischen Missbrauchs und Missachtung der körperlichen Unversehrtheit von Gebärenden kritisiert. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.176.

Hypergamie

Heirat oder Partner*innenschaft in eine sozial höher angesehene Schicht, beispielsweise wenn eine Frau einen sozial oder ökonomisch höher gestellten Mann wählt; dies spiegelt traditionelle Macht- und Versorgungsmodelle wider.

Hypersexualisierung

Tendenz, Menschen vor allem über ihre Sexualität und ihr Aussehen wahrzunehmen und darzustellen, wodurch andere Eigenschaften in den Hintergrund geraten.

Hypogamie

Heirat oder Partner*innenschaft in eine sozial weniger angesehene Schicht, z. B. wenn ein Mann eine sozial weniger privilegierte Frau wählt; macht sichtbar, wie stark Beziehungen noch an Statusnormen geknüpft sind.

#HEFORSHE

[hi: fɔ: ʃi:]

„Gleichstellung ist kein ‚Frauenthema‘ - sie braucht alle Geschlechter.“

„#HeForShe“, also Er für Sie, ist eine UN-Kampagne, die Männer und Jungen als Verbündete im Einsatz für Gleichstellung anspricht. Statt Geschlechtergerechtigkeit als Frauenprojekt zu rahmen, macht sie deutlich: Patriarchale Strukturen schaden vielen und ihre Veränderung ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Männer werden eingeladen, nicht nur mitzumeinen, sondern konkret Verantwortung zu übernehmen: Zuzuhören, Strukturen zu hinterfragen, Macht zu teilen und aktiv einzugreifen, wenn sie Diskriminierung sehen.

Im Alltag bedeutet „#HeForShe“, dass Männer ihre Positionen und Privilegien nutzen, um beispielsweise sexistische Sprüche zu stoppen, faire Löhne einzufordern, Care-Aufgaben gleichberechtigt zu übernehmen oder in Teams aktiv auf Diversität zu achten. Wichtig ist dabei, dass sie nicht in eine Retterrolle rutschen oder sich für ihre Bemühungen feiern zu lassen, während Betroffene erneut an den Rand gedrängt werden.

Das Gegennarrativ zu „#HeForShe“ ist die Haltung „Das ist nicht mein Thema“ oder „Sollen die Frauen das mal regeln“ oder „Wir sind doch alle längst gleichberechtigt“.

„#HeForShe“ zeigt: Wer von ungleichen Strukturen profitiert, trägt auch Verantwortung, sie zu verändern - und profitiert ebenfalls davon.

HERRSCHAFTS- VERHÄLTNISSE

[ˈhɛʁʃaftsfɛɐ̯hɛltˌnɪsə]

„Ich bin der Herr im Haus! Ist das klar!?“

„Herrschaftsverhältnisse“ beschreiben Strukturen, in denen bestimmte Gruppen systematisch mehr Macht, Ressourcen und Deutungshoheit haben als andere. Dazu gehören sichtbare Ebenen - Gesetze, Geld oder Positionen - und unsichtbare Ebenen - Normen, Bilder, Sprache oder Selbstverständlichkeiten. Geschlecht, Herkunft, Behinderung, Sexualität oder Religion beeinflussen in „Herrschaftsverhältnissen“, wer als glaubwürdig gilt, wer Räume gestalten darf und wessen Sicherheit geschützt wird.

Im Kontext von Gewalt zeigen sich Herrschaftsverhältnisse zum Beispiel darin, wessen Aussagen bei Polizei, Medizin oder Justiz ernster genommen werden, wer als schwierig gilt, wer als normal durchgeht und wer ständig seine Betroffenheit beweisen muss. Auch in Organisationen wirken Herrschaftsverhältnisse: Wer entscheidet mit? Wer ist für Diversity zuständig, hat jedoch keine echte Macht? Wer trägt das Risiko, wenn Missstände angesprochen werden?

Das Gegennarrativ ist eine machtsensible Perspektive, die fragt, wie sich Gewalt, Diskriminierung und Schweigen entlang von Hierarchien verteilen. „Herrschaftsverhältnisse“ zu benennen heißt, Strukturen sichtbar zu machen, damit sie verändert werden können.

HOMOPHOBIE

[ˌhomofoˈbiː]

„Ich hab ja nichts gegen Schwule, aber ...“

„Homophobie“ bezeichnet feindselige Haltungen, Angst, Abneigung oder sogar Ekelgefühle gegenüber homosexuellen und queeren Menschen sowie und allen, die so wahrgenommen werden. „Homophobie“ zeigt sich in Beleidigungen, Witzen, Ausgrenzung, Diskriminierung, körperlicher und sexualisierter Gewalt. Sie wird durch gesellschaftliche Normen gestützt, die Heterosexualität zur Norm machen und queere Beziehungen als abweichend markieren.

„Homophobie“ ist individuelles Unbehagen und ein Machtinstrument: Wer Angst vor Ausschluss, Jobverlust oder Gewalt haben muss, bleibt eher unsichtbar, sagt weniger, hält sich zurück. Besonders gefährlich wird „Homophobie“, wenn sie mit Sexismus, Rassismus, Trans- und Interfeindlichkeit zusammenwirkt, da sich diese Diskriminierungsformen gegenseitig verstärken und Betroffene mehrfach marginalisieren.

Das Gegennarrativ zu „Homophobie“ ist nicht Toleranz im Sinne von „Ich ertrage dich“, sondern Anerkennung und gleiche Rechte. Dazu gehört das Selbstverständliche, dass queere Menschen leben, lieben, Familie und Community gestalten, arbeiten und sicher sein können, ohne sich erklären zu müssen. Durch Schutzgesetze, Aufklärung, queere Sichtbarkeit, solidarische Allianzen und das klare Benennen von homofeindlichem Verhalten als Gewalt, nicht als Meinungsfreiheit.

HUSBAND STITCH

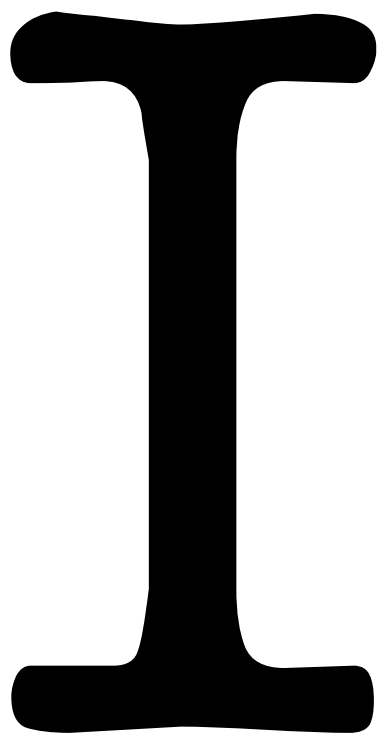
[ˈhʌzbənd stɪtʃ]

„Es wurde gescherzt, er würde das ‚für meinen Mann‘ etwas enger nähen - und ich habe erst später gemerkt, dass das ernst gemeint war!“

Als „Husband Stitch“ wird eine Praxis bezeichnet, bei der nach einer Geburt die Vulva bzw. Vaginalöffnung so vernäht wird, dass sie enger ist als zuvor. Angeblich, damit der Ehemann beim Geschlechtsverkehr mehr Lust erlebt. Betroffene berichten, dass dies ohne ihre informierte Einwilligung, teils sogar kommentierend oder belächelnd, geschieht. Der Begriff macht einen massiven Eingriff in die körperliche Selbstbestimmung sichtbar: Statt die Bedürfnisse der Gebärenden in den Mittelpunkt zu stellen, wird der Körper auf die sexuelle Nutzbarkeit für den Partner reduziert.

Der „Husband Stitch“ ist ein Beispiel dafür, wie patriarchale Vorstellungen in der Medizin wirken können: Schmerzen, Sexualität und Langzeitfolgen der Gebärenden werden ignoriert, während männliche Lust priorisiert wird. Auch Sprachlosigkeit und Scham tragen dazu bei, dass Betroffene lange nicht darüber sprechen. Viele wissen nicht einmal, dass das, was ihnen passiert ist, einen Namen hat.

Das Gegennarrativ ist eine gebärendenzentrierte, traumasensible Geburtshilfe durch informierte Zustimmung, Transparenz über Eingriffe, ernst genommene Schmerzen, Nachsorge und Sexualberatung, in der die Bedürfnisse der gebärenden Person im Zentrum stehen. Der „Husband Stitch“ erkennt hingegen den Missbrauch der anvertrauten medizinischen Macht klar und macht sie damit veränderbar.



Ick

Plötzlicher Verlust des Interesses an einer Person, oft wegen kleiner Eigenheiten oder Verhaltensweisen, die auf einmal als Abturner erlebt werden.

Incel

Kurz für „Involuntary Celibate“: Männer, die unfreiwillig keinen Sex haben, sich als Opfer sehen und in entsprechenden Online-Communities oft offene Frauenfeindlichkeit und Gewaltfantasien verbreiten. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.183.

Informelle Geschlechtersegregation

Ungeschriebene, alltägliche Trennung von Menschen nach Geschlecht, die Stereotype verstärkt und Ungleichheit reproduziert, ohne offiziell geregelt zu sein. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.185.

Inklusion

Gesellschaftliches Konzept, das darauf abzielt, alle Menschen gleichberechtigt und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen.

Institutionelle Hürden

Barrieren in Organisationen oder Systemen, die bestimmte Gruppen systematisch benachteiligen, etwa durch komplizierte Verfahren, intransparente Zugänge oder Vorurteile in Regeln und Routinen.

Intergeschlechtlich

Bezeichnet Menschen, deren körperliche Geschlechtsmerkmale (z. B. Chromosomen, Hormone oder Genitalien) nicht eindeutig in das medizinische Schema von männlich oder weiblich passen; eine natürliche Variation menschlicher Körper.

Internalisierte Misogynie

Verinnerlichte Frauenfeindlichkeit, bei der Frauen und andere Betroffene abwertende Bilder über Weiblichkeit übernehmen und auf sich selbst oder andere Frauen anwenden.

Internalisierter Sexismus

Wenn Menschen sexistische Rollenbilder und Abwertungen unbewusst übernehmen und gegen sich selbst oder andere ihres Geschlechts richten; zeigt, wie tief Gewaltverhältnisse in Selbstbilder hineinwirken.

Intersektionalität

Ansatz, der beschreibt, wie verschiedene Diskriminierungsformen zusammenwirken und sich überlagern, statt getrennt voneinander zu wirken. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.186.

Intervention

Gezieltes Eingreifen bei Gewalt, Diskriminierung oder Grenzverletzungen, um Betroffene zu schützen, Situationen zu de-eskalieren und Verantwortung zu klären.

Interventionskaskade

Abgestufte Abfolge von Maßnahmen bei Verdacht auf Gewalt oder Diskriminierung von erster Ansprache über Gefährdungseinschätzung bis zu Schutzmaßnahmen und Sanktionen.

Interventionskette

Strukturiert festgelegte Reihenfolge von Schritten und Zuständigkeiten, die regelt, wer wann was tut, wenn Gewalt oder Grenzverletzungen bekannt werden.

Intimate Terrorism

Beziehungsgewalt, bei der eine Person systematisch Kontrolle und Angst erzeugt durch beispielsweise Isolation, Drohungen, Überwachung und wiederholte Gewalt, um Macht über eine andere Person auszuüben.

Intimizid

Tötung einer Person durch eine*n (Ex-)Intimpartner*in; häufigste Form tödlicher Partner*innenschaftsgewalt und eine zentrale Ausprägung von Femiziden.

Investment Model

Beziehungsmodell aus der Psychologie, das erklärt, warum Menschen in Beziehungen bleiben: Abhängig von Zufriedenheit, verfügbaren Alternativen und den Investitionen (Zeit, Emotionen, Ressourcen), die sie bereits eingebracht haben.

Istanbul-Konvention / Istanbul Konvention

Europäisches Abkommen des Europarats zum Schutz vor Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt, das Staaten verpflichtet, Gewalt vorzubeugen, Betroffene zu schützen und Täter*innen konsequent zu verfolgen.

INCEL

[ˈɪnsɛl]

„Frauen wollen nur die ‚Chads‘ - wir sind zum Alleinsein verdammt.“

„Incel“ steht für „Involuntary Celibate“, also unfreiwillig enthaltsam, ursprünglich eine Selbstbeschreibung von Menschen, die sich nach Nähe sehnen, jedoch keine romantischen oder sexuellen Beziehungen finden. In heutigen Incel-Communities (meist von Männern dominiert) kippt dieses Gefühl der Einsamkeit häufig in Frauenhass, Opferinszenierung und Gewaltfantasien. Frauen werden dabei als Ursache des eigenen Leidens markiert, attraktive Männer als Feindbild (Chads) konstruiert und eigene Verantwortung für Kommunikation, Grenzen und Beziehungsfähigkeit häufig geleugnet.

Incel-Foren sind Frustventile und Radikalisierungsräume. Dort werden Misogynie, Rassismus und queerfeindliche Inhalte verstärkt, Abwertung normalisiert und Gewaltfantasien teilweise geteilt oder glorifiziert. In Einzelfällen hat diese Ideologie auch einen Bezug zu realen Gewalttaten: Mehrere rechtsterroristische oder extremistische Anschläge wurden von Tätern begangen, die sich selbst der Incel-Ideologie zuordneten oder in entsprechenden Online-Communities radikalisiert wurden. In diesem Kontext wird Incel-Ideologie in der Forschung teilweise als Teil eines breiteren Online-Extremismus- und Frauenhass-Phänomens diskutiert, das Anschlussstellen zu rechtsextremen Weltbildern haben kann.

Gleichzeitig ist wichtig zu differenzieren: Nicht alle Menschen, die sich als „Incel“ bezeichnen, befürworten Gewalt. Viele erleben Einsamkeit, Scham und soziale Unsicherheit und suchen Orientierung. Entscheidend ist daher die Trennung zwi-

schen realen Beziehungs- und Einsamkeitsproblemen einerseits und einer Ideologie andererseits, die diese Erfahrungen in Hass und Entmenschlichung umdeutet.

Das Gegenarrativ zur Incel-Ideologie setzt bei Verantwortung und Verbundenheit an: Einsamkeit ist real, doch sie legitimiert keinen Frauenhass oder Gewalt. Statt Echokammern braucht es Räume, in denen über Männlichkeitsbilder, Verletzlichkeit, Zurückweisung, Scham und Beziehungen gesprochen werden kann - ohne daraus Schuldzuweisungen oder Gewalt gegen Frauen*, queere Menschen oder andere Männer abzuleiten. Prävention bedeutet in diesem Zusammenhang auch, Jungen und Männern zu vermitteln, Zurückweisung auszuhalten, Grenzen zu respektieren und Beziehungen als gegenseitige, nicht einseitig einforderbare Verbindung zu verstehen.

INFORMELLE GESCHLECHTER- SEGREGATION

[ɪn'fɔrmələ ɡə'ʃlɛçtɜzɛɡrɛ'ɡatsiɔn]

„Beim Meeting sitzen die Frauen automatisch am Rand und keiner merkt, dass das ein Muster ist.“

„Informelle Geschlechtersegregation“ beschreibt eine Trennung nach Geschlecht, die nicht in Regeln oder Gesetzen steht, jedoch im Alltag ständig passiert. Frauen landen zufällig häufiger in Protokoll-, Orga- oder Care-Rollen. Männer übernehmen automatisch Entscheidungs- und Sichtbarkeitspositionen. Mittagspausen, in denen Männer mit der Führungskraft Netzwerke pflegen, während Frauen mit Kolleg*innen über Care-Lasten sprechen, sind ein Beispiel. Niemand hat das so angeordnet, doch die Summe dieser ungeschriebenen Routinen führt dazu, dass Macht, Informationen und Chancen ungleich verteilt werden.

Diese Muster beginnen bereits früh: In der Schule übernehmen Mädchen häufiger helfende Aufgaben, Jungs werden stärker ermutigt, laut zu sein oder zu führen. In Vereinen, Unternehmen und Politik setzen sich diese Linie häufig fort.

„Informelle Geschlechtersegregation“ bleibt oft unsichtbar, weil sie als natürliches Interesse oder freie Wahl gedeutet wird. So entsteht beispielweise Sätze wie „Frauen wollten halt lieber zu Hause bleiben“, statt anzuerkennen, dass Erwartungen, Sanktionen und Zugehörigkeitsgefühle Entscheidungen massiv beeinflussen.

INTER- SEKTIONALITÄT

ntɛzɛktsjə'nalitɛt]

„Ich werde als Frau diskriminiert – und als schwarze und queere Frau noch mehr!“

„Intersektionalität“ ist ein Konzept, das beschreibt, wie verschiedene Formen von Diskriminierung zusammenwirken: Sexismus, Rassismus, Ableismus, Klassismus, Queerfeindlichkeit, Antisemitismus, Transfeindlichkeit und andere Ungleichheitsformen überlagern sich und verstärken einander. Der Begriff macht deutlich, dass Menschen nicht nur eine einzige Identität haben, sondern gleichzeitig mehreren sozialen Kategorien zugeordnet werden, und dass diese Überschneidungen ihre Erfahrungen mit Diskriminierung, Gewalt, Privilegien und Teilhabe prägen. Eine weiße, wohlhabende, heterosexuelle Frau erlebt Sexismus daher anders als eine arme, migrantische, queere Frau of Color.

„Intersektionalität“ kritisiert vereinfachte Kategorien wie „die Frauen“ oder „die Migrant*innen“, die so tun, als seien alle Mitglieder einer Gruppe gleich betroffen. In der Praxis bedeutet das: Gesetze, Schutzkonzepte, Kampagnen oder Beratungsangebote müssen berücksichtigen, dass unterschiedliche Lebensrealitäten existieren. Andernfalls profitieren vor allem diejenigen, die ohnehin weniger Diskriminierung erfahren, während mehrfach marginalisierte Gruppen weiterhin unsichtbar bleiben.

Das Gegennarrativ zu intersektionalem Denken lautet oft: „Man kann nicht alles gleichzeitig berücksichtigen und am

Ende ist jede Person ein Einzelfall.“ Hier hält „Intersektionalität“ dagegen, denn es geht nicht um individuelle Beliebigkeit, sondern um strukturelles Verständnis von Macht. Wer Ungleichheit ernsthaft bekämpfen will, muss erkennen, wie sich verschiedene Diskriminierungsformen überschneiden. In der Praxis bedeutet das, Daten, Sprache, politische Maßnahmen und Schutzsysteme so zu gestalten, dass besonders betroffene Gruppen nicht übersehen werden, sondern aktiv im Mittelpunkt stehen.

K

Karen

Popkultureller Begriff für eine meist weiße Frau, die ihre sozialen Privilegien lautstark durchsetzt, beispielsweise indem sie bei Konflikten sofort Autoritäten ruft und dabei oft rassistische oder klassistische Stereotype nutzt.

Kinderhandel

Schwere Menschenrechtsverletzung, bei der Kinder verkauft, vermittelt oder transportiert werden, um sie auszubeuten, beispielsweise für Arbeit, Sexualität oder kriminelle Aktivitäten.

Kinderpornographie

Darstellungen sexualisierter Gewalt an Kindern in Bildern oder Videos; jede Nutzung zeigt einen realen Übergriff und ist eine erneute Verletzung. Der Begriff gilt als verharmlosend und wird zunehmend durch „Darstellungen sexualisierter Gewalt an Kindern“ ersetzt. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.192.

Kinderprostitution

Bezeichnete früher sexuelle Handlungen von Kindern gegen Geld oder Vorteile; tatsächlich handelt es sich immer um sexuelle Ausbeutung von Kindern, da sie niemals wirksam zustimmen können. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.193.

Kindesmissbrauch

Sexuelle Gewalt an Kindern, bei der Erwachsene oder ältere Jugendliche Macht- und Abhängigkeitsverhältnisse ausnutzen; hinterlässt oft schwere körperliche und seelische Folgen.

Kink

Sexuelle Vorliebe oder Praxis, die von gängigen Normen abweicht, etwa BDSM (Bondage & Discipline, Dominance & Submission, Sadism & Masochism); entscheidend sind immer freiwilliger, informierter Konsens und sichere Rahmenbedingungen.

Kinky

Selbstbeschreibung für Menschen, die Kinks haben und Sexualität bewusst außerhalb klassischer Normen gestalten, idealerweise lustvoll, sicher und konsensuell.

Klatschweib

Abwertender Begriff für eine Frau, der unterstellt wird, zu viel zu tratschen; verstärkt stereotype Vorstellungen von geschwätzigen Frauen und dient der Abwertung.

Kognitive Dissonanz

Unangenehmer innerer Konflikt, wenn Überzeugungen und Verhalten nicht zusammenpassen; kann dazu führen, dass Menschen Gewalt verharmlosen oder verdrängen, statt ihr eigenes Handeln zu reflektieren. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.194.

Kompetenzüberraschung

Reaktion, wenn Fähigkeiten einer Person als unerwartet oder erstaunlich markiert werden - zum Beispiel, weil Frauen nicht in dominante Bilder von männlichen Attributen passen.

Körperkommentare

Ungefragte Bemerkungen über Aussehen oder Körper anderer Menschen; können verletzen, Schönheitsnormen verfestigen und das Körperbild negativ beeinflussen.

Korrigierende Vergewaltigung

Extrem gewalttätige Praxis, bei der vor allem queere Menschen - häufig lesbische Frauen - vergewaltigt werden, um ihre sexuelle Orientierung zu Heterosexualität zu verändern.

Krabbenkorb-Effekt

Metapher dafür, dass sich Menschen innerhalb einer benachteiligten Gruppe gegenseitig am Aufstieg hindern, statt sich zu unterstützen; ein Muster, das durch knappe Chancen und externe Machtstrukturen verstärkt wird. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.195.

KINDER- PORNOGRAPHIE

[ˈkɪndəpɔʁnɔɡʁaˌfiː]

Darstellungen sexualisierter Gewalt an Kindern - in Bildern, Videos oder Livestreams - werden oft unter dem kritisch gesehenen Begriff „Kinderpornographie“ zusammengefasst. Gemeint sind Inhalte, in denen Kinder oder Jugendliche sexualisiert, entblößt, in sexuell eindeutigen Posen gezeigt oder bei sexuellen Handlungen abgebildet werden. Diese Inhalte entstehen nie neutral oder einvernehmlich, sondern immer auf Basis massiver Gewalt, Zwang, Ausnutzung von Abhängigkeiten oder Täuschung. Jede Aufnahme zeigt einen realen Übergriff und jede weitere Nutzung oder Weitergabe ist eine erneute Verletzung.

Der Begriff „Kinderpornographie“ wird kritisiert, weil er Nähe zur Erwachsenenpornografie herstellt und den Gewaltcharakter verschleiert. „Pornographie“ klingt für viele nach freiwilliger, kommerzieller Sexualität, während es hier um Missbrauchsabbildungen geht. Viele Fachstellen sprechen deshalb bewusst von „Darstellungen sexualisierter Gewalt an Kindern“ oder „Missbrauchsabbildungen“, um klarzumachen: Es geht nicht um Sexualität, sondern um Gewalt.

Sprache ist hier nicht nebensächlich. Sie prägt, ob wir in Kategorien von Täter*innenschuld, Kinderschutz und Strafbarkeit denken und agieren.

KINDER- PROSTITUTION

[ˈkɪndəpʁɒstɪtʊtsɪɔŋ]

Mit „Kinderprostitution“ wurden lange Situationen beschrieben, in denen Kinder oder Jugendliche sexuelle Handlungen gegen Geld, Geschenke, Unterkunft oder andere Vorteile ausführen. In der Realität handelt es sich immer um sexuelle Ausbeutung: Kinder können rechtlich und faktisch keine informierte Zustimmung geben. Hinter solchen Konstellationen stehen oft Armut, Flucht, familiäre Notlagen, organisierte Kriminalität oder Abhängigkeiten von Erwachsenen, die ihre Machtposition ausnutzen.

Der Begriff wird kritisiert, weil er einen wirtschaftlichen Tausch („Prostitution“) in den Vordergrund stellt und suggeriert, Kinder würden eine Dienstleistung anbieten. Das verschiebt Verantwortung weg von Täter*innen und strukturellen Ursachen hin zu den Betroffenen.

Viele Fachstellen und Menschenrechtsorganisationen sprechen deshalb von „sexueller Ausbeutung von Kindern“ statt „Kinderprostitution“. Damit wird deutlich: Es gibt keine Sexarbeit mit und von Kindern, sondern nur Missbrauch und Ausbeutung und damit eine klare Schutz- und Strafbarkeitsfrage.

KOGNITIVE DISSONANZ

[ˈkogn̩tɪvə dɪsoˈnɑnts]

„Ich weiß, ich sollte nicht über diesen sexistischen Witz lachen, aber er ist einfach zu gut!“

„Kognitive Dissonanz“ beschreibt den inneren Spannungszustand, der entsteht, wenn unsere Überzeugungen, Werte oder Selbstbilder nicht zu unserem Verhalten oder zu neuen Informationen passen. Zum Beispiel: Eine Person hält sich für gerecht und fürsorglich, ist jedoch mit einem Kollegen befreundet, dem glaubhaft sexualisierte Gewalt vorgeworfen wird. Oder: Jemand glaubt, dass es so etwas nicht gibt, wird dann allerdings mit Berichten über Missbrauch in der eigenen Institution konfrontiert. Diese Widersprüche erzeugen Unbehagen und Verunsicherung.

Um diese Spannung zu lösen, neigen Menschen dazu, Informationen umzudeuten („So schlimm war es sicher nicht“), Betroffene zu entwerten („Sie übertreibt“), Verantwortung abzugeben („Dafür bin ich nicht zuständig“) oder ihr Selbstbild zu schützen („Ich bin doch keiner, der wegschaut“). Das macht „Kognitive Dissonanz“ im Kontext von Gewalt so relevant: Sie kann dazu führen, dass Menschen lieber an vertrauten Bildern festhalten, als sich unbequem mit Gewalt, Täter*innennähe, eigener Mitverantwortung und Gleichzeitigkeiten oder Dilemmata zu konfrontieren.

Kritisch ist der Begriff, wenn er individualpsychologisch verkürzt wird, statt die strukturelle Seite mitzudenken.

KRABBENKORB-EFFEKT

[ˈkrabbnkɔɐp ʔɛfɛkt]

Der „Krabbenkorb-Effekt“ beschreibt, wie sich Menschen innerhalb einer benachteiligten Gruppe gegenseitig am Aufstieg hindern, statt sich zu unterstützen - wie Krabben in einem Korb, die jede hochkletternde Krabbe wieder herunterziehen. In genderbezogenen Kontexten meint das zum Beispiel: Frauen, die andere Frauen angreifen, kleinreden oder klein halten, zum Beispiel mit Sätzen wie „Die hält sich wohl für etwas Besseres“ oder „Die will sich nur wichtig machen“. Diese Dynamik lässt sich auch in queeren Communities, migrantischen Communities oder anderen marginalisierten Gruppen beobachten.

Wenn beispielsweise Organisationen nur eine Frau oder eine Person of Color fördern, entsteht Druck, sich als einzelne Person zu behaupten und nicht als Kollektiv zu handeln. Konstruktiv genutzt wird der Begriff dann, wenn er als Anlass dient, Strukturen zu ändern und Solidarität zu stärken, statt Konkurrenzkämpfe zu moralisieren.

Kritisch ist, wenn das Phänomen des „Krabbenkorb-Effekts“ benutzt wird, um Schuld auf Betroffene selbst zu schieben („Ihr sabotiert euch ja gegenseitig“), statt die zugrunde liegenden Machtverhältnisse zu betrachten. Oft sind es dies knappe Ressourcen, internalisierte Abwertungen und Konkurrenzlogiken, die von außen vorgegeben werden, die diesen Effekt verstärken.

L

Lady Tax

Begriff für den Aufpreis, den Frauen für bestimmte Produkte oder Dienstleistungen zahlen müssen, obwohl diese mit Angeboten für Männer weitgehend identisch sind. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.199.

Leader of the Pack

Person, die als Anführer*in einer Gruppe wahrgenommen wird - oft durch Durchsetzungsstärke, Lautstärke, charismatische Dominanz und die Macht, Hierarchien sowie auch verletzendes oder sexistisches Verhalten zu prägen.

Lesbe

Selbstbezeichnung für eine Frau, die sich emotional, romantisch und/oder sexuell zu Frauen hingezogen fühlt.

LGBTQ+ Panic Defense

Rechtfertigungsstrategie vor Gericht, bei der Gewalt gegen queere Menschen als Affekthandlung aufgrund deren Identität dargestellt wird; wird zunehmend kritisiert und verboten.

Liberalfeminismus

Feministische Strömung, die vor allem rechtliche Gleichstellung, individuelle Freiheit und gleiche Chancen im bestehenden System betont.

Lolita-Effekt

Begriff für die Sexualisierung von Mädchen in Medien und Gesellschaft; beschreibt, wie junge Mädchen früh objektiviert und als verführerisch dargestellt werden, besonders durch den Blick erwachsener Männer.

Love Bombing

Übermäßige, intensive Zuneigung zu Beginn einer Beziehung, um Vertrauen aufzubauen und später Kontrolle auszuüben; eine typische Strategie manipulativer Partner*innen.

Love Scamming

Betrug, bei dem Täter*innen online oder offline romantische Gefühle und Beziehungen vortäuschen, um Vertrauen aufzubauen und anschließend Geld, Geschenke oder andere materielle Vorteile zu erschleichen; nutzt gezielt Sehnsucht, Einsamkeit und emotionale Bindung aus. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.200.

Loverboy-Technik

Methode, bei der meist junge Frauen durch vorgetäuschte Liebe, Versprechen und emotionale Abhängigkeit in Ausbeutung und Prostitution gelockt werden; eine Form von Menschenhandel.

LADY TAX

[ˈlɛdi tɛks]

„Warum kostet der pinke Rasierer mehr - obwohl er genauso funktioniert wie ein blauer?“

„Lady Tax“ beschreibt den Aufpreis, den Frauen für Produkte und Dienstleistungen zahlen, die mit als männlich vermarkteten Varianten nahezu identisch sind: Rasierer, Duschgel, Deo, Kleidung, Spielzeuge. Der einzige Unterschied ist oft Farbe, Verpackung oder Marketing („für Sie“). Diese Preisdifferenzen summieren sich über Jahre und verstärken finanzielle Ungleichheit, insbesondere weil Frauen ohnehin häufiger weniger verdienen und mehr unbezahlte Sorgearbeit leisten.

Kritisch ist, dass „Lady Tax“ mit Geschlechterklischees spielt: Weiblichkeit wird zur Konsumkategorie, in der besonders gepflegt oder besonders schön teuer verkauft wird. Gleichzeitig werden Frauen subtil dafür verantwortlich gemacht, in diese Normen zu investieren.

Das Gegennarrativ ist eine kritische Konsumperspektive: Gleiche Produkte vergleichen, Gender-Marketing benennen und politisch über Regulierung von Preisunterschieden und Transparenz diskutieren, statt Frauenprodukte als selbstverständlich teurer hinzunehmen.

LOVE SCAMMING

[ˈlʌv ˈskæmɪŋ]

„Er war meine große Liebe. Und dann hat er mir alles genommen.“

„Love Scamming“, also Liebesbetrug, bezeichnet Betrugsstrategien, bei denen Täter*innen eine romantische Beziehung vortäuschen. Sie investieren viel Zeit, um Vertrauen aufzubauen durch tägliche Nachrichten, Telefonate, Liebeserklärungen, Zukunftsversprechen und Nähe - online und offline. Sobald die emotionale Bindung stark genug ist, folgen Bitten um Geld - angeblich für Notfälle, Investitionen, Krankheiten oder gemeinsame Pläne.

Oft werden bei einer Weigerung oder Kritik an den Forderungen bewusst Schuldgefühle bei den Betroffenen ausgelöst („Wenn du mich wirklich liebst ...“), um Druck zu erzeugen. „Love Scamming“ ist keine Dummheit der Betroffenen, sondern zielgerichtete Ausnutzung von Verletzlichkeit, Einsamkeit, Hoffnung auf Nähe oder kulturellen Vorstellungen von Liebe. Damit verbundene Stigmatisierung und Scham hindern viele Betroffene daran, Hilfe zu suchen oder Anzeige zu erstatten.

„Love Scamming“ wird als begriff kritisiert, da er die romantische Liebe („Love“) in den Mittelpunkt stellt und die Gewaltkomponente, emotionale Manipulation, finanzielle Ausbeutung und psychische Folgen nicht ausreichend abbildet. Wichtig ist daher, klar zu benennen: „Love Scamming“ ist kein Pech in der Liebe oder individuelle Naivität, sondern eine organisierte, systematische Täuschung, die ernst genommen und strafrechtlich verfolgt werden muss.

M

Macho

Übertrieben männlicher, oft sexistisch auftretender Mann. Macho-Verhalten wird mit Dominanz und Aggressivität assoziiert.

Machtasymmetrie

Unausgeglichenes Machtverhältnis zwischen Personen oder Gruppen, zum Beispiel in Beziehungen oder Institutionen, das bestimmt, wer mehr Einfluss, Handlungsspielraum und Gehör hat. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.214.

Machtgefälle

Ungleichgewicht an Einfluss, Kontrolle oder Entscheidungsgewalt zwischen Personen oder Gruppen, häufig in Hierarchien wie Arbeitsverhältnissen, Partnerschaften oder Institutionen.

Machtmissbrauch

Ausnutzen einer überlegenen Position oder Autorität, um anderen zu schaden, sie zu manipulieren oder ungerecht zu behandeln - beispielsweise durch Diskriminierung, sexuelle Belästigung, Gewalt oder unfaire Entscheidungen.

Machtverhältnisse

Strukturen und Dynamiken, in denen Menschen unterschiedlich viel Einfluss, Kontrolle oder Gewalt über andere ausüben; oft unsichtbar, aber Grundlage von Ungleichheit und Gewalt.

Madonna-Hure-Komplex

Stereotypisierung von Frauen als entweder rein (Madonna) oder verderbt (Hure). Dieser Komplex schränkt weibliche Sexualität und Selbstbestimmung ein, indem er Frauen in zwei gegensätzliche Kategorien einteilt und damit komplexe Identitäten und Lebensrealitäten unsichtbar macht.

Männer*

Schreibweise, die deutlich macht, dass nicht nur cis Männer gemeint sind, sondern alle, die sich als Mann verstehen oder männlich positionieren, einschließlich trans Männer, nicht-binärer und intergeschlechtlicher Personen.

Männlichkeitsängste

Verunsicherung, Überforderung oder Angst von Männern bzw. männlich sozialisierten Personen im Zusammenhang mit traditionellen oder sich wandelnden Vorstellungen von Männlichkeit.

Mail Order Bride

Frau, die sich bei einem Vermittlungsdienst registriert und von einem Mann (für die Ehe) ausgewählt wird; typischerweise stammen die Frauen aus ärmeren, die Männer aus wohlhabenderen Ländern.

Makroaggression

Offensichtliche, groß angelegte Diskriminierung oder Gewalt, die klar erkennbar und oft strukturell verankert ist.

Male Ally / Male Allyship

Bewusst solidarisches Verhalten von Männern gegenüber FLINTA*-Personen, etwa durch Sichtbarmachen, Unterstützen und Eingreifen gegen diskriminierende Strukturen.

Male Gaze

Männlicher Blick, der Frauen in Medien, Kunst und Alltag als Objekte des Begehrens darstellt und festlegt, wie Weiblichkeit auszusehen hat.

Male Loneliness

Phänomen, dass viele Männer in modernen Gesellschaften wenige stabile emotionale Beziehungen oder Räume haben, um über Gefühle und Belastungen zu sprechen; gilt als strukturelles Ergebnis sozialer Erwartungen und wird auch im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und sozialer Isolation diskutiert.

Man Up

Aufforderung, sich männlich zu verhalten und Schwäche zu unterdrücken; verstärkt toxische Männlichkeit und emotionale Unterdrückung.

Manchild

Erwachsener Mann, der als unreif, verantwortungslos oder kindlich gilt und Fürsorge, Pflege und emotionale Unterstützung erwartet - insbesondere von Frauen.

Maneater

Stereotype Bezeichnung für eine Frau, die Männer verbraucht oder verletzt und deren Begehren problematisiert wird, statt Machtverhältnisse zu reflektieren.

Manhandle

Grobes, oft respektloses Anfassen und damit eine Form körperlicher Belästigung oder Gewalt.

Manhore

Abwertender Begriff für einen sexuell aktiven Mann, der sexualisierte Doppelmoral sichtbar macht.

Manipulation

Beeinflussung anderer zum eigenen Vorteil; kann subtil oder offensichtlich sein und schadet Beziehungen und Vertrauen.

Mannfrau

Abwertender Begriff für Frauen, die nicht den gesellschaftlichen Normen von Weiblichkeit entsprechen.

Männlichkeitsideologie

Vorstellungen und Erwartungen an „echte“ Männlichkeit, die Handlungsspielräume einschränken und Gewalt oder Dominanzverhalten legitimieren können.

Männergesundheit

Fokus auf körperliche und psychische Gesundheit von Männern, die oft durch Rollenbilder und Scham vor Schwäche beeinflusst wird; Vernachlässigung von Prävention erhöht Risiken.

Männlichkeitsnormen

Gesellschaftlich erwartete Verhaltens- und Rollenbilder, die definieren, wie Männer sein sollen: stark, emotional kontrolliert, dominant und damit individuellen Ausdruck begrenzen.

Manosphere

Online-Subkultur mit häufig frauenfeindlichen, antifeministischen und misogynen Inhalten.

Manslipping

Verhalten, bei dem Männer sich durchsetzen, indem sie andere Personen, besonders Frauen, unterbrechen oder übergehen; Ausdruck von Dominanzverhalten.

Mansplaining

Wenn Männer Frauen ungefragt und herablassend Dinge erklären, selbst wenn diese Expertinnen sind.

Manspreading

Breites Sitzen von Männern, sodass sie mehr Platz einnehmen; wird als Ausdruck männlicher Dominanz im öffentlichen Raum kritisiert.

Maninterrupting

Unterbrechen von Frauen durch Männer; Beispiel für geschlechtsspezifische Kommunikationsmuster und Sexismus.

Marginalisierung

Ausgrenzung und Benachteiligung von Gruppen, insbesondere Minderheiten und unterrepräsentierten Gruppen.

Marriage Earning Gap

Einkommensunterschiede zwischen verheirateten Männern und Frauen; Frauen verdienen in Ehen oft weniger und geraten in finanzielle Abhängigkeit.

Maskulinitätsdruck

Sozialer Zwang, bestimmten Männlichkeitsidealen zu entsprechen, der Stress erzeugt und Verletzlichkeit verdrängt.

Matilda-Effekt

Phänomen, dass Leistungen von Frauen unsichtbar gemacht oder Männern zugeschrieben werden, besonders in Wissenschaft und Gesellschaft.

Matriarchat

Gesellschaftsform, in der Frauen die zentrale soziale, politische oder familiäre Macht haben und Abstammung oder Erbe häufig über die mütterliche Linie geregelt werden; beschreibt eher matrilineare oder matrifokale Gesellschaften als ein direktes Gegenstück zum Patriarchat.

Matrifokal

Gesellschaften oder Familienstrukturen, in denen die Mutter im Zentrum des Familienlebens steht und eine besonders wichtige soziale Rolle einnimmt.

Matrilinear

Abstammung, Erbe oder Zugehörigkeit zur Familie über die mütterliche Linie weitergegeben werden.

Mental Load

Unsichtbare, geistige Belastung durch das Organisieren, Planen und Koordinieren von Aufgaben, besonders im Haushalt und in der Familie, die häufig bei Frauen liegt.

#MeToo

Bewegung zur Sichtbarmachung sexueller Belästigung und Gewalt, die Betroffene weltweit ermutigt hat, über ihre Erfahrungen zu sprechen.

Mean Girl

Frau oder Mädchen, die andere Frauen oder Mädchen mobbt oder ausgrenzt; steht für internalisierte Misogynie und Konkurrenz.

Medical Gaslighting

Abwertung, Bagatellisierung oder Ignorieren von Beschwerden - besonders von Frauen und anderen marginalisierten Personen - durch medizinisches Personal, sodass Betroffene an ihrer Wahrnehmung zweifeln und Diagnosen oder Behandlung sich gefährlich verzögern. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.215.

Mehrheitsgesellschaft

Bevölkerungsgruppe, die zahlenmäßig, kulturell oder politisch dominiert und ihre eigenen Normen als normal setzt; bestimmt häufig, was als anders oder fremd gilt.

Mikroaggressionen

Kleine, oft unbewusste abwertende Kommentare, Blicke oder Handlungen gegenüber marginalisierten Personen, die einzeln „harmlos“ wirken, in der Summe aber stark verletzen und Zugehörigkeit untergraben. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.217.

Mikrofeminismus

Kleine, alltägliche feministische Handlungen – etwa Frauen* zuerst nennen oder Sexismus im Gespräch benennen –, die patriarchale Muster irritieren und verschieben. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.218.

Mikroinequity

Feine, schwer greifbare Ungleichbehandlungen - beispielsweise wer Lob bekommt oder ernst genommen wird -, die sich über Zeit zu deutlichen Benachteiligungen addieren können.

Mikromachismus

Alltägliche, oft subtile Verhaltensweisen, die geschlechtsspezifische Machtungleichheiten im Alltag aufrechterhalten - meist unbewusst, jedoch mit Wirkung.

Milf

Sexualisierender Begriff für eine als attraktiv wahrgenommene Mutter, der Frauen auf Objekte des Begehrens reduziert und ihre Care-Arbeit unsichtbar macht.

MINT the Gap

Initiativen zur Förderung von Frauen und anderen unterrepräsentierten Gruppen in Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik, um ihren Anteil in diesen Bereichen zu erhöhen.

Misandrie

Feindseligkeit oder Abneigung gegenüber Männern als Gruppe; wird oft als Gegenstück zu Sexismus diskutiert, ist strukturell jedoch deutlich weniger wirkmächtig als Misogynie.

Misogynie

Frauenhass oder Frauenfeindlichkeit, die sich in Abwertung, Verachtung, Ausschluss, Gewalt und ungleichen Chancen äußert - individuell und strukturell.

Misogynoir

Begriff aus Schwarzer feministischer Theorie für die spezifische Form von Frauenhass und antischwarzem Rassismus, die Schwarze Frauen trifft.

Missbrauch

Ausnutzen von Macht, Vertrauen oder Abhängigkeit, um anderen körperlich, emotional, sexuell oder wirtschaftlich zu schaden.

Mob Wife

Bezeichnung für die Partnerin eines Mafia-Mitglieds, oft romantisiert, obwohl sie in gewaltvolle und patriarchale Strukturen eingebunden ist.

Mom Bashing

Abwerten und Kritisieren von Müttern für ihre Erziehungsentscheidungen, unabhängig davon, wie sie sich entscheiden.

Mom Guilt

Schuldgefühl von Müttern, den (widersprüchlichen) gesellschaftlichen Erwartungen an gute Mutterschaft nicht zu genügen.

Mom Shame

Scham, die Mütter erleben, wenn ihre Elternschaft bewertet oder verurteilt wird.

Mommy Track / Mommy Tracking

Beruflicher Pfad, auf den Mütter oft automatisiert geraten - oft mit weniger Aufstiegschancen und Verantwortung, weil ihnen geringere Verfügbarkeit unterstellt wird.

Motherhood Penalty

Einkommens- und Karrierenachteile, die Frauen durch Mutterschaft erfahren.

Multiplikator*in

Person, die Wissen, Haltungen oder Veränderungsimpulse weiterträgt, zum Beispiel durch Aufklärung, Bildung oder Vorbildfunktion, und so gesellschaftlichen Wandel verstärkt.

My Body My Choice

Slogan und Prinzip feministischer Bewegungen, das das Recht auf Selbstbestimmung über den eigenen Körper betont, besonders in Bezug auf Schwangerschaftsabbruch, Sexualität und körperliche Unversehrtheit.

MACHT- ASYMMETRIE

[ˈmaxtʔazy,metʁi]

„Ich habe hier nichts zu sagen, egal, wie laut ich werde.“

„Machtasymmetrie“ beschreibt ein unausgeglichenes Machtverhältnis zwischen zwei oder mehreren Personen oder Gruppen in Beziehungen, Familien, Teams, Organisationen oder Institutionen. Eine Seite verfügt über mehr Entscheidungsmacht, Informationen, Ressourcen, soziale Anerkennung oder rechtliche Absicherung als die andere. Das wirkt sich darauf aus, wessen Perspektive zählt, wer Grenzen setzen kann, wer Konsequenzen riskieren muss und wessen Bedürfnisse regelmäßig zurückstehen.

Im Kontext sexualisierter Gewalt ist „Machtasymmetrie“ zentral: Lehrperson – Schüler*in, Chef*in – Mitarbeiter*in, Therapeut*in – Klient*in, Ärzt*in – Patient*in, gefeierte Person – Fan. Die unterlegene Seite ist oft emotional, finanziell, organisatorisch oder reputationsbezogen abhängig. Dadurch erscheint ein klares Nein riskant, gefährlich oder unmöglich - und ein scheinbares Ja entsteht häufig aus Druck, Angst, Loyalität oder dem Wunsch, Nachteile zu vermeiden oder Anerkennung zu erhalten.

„Machtasymmetrie“ schafft Bedingungen, in denen Grenzverletzungen leichter passieren, schwerer benennbar sind und Betroffene sich selbst die Schuld geben. Wer Macht hat, trägt deshalb eine besondere Verantwortung: für Transparenz, klare Regeln, dokumentierte Zuständigkeiten und Schutzmechanismen.

MEDICAL GASLIGHTING

[ˈmɛdɪkəl ˈgæslaɪtɪŋ]

„Ihre Werte sind normal... Sie bilden sich das ein.“

„Medical Gaslighting“ bezeichnet Situationen, in denen medizinisches Personal Beschwerden, Schmerzen oder Symptome von Patient*innen bagatellisiert, psychologisiert oder schlicht ignoriert. Und Betroffene daraufhin beginnen, an der eigenen Wahrnehmung zu zweifeln. Besonders häufig betroffen sind Frauen, FLINTA*, rassifizierte Menschen, queere Personen und Menschen mit Behinderung oder chronischen Erkrankungen. Ihnen wird vermittelt: „Du übertreibst“, „Das ist nur Stress“, „Das ist dein Gewicht“, „Das ist dein Alter“, statt gründlich zu untersuchen.

Die Folgen von „Medical Gaslighting“ sind gravierend: Fehldiagnosen, jahrelange Odysseen von Praxis zu Praxis, verschleppte Erkrankungen, vermeidbare Komplikationen oder chronische Verläufe. Gleichzeitig verstärkt „Medical Gaslighting“ bestehende Machtasymmetrien im Gesundheitssystem. Ärzt*innen gelten als objektiv, Patient*innen als emotional oder unzuverlässig. Gerade bei gynäkologischen, hormonellen, Schmerz- und Autoimmunerkrankungen berichten viele Betroffene, dass ihr Leid lange nicht ernst genommen oder ausschließlich als psychisch gedeutet wurde.

„Medical Gaslighting“ ist auch kein Einzelfall oder Missverständnis. Es ist Ausdruck struktureller Muster von Sexismus, Rassismus, Ableismus und Klassismus. Und es prägt, wem geglaubt wird, wessen Schmerz als echt gilt und wer als

schwierig abgestempelt wird. Dem entgegen stehen aktives Zuhören, Anerkennung subjektiver Symptome, transparente Diagnostik, geteilte Entscheidungsfindung und Reflexion eigener Vorurteile. Wenn Betroffene ernst genommen werden, steigt nicht nur die Behandlungsqualität, sondern es entsteht auch ein Raum, in dem Heilung überhaupt erst ganzheitlich möglich wird.

MIKRO- AGGRESSION

[ˈmikroʔagreˌsɪʊn]

„Das machst du schon ganz gut für eine Frau...“

„Mikroaggressionen“ sind kleine, manchmal unbewusst geäußerte abwertende Bemerkungen, Gesten oder Handlungen gegenüber Menschen, die einer marginalisierten Gruppe angehören. Dazu gehören vermeintliche Komplimente mit doppelten Bedeutungen („Du sprichst aber gut Deutsch“), sexualisierte Sprüche, ständiges Unterbrechen, irritierte Blicke, das Kommentieren von Körpern oder das hartnäckige Verwenden des falschen Namens oder Pronomens. Jede einzelne Situation wirkt scheinbar harmlos, ist jedoch in der Summe zermürbend.

„Mikroaggressionen“ signalisieren: „Du gehörst nicht richtig dazu“, „Du bist weniger kompetent“, „Deine Grenzen sind nicht so wichtig“. Für Betroffene bedeutet das Dauerstress, Selbstzweifel, innere Alarmbereitschaft und das Gefühl, sich ständig erklären oder anpassen zu müssen. Wer Mikroaggressionen ausübt, meint es oft nicht so, doch auch hier gilt: Wirkung schlägt Absicht.

Im Kontext sexualisierter Gewalt sind „Mikroaggressionen“ eine Form von Gewalt. Sie normalisieren Grenzverschiebungen, bagatellisieren Übergriffe und stellen Betroffene in Frage, statt zu intervenieren, nachzufragen, betroffene Personen zu unterstützen, Grenzen sprachlich zu stärken und Respekt und Zugehörigkeit spürbar werden zu lassen.

MIKRO- FEMINISMUS

[ˈmikʁoˌfemiˌnismus]

„Kleine Aktionen im Alltag, die wirken.“

„Mikrofeminismus“ steht für kleine, alltägliche feministische Handlungen, die patriarchale Muster irritieren und verschieben. Es sind die Mini-Interventionen, die leicht übersehen werden und gerade deshalb so wirksam sind: Frauen konsequent zuerst nennen, bei sexistischen Witzen nicht mitlachen, in Meetings gezielt FLINTA*-Stimmen einladen, bei Einladungen nicht automatisch Frauen für Protokoll, Küche oder Care-Aufgaben einplanen, Pronomen erfragen statt zu raten, Werbung kritisch kommentieren. All das sind mikrofeministische Aktionen.

„Mikrofeminismus“ macht sichtbar, dass Feminismus nicht nur in großen Kampagnen, Hashtags oder Gesetzen stattfindet, sondern im Alltag, am Arbeitsplatz, im Klassenzimmer, am Küchentisch, im Chat, im Verein. Jede dieser kleinen Handlungen sendet eine Botschaft und zeigt, dass Rollen nicht naturgegeben, sondern veränderbar sind. Gerade wenn direkte Konfrontation schwierig ist, kann Mikrofeminismus Räume öffnen.

Im Kontext sexualisierter Gewalt wirkt „Mikrofeminismus“ präventiv und aufklärend. Wenn Grenzen, Respekt und Machtverhältnisse immer wieder angesprochen werden, sinkt die Schwelle, Übergriffe zu benennen und damit steigt die Chance zur Veränderung.

N

Negging

Form emotionaler Manipulation, bei der abwertende Kommentare oder versteckte Kritik als scheinbare Komplimente oder „Humor“ getarnt werden. Ziel ist es, die betroffene Person zu verunsichern, ihr Selbstwertgefühl zu untergraben und ein Machtgefälle zu erzeugen, in dem Zustimmung oder Anerkennung erschwert wird.

Nice Guy

Mann, der sich als nett darstellt, jedoch versteckte Erwartungen an Nähe, Aufmerksamkeit oder Sexualität hat; wird für manipulatives, grenzüberschreitendes Verhalten kritisiert.

Nicht-binär

Menschen, deren Geschlechtsidentität weder ausschließlich männlich noch ausschließlich weiblich ist; sie erleben sich zwischen, außerhalb oder jenseits der binären Kategorien.

No Means No

Prinzip, das besagt: Wenn eine Person „Nein“ zu sexuellen Handlungen sagt oder sich dagegen wehrt, muss das respektiert werden; jede gegen den erkennbaren Willen ausgeübte sexuelle Handlung ist strafbar. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.224.

Non-Nudes

Bilder oder Medieninhalte mit erotischem Kontext oder Flirt-Absicht, die keine Nacktheit zeigen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.226.

Nordisches Modell

Rechtliches Konzept, das den Kauf von Sex kriminalisiert, nicht aber die betroffenen Personen, und so vor allem Ausbeutung und Menschenhandel eindämmen soll.

Norm(al)

Gesellschaftliche Erwartung oder Standard, der häufig unsichtbar wirkt und Menschen ausschließt, die davon abweichen.

Normalisierung

Prozess, in dem problematisches Verhalten oder ungerechte Strukturen – etwa Sexismus oder Grenzverletzungen – schrittweise als „normal“ oder hinnehmbar wahrgenommen werden.

Normierung

Festlegung dessen, was als „normal“ gilt – durch gesellschaftliche, kulturelle oder institutionelle Vorgaben – und damit verbundene Abwertung und Benachteiligung von Menschen, die davon abweichen.

Normschön

Bezeichnung für Menschen, deren Aussehen den jeweils vorherrschenden Schönheitsidealen entspricht und denen dadurch oft Vorteile und positive Zuschreibungen zukommen.

Nötigung

Druck, Zwang oder Drohung, mit denen eine Person zu einem bestimmten Verhalten gebracht wird; kann auch im Kontext von Sexualität und Beziehungen auftreten, ohne dass körperliche Gewalt eingesetzt wird.

Nudes

Private, meist erotische oder sexuelle Fotos oder Videos, die eine Person von sich (teilweise) nackt zeigt; ihr Austausch birgt hohe Risiken für Grenzverletzungen, Kontrolle und digitale Gewalt.

Nur Ja heißt Ja

Prinzip, nach dem nur ein klares, freiwilliges und informierter „Ja“ sexuelle Einwilligung bedeutet; Schweigen oder Ausbleiben eines Neins reicht nicht: Nur Ja heißt Ja. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil zu „Only Yes means Yes“ auf S. X.

NO MEANS NO

[nou minz nou]

„Nein heißt Nein - immer.“

„No Means No“, oder „Nein heißt Nein“, ist ein zentrales Prinzip der sexuellen Selbstbestimmung: Jede Person hat das Recht, sexuelle Handlungen abzulehnen und dieses Nein ist in jeder Situation bindend. Es bedeutet: Wenn eine Person „Nein“ oder „Stopp“ sagt, sich wegdreht, weint, erstarrt oder sich sichtbar unwohl fühlt, müssen alle sexuellen Handlungen sofort unterbleiben oder beendet werden. Entscheidend ist der erkennbare Wille der betroffenen Person, nicht die Absicht oder das Wunschbild des Gegenübers.

In der Vergangenheit wurde sexualisierte Gewalt im deutschen Recht oft nur dann als strafbar anerkannt, wenn Betroffene massive Gegenwehr geleistet hatten oder wenn Gewalt, Drohung oder eine schutzlose Lage nachweisbar waren. Wer aus Angst erstarrt ist, aus Schock nicht laut schreien konnte oder sich nicht körperlich gewehrt hat, blieb häufig ungeschützt und Taten wurden als nicht beweisbar eingestuft. Das führte dazu, dass viele Übergriffe trotz klaren inneren Neins nicht strafrechtlich verfolgt wurden.

Mit der Reform des Sexualstrafrechts 2016 wurde in Deutschland der Grundsatz „Nein heißt Nein“ ausdrücklich im Strafgesetzbuch verankert. Seit dem 10. November 2016 gilt: Nach § 177 StGB macht sich strafbar, „wer gegen den erkennbaren Willen einer anderen Person sexuelle Handlungen an dieser Person vornimmt oder von ihr vornehmen lässt oder diese Person zur Vornahme oder Duldung sexueller Handlungen bestimmt“. Der „erkennbare Wille“ kann ausdrücklich verbal oder nonverbal, beispielsweise durch Weinen, Abwehrhand-

lungen oder sichtbares Unwohlsein, gezeigt werden. Gewalt oder Drohung sind für die Strafbarkeit nicht mehr zwingend erforderlich.

Damit gilt rechtlich: Jede sexuelle Handlung, die gegen den erkennbaren Willen einer Person erfolgt, ist strafbar - unabhängig davon, ob diese Person sich körperlich wehrt, schreit oder fliehen kann. Strafraumen für sexuelle Übergriffe nach § 177 Abs. 1 StGB sind Freiheitsstrafen von sechs Monaten bis zu fünf Jahren; bei sexueller Nötigung und Vergewaltigung erhöhen sich die Mindeststrafen. Diese Reform war ein wichtiger Schritt hin zu einem konsensorientierten Verständnis von Sexualität: Sexualität ist nur dann in Ordnung, wenn alle Beteiligten zustimmen und jedes Nein ist ernst zu nehmen und zu akzeptieren.

NON-NUDES

[non nudz]

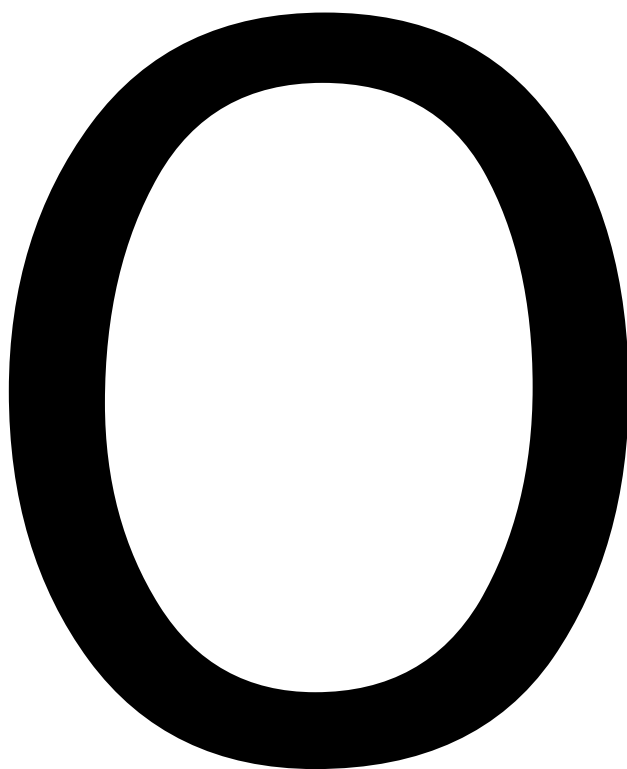
„Non-Nudes“ sind Bilder oder Medieninhalte, die in einem flirtenden, intimen oder erotischen Kontext geteilt werden, aber keine Nacktheit zeigen. Das können etwa Spiegel-Selfies in Kleidung, Fotos im Badeanzug, Unterwäsche, Close-ups von Gesicht, Händen oder Details des Körpers sein, bei denen keine expliziten Geschlechtsteile oder Brustwarzen sichtbar sind. Sie bewegen sich im Spannungsfeld zwischen Alltagsfoto und erotischer Anmutung und sind häufig Teil von Sexting, Online-Flirts oder Beziehungen. Und gerade dann, wenn Menschen sich schützen möchten oder (noch) keine Nacktaufnahmen verschicken wollen.

„Non-Nudes“ können eine bewusst gewählte Form sein, Grenzen zu wahren: Der Körper wird nicht vollständig entblößt, die Kontrolle scheint größer als bei Nacktbildern. Gleichzeitig sind sie keineswegs harmlos im Sinne von Risikofreiheit: Auch „Non-Nudes“ können ohne Einwilligung weitergeleitet, gespeichert, in Chats herumgereicht, in sozialen Netzwerken verbreitet oder zur Erpressung genutzt werden. Bereits der Kontext (z. B. intime Pose, erkennbare Umgebung, eindeutiger Chatverlauf) kann reichen, um jemanden bloßzustellen oder zu beschämen, auch wenn rechtlich keine Nacktfotos im engeren Sinn vorliegen.

Aus rechtlicher Perspektive gelten „Non-Nudes“ in Deutschland in der Regel nicht als Kinder- oder Jugendpornografie, solange keine expliziten sexuellen Handlungen oder deutlich sexualisierte Darstellung von Genitalien oder Po vorliegt. Bei Kindern und Jugendlichen ist dennoch Vorsicht geboten: Je stärker die Pose sexualisiert ist, desto eher kann auch ein teilweise bekleidetes Bild in den strafrechtlich relevanten Be-

reich rutschen, insbesondere, wenn Minderjährige betroffen sind. Unabhängig von der strafrechtlichen Einordnung kann das unerwünschte Weiterleiten oder Veröffentlichen von „Non-Nudes“ Persönlichkeitsrechte verletzen (Recht am eigenen Bild, Datenschutz) und Grundlage für zivilrechtliche Ansprüche und schulische oder arbeitsrechtliche Folgen sein.

Im Kontext von Prävention sexualisierter Gewalt ist wichtig: „Non-Nudes“ sind keine sicheren Bilder. Entscheidend sind Einvernehmlichkeit, Schutz der eigenen Daten, klare Grenzen und die Möglichkeit, jederzeit Nein zu sagen - sowohl zum Erstellen als auch zum Versenden. Empowernde Aufklärung betont, dass niemand verpflichtet ist, Bilder (welcher Art auch immer) zu verschicken, um Zuneigung zu beweisen und dass die Verantwortung für Missbrauch immer bei denen liegt, die Bilder gegen den Willen der betroffenen Person speichern, weiterleiten oder einsetzen



Ökonomische Ungleichheit

Ungleiche Verteilung von Einkommen, Vermögen und Chancen, die dazu führt, dass einige deutlich mehr Ressourcen und Handlungsspielräume haben als andere.

Ökonomische Gewalt

Form von Gewalt, bei der Geld, Besitz oder wirtschaftliche Ressourcen genutzt werden, um Kontrolle auszuüben - beispielsweise durch Vorenthalten, Arbeitsverbot oder Schuldenmachen im Namen der betroffenen Person. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.232.

Old Boys Club

Informelles Netzwerk meist älterer, einflussreicher Männer, das Zugänge und Informationen untereinander teilt und dadurch andere, besonders FLINTA*-Personen, ausschließt.

One Size Fits No One

Kritik an vermeintlich universellen Lösungen, Produkten oder Konzepten, die angeblich allen passen sollen, tatsächlich aber diverse Körper, Lebensrealitäten und Bedürfnisse ignorieren.

Only Yes Means Yes

Prinzip, nach dem nur ein klares, freiwilliges und informiertes Ja eine sexuelle Einwilligung bedeutet; Schweigen oder Ausbleiben eines Neins reicht nicht: Nur Ja heißt Ja. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.234.

Opfer

Person, die durch Gewalt, Missbrauch, Diskriminierung oder andere schädigende Handlungen verletzt wurde - körperlich, psychisch oder sozial.

Opferschutz

Gesamtheit von Maßnahmen und Strukturen, die betroffene Personen vor weiterer Gewalt schützen, ihre Rechte sichern und ihnen Zugang zu Unterstützung, Beratung und Gerechtigkeit ermöglichen.

Opfersensibilität

Haltung und Praxis, bei der Perspektiven, Bedürfnisse und Belastungen betroffener Personen ernst genommen werden - beispielsweise durch glaubwürdiges Zuhören, schonende Verfahren und vermeidende Retraumatisierung.

Oppression Olympics

Begriff für Situationen, in denen marginalisierte Gruppen gegeneinander antreten oder verglichen werden, wer am meisten unterdrückt wird - was Solidarität schwächt und strukturelle Probleme aus dem Blick rückt.

Orgasm Gap

Bezeichnet die Orgasmus-Lücke zwischen heterosexuellen Männern und Frauen: Frauen erleben beim Sex mit Männern statistisch deutlich seltener einen Orgasmus als ihre Partner.

Othering

Prozess, bei dem Menschen oder Gruppen als anders und nicht zugehörig markiert werden, oft durch Sprache, Bilder oder Behandlung, wodurch sie abgewertet und aus der Norm verschoben werden.

Outcalling

Öffentliches oder klares Ansprechen diskriminierender, sexistischer oder übergriffiger Aussagen und Verhaltensweisen, ohne die Person komplett bloßzustellen oder abzuschreiben, um Verantwortung und Veränderung zu ermöglichen.

ÖKONOMISCHE GEWALT

[ʔøko'nomɪʃə gə'valt]

„Ohne mich hast du gar nichts – vergiss das nicht.“

„Ökonomische Gewalt“ ist eine Form von Gewalt, bei der Geld, Besitz und wirtschaftliche Ressourcen gezielt genutzt werden, um Macht und Kontrolle über eine Person auszuüben. Sie ist oft weniger sichtbar als körperliche oder sexuelle Gewalt, aber genauso zerstörerisch. Typische Formen sind: Geld vorenthalten, Konto- oder Kartenzugang sperren, Schulden im Namen der anderen Person machen, alle Verträge allein laufen lassen, Berufs- oder Ausbildungsmöglichkeiten blockieren oder jede Ausgabe kontrollieren und rechtfertigen lassen. Ziel ist nicht Haushaltsorganisation, sondern Abhängigkeit.

In Beziehungen zeigt sich „Ökonomische Gewalt“ zum Beispiel, wenn eine Person einer anderen verbietet zu arbeiten, den Lohn einzieht, Taschengeld verteilt oder ständig mit Wohnungskündigung, gemeinsamen Krediten oder Unterhaltsentzug droht. Besonders gefährdet sind Menschen, die ohnehin weniger Einkommen, unsichere Jobs oder Sorgeverantwortung haben. „Ökonomische Gewalt“ erschwert das Verlassen gewaltvoller Beziehungen massiv: Wer kein eigenes Geld, keinen Wohnraum und Angst vor Schulden hat, bleibt eher in gefährlichen Situationen.

Auch Institutionen können „Ökonomische Gewalt“ verstärken - beispielsweise durch unfaire Lohnstrukturen, Sanktionen im

Sozial- oder Migrationssystem oder durch fehlende finanzielle Unterstützung für Betroffene.

„Ökonomische Gewalt“ sichtbar zu machen heißt, Gewalt nicht nur als körperliche Form zu verstehen, sondern als gezielte Einschränkung von Handlungs- und Überlebensmöglichkeiten. Das Gegenarrativ sind finanzielle Unabhängigkeit, transparente Strukturen, Zugang zu Beratung (beispielsweise Schuldner*innenberatung, Fachberatungsstellen gegen Gewalt) und rechtliche Schutzinstrumente, die Betroffene entlasten statt sie zusätzlich zu gefährden.

ONLY YES MEANS YES

[ˈounli jəs minz jəs]

„Nur Ja heißt Ja.“

„Only Yes Means Yes“, doer Nur Ja heißt Ja, ist ein Konsensprinzip, das über „No Means No“ hinausgeht: Nicht nur ein Nein zählt, sondern vor allem ein echtes, freies, informiertes Ja. Sexualität ist nur dann in Ordnung, wenn alle Beteiligten aktiv zustimmen und zwar freiwillig, ohne Druck, ohne Angst, ohne Manipulation. Schweigen, Zögern, Passivität, Alkoholrausch, Angststarre oder nicht deutliches Nein gelten nicht als Zustimmung. Ein Ja ist nur dann ein Ja, wenn die Person verstehen kann, worum es geht, und sich sicher fühlt, jederzeit ein Nein zu äußern.

Hilfreich ist dabei das FRIES-Modell für Konsens: Zustimmung soll frei gegeben sein (ohne Druck oder Ausnutzung von Abhängigkeiten), reversibel (ein Ja kann jederzeit zu einem Nein werden), informiert (alle wichtigen Infos liegen vor), enthusiastisch (ein klares, gewolltes Ja) und spezifisch (bezogen auf genau diese Handlung, nicht automatisch auf alles Weitere).

Dieses Konzept verschiebt den Fokus weg von der Frage „Hat die Person sich genug gewehrt?“ hin zu „Liegt eine klare Einwilligung vor?“. Gerade im Kontext sexualisierter Gewalt ist das entscheidend, weil viele Menschen in bedrohlichen Situationen erstarren, aus Angst mitmachen oder versuchen, die Situation möglichst unbeschadet zu überstehen. „Only Yes Means Yes“ macht deutlich, dass Verantwortung nicht bei der Person liegt, die sich schützen muss, sondern bei denjenigen,

die sexuelle Handlungen initiieren. Sie müssen aktiv Zustimmung einholen, achten und immer wieder überprüfen.

In einigen Ländern und Debatten dient „Only Yes Means Yes“ als Grundlage für zustimmungsbasierte Sexualstrafrechte („Affirmative Consent“), in denen fehlende Einwilligung, und nicht fehlende Gegenwehr, das entscheidende Kriterium ist. Und auch jenseits von Gesetzen ist ein kultureller Wandel spürbar, der weg von Mythen („Wer nichts sagt, will es doch“) hin zu einer Haltung geht, in der Klarheit und gegenseitiges Fragen („Ist das okay für dich?“, „Magst du das?“) zum Standard werden. Dieses Verständnis schützt insbesondere Menschen, die häufiger übergangen werden, wie Frauen, queere Personen, junge Menschen oder Menschen in abhängigen Positionen, und stärkt die Idee von Sexualität als gemeinsamer, respektvoll ausgehandelter Begegnung.

P

Pädokriminalität

Straftaten, bei denen Kinder sexuell missbraucht, ausgebeutet oder anderweitig schwer verletzt werden; der Fokus liegt auf dem kriminellen Handeln und dem Schutz der Kinder. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.244.

Pädophilie

Sexuelle Neigung Erwachsener zu Kindern vor der Pubertät, die nicht strafbar ist, solange keine Taten an Kindern begangen werden.

Pansexualität

Sexuelle Anziehung zu Menschen unabhängig von deren Geschlecht oder Geschlechtsidentität.

Paraphilie

Sexuelle Vorliebe oder Neigung, die vom gesellschaftlichen Standard abweicht; Paraphilien sind vielfältig und werden je nach Kontext sehr unterschiedlich bewertet.

Paritätisch

Gleich verteilt oder gleichberechtigt besetzt – zum Beispiel Gremien, Teams oder Listen, in denen verschiedene Geschlechter oder Gruppen ausgewogen vertreten sind.

Parteilichkeit

Bewusste Parteinahme für eine bestimmte Person oder Gruppe – etwa für Betroffene von Gewalt –, um Machtungleichheiten auszugleichen und ihre Perspektive zu stärken.

Partizipativ

Beschreibt Prozesse, in denen Menschen aktiv einbezogen werden, mitentscheiden und mitgestalten können, statt nur Vorgaben von oben zu erhalten.

Partnerschaftsgewalt

Gewalt innerhalb von (Ex-)Partnerschaften, die körperliche, psychische, sexuelle und/oder ökonomische Formen annehmen kann.

Passenger Princess

Person, die in Beziehungen nie selbst fährt, sondern gefahren wird; kann liebevoll, ironisch oder kritisch für traditionelle Rollenbilder verwendet werden.

Passiv-Aggressiv

Verhalten, bei dem Aggression indirekt gezeigt wird, etwa durch Schweigen, Verzögerung, Sarkasmus oder Sabotage, statt offen Konflikte anzusprechen.

Passport Bro

Mann, der gezielt ins Ausland reist, um dort eine Partnerin zu finden - oft mit der Vorstellung, traditioneller oder vermeintlich unterwürfige Frauen zu treffen.

Patriarchale Sozialisation

Prozess, durch den Menschen in eine von männlicher Dominanz und traditionellen Geschlechterrollen geprägte Gesellschaft hineinwachsen und diese Normen verinnerlichen.

Patriarchale Strukturen

Gesellschaftliche und institutionelle Machtverhältnisse, in denen Männer dominant sind und Frauen sowie andere Gruppen systematisch benachteiligt werden.

Patriarchat

Gesellschaftsform oder Ordnung, in der Männer strukturell mehr Macht und Einfluss besitzen als andere Geschlechter.

Pick-Me Girl

Frau, die sich von anderen Frauen abgrenzt, deren Erfahrungen abwertet und sich an männliche Erwartungen anpasst, um von Männern ausgewählt oder gemocht zu werden. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.245.

Pick-Up Artist

Mann, der gezielt Techniken und Strategien einsetzt, um Frauen zu verführen; wird kritisiert, weil dabei häufig Manipulation und Grenzverletzungen genutzt werden.

Pin-Up Girl

Begriff aus der Popkultur für Frauen, deren meist sexualisierte Fotos als Poster oder Kalender verbreitet wurden; heute oft kritisch im Kontext von Objektifizierung diskutiert.

Pink Tax

Preisauflschlag für Produkte, die speziell für Frauen vermarktet werden, oft in Rosa oder feminin gestaltet, obwohl sie den männlich gelabelten Produkten weitgehend entsprechen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.246.

Pornografie

Darstellung sexueller Handlungen oder nackter Körper, die zur Erregung dienen soll; wird kritisch diskutiert wegen Einfluss auf Rollenbilder, Konsensverständnis und Gewalt.

Positive Männlichkeit

Ansatz, der gesunde, nicht-toxische Formen von Männlichkeit betont - beispielsweise Empathie, Verantwortungsübernahme, Respekt und Gewaltfreiheit.

Positive Weiblichkeit

Ansatz, der selbstbestimmte, vielfältige Formen von Weiblichkeit stärkt, ohne starre Rollenbilder oder Anpassung an patriarchale Erwartungen.

Prachtmann

Ironischer oder kritischer Begriff für einen Mann, der sich als besonders überlegen, attraktiv oder über-männlich inszeniert und traditionelle Männlichkeitsideale überhöht.

Prävention

Vorbeugende Maßnahmen, die verhindern sollen, dass Gewalt, Missbrauch oder Diskriminierung entstehen oder sich wiederholen.

Pretty Privilege

Vorteile, die Menschen aufgrund als attraktiv wahrgenommenen Aussehens erhalten - zum Beispiel mehr Aufmerksamkeit, Vertrauen oder Chancen.

Primärprävention

Maßnahmen, die ansetzen, bevor Gewalt oder Diskriminierung auftreten, etwa durch Aufklärung, Haltungsrbeit und strukturelle Veränderungen.

Privileg

Unsichtbarer Vorteil, den Menschen aufgrund bestimmter Merkmale (z. B. Geschlecht, Herkunft, Hautfarbe) haben, ohne etwas dafür tun zu müssen.

Privilegien

Gesamtheit unsichtbarer Vorteile, die dazu führen, dass manche Menschen weniger Hürden und Risiken erleben als andere.

Proaktiv

Vorausschauend handeln, Probleme und Bedürfnisse früh erkennen und anpacken, bevor sie eskalieren, statt nur auf Krisen zu reagieren.

Projektion

Psychologischer Mechanismus, bei dem eigene Gefühle, Anteile oder Konflikte anderen zugeschrieben werden, statt sie bei sich selbst wahrzunehmen.

Prostitution

Verkauf sexueller Handlungen gegen Geld; häufig verbunden mit Ausbeutung, Gewalt, Armut und gesellschaftlicher Stigmatisierung.

Protect Your Daughters

Haltung, die Mädchen und Frauen zur Vorsicht anhält, statt den Fokus auf Täter, Strukturen und Verantwortliche für Gewalt zu legen.

Pseudokompliment

„Kompliment“, das in Wirklichkeit abwertend, grenzüberschreitend oder kontrollierend ist - zum Beispiel wegen Sexualisierung oder versteckter Kritik.

Psychiatisierung

Tendenz, soziale oder politische Probleme und Reaktionen von Betroffenen als krank zu labeln und zu individualisieren, statt Strukturen in den Blick zu nehmen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.247.

Psychische Gewalt

Gewaltform, die über Worte, Manipulation, Kontrolle, Einschüchterung oder Isolation wirkt und das Selbstwertgefühl sowie die psychische Gesundheit angreift.

Pussy

Umgangssprachlich für Vulva; häufig abwertend als Schimpfwort oder Ausdruck von vermeintlicher Schwäche verwendet.

PÄDO- KRIMINALITÄT

[pɛdɔkriminali'tet]

„Gewalt und Missbrauch an Kindern sind immer Verbrechen an Kindern.“

„Pädokriminalität“ bezeichnet Straftaten, bei denen Kinder sexuell und sexualisiert ausgebeutet, missbraucht oder anderweitig schwer verletzt werden - online oder offline. Dazu gehören sexualisierte Gewalthandlungen, das Herstellen, Besitzen und Verbreiten von Missbrauchsdarstellungen, Darstellungen sexualisierter Gewalt gegen Kinder, Grooming, Zwangsprostitution, Ausnutzung von Abhängigkeit und jede Form von Handeln, die die sexuelle Selbstbestimmung von Kindern verletzt. Kinder können nie wirksam in Sexualität mit Erwachsenen einwilligen, weil sie in Entwicklung, Abhängigkeit und Machtverhältnissen stehen. Jede solche Handlung an Kindern ist Gewalt.

Der Begriff „Pädokriminalität“ betont bewusst die kriminelle Dimension, um sich von der Debatte um Pädophilie als Neigung abzugrenzen. Im Mittelpunkt steht, was getan wird: Taten, Strukturen, Netzwerke, Täter*innen, die Kinder real schädigen. „Pädokriminalität“ findet in Familien, Institutionen (Kirchen, Vereinen, Schulen), digitalen Räumen und organisierten Netzwerken statt. Sie wird begünstigt durch Schweigen, Wegschauen, Täter*innen-Opfer-Umkehr und mangelnden Schutz. Ein opferorientierter Ansatz fokussiert auf Aufklärung, Schutzkonzepte, Kinderschutz, konsequente Strafverfolgung und Unterstützung.

PICK-ME GIRL

[ˈpɪk miː gɜːl]

„Ich bin nicht wie die anderen Frauen.“

„Pick-Me Girl“ bezeichnet eine Frau oder ein Mädchen, das sich von anderen Frauen abgrenzt, um bei Männern besser anzukommen, zum Beispiel mit Sätzen wie „Mit Mädchen kann ich nichts anfangen, ich hänge lieber mit Jungs ab“ oder „Ich bin nicht so empfindlich wie andere Frauen“. Die eigene Identität wird daran ausgerichtet, von Männern als anders, cooler oder umgänglicher als andere Frauen wahrgenommen zu werden. Dahinter steckt oft der Versuch, Anerkennung zu bekommen, indem sich von Frauen solidarisierend gelöst und stattdessen männliche Perspektiven übernommen werden.

Problematisch ist dabei weniger die einzelne Person, sondern das System dahinter: Frauen werden gegeneinander ausgespielt, und Nähe zu Männern wird dadurch belohnt, dass man sich von „den anderen Frauen“ distanziert. Pick-Me-Verhalten reproduziert sexistische Stereotype („Frauen sind zickig, übertreiben, machen nur Drama“) und verstärkt die Idee, dass Anerkennung und Schutz nur durch Anpassung an patriarchale Erwartungen zu haben sind.

Gleichzeitig verdeckt der Begriff, dass „Pick-Me Girls“ meist selbst in denselben Strukturen sozialisiert wurden. Sie sind nicht schuld an diesen, sondern reagieren auf Belohnungs- und Bestrafungsmuster. Ein feministischer Blick setzt daher auf Verständnis und Einladung zu Solidarität, statt einzelne Frauen nur zu shamen.

PINK TAX

[pɪŋk tæks]

„Gleiches Produkt, gleiche Funktion und höherer Preis, weil ‚für sie‘.“

„Pink Tax“ beschreibt den systematischen Aufpreis, den Frauen und weiblich adressierte Personen für bestimmte Produkte oder Dienstleistungen zahlen, obwohl diese mit für Männer oder neutral gelabelten Angeboten weitgehend identisch sind. Typische Beispiele sind Rasierer, Duschgels, Deos, Pflegeprodukte, Spielzeug, Kleidung oder Friseurdienstleistungen. Der einzige erkennbare Unterschied ist häufig: Farbe (Rosa, Lila), Verpackung (for her), Duft oder Marketing. Funktion und Inhalt bleiben gleich oder sehr ähnlich, der Preis ist jedoch höher.

„Pink Tax“ ist mehr als ein Marketingtrick, denn sie verstärkt ökonomische Ungleichheit. Frauen verdienen statistisch oft weniger, arbeiten häufiger in Teilzeit und leisten zusätzlich unbezahlte Care-Work, zahlen jedoch gleichzeitig für viele Produkte mehr. So summieren sich Preisunterschiede über Jahre zu einem erheblichen finanziellen Nachteil. Gleichzeitig transportiert „Pink Tax“ Botschaften über Geschlechter.

Ein kritischer Umgang mit „Pink Tax“ heißt: Preise vergleichen, Gender-Marketing benennen, politisch über Transparenz und Regulierung sprechen und Unternehmen und Handel für faire Preisgestaltung in die Verantwortung nehmen – statt die Mehrkosten als Luxus oder persönliche Entscheidung abzutun.

PSYCHIATRI- SIERUNG

[psɨˈçiatriˈziːʁʊŋ]

„Das ist doch krank, was du da sagst.“

„Psychiatisierung“ beschreibt den Prozess, bei dem gesellschaftliche, politische oder strukturelle Probleme zu Einzelfällen und psychischen Störungen erklärt werden. Menschen werden pathologisiert, indem ihre Reaktionen als Übertreibung, Instabilität oder krankhaft gedeutet werden, statt als verständliche Antwort auf belastende Erfahrungen. So wird der Blick von Strukturen weg und stattdessen auf die Defizite einzelner Personen gelenkt.

Im Kontext sexualisierter Gewalt tritt „Psychiatisierung“ auf, wenn Betroffenen nicht geglaubt, sondern zum Beispiel Hysterie, Dramatisierung oder Trauma-Fixierung unterstellt wird. Auch Medical Gaslighting ist oft mit „Psychiatisierung“ verbunden: Körperliche Symptome werden trotz fehlender Diagnostik als psychisch abgetan. Das Problem dabei ist nicht, dass psychische Erkrankungen benannt werden, denn viele Überlebende sexualisierter Gewalt entwickeln nachvollziehbar psychische Folgen. Das Problem und gefährlich ist es, dass Diagnosen genutzt werden, um Aussagen zu entwerten, Verantwortung von Täter*innen abzulenken oder Betroffene mundtot zu machen.

„Psychiatisierung“ kann auch institutionell wirken, wenn Beschwerden als psychische Probleme abgetan werden, wenn Whistleblower*innen als auffällig etikettiert oder Aktivist*innen als extrem pathologisiert werden.

Q

QPoC / QPOC (Queer People of Color)

Bezeichnung für queere Menschen, die rassifizierte Erfahrungen machen; macht sichtbar, dass sich Rassismus und Queerfeindlichkeit überschneiden.

QTBIpoC / QTPOC

Abkürzung für „Queer und/oder trans Black, Indigenous and People of Color“; betont Mehrfachdiskriminierung durch Rassismus, Queerfeindlichkeit und Transfeindlichkeit.

Queer

Selbstbezeichnung für Menschen, deren sexuelle Orientierung und/oder Geschlechtsidentität nicht heterosexuell oder nicht-binär ist; zugleich ein politischer und kultureller Begriff.

Queer Joy

Begriff für die sichtbare, selbstbewusste Freude queerer Menschen an ihrem Leben, ihren Beziehungen und Communities – als Gegenentwurf zu reinen Leidensnarrativen.

Queerbaiting

Strategie in Medien, Werbung oder Popkultur, bei der queere Anspielungen gemacht werden, um ein queeres Publikum anzusprechen, ohne queere Figuren oder Beziehungen wirklich sichtbar und ernsthaft zu zeigen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.252.

Queercoding / Queer-Coding

Darstellung von Figuren mit Merkmalen, die als queer gelesen werden können, ohne dass ihre Queerness offen benannt wird; historisch oft genutzt, um queere Menschen als „anders“ oder bedrohlich zu markieren.

Queerfeminismus

Feministische Strömung, die Geschlecht und Sexualität als vielfältig, fluide und sozial konstruiert versteht und starre Kategorien sowie Normen kritisch hinterfragt.

Queerfeindlichkeit

Vorurteile, Abwertung, Diskriminierung oder Gewalt gegenüber queeren Menschen und ihren Lebensweisen.

Queerphobie / Queerphobia

Oberbegriff für Angst, Hass, Abwertung und Gewalt gegenüber queeren Menschen und queeren Lebensweisen; eng verwandt mit Queerfeindlichkeit.

Queen-Bee-Syndrom

Phänomen, bei dem Frauen - oft in Führungspositionen - andere Frauen nicht fördern, sich von ihnen abgrenzen oder sie aktiv ausbremsen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.253.

Questioning

Selbstbezeichnung für Personen, die ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität noch erkunden, unsicher sind oder sich (noch) nicht festlegen wollen.

Quotenfrau

Abwertender Begriff für eine Frau, der unterstellt wird, sie habe ihre Position nur aufgrund einer Quote und nicht wegen ihrer Qualifikation erhalten. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.239.

QUEERBAITING

[ˈkwɪə̯ˌbɛɪtɪŋ]

„Queerbaiting“ beschreibt Strategien in Medien, Popkultur und Marketing, bei denen queere Inhalte angedeutet werden, ohne sie tatsächlich zu zeigen oder konsequent zu erzählen. Serien, Filme, Bücher, Musikacts oder Marken spielen mit Blicken, Dialogen, Bildsprache und Symbolen, die auf queere Figuren oder Beziehungen hindeuten: Ein fast-Kuss, intime Spannungen, Regenbogenästhetik. Sie brechen diese Andeutungen jedoch ab, lassen sie offen oder erklären sie später als Interpretation. Ziel ist, ein queeres und queer-solidarisches Publikum anzulocken, ohne konservative Teile des Publikums zu verlieren.

„Queerbaiting“ nährt die Hoffnung auf Repräsentation und bindet Fans emotional an eine Geschichte, die ihnen verspricht, was sie nie einlöst. Gerade für queere Menschen, die jahrzehntelang in Medien unsichtbar oder negativ dargestellt wurden, ist das besonders verletzend. Dennoch bleibt die wirtschaftliche Ausbeutung queerer Sehnsüchte folgenlos für die Produzent*innen.

In neueren Debatten wird der Begriff auch auf Prominente oder Marken angewandt, die sich mit queeren Codes inszenieren, um von LGBTQIA*-Communitys und deren Kaufkraft zu profitieren, ohne klar Position zu beziehen. Regenbogen-Logos im Pride Month, die nach außen Vielfalt suggerieren, während intern diskriminierende Strukturen bleiben, sind Teil dieses Musters sein. Nicht jede subtile Darstellung von Queerness ist automatisch Queerbaiting; problematisch wird es, wenn queere Andeutungen gezielt als Verkaufsargument genutzt werden, während echte Repräsentation, Verantwortung und Solidarität ausbleiben.

QUEEN-BEE- SYNDROM

[ˈkwɪn biː ˈzɪndrɒm]

„Für mich war nicht leicht – warum sollte ich es anderen einfacher machen?“

Das „Queen-Bee-Syndrom“ beschreibt ein Verhalten, bei dem Frauen - häufig in Führungs- oder Machtpositionen - andere Frauen nicht unterstützen, sondern sich von ihnen abgrenzen, sie kritisieren oder aktiv ausbremsen. Statt Türen zu öffnen, signalisieren sie: „Ich bin die Ausnahme, alle anderen sollen sich bitte anpassen.“ Sie identifizieren sich stark mit der männlich dominierten Norm, passen Sprache und Auftreten an und distanzieren sich von feministischen oder solidarischen Perspektiven, um als eine von den Jungs zu gelten. Ursache ist nicht der Charakter einzelner Frauen, sondern ein System, in dem Frauen selten und hart umkämpft an die Spitze gelangen. Wo signalisiert wird „Es gibt nur Platz für eine“, entsteht Konkurrenz statt Solidarität.

Frauen in solchen Positionen haben oft selbst Sexismus, Abwertung und Ausschluss erlebt; ein Überlebensmuster kann dann sein, sich besonders stark von anderen Frauen zu distanzieren und eigene Anpassung als Leistung zu verteidigen. Die Queen Bee sichert so ihre Position im patriarchalen System - allerdings, indem sie die gleiche Logik nach unten weitergibt.

Kritisch am Begriff ist, dass er das Problem leicht individualisiert und Frauen als zickig oder schwierig rahmt, statt die Struktur zu benennen, die sie in diese Rolle drängt: Nämlich

männlich geprägte Karrieremodelle, wenige Plätze für FLINTA*, fehlende Vorbilder und Sexismus im Arbeitsalltag. Ein konstruktiver Umgang fragt deshalb: Wie schaffen wir Rahmen, in denen mehrere Frauen aufsteigen können, in denen Netzwerke, Mentoring und geteilte Macht gefördert werden und in denen nicht Anpassung an patriarchale Normen belohnt wird, sondern solidarische, faire Führung?

QUOTENFRAU

[ˈkvotɐnfʁaʊ]

„Die sitzt doch nur da, weil man mal wieder eine Frau für die Quote brauchte.“

„Quotenfrau“ ist ein abwertender Begriff für Frauen, denen unterstellt wird, sie hätten eine Position nur aufgrund einer Vorgabe zur Geschlechterparität erhalten und nicht wegen ihrer Qualifikation. Die Botschaft dahinter: „Eigentlich gehört sie nicht hierher, sie ist ein Zugeständnis.“ Damit wird die einzelne Frau entwertet und das Instrument Quote delegitimiert. Die Verantwortung für Ungerechtigkeit wird umgedeutet: Nicht das alte System, das Frauen systematisch ausschloss, gilt als Problem, sondern die versuchte Korrektur.

In der Realität sind Frauen, die von Quoten profitieren, in der Regel sogar überqualifiziert, denn sie mussten in einem von Männern dominierten System oft mehr leisten, um überhaupt sichtbar zu werden. Quoten greifen dort ein, wo Neutralität längst nicht neutral ist: Wenn Netzwerke, informelle Auswahlprozesse und Vorurteile dazu führen, dass immer wieder Männer Männer auswählen. Ohne Quote bleibt das Altherrenprinzip unsichtbar, mit Quote wird plötzlich über Leistung gesprochen- allerdings nur bei denjenigen, die nicht zur bisherigen Norm gehören.

Der Begriff „Quotenfrau“ wirkt entmutigend: Er soll Frauen signalisieren, dass sie sich rechtfertigen müssen, und kann dazu führen, dass sie eigene Erfolge weniger anerkennen. Gleichzeitig verschleiert er, dass Männer seit Jahrhunderten faktisch Quotenmänner eines Systems sind, das ihnen strukturelle Vorteile verschafft.

R

Rabenmutter

Abwertender Begriff für Mütter, denen vorgeworfen wird, ihre Kinder zu vernachlässigen; macht enge, oft unrealistische gesellschaftliche Erwartungen an Mutterschaft sichtbar.

Radikalfeminismus

Feministische Strömung, die patriarchale Macht- und Unterdrückungsstrukturen als Grundursache von Ungleichheit sieht und deren grundlegende Veränderung oder Abschaffung fordert.

Rainbow Washing

Wenn Unternehmen, Organisationen oder Institutionen sich mit Regenbogen-Symbolik schmücken, um LGBTQIA+-freundlich zu wirken, ohne ihre Strukturen, Produkte oder Politik tatsächlich queer-inklusiv zu gestalten.

Rant

Emotionaler, oft wütender Monolog – mündlich oder schriftlich - zu gesellschaftlichen, politischen oder persönlichen Themen.

Rape Culture

Gesellschaftliches Klima, in dem sexualisierte Gewalt verharmlost, entschuldigt oder tabuisiert wird, Betroffene verantwortlich gemacht und Täter*innen eher geschützt als konsequent zur Rechenschaft gezogen werden. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.261.

Raumaneignung

Aktives Einfordern und Besetzen von physischen oder sozialen Räumen durch marginalisierte Gruppen, um Sichtbarkeit, Sicherheit und Teilhabe herzustellen.

Raumbezogene Belästigung

Belästigung durch unerwünschtes Eindringen in den persönlichen Raum oder durch Handlungen wie Anstarren oder heimliches Fotografieren, die Nähe erzwingen und Grenzen verletzen.

Reclaim the Space

Aktivistischer Aufruf, Räume zurückzuerobern, aus denen marginalisierte Gruppen verdrängt oder ausgeschlossen wurden, und sie sichtbar, sicher und nutzbar zu machen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.262.

Red Flag

Warnsignal für problematisches oder potenziell gewaltvolles Verhalten in Beziehungen oder Kontakten, das hilft, toxische Dynamiken früh zu erkennen.

Repräsentationsfalle

Situation, in der einzelne Personen als Aushängeschild für Vielfalt präsentiert werden, ohne echte Entscheidungsmacht zu haben oder dass sich Strukturen tatsächlich verändern.

Respekt

Anerkennung der Würde, Grenzen und Rechte anderer Menschen; zentrale Grundlage für gewaltfreie, gleichwürdige Beziehungen.

Resting Bitch Face

Neutrale Gesichtsmimik, die als unfreundlich oder abweisend interpretiert wird; betrifft vor allem Frauen und zeigt, wie stark weibliche Gefälligkeit erwartet wird.

Reviktimisierung

Erneutes Erleben von Gewalt, Übergriffen oder massiven Grenzverletzungen nach einer ersten Viktimisierung, häufig durch dieselben oder ähnliche Täter*innen.

Riot Grrrl

Feministische Punk- und DIY-Bewegung der 1990er Jahre, die Musik und Aktivismus nutzt, um Sexismus, Gewalt und patriarchale Strukturen zu kritisieren.

Riots Not Diets

Aktivistischer Slogan gegen Diätkultur und Schönheitsnormen, der Protest und kollektiven Widerstand statt Selbstoptimierung und Körperhass fordert.

Rollenbilder

Gesellschaftliche Vorstellungen darüber, wie Menschen in bestimmten Geschlechter- oder Sozialrollen vermeintlich sein sollen und die Verhalten und Erwartungen stark prägen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.263.

Rollenerwartungen

Konkrete Erwartungen an das Verhalten von Menschen in bestimmten Rollen (z. B. Eltern, Führungskraft), die definieren, was als angemessen oder normal gilt.

Rollenzuschreibung

Zuweisung bestimmter Eigenschaften und Verhaltensweisen an Personen allein aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu Gruppen wie Geschlecht, Alter, Herkunft oder Beruf.

Rosa-Hellblau-Falle

Stereotype Zuordnung von Rosa zu Mädchen und Hellblau zu Jungen, die Kinder früh in enge Geschlechterrollen drängt und ihre freie Entfaltung begrenzt. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.264.

RAPE CULTURE

[ʁep̩ ˈkaltʃəʁ]

„Was hat sie denn angehabt?“

„Rape Culture“ bezeichnet ein gesellschaftliches Klima, in dem sexualisierte Gewalt, von übergriffigen Sprüchen über Belästigung bis hin zu Vergewaltigung, verharmlost, entschuldigt oder unsichtbar gemacht wird. Dazu gehören Täter*innen-Opfer-Umkehr (Victim Blaming), sexistische Witze, Medienberichte, die das Verhalten der Betroffenen mehr hinterfragen als das der Täter*innen, und Strukturen, in denen Anzeigen versanden oder Betroffene nicht ernst genommen werden. In einer „Rape Culture“ gilt sexualisierte Gewalt nicht als Ausnahme, sondern als etwas, das eben passiert und für das Betroffene sich ständig erklären oder rechtfertigen müssen.

Typisch sind Fragen und Kommentare wie „Warum ist sie auch so spät allein nach Hause gegangen?“, „Warum hat er nicht deutlicher Nein gesagt?“ oder „So schlimm kann es ja nicht gewesen sein, wenn...“. Damit wird Verantwortung von Täter*innen weg und auf Betroffene verschoben. Gleichzeitig werden viele Formen von Gewalt sprachlich verharmlost oder sexualisierte Übergriffe als Flirt umgedeutet. Medien, Justiz, Popkultur und Alltagskommunikation tragen dazu bei, wenn sie Gewalt nicht klar benennen, Täter*innen schützen oder Betroffene lächerlich machen.

Der Begriff „Rape Culture“ ist ein Werkzeug, um sichtbar zu machen, dass Vergewaltigungen und andere Formen sexualisierter Gewalt nicht nur von Monstern ausgehen, sondern tief in Normen, Rollenbildern und Machtverhältnissen verankert sind

RECLAIM THE SPACE

[rɪˈkleɪm ðə speɪs]

„Dieser Raum gehört auch uns.“

„Reclaim the Space“ ist ein Ausdruck für das Zurückerobern von Räumen, sowohl physisch und symbolisch, aus denen marginalisierte Gruppen ausgeschlossen, verdrängt oder unsichtbar gemacht wurden: Straßen, Parks, Bühnen, digitale Räume, Diskurse und Institutionen. Wenn marginalisierte Gruppen Räume besetzen, Veranstaltungen organisieren, sichtbar Präsenz zeigen, machen sie deutlich: Wir sind hier, wir haben ein Recht auf Sicherheit, Sichtbarkeit und Teilhabe.

Oft sind öffentliche Räume nicht für alle gleich sicher: Belästigung, Gewalt, Barrieren, Polizeikontrollen, Blicke, Kommentare und fehlende Rückzugsorte machen deutlich, wem der Raum gehört und wer sich nur toleriert fühlen darf. „Reclaim the Space“ stellt diese Machtverhältnisse infrage durch Demonstrationen, künstlerische Interventionen, Safe-Space-Formate, Umbenennung von Plätzen und Schutzräumen oder barrierearmen Angeboten, die sonst ausgeschlossene Personen in den Mittelpunkt stellen.

Im Kontext sexualisierter Gewalt bedeutet „Reclaim the Space“ auch: Orte, an denen Gewalt passiert ist, nicht den Täter*innen zu überlassen, sondern sie umzudeuten durch Gedenkorte, Aufklärung, Präsenz von Unterstützungsstrukturen oder klare Hausordnungen.

ROLLENBILDER

[ˈʁɔlənbɪldɐ]

„Das macht man als Mann eben so.“

„Rollenbilder“ sind gesellschaftliche Vorstellungen darüber, wie Menschen in bestimmten Rollen zu sein haben, zum Beispiel als Frau, Mann, Mutter, Vater, Führungskraft, echter Kerl oder richtige Frau. Sie definieren, welches Verhalten, welche Kleidung, welche Emotionen und welches Auftreten als normal oder angemessen gelten. Wer diesen Erwartungen entspricht, bekommt oft Anerkennung; wer abweicht, riskiert Kritik, Spott oder Ausschluss. Geschlechterrollen sind dabei besonders mächtig: Sie strukturieren Arbeitsteilung, Macht, Sichtbarkeit und die Bewertung von Verhalten.

Klassische Rollenbilder schreiben Männern beispielsweise Rationalität, Stärke, Durchsetzungsfähigkeit und Ernährerrolle zu - Frauen dagegen Emotionalität, Fürsorge, Anpassung und Verantwortlichkeit für Haushalt und Kinder. Diese Bilder wirken auch dann, wenn Menschen sich selbst als modern oder gleichberechtigt sehen: Etwa, wenn Care-Work automatisch bei Frauen landet, Männer seltener Hilfe suchen und Gefühle zeigen, oder wenn Führung eher mit harter Hand als mit Empathie verbunden wird. Rollenbilder beeinflussen, wem geglaubt wird, wem Autorität zugeschrieben wird und wer als übertrieben, hysterisch oder seltsam gilt.

„Rollenbilder“ nähren Mythen, erschweren das Erkennen von Gewalt und stützen Täter*innenkulturen. Männer, die als Opfer auftreten, passen ebenso wenig ins Bild wie Frauen, die klar Nein sagen oder wütend sind.

ROSA-HELLBLAU- FALLE

[ˈʁoːza hɛlblau ˈfalə]

„Rosa ist doch voll die Mädchenfarbe!“

Die „Rosa-Hellblau-Falle“ beschreibt die frühe, oft unbemerkte Geschlechter-Zuschreibung an Kinder über Farben, Kleidung, Spielzeug, Medien und Erwartungen. Rosa steht stereotyp für Mädchen, Hellblau für Jungen. Und daran knüpfen sich ganze Welten: Prinzessinnen versus Ritter, Care- und Schönheitsthemen versus Technik, Mut und Abenteuer. Der Begriff macht sichtbar, wie Kinder von klein auf in enge Geschlechterrollen gelenkt werden, obwohl Erwachsene oft glauben, sie würden neutral oder gleich erziehen. Geprägt haben den Begriff die Journalist*innen und Autor*innen Almut Schnerring und Sascha Verlan. Bekannt wurde er insbesondere durch ihr Buch „Die Rosa-Hellblau-Falle. Für eine Kindheit ohne Rollenklischees“ und ihren Blog sowie ihre Initiative gleichen Namens.

Die „Rosa-Hellblau-Falle“ sitzt tief in unserem Alltag und unseren Entscheidungen: Wer bekommt welches Spielzeug geschenkt? In welchem Regal stehen welche Bücher? Welche Kleidung wird als süß oder schick gelobt, welche als unpassend kritisiert? Kinder, die aus diesen Mustern ausbrechen, stoßen schnell auf Irritation, Spott oder Ablehnung. So lernen sie früh, was erlaubt und angenehmen ist und was sie besser vermeiden, um nicht aufzufallen.

Die „Rosa-Hellblau-Falle“ beschränkt nicht nur Einzelne, sondern reproduziert Ungleichheit: Wenn Mädchen früh auf Aus-

sehen und Fürsorge festgelegt werden und Jungen auf Stärke und Durchsetzung, beeinflusst das später Berufswahl, Selbstbild, Konfliktverhalten und die Akzeptanz von Gewalt.

Das Gegenarrativ ist eine Kindheit mit möglichst vielen offenen Möglichkeiten: Kleidung, Spielzeug, Geschichten und Räume, in denen Interessen wichtiger sind als Geschlechterklischees und in denen Erwachsene ihre eigenen automatischen Zuschreibungen reflektieren.

S

Safe Space

Schutzraum, in dem Menschen sich sicher, respektiert und frei von Diskriminierung äußern und aufhalten können. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.278.

Schuldumkehr / Schuldverschiebung

Mechanismus, bei dem Betroffene für erlittenes Unrecht verantwortlich gemacht werden, während Täter*innen entlastet werden.

Schutzfaktor

Bedingung oder Ressource, die Menschen vor Gewalt, Belastungen oder deren Folgen schützt oder sie besser bewältigen lässt.

Schutzkonzept

Geplantes Bündel von Maßnahmen, Zuständigkeiten und Abläufen, die in einer Organisation Gewalt vorbeugen und Betroffene schützen sollen.

Schwiegermonster

Abwertender Begriff für Schwiegermütter, der stereotype Vorurteile gegenüber älteren Frauen transportiert und Konflikte in Familien zuspitzt.

Second Shift

Die unbezahlte zweite Schicht an Care- und Hausarbeit nach dem Job, die vor allem von Frauen übernommen wird.

Seite-1-Mädchen

Frau, die auf Titelseiten, und oft sexualisiert, als Blickfang genutzt wird und dabei auf ihr Aussehen reduziert und objektifiziert wird.

Sekundäre Viktimisierung

Zusätzliche psychische Verletzung von Betroffenen durch schuldzuweisendes, bagatellisierendes oder unsensibles Verhalten von Institutionen oder Umfeld nach der Tat.

Sekundärprävention

Maßnahmen, die ansetzen, nachdem Gewalt oder Übergriffe passiert sind, um Folgen zu mindern und Wiederholung zu verhindern.

Selbstbehauptung

Aktives und selbstbewusstes Vertreten der eigenen Grenzen, Bedürfnisse und Rechte gegenüber anderen.

Selbstbestimmung

Recht und Möglichkeit, das eigene Leben und den eigenen Körper nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Selbstermächtigung

Prozess, in dem Menschen sich ihrer eigenen Stärke und Rechte bewusst werden und beginnen, selbstbestimmt zu handeln.

Selbstmelder*in

Person, die von sich aus einen Vorfall, eine Gefährdung oder eigene Betroffenheit bei einer Stelle oder Institution meldet.

Selbstobjektifizierung

Wenn Menschen sich selbst vor allem durch den Blick anderer und ihr Aussehen wahrnehmen und bewerten.

Selbstwirksamkeit

Überzeugung, durch eigenes Handeln etwas bewirken und Herausforderungen erfolgreich meistern zu können.

Sex Trafficking

Menschenhandel zum Zweck sexueller Ausbeutung, bei dem Menschen unter Zwang, Täuschung oder Gewalt zur Sexarbeit gezwungen werden.

Sexarbeit

Begriff für entlohnte sexuelle Dienstleistungen, der die Arbeitsperspektive betont und Rechte sowie Schutz der Arbeitenden in den Vordergrund stellt.

Sexismus

Diskriminierung, Abwertung, Benachteiligung oder Herabwürdigung von Menschen aufgrund ihres (zugeschriebenen) Geschlechts, sowohl individuell, strukturell oder institutionell, und umfasst auch geschlechtsbezogene Belästigung und Benachteiligung, wie sie im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) als Diskriminierung wegen des Geschlechts geregelt sind. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.279.

Sexismusfreie Kulturen

Räume oder Strukturen, in denen Geschlechtergerechtigkeit, Respekt und gleiche Chancen unabhängig vom Geschlecht aktiv gelebt werden.

Sexpositivität

Haltung, die Sexualität und sexuelle Vielfalt grundsätzlich positiv sieht und Selbstbestimmung, Konsens und informierte Entscheidungen betont.

Sextortion

Erpressung mit (androhter) Veröffentlichung intimer Inhalte, um Geld, weitere Bilder oder andere Gefälligkeiten zu erzwingen.

Sexualdelinquenz

Oberbegriff für strafbare sexuelle Handlungen, etwa sexuelle Nötigung, Vergewaltigung oder Missbrauch.

Sexualisierte Aufmerksamkeit

Ungewollte, sexualisierte Blicke, Kommentare oder Gesten, die Grenzen überschreiten und Betroffene objektifizieren.

Sexualisierte Gewalt

Gewalt, bei der Sexualität oder das Geschlecht gezielt als Mittel zur Machtausübung, Demütigung oder Kontrolle eingesetzt wird - von Worten über Bilder bis hin zu körperlichen Übergriffen; Sammelbegriff für Sexismus, sexuelle Belästigung, sexuelle Gewalt und sexuelle Nötigung. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.280.

Sexuelle Belästigung

Unerwünschte, sexualisierte Annäherungen, Bemerkungen, Gesten oder Berührungen, die Grenzen überschreiten, ein feindliches Umfeld schaffen und die Würde der betroffenen Person verletzen und als Form der Diskriminierung im Sinne des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) in Deutschland verboten sind.

Sexuelle Gewalt

Oberbegriff für Handlungen, bei denen sexuelle Handlungen oder sexualisierte Mittel gegen den Willen oder ohne wirksame Einwilligung einer Person eingesetzt werden - von Übergriffen und Nötigung bis hin zu Vergewaltigung -, und die die sexuelle Selbstbestimmung massiv verletzen, unabhängig davon, ob sie zusätzlich als sexuelle Belästigung nach AGG relevant sind.

Sexuelle Nötigung

Straftat, bei der eine Person durch Gewalt, Drohung oder Zwang zu sexuellen Handlungen gebracht wird.

Sexuelle Orientierung

Muster sexueller und romantischer Anziehung zu anderen Menschen, unabhängig von deren Geschlecht.

Sexuelle Selbstbestimmung

Recht, über das eigene Sexualleben, den eigenen Körper und Beziehungen frei und ohne Zwang zu entscheiden.

Sexueller Missbrauch

Sexuelle Handlungen gegen den Willen oder ohne Einwilligungsfähigkeit einer Person, insbesondere bei Kindern oder in Abhängigkeitsverhältnissen.

She-Bagging

Wenn Frauen Männer finanziell aushalten; Gegenstück zu Golddigging, macht ökonomische Rollenbilder sichtbar.

Sicherheitsritual

Wiederkehrende Handlung, die Betroffenen hilft, sich sicherer zu fühlen oder Kontrolle in belastenden Situationen zurückzugewinnen.

Sigma Male

Popkulturelles Männlichkeitsideal des einsamen, unabhängigen Alpha ohne Rude“, das traditionelle Dominanzbilder modern verpackt.

Silberrücken

Umgangssprachlicher, oft ironischer Begriff für ältere, meist mächtige Männer, angelehnt an dominante Gorillamännchen.

Sisterhood

Solidarische Verbundenheit zwischen Frauen und FLINTA*, die auf gegenseitiger Unterstützung und geteiltem Widerstand gegen Unterdrückung beruht.

Sisters Before Misters

Aufforderung, Solidarität und Freund*innenschaften unter Frauen vor romantische Beziehungen zu Männern zu stellen.

SLAPP

Strategische Klage gegen öffentliche Beteiligung, die Kritiker*innen durch hohe Kosten und Aufwand einschüchtern und mundtot machen soll.

Slutshaming

Beschämung und Abwertung von Menschen - meist Frauen - wegen ihres tatsächlichen oder vermuteten sexuellen Verhaltens oder Auftretens.

Small Dick Energy

Abwertender Begriff für unsicheres, überkompensierendes Auftreten, unabhängig von tatsächlicher Penisgröße.

Solidarität

Bewusste gegenseitige Unterstützung, besonders zwischen benachteiligten Gruppen, um Ungerechtigkeit und Gewalt gemeinsam zu bekämpfen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.281.

Soziale Gewalt

Gewaltform, bei der Beziehungen, Kontakte und Zugehörigkeit genutzt werden, um zu kontrollieren, auszugrenzen oder zu schaden.

Soziale Jungfräulichkeit

Wenn Menschen trotz sexueller Erfahrungen als „unerfahren“ gelten, weil ihre Erfahrungen nicht in dominante Normen passen, etwa queere oder nicht-penetrative Sexualität.

Soziale Kontrolle

Mechanismen, mit denen Gruppen Verhalten überwachen und normkonform halten, von Erwartungen bis zu Sanktionen und Ausschluss.

Spektrum

Vorstellung von Vielfalt als Kontinuum statt fester Kategorien, etwa beim Geschlecht oder bei sexuellen Orientierungen.

Spiegelneurone

Nervenzellen, die aktiviert werden, wenn wir andere beobachten, und eine Rolle für Empathie und Mitgefühl spielen sollen.

Stalking

Wiederholtes, aufdringliches Verfolgen, Kontaktieren oder Überwachen einer Person gegen ihren Willen - online oder offline.

Stammtischpopulismus

Vereinfachende, vorurteilsbeladene Parolen-Politik, die komplexe Themen auf Stammtischniveau reduziert und Sündenböcke bedient.

Stereotype

Verallgemeinernde, oft verzerrte Vorstellungen über Gruppen, die individuelle Wahrnehmung und Chancen einschränken.

Stereotype Thread

Kette bzw. Verknüpfung von Stereotypen, die sich gegenseitig verstärken und ganze Erzählungen prägen.

Stigmatisierung

Prozess, bei dem Personen oder Gruppen abgewertet, markiert und aus der gesellschaftlichen vermeintlichen Normalität herausgedrängt werden.

Strategische Inkompetenz

Vorgegebenes „Nicht-Können“, um Verantwortung und un-bequeme Aufgaben auf andere abzuwälzen.

Strukturelle sexualisierte Gewalt

Sexualisierte Gewalt, die durch gesellschaftliche, institutionelle oder ökonomische Strukturen begünstigt und abgesichert wird. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.282.

Suffragetten

Aktivistinnen der frühen Frauenbewegung, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts vehement für das Frauenwahlrecht kämpften.

Sugar Baby

Person, die in einer Beziehung finanzielle oder materielle Unterstützung von einem Sugar Parent erhält - teils mit, teils ohne sexuelle Komponente.

Sugar Daddy

Meist älterer Mann, der in Sugar-Konstellationen eine jüngere Person finanziell unterstützt.

Sugar Daddy Effect

Effekt, bei dem ökonomische Ungleichheit in Beziehungen normalisiert oder romantisiert wird, insbesondere in Sugar-Konstellationen.

Sugar Mommy

Frau, die in Sugar-Konstellationen eine andere Person finanziell unterstützt.

Sugar Parent

Oberbegriff für Personen, die in Sugar-Konstellationen finanzielle Unterstützung geben.

Survivor

Selbstbezeichnung von Menschen, die Gewalt überlebt haben und ihre Stärke und Handlungsfähigkeit betonen.

SWERF

„Sex Worker Exclusionary Radical Feminist“; Feminist*innen, die Sexarbeit grundsätzlich ablehnen und Sexarbeiter*innen aus ihren Kämpfen ausschließen.

SAFE SPACE

[seɪf speɪs]

„Hier bist du gemeint und geschützt.“

Ein „Safe Space“, oder Sicherer Raum, ist ein bewusst gestalteter Raum, in dem sich Menschen möglichst sicher, respektiert und ernst genommen fühlen sollen. Es geht um Orte, offline oder online, an denen Erfahrungen ohne Abwertung geteilt, Grenzen geachtet und Diskriminierung konsequent unterbunden werden. Da es unter diskriminierenden gesellschaftlichen Verhältnissen keinen absolut sicheren Ort geben kann, sprechen viele von „Safer Spaces“: Ziel ist erhöhte Sicherheit, Schutz und Entlastung, nicht Perfektion.

„Safe Spaces“ entstehen durch klare Regeln, Sensibilität, Machtreflexion und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, wenn doch Verletzungen passieren. Sie können temporär (z. B. Workshops nur für Betroffene, FLINTA*-Partys, Selbsthilfegruppen) oder dauerhaft (z. B. Schutzräume in Einrichtungen, Beratungsstellen, queer-feministische Zentren) sein.

Gleichzeitig wird der Begriff kritisiert oder missverstanden - etwa, wenn er als Komfortzone ohne Widerspruch diffamiert wird. Tatsächlich geht es nicht darum, Diskussionen zu verhindern, sondern Menschen vor Gewalt, Entwertung und Retraumatisierung zu schützen, damit Austausch und Lernen überhaupt möglich werden.

SEXISMUS

[zɛk'sismus]

„So sind Frauen eben und so sind Männer eben.“

„Sexismus“ bezeichnet die Abwertung, Benachteiligung und Herabwürdigung von Menschen aufgrund ihres (zugeschriebenen) Geschlechts - in Gedanken, Sprache, Verhalten und in Strukturen. Er zeigt sich in offenen Sprüchen und Witzen, ungleicher Bezahlung, fehlender Repräsentation in Führung, sexualisierenden Medienbildern, aber auch in vermeintlichen Komplimenten, die Menschen auf ihr Aussehen oder traditionelle Rollen festlegen. „Sexismus“ ist nicht nur ein individuelles Vorurteil, sondern kulturell eingeübt, institutionell verankert und gesellschaftlich weitergegeben; er privilegiert vor allem Männer und benachteiligt Frauen sowie trans, inter und nicht-binäre Personen.

Struktureller und institutioneller „Sexismus“ wirken in Gesetzen, Organisationen und Routinen - zum Beispiel in der Arbeitswelt, in der Medizin, in Bildungssystemen oder in Behörden. Also überall dort, wo Normen und Verfahren scheinbar neutral sind, jedoch systematisch bestimmte Gruppen schlechter stellen. Beispiele sind Gender Pay Gaps, gläserne Decken, die Verharmlosung von Sexismus als nicht so gemeint oder die Tendenz, Care-Work als natürlich weiblich zu betrachten.

Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) erkennt geschlechtsbezogene Benachteiligung und sexuelle Belästigung als Diskriminierung wegen des Geschlechts an und verpflichtet Arbeitgeber, Beschäftigte zu schützen - auch wenn nicht jede sexistische Erfahrung im Alltag direkt unter das Gesetz fällt.

SEXUALISIERTE GEWALT

[zɛksuali'ziʁtə gə'valt]

„Sexualisierte Gewalt bezeichnet Formen von gewalttätiger Sexualität und Formen von sexualisierter Gewalt.“

„Sexualisierte Gewalt“ ist ein Sammelbegriff für alle Formen von Gewalt, bei denen Sexualität, sexuelle Handlungen, sexuelle Orientierungen oder das Geschlecht als Mittel zur Machtausübung, Demütigung oder Kontrolle eingesetzt werden - und nicht als Ausdruck von Lust, Nähe oder Zuneigung. Sie umfasst körperliche und nicht-körperliche Übergriffe: Anzüglichen Bemerkungen, sexualisierte Witze, aufdringliche Blicke, digitale Belästigung und ungefragtes Weiterleiten von Bildern, unerwünschte Berührungen, sexuelle Nötigung, Vergewaltigung, Ausbeutung und Menschenhandel. Im feministischen Sprachgebrauch betont „Sexualisierte Gewalt“, dass es primär um Gewalt und Macht geht und Sexualität dafür funktionalisiert wird, statt um ausschließlich sexuelle Befriedigung.

„Sexualisierte Gewalt“ soll sichtbar machen, dass diese Gewalt in einem Kontext von Geschlechterverhältnissen steht. Sexualisierte Gewalt richtet sich besonders häufig gegen Frauen, Kinder und queere Personen, findet oft in Abhängigkeitsverhältnissen statt (Familie, Partnerschaft, Arbeit, Schule, Kirche, Vereine, Pflege, Betreuung) und wird durch Sexismus, Rassismus, Ableismus und Klassismus begünstigt. Sie ist kein Ausrutscher einzelner, sondern eingebettet in Strukturen, die Täter*innen schützen und Betroffene zum Schweigen bringen

SOLIDARITÄT

[solidarität]

„Ich stehe nicht nur für mich ein, sondern auch für dich.“

„Solidarität“ beschreibt eine Haltung und Praxis, in der Menschen sich gegenseitig unterstützen, besonders dann, wenn Ungerechtigkeit, Gewalt oder Benachteiligung im Spiel sind. „Solidarität“ geht weit über Mitgefühl hinaus, denn wer solidarisch handelt, erkennt gemeinsame oder verbundene Interessen, stellt sich an die Seite von Betroffenen und setzt sich aktiv für Veränderung ein. Solidarität kann innerhalb einer Gruppe entstehen, und ebenso als Verbundenheit mit Menschen, die andere Lebensrealitäten haben, jedoch von ähnlichen Machtstrukturen betroffen sind.

In feministischen, queeren und sozialen Bewegungen ist „Solidarität“ ein zentrales Prinzip. Sie bedeutet, Unterschiede nicht zu übergehen, sondern mitzudenken und Privilegien für gemeinsame Kämpfe zu nutzen.

„Solidarität“ zeigt sich in kleinen und großen Handlungen - vom Zuhören, Glauben und Begleiten über das Teilen von Ressourcen bis hin zu kollektiven Aktionen, Streiks oder Kampagnen. Sie schafft Beziehungen der Kooperation statt Konkurrenz und wirkt damit der Vereinzelung entgegen, das Ungleichheit stabilisiert. „Solidarität“ verbindet und verbündet, bestärkt und ermächtigt.

STRUKTURELLE SEXUALISIERTE GEWALT

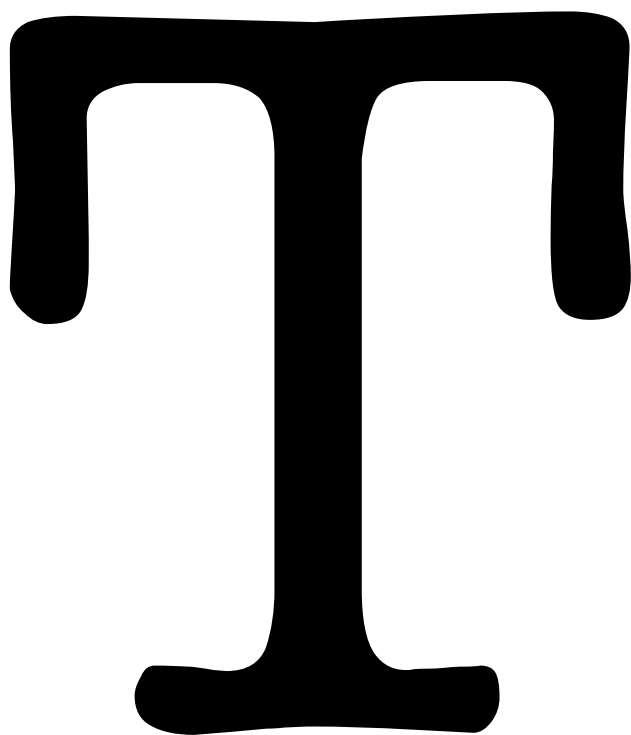
[ʃtʁʊktuˈʁɛlə zɛksualiˈziʁtə gəˈvalt]

„Das System forciert Gewalt.“

„Strukturelle sexualisierte Gewalt“ bezeichnet Formen sexualisierter Gewalt, die nicht nur durch einzelne Täter*innen, sondern durch Strukturen, Institutionen und Machtverhältnisse ermöglicht, gedeckt oder normalisiert werden. Dazu gehören beispielsweise Missbrauch in Kirchen, Sportvereinen, Internaten, Arbeitskontexten oder Familienstrukturen, in denen Hierarchien, Abhängigkeiten und Schweigekult Täter*innen schützen und Betroffene isolieren. Wenn Hinweise ignoriert, Anzeigen entmutigt, Betroffene mundtot gemacht oder Täter*innen still versetzt oder sogar weggelobt werden, zeigt sich, dass Gewalt kein Ausrutscher, sondern in ein System eingebettet ist.

„Strukturelle sexualisierte Gewalt“ wirkt auch über Gesetze, Ökonomie und Kultur. Insbesondere prekäre Arbeitsverhältnisse, Rassismus, Ableismus und Sexismus erhöhen das Risiko, ausgebeutet zu werden; fehlende Schutzkonzepte, mangelnde Beschwerdewege und die Angst vor beruflichen Konsequenzen halten Menschen davon ab, sich zu wehren. Organisierte sexualisierte Gewalt in Netzwerken ist eine extreme Form struktureller Gewalt, bei der mehrere Täter*innen systematisch zusammenwirken und oft kommerzielle Interessen im Spiel sind.

Der Begriff lenkt den Blick weg vom Einzelfall hin zu der Frage, welche Regeln, Kulturen und Machtkonstellationen sich ändern müssen, damit Gewalt nicht mehr möglich oder attraktiv ist. Und er macht damit deutlich, dass Verantwortung bei Einzelpersonen und bei Institutionen und der Gesellschaft als Ganzem liegt.



Tabu

Gesellschaftlich untersagtes oder stark geächtetes Thema oder Verhalten, über das kaum offen gesprochen wird und das häufig Scham und Stigmatisierung erzeugt.

#TakeBackTheNight

Internationale Protest- und Aktionsform gegen sexualisierte Gewalt, die für sichere Räume und Selbstbestimmung eintritt und besonders Frauen ermutigt, sich öffentliche Räume, insbesondere nachts, nicht von Angst nehmen zu lassen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.291.

Täter*in-Opfer-Retter*in-Dreieck

Modell, auch als Drama-Dreieck bekannt, das zeigt, wie Menschen in Konflikten oder Gewaltkonstellationen zwischen den Rollen Täter*in, Opfer und Retter*in wechseln und so destruktive Dynamiken aufrechterhalten können.

Täter*in / Tatperson

Person, die eine strafbare Handlung begeht; im Kontext sexualisierter Gewalt die Person, die Grenzen verletzt, Macht ausnutzt und Gewalt ausübt - unabhängig davon, ob dies bereits juristisch anerkannt oder verurteilt ist.

Tech Bro

Mann aus der Tech-Branche, der als Inbegriff eines selbstbezogenen, oft sexistischen und elitären Technikkults gilt und männliche Dominanz in der Digitalwirtschaft verkörpert.

Teilhabe

Recht und Möglichkeit, am gesellschaftlichen, politischen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben aktiv mitzuwirken und Entscheidungen mitzugestalten. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.292.

TERF

Abkürzung für „Trans-Exclusionary Radical Feminist“; beschreibt Personen, die sich als feministisch verstehen, trans Personen aber abwerten, ausschließen oder deren Identität nicht anerkennen.

That's what she said

Spruch, der harmlose Aussagen nachträglich sexualisiert und mit zweideutiger, meist penetrationsbezogener Bedeutung auflädt - oft als vermeintlicher Witz genutzt.

The Last Girl

Figur im Horror-Genre, die als letzte Frau überlebt und Übergriffen entkommt; steht zugleich für Überlebenskraft, traumatische Belastung und die Frage, warum Frauen so oft allein gelassen werden.

Throning

Verhalten, bei dem sich Personen demonstrativ über andere stellen - zum Beispiel durch Statussymbole, Sprache oder Auftritte -, um Dominanz und Überlegenheit zu markieren.

Tokenismus

Sichtbares Einbeziehen einzelner Personen aus marginalisierten Gruppen, um Vielfalt zu zeigen, ohne ihnen echte Entscheidungsmacht zu geben oder Strukturen zu verändern.

Token Position

Rolle oder Stelle, die Diversität nach außen repräsentieren soll, aber kaum Einfluss auf zentrale Entscheidungen oder Machtverhältnisse hat.

Tomboy

Mädchen, das sich nicht an stereotype Mädchenrollen hält und eher jungenhaft wahrgenommen wird, etwa in Kleidung, Hobbys oder Auftreten.

Tonische Immobilität

Automatische, körperliche Erstarrungsreaktion auf extreme Angst oder Bedrohung, bei der Betroffene sich nicht bewegen oder wehren können, obwohl sie bei Bewusstsein sind. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.293.

Top Dog

Besonders dominante Person in einer Gruppe oder Organisation, die den Anspruch hat, Kontrolle und Vorrang gegenüber anderen zu haben.

Toxische Männlichkeit

Schädliche, starre Männlichkeitsnormen, die Gefühlsunterdrückung, Dominanz, Aggression und Kontrolle glorifizieren und damit sowohl Männer als auch ihr Umfeld verletzen.

Toxische Weiblichkeit

Schädliche Rollenerwartungen an Frauen, die z. B. übermäßige Selbstaufgabe, Manipulation oder das Festhalten an Geschlechterklischees fördern und Ungleichheiten stabilisieren.

Toxischer Kreislauf

Sich selbst verstärkendes Muster, in dem schädliche Verhaltensweisen, Rollenbilder und Strukturen einander nähren und Gewalt oder Ungleichheit dauerhaft aufrechterhalten.

Toyboy

Jüngerer Mann in einer Beziehung mit einer deutlich älteren Frau, oft sexualisiert oder als Statussymbol der Frau kommentiert.

Traditionelle Frauenbilder

Verfestigte Vorstellungen, die Frauen vor allem als fürsorglich, emotional, angepasst und familiär definieren und andere Lebensentwürfe abwerten.

Traditionelle Männlichkeitsbilder

Verfestigte Vorstellungen, die Männer als stark, durchsetzungsfähig, unemotional, immer leistungsorientiert und heterosexuell aktiv darstellen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.294.

Trad Wife

Frau, die ein konservatives Rollenmodell als traditionell wahrgenommene Ehefrau lebt und traditionelle Geschlechterordnungen romantisiert und stabilisiert.

Trans

Oberbegriff für Menschen, deren Geschlechtsidentität nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt, etwa trans Frauen, trans Männer und viele nicht-binäre Personen.

Transmisogynie

Form von Diskriminierung, die Transfeindlichkeit und Frauenfeindlichkeit verbindet und sich speziell gegen trans Frauen und transfeminine Personen richtet.

Trauma

Tiefe seelische Verletzung durch überwältigende Ereignisse, die längerfristige psychische und körperliche Folgen haben und das Sicherheitsgefühl erschüttern kann.

Traumatasensibel

Haltung und Praxis, die Erfahrungen von Traumatisierung mitdenkt, behutsam kommuniziert und darauf achtet, Retraumatisierung zu vermeiden.

Trigger

Reiz oder Situation, die Erinnerungen an belastende Erfahrungen oder Traumata anstößt und starke emotionale oder körperliche Reaktionen auslösen kann.

Triggerwarnung

Hinweis auf potenziell belastende Inhalte, der Betroffenen ermöglicht, sich vorzubereiten, Unterstützung zu organisieren oder den Inhalt zu umgehen.

Trophy Wife

Frau, die in einer Beziehung vor allem als Statussymbol und Prestigeobjekt des (oft älteren, wohlhabenden) Partners gesehen wird.

Tunte

Oft abwertender Begriff für einen femininen, effeminierten Mann; kann allerdings in queeren Communities auch selbstbestärkt und humorvoll zurückerobert werden.

TAKE BACK THE NIGHT

[teɪk bæk ðə naɪt]

„Wir holen uns die Nacht zurück.“

„#TakeBackTheNight“ steht für eine internationale feministische Protestform, bei der Menschen, insbesondere FLINTA*-Personen, gegen sexualisierte, häusliche und geschlechtsbezogene Gewalt auf die Straße gehen. In Demos, Mahnwachen und Aktionen machen sie sichtbar, dass Angst vor Übergriffen den Zugang zu öffentlichen Räumen, besonders nachts, massiv einschränkt.

Die Botschaft von „#TakeBackTheNight“ lautet: Nicht Betroffene sollen sich und ihr Verhalten einschränken, sondern Gewalt und Täter*innen müssen gestoppt werden.

Die Bewegung knüpft an „Reclaim the Night“-Aktionen seit den 1970er Jahren an und verbindet Protest, Trauerarbeit und Empowerment. Sie schafft Räume, in denen Überlebende sprechen, Forderungen an Politik und Institutionen formuliert werden und kollektive Stärke erfahrbar wird. „#TakeBackTheNight“ steht damit für das Recht auf sichere Straßen, Clubs, Wege und Wohnungen - unabhängig von Uhrzeit, Kleidung oder Begleitung.

TEILHABE

[ˈtɛɪlhabe]

„Ich gehöre dazu!“

„Teilhabe“ beschreibt das Recht und die Möglichkeit jeder Person, am gesellschaftlichen, politischen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben aktiv mitzuwirken. Und nicht nur Objekt von Entscheidungen zu sein, sondern eigene Interessen einbringen, mitreden und mitgestalten zu können - zum Beispiel in Bildung, Arbeit, Wohnumfeld, Medien, Kultur oder Politik. Teilhabe meint sowohl Zugang (dürfen) als auch reale Nutzbarkeit (können).

Fehlende „Teilhabe“ zeigt sich, wenn Menschen systematisch ausgeschlossen werden, zum Beispiel durch Barrieren, Armut, Rassismus, Sexismus, Ableismus, Sprachhürden oder fehlende Beteiligungsstrukturen.

In einem menschenrechtlichen Verständnis ist „Teilhabe“ die Voraussetzung für echte Gleichberechtigung. Nur wer gehört und berücksichtigt wird, kann seine Rechte wahrnehmen. Feministische und intersektionale Perspektiven fragen deshalb: Wer ist im Raum, wer fehlt, wer entscheidet und wie lassen sich Strukturen so verändern, dass alle dabei sind?

TONISCHE IMMOBILITÄT

[ˈtonɪʃə ʔɪmobɪlɪˈtɛt]

„Ich war wie festgefroren!“

„Tonische Immobilität“ ist eine automatische, körperliche Erstarrungsreaktion auf extreme Angst, Bedrohung oder Gewalt. Der Körper schaltet in einen Freeze-Zustand. Betroffene können sich kaum oder gar nicht bewegen, sprechen oder wehren, obwohl sie bei Bewusstsein sind und die Situation mitbekommen. Diese Reaktion ist ein überlebensbiologischer Mechanismus und kein Zeichen von Einverständnis oder Passivität.

Gerade bei sexualisierter Gewalt berichten viele Betroffene von „Tonischer Immobilität“. Sie konnten nicht schreien, fliehen oder schlagen, sondern waren wie eingefroren. Das wird von Außenstehenden und Gerichten oft missverstanden („Warum hast du dich nicht gewehrt?“) und gegen Betroffene verwendet.

Ein traumasensibler und rechtskundiger Blick erkennt „Tonische Immobilität“ daher als Schutzreaktion an und weiß, dass fehlende Gegenwehr nicht Zustimmung und Schuld bedeutet. Dieses Wissen ist zentral, um Betroffenen zu glauben und sexualisierte Gewalt angemessen zu beurteilen.

TRADITIONELLE MÄNNLICHKEITS- BILDER

[tʁadiˈtʃionələ ˈmɛnˌlɪçkʰaʏtsˌbɪldɐ]

„Männer weinen nicht.“

„Traditionelle Männlichkeitsbilder“ sind verfestigte Vorstellungen darüber, wie Männer zu sein haben. Besonders Eigenschaften wie stark, rational, durchsetzungsfähig, unabhängig, sexuell aktiv (mit Frauen), erfolgreich im Beruf, emotional kontrolliert und immer handlungsbereit stellen die gewünschte Norm dar. Diese Normen werden in Familie, Schule, Medien, Religion, Popkultur und Peer-Gruppen vermittelt und wirken oft unbewusst als Messlatte dafür, ob jemand männlich genug ist.

Solche Bilder schaden jedoch mehrfach: Sie rechtfertigen Dominanz, Aggression und Risikoverhalten, erschweren Männern den Zugang zu Unterstützung, Gefühlen und Care-Work, und drücken andere Männlichkeiten - beispielsweise sensible, queere oder fürsorgliche - an den Rand oder diskreditieren sie. Gleichzeitig stabilisieren sie patriarchale Machtverhältnisse, in denen Frauen und andere Geschlechter abgewertet oder abhängig gemacht werden. Kritische Männlichkeitsarbeit und feministische Perspektiven versuchen, diese engen Skripte aufzubrechen und vielfältige, verletzbare, verantwortungsbewusste Formen von Männlichkeit zu stärken, die auf Gleichberechtigung statt Hierarchie basieren.

U

Unbewusste Wahrnehmungslücke

Nicht erkannte Vorurteile oder Diskriminierungen. Unbewusste Wahrnehmungslücken können zu Benachteiligungen führen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.298.

Unconscious Bias

Unbewusste Vorurteile oder Denkmuster, die das Verhalten und die Entscheidungen von Menschen beeinflussen, ohne dass ihnen dies bewusst ist. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.299.

Unschuldsvermutung

Jede Person gilt so lange als unschuldig, bis ihre Schuld in einem rechtsstaatlichen Verfahren nachgewiesen ist. Juristisch ist sie ein verbindliches Prinzip des Strafrechts und gilt ausschließlich vor Gericht. Moralisch hingegen können Menschen sich bereits vorher eine Meinung bilden - diese ersetzt jedoch kein rechtliches Urteil und sollte verantwortungsvoll und differenziert erfolgen.

Upskirting

Heimliches Fotografieren unter den Rock. Upskirting ist eine Form von sexueller Belästigung und wird strafrechtlich verfolgt.

UNBEWUSSTE WAHRNEHMUNGS- LÜCKE

[ʊnbə'vʊstə 'va:ɐ̯nɛmʊŋslykə]

„Unbewusste Wahrnehmungslücke“ beschreibt Bereiche, in denen wir Ungleichbehandlungen, Vorurteile oder Diskriminierungen gar nicht erst bemerken. Bestimmte Erfahrungen geraten so buchstäblich aus unserer Wahrnehmung, weil wir sie selbst nicht erleben, sie in unseren Medien und Netzwerken wenig vorkommen oder von dominanten Erzählungen überdeckt werden. Wir halten die eigene Perspektive dann für neutral oder normal, obwohl sie stark von Machtverhältnissen geprägt ist.

Solche Wahrnehmungslücken führen dazu, dass Benachteiligungen übersehen, Beschwerden abgetan („Meinst du nicht, du übertreibst?“) oder strukturelle Probleme als Einzelfälle missgedeutet werden. Besonders problematisch ist das, wenn Menschen mit Entscheidungsmacht, wie Führungskräfte, Lehrkräfte, Ärzt*innen oder Richter*innen, diese Lücken haben, weil sich Ungleichheiten dann in Personalentscheidungen, Bewertungen, Diagnosen, Sicherheits- oder Ressourcenentscheidungen fortschreiben.

„Unbewusste Wahrnehmungslücken“ zu verringern bedeutet, Perspektivwechsel zu üben, Betroffene ernst zu nehmen und Strukturen kritisch zu hinterfragen, statt sich auf das eigene „Ich habe noch nie so etwas gesehen“ zu verlassen.

UNCONSCIOUS BIAS

[ʌnˈkɒŋfəs ˈbiːəs]

„Ich finde, dass Menschen aus südlichen Ländern viel distanzloser sind als Menschen aus dem Norden!“

„Unconscious Bias“, oder unbewusste Voreingenommenheit, bezeichnet automatische Denkmuster, Assoziationen und Stereotype, die unsere Wahrnehmung und Entscheidungen beeinflussen, ohne dass wir es merken. Unser Gehirn sortiert in Sekundenbruchteilen Menschen und Situationen anhand gelernter Bilder über Geschlecht, Hautfarbe, Alter, Behinderung, Klasse, Körperform, sexuelle Orientierung, Religion und mehr. So entstehen kognitive Verzerrungen und wir halten manche Personen spontan für kompetenter, sympathischer oder gefährlicher als andere, ohne bewusst darüber nachzudenken.

Diese Verzerrungen wirken in allen Bereichen, in denen wir urteilen oder entscheiden: Bei Einstellungen und Beförderungen, Leistungsbewertungen, der Einschätzung, beim ärztlichen Umgang mit Schmerzen, in der Polizei- oder Behördenpraxis und in unserem Alltag. „Unconscious Bias“ entscheiden, wem wir zuhören, wem wir Raum geben, wem wir glauben. Sie entscheiden auch darüber, wer uns zuhört, wer uns Raum gibt und wer uns glaubt. „Unconscious Bias“ zu haben bedeutet nicht, ein schlechter Mensch zu sein, sondern in einer von Stereotypen geprägten Gesellschaft sozialisiert worden zu sein. Entscheidend ist, Verantwortung zu übernehmen und sich der eigenen Voreingenommenheit bewusst zu werden und sie zu verändern.

V

Vergewaltigung

Sexueller Akt gegen den Willen einer Person; eine schwere Verletzung der sexuellen Selbstbestimmung und eine Straftat.

Vergewaltigungsmythos

Falsche, weit verbreitete Vorstellungen über sexualisierte Gewalt, die Betroffene abwerten, Schuld umkehren und Täter entlasten. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.304.

Verharmlosung

Kleinreden oder Abschwächen von Gewalthandlungen oder Diskriminierung, wodurch das Leid der Betroffenen unsichtbar und die Verantwortung der Täter*innen relativiert wird.

Verinnerlichte Schuld und Scham

Tief sitzende Gefühle von Schuld oder Scham, die aus gesellschaftlichen Erwartungen und Zuschreibungen stammen und nicht aus tatsächlichem Fehlverhalten. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.305.

Verleiblichung

Prozess, bei dem Erfahrungen, Normen und Erwartungen körperlich eingeschrieben werden und sich im Körperempfinden, in Haltung oder Verhalten ausdrücken. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.306.

Victim Blaming

Mechanismus, bei dem Betroffenen (teilweise) die Verantwortung für erlebte Gewalt zugeschoben wird, statt Täter*innen und Strukturen in den Blick zu nehmen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.307.

Victim Shaming

Beschämung von Betroffenen durch Kommentare oder Bewertungen, die ihr Verhalten, ihre Reaktionen oder Glaubwürdigkeit in Frage stellen.

Viktimisierung

Prozess, in dem Menschen durch Gewalt, Ausbeutung oder Diskriminierung zu Betroffenen bzw. Opfern gemacht werden.

Vorbild

Person, deren Haltung oder Verhalten andere beeinflusst und inspiriert - im emanzipatorischen Sinne oder auch zur Reproduktion von Normen.

Voyeurismus

Sexuelle Erregung oder Lust dadurch, andere heimlich oder ohne deren Einverständnis in intimen oder sexuellen Situationen zu beobachten.

Vulnerabilität

Verletzlichkeit oder erhöhte Anfälligkeit gegenüber physischen, psychischen oder sozialen Belastungen, die ernst genommen und nicht als Schwäche abgewertet werden sollte. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.308.

VERGEWALTIGUNGSMYTHOS

[ˌfɛʁgəˈvaltɪɡʊŋsˌmyːtɔs]

„So war es doch bestimmt gar nicht.“

„Vergewaltigungsmythen“ sind weit verbreitete falsche Vorstellungen über Vergewaltigung und sexualisierte Gewalt. Zum Beispiel, dass Vergewaltigungen nur durch Fremde im Dunkeln passieren, dass Betroffene sich immer massiv wehren müssen oder dass Kleidung, Verhalten oder Alkoholkonsum eine Tat provozieren. Solche Mythen erzeugen ein enges Bild davon, wie Täter*innen und Betroffene angeblich aussehen und sich verhalten, und legen fest, was als glaubwürdig gilt. Wer nicht in dieses Bild passt, wird schnell infrage gestellt oder nicht ernst genommen.

Diese Erzählungen stabilisieren Gewaltverhältnisse. Sie entschuldigen Täter*innen, schieben Betroffenen Verantwortung zu und tragen dazu bei, dass Anzeigen ausbleiben oder Verfahren eingestellt werden. „Vergewaltigungsmythen“ sind ein Kernbestandteil von Rape Culture, weil sie Gewalt verharmlosen, normalisieren und strukturelle Ursachen unsichtbar machen.

Feministische Arbeit setzt dem Fakten, Erfahrungswissen von Betroffenen und eine klare Verschiebung der Verantwortung entgegen: weg von „Was hat sie/er getan?“ hin zu „Warum hat die Tatpseron gehandelt, wie sie gehandelt hat und wer schützt sie?“.

VERINNERLICHTE SCHULD UND SCHAM

[fɛʁˈmɛrlɪçtə ʃʊlt unt ʃam]

„Irgendwie ist es doch meine Schuld.“

„Verinnerlichte Schuld und Scham“ meint Gefühle, die Menschen in sich tragen, obwohl sie objektiv nichts falsch gemacht haben. Oft genährt durch gesellschaftliche Erwartungen, Normen und Diskurse. Besonders Frauen, queere Menschen, rassifizierte Personen oder Menschen mit Behinderung übernehmen oft unbewusst Botschaften wie „Ich bin zu viel“, „Ich bin nicht genug“, „Mit mir stimmt etwas nicht“, wenn sie von gängigen Rollenbildern abweichen oder Gewalt erlebt haben. Statt Wut oder Anspruch auf Gerechtigkeit entsteht dann Scham über den eigenen Körper, die eigene Sexualität, Bedürftigkeit oder Verletzlichkeit.

Betroffene fragen sich, ob sie auch eine Schuld tragen, ob sie sich anders hätten verhalten müssen, ob sie glaubwürdig sind. Diese inneren Stimmen spiegeln Narrative wider, die sie im Laufe ihres Lebens gehört haben. „Verinnerlichte Schuld und Scham“ können sich körperlich ausdrücken, zum Beispiel in Selbstabwertung, Essstörungen, Selbstverletzung oder Rückzug. Diese Gefühle zu entpathologisieren ist elementar, um sie als nachvollziehbare Reaktionen auf erlebte Gewalt und Abwertung zu verstehen und nicht als persönliches Versagen.

VERLEIBLICHUNG

[fɛɐ̯ˈlaɪplɪçʊŋ]

„Was ich erlebt habe, merke ich auch in meinem Körper.“

„Verleiblichung“ beschreibt den Prozess, durch den Erfahrungen, Normen und Machtverhältnisse in den Körper eingeschrieben werden und sich in Körperempfinden, Haltung, Gesundheit und Verhalten zeigen. Sprache, Blicke, Gewalt, Rassismus, Sexismus, Ableismus oder Klassismus hinterlassen Spuren. Menschen ziehen die Schultern hoch, machen sich klein, spannen sich in bestimmten Situationen an, entwickeln chronische Schmerzen, Schlafstörungen oder ein entfremdetes Verhältnis zum eigenen Körper. Doch Körper sind eben nicht nur Hülle, sondern Speicher gesellschaftlicher Erfahrungen.

Im feministischen Kontext macht „Verleiblichung“ sichtbar, dass Strukturen buchstäblich unter die Haut gehen. Wer ständig sexualisiert wird, lernt, den eigenen Körper zu überwachen. Wer wiederholt beschämt oder entwertet wird, kann Scham als Dauerspannung im Körper tragen. Auch Widerstand und Empowerment sind verleiblicht, zum Beispiel in einem aufrechten Gang, in körperlichen Selbstschutzstrategien, in lustvoller Sexualität jenseits von Normen.

Der Begriff „Verleiblichung“ lädt dazu ein, Körpererfahrungen ernst zu nehmen und politische, psychische und körperliche Dimensionen von Gewalt und Befreiung zusammen zu denken.

VICTIM BLAMING

[ˈvɪktɪm ˈbleɪmɪŋ]

„Hättest du dich anders verhalten, wäre das nicht passiert.“

„Victim Blaming“, oder Täter*innen-Opfer-Umkehr, bezeichnet die Tendenz, Betroffenen von Gewalt eine Mitschuld oder die Hauptverantwortung zuzuschreiben. Statt das Handeln der Täter*innen zu hinterfragen, wird an Kleidung, Verhalten, Aufenthaltsort, Reaktion oder Vergangenheit der betroffenen Person herumkritisiert: „Warum warst du so spät unterwegs?“, „Warum hast du mit ihm geschrieben?“, „Warum bist du nicht gegangen?“. So wird suggeriert, die Tat sei zumindest teilweise selbst verschuldet.

Diese Umkehr stabilisiert die Illusion von Kontrolle („Mir passiert das nicht, weil ich mich anders verhalte“) und schützt Täter*innen und Strukturen.

Für Betroffene bedeutet „Victim Blaming“ eine zweite Verletzung. Sie beginnen, sich selbst zu hinterfragen, zu schweigen oder ziehen Anzeigen zurück. Gerade bei sexualisierter und häuslicher Gewalt ist „Victim Blaming“ weit verbreitet und Teil von Rape Culture. Ein solidarischer Umgang bedeutet, diese Umkehr klar zu benennen, Betroffenen zu glauben und festzuhalten: Verantwortung für Gewalt liegt immer bei denjenigen, die Gewalt ausüben.

VULNERABILITÄT

[vʊlnəˈrabilitɛt]

„Nicht alle Menschen sind gleich verletzlich!“

„Vulnerabilität“ bezeichnet die grundlegende Verletzlichkeit von Menschen gegenüber körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen. Kein Mensch ist vollkommen unabhängig und wir alle sind auf andere angewiesen, können krank werden, Fehler machen und Verluste erleben. Insofern ist „Vulnerabilität“ kein Makel, sondern eine gemeinsame menschliche Bedingung. Gleichzeitig ist sie politisch, denn bestimmte Gruppen werden durch Armut, Rassismus, Sexismus, Ableismus, Krieg oder unsicheren Aufenthaltsstatus besonders verletzbar gemacht.

Feministische und intersektionale Perspektiven betonen, dass nicht „Vulnerabilität“ an sich das Problem ist, sondern die ungleiche Verteilung von Schutz, Ressourcen und Macht. Wer wenig Macht und wenig Zugriff auf Unterstützung hat, trägt höhere Risiken und erlebt häufiger Gewalt und Ausschlüsse.

„Vulnerabilität“ ernst zu nehmen heißt, Schutzräume zu schaffen, Care und soziale Sicherung als gemeinsame Aufgabe zu verstehen und Strukturen zu verändern, die manche Leben als weniger schützenswert behandeln. Gleichzeitig eröffnet die Anerkennung von Verletzlichkeit die Möglichkeit von Verbundenheit, Empathie und Solidarität jenseits des Ideals des unverwundbaren, autonomen Individuums.

w

Walk of Respect

Begriff, der zu einem respektvollen, nicht beschämenden Umgang mit Menschen nach sexuellen Begegnungen aufruft
- unabhängig von Zeit, Ort oder Anzahl der Beteiligten.

Walk of Shame

Abwertende Bezeichnung für den Heimweg nach einer sexuellen Begegnung, die Scham erzeugen und vor allem Frauen für ihre Sexualität verurteilen soll.

Whataboutism

Rhetorische Ablenkungstechnik, bei der Kritik mit dem Hinweis auf ein anderes Problem abgewehrt wird, statt sich inhaltlich damit auseinanderzusetzen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.313.

Weiber

Abwertendes Wort für Frauen, das sie als laut, zänkisch oder unweiblich markiert und widerspenstige Frauen herabsetzt.

Weibisch

Sexistische Abwertung von Eigenschaften oder Verhalten, die als weiblich gelten und als schwach, lächerlich oder minderwertig dargestellt werden.

Weichei

Spöttischer Ausdruck für Menschen - oft Männer -, die als sensibel, ängstlich oder konfliktscheu gelten und nicht dem Ideal harter Männlichkeit entsprechen.

Wifey Material

Bezeichnung für eine Frau, die als heiratswürdig gilt und damit an traditionelle Erwartungen an Ehefrauen und weibliche Rollen geknüpft wird.

Wohlwollender Sexismus

Scheinbar freundlicher Sexismus, der Frauen idealisiert und beschützen will, sie damit aber in traditionelle, abhängige Rollen drängt.

Woke

Ursprünglich Slang für politisch wach und sensibel für Ungerechtigkeiten; heute oft abwertend genutzt, um Engagement gegen Diskriminierung als übertrieben abzutun. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.314.

Wokeness / Wokenism

Bewusstsein und Sensibilität für soziale Ungerechtigkeiten und Diskriminierung - teilweise polemisch als Ideologie dargestellt, um solche Anliegen zu diskreditieren.

WHATABOUTISM

[ˈwɒtəˌbaʊtɪzəm]

„Und was ist mit...?“

„Whataboutism“ ist eine rhetorische Technik, bei der auf Kritik oder einen konkreten Vorwurf nicht direkt eingegangen wird, sondern mit einer Gegenfrage oder einem anderen Problem geantwortet wird: „Und was ist mit ...?“. Statt Verantwortung zu übernehmen oder ein Thema sachlich zu diskutieren, wird der Fokus auf ein anderes echtes oder vermeintliches Unrecht verschoben. So wird suggeriert, die ursprüngliche Kritik sei unglaublich, heuchlerisch oder weniger wichtig.

Diese Strategie bremst konstruktive Debatten aus, weil sie keine Lösung sucht, sondern den Maßstab verwischt. Wenn auf Kritik an Sexismus mit Rassismus verwiesen wird, ohne beides ernsthaft anzupacken, bleiben alle Probleme liegen. „Whataboutism“ taucht häufig in politischen Diskussionen, Talkshows, Social Media und auch in persönlichen Gesprächen auf. Er schützt bestehende Machtverhältnisse, indem er Verantwortliche entlastet und Betroffenen signalisiert, dass ihre Anliegen relativierbar sind.

Eine bewusste Gegenstrategie ist, den Themenwechsel zu benennen und zur eigentlichen Frage zurückzukehren: „Das ist ein wichtiges Thema, lass uns trotzdem zuerst klären, was hier gerade angesprochen wurde.“

WOKE

[wəʊk]

„Wach für Ungerechtigkeit.“

„Woke“ kommt aus dem afroamerikanischen Englisch und bedeutete ursprünglich aufgewacht oder wachsam gegenüber Rassismus, Unterdrückung und sozialer Ungerechtigkeit. „Stay Woke“ war ein Appell, die Augen offen zu halten für Gewalt, Diskriminierung und Machtmissbrauch, die viele weiße Mehrheitsgesellschaften nicht sehen wollten. Im heutigen Sprachgebrauch beschreibt „Woke“ Menschen oder Bewegungen, die sensibel für unterschiedliche Diskriminierungsformen sind und sich aktiv gegen diese Ungerechtigkeiten engagieren.

Inzwischen wird der Begriff auch abwertend benutzt, vor allem von konservativen oder rechten Akteur*innen. „Woke“ wird dann als Schimpfwort verwendet, um Engagement für Gleichberechtigung als übertrieben, moralisierend oder freiheitsfeindlich darzustellen. So soll der Einsatz gegen Diskriminierung lächerlich gemacht oder delegitimiert werden.

Aus feministischer und menschenrechtlicher Perspektive bleibt Wachsamkeit gegenüber Ungleichheit jedoch zentral. Nicht jede Maßnahme ist automatisch sinnvoll, doch die Grundidee, Diskriminierung zu erkennen und abzubauen, ist kein Trend, sondern ein notwendiger Teil demokratischer und solidarischer Gesellschaften.

Y

#YesEveryWoman

Internationale Kampagne, die systemischen Sexismus und sexualisierte Gewalt gegen Frauen sichtbar macht, klare Solidarität fordert und dabei auch bewusst #NotAllMen thematisiert – also den Unterschied zwischen einzelnen Männern und dem patriarchalen System aufzeigt, das Gewalt ermöglicht. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.318.

Your Body My Choice

Provokante Umkehrung des bekannten Slogans „My body, my choice“ und symbolisiert eine Haltung, in der jemand das Recht über den Körper einer anderen Person beansprucht – oft als Ausdruck von Macht und Kontrolle, was sexualisierte Gewalt und patriarchale Herrschaftsstrukturen verdeutlicht und scharf kritisiert werden muss. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.319.

YES EVERY WOMAN

[jes 'ɛvri 'wʊmən]

„Es betrifft jede von uns.“

„#YesEveryWoman“ ist eine internationale, vor allem in sozialen Medien sichtbare Kampagne, die darauf hinweist, dass sexualisierte Gewalt, Belästigung und Sexismus keine Ausnahmeereignisse sind, sondern Alltagserfahrung sehr vieler Frauen. Sie knüpft an Bewegungen wie #MeToo an und macht deutlich: Fast jede Frau kann von Situationen erzählen, in denen sie belästigt, bedroht, abgewertet oder in ihrer Freiheit eingeschränkt wurde - auf der Straße, im Netz, in Beziehungen, in der Schule, bei der Arbeit, in der Familie. Der Hashtag bildet diese Erfahrungsvielfalt ab und schafft Raum für kollektives Erzählen und Wiedererkennen, statt Betroffene zu isolieren.

Dabei wendet sich „#YesEveryWoman“ bewusst gegen die Abwehrreaktion #NotAllMen. Anstatt darüber zu streiten, ob nicht alle Männer Täter sind, verschiebt die Kampagne den Fokus auf die strukturelle Ebene. Auch wenn nicht jeder einzelne Mann Gewalt ausübt, lebt jede Frau in einem System, in dem männliche Gewalt, Drohungen und Abwertung möglich und oft folgenlos sind. Es geht um Rape Culture, Victim Blaming, Vergewaltigungsmythen, ökonomische Abhängigkeiten, mangelnden Schutz und fehlende Konsequenzen.

„#YesEveryWoman“ ruft zu Solidarität auf, in der sich Frauen gegenseitig unterstützen, ihre Erfahrungen ernst nehmen und gemeinsam auf Veränderungen drängen, statt sich von Einzelfall-Rhetorik beruhigen oder ausbremsen zu lassen.

YOUR BODY MY CHOICE

[jɔr 'bɒdi maɪ tʃɔɪs]

„Dein Körper ist meine Entscheidung.“

„Your Body My Choice“ ist eine bewusst verstörende Umkehr des feministischen Slogans „My body, my choice“. Während dieser für das Recht steht, über den eigenen Körper selbst zu bestimmen, macht „Your Body My Choice“ genau das Gegenteil sichtbar: eine Haltung, in der jemand das Recht über den Körper einer anderen Person beansprucht. In diesem Satz steckt der Kern vieler Gewalt- und Machtverhältnisse: sexualisierte Gewalt, reproduktive Kontrolle, Zwangsverhütung oder -schwangerschaft, Dresscodes, Körpernormen, medizinische Bevormundung.

Als Begriff funktioniert „Your Body My Choice“ oft als kritischer Spiegel, denn er benennt die Perspektive von Täter*innen, kontrollierenden Partner*innen, Staaten oder Institutionen, die über Körper anderer verfügen wollen, ohne deren Zustimmung zu achten. Damit macht er sichtbar, wie tief patriarchale und autoritäre Strukturen in intimste Bereiche hineinregieren. Zum Beispiel bei der Frage, wer wann Sex hat, ob verhütet wird, wie jemand aussieht, welche medizinische Behandlung erfolgt.

Im feministischen Kontext wird „Your Body My Choice“ als Anklage verwendet. Er markiert genau das, was abgelehnt wird. So zeigt er scharf, warum „My body, my choice“ kein „Luxus-Slogan“ ist, sondern ein Gegenentwurf zu Gewalt, Kontrolle und Entmündigung.

Z

Zeitkonfetti

Viele kleine, zersplitterte Zeitfenster, die konzentriertes Arbeiten oder Erholen erschweren, häufig bei Personen mit viel Care-Work. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.323.

Ziege

Abwertende Bezeichnung für Frauen, die als nervig, laut oder unfreundlich dargestellt werden; reproduziert sexistische Stereotype.

Zivilcourage

Mut, sich einzumischen, wenn andere bedroht, beleidigt oder diskriminiert werden, und sich aktiv schützend vor Betroffene zu stellen. Noch mehr Impulse zu diesem Begriff findest du im Vertiefungsteil auf S.324.

Zugehörigkeit

Gefühl, akzeptierter Teil einer Gemeinschaft zu sein und mit der eigenen Identität und Lebensweise angenommen zu werden.

Zwangsheirat

Ehe, die gegen den Willen mindestens einer beteiligten Person zustande kommt und mit massivem Druck, Gewalt oder Drohungen durchgesetzt wird.

Zwangskontrolle

Andauernde Überwachung und Einschränkung von Entscheidungen, Kontakten und Bewegungen einer Person, um sie zu dominieren – eine Form psychischer Gewalt.

ZEITKONFETTI

[ˈtsaɪ̯tˌkɒnˈfɛti]

„Ich habe Zeit, jedoch nie am Stück.“

„Zeitkonfetti“ beschreibt das Gefühl und den Zustand, zwar insgesamt Zeit, jedoch kaum zusammenhängende, freie Zeitblöcke zu haben. Der Tag zerfällt in viele kleine, unterbrochene Einheiten: Mails zwischendurch, kurze To-dos, Pflege- und Sorgeaufgaben, Chatnachrichten, Telefonate. So sind weder Erholung noch konzentriertes Arbeiten möglich. Statt eine Stunde am Stück zu haben, bleiben zum Beispiel zehnmal sechs Minuten.

Gerade Menschen mit viel Care-Work erleben ihren Alltag als „Zeitkonfetti“. Sie jonglieren Erwerbsarbeit, Kinderbetreuung, Haushalt, Pflege, Mental Load und eigene Bedürfnisse in klein zerrissenen Sequenzen. Das führt zu Daueranspannung, Erschöpfung und dem Gefühl, nie fertig zu werden, obwohl sie ständig beschäftigt sind.

„Zeitkonfetti“ ist keine individuelle Unfähigkeit zum Zeitmanagement, sondern Ausdruck von Strukturen, in denen unbezahlte Sorgearbeit, ständige Erreichbarkeit und Leistungsdruck die Zeit zerschneiden.

ZIVILCOURAGE

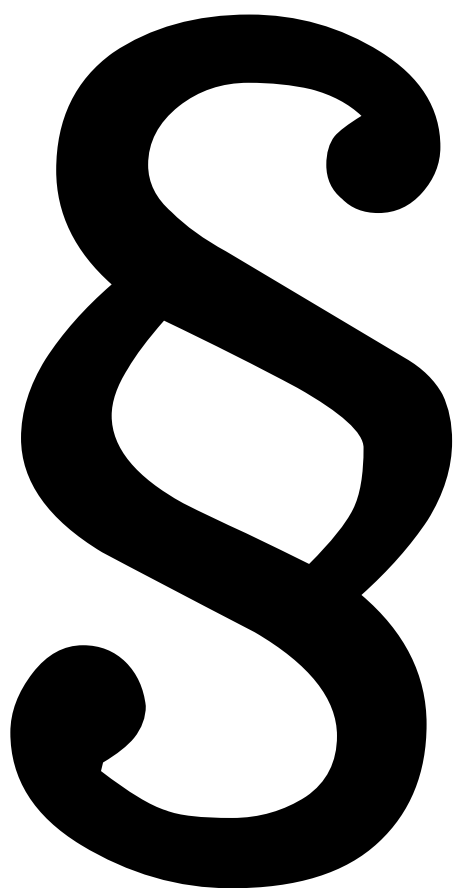
[tsi'vilkʊ,ba:ʒə]

„Hinsehen, einmischen und Verantwortung übernehmen.“

„Zivilcourage“ bedeutet, nicht wegzuschauen, wenn andere bedroht, beleidigt, gedemütigt oder diskriminiert werden, sondern aktiv etwas dagegen zu tun - immer im Rahmen der eigenen Möglichkeiten. Das kann heißen, laut zu widersprechen, Unterstützung anzubieten, Hilfe zu holen, Situationen zu dokumentieren oder Betroffenen nach einem Vorfall beizustehen. Entscheidend ist der Mut, für Menschenwürde, Menschenrechte und Sicherheit einzutreten, auch wenn es unangenehm ist oder ein persönliches Risiko mit sich bringt.

Im Kontext von Sexismus und sexualisierter Gewalt heißt „Zivilcourage“ sexistische Sprüche nicht stehen zu lassen, Grenzverletzungen nicht zu ignorieren, Betroffene zu fragen, was sie brauchen und professionelle Hilfe hinzuziehen.

„Zivilcourage“ ist kein Held*innentum, sondern etwas Konkretes wie ein Satz, ein Schritt dazwischen, ein Anruf. Sie braucht gleichzeitig Umsicht und Selbstschutz, indem wir Situationen einschätzen, Mitstreiter*innen suchen sowie Polizei oder Sicherheitspersonal einbeziehen. In einer solidarischen Gesellschaft wird Zivilcourage nicht von Einzelnen geopfert, sondern geteilt - als gemeinsame Verantwortung, um Gewalt, Diskriminierung und Entwürdigung entgegenzutreten.



Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz

Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG)

§ 1 AGG: Ziel ist, Benachteiligungen aus Gründen u. a. von ethnischer Herkunft, Geschlecht, Religion/Weltanschauung, Behinderung, Alter oder sexueller Identität zu verhindern oder zu beseitigen.

§ 3 Abs. 4 AGG: Definiert sexuelle Belästigung als Benachteiligung wegen des Geschlechts.

§ 12 AGG: Arbeitgebende müssen Beschäftigte aktiv vor Diskriminierung und sexueller Belästigung schützen

§ 14 AGG: Beschäftigte dürfen sich wehren, notfalls die Arbeit verweigern, ohne Nachteile befürchten zu müssen, wenn der Arbeitgeber nicht schützt.

Bürgerliches Gesetzbuch

§ 241 BGB Schutz- und Rücksichtnahmepflichten

Arbeitgebende müssen Mitarbeitende vor sexualisierter Gewalt, Mobbing und Diskriminierung durch Kolleg*innen oder Dritte schützen.

§ 242 BGB Treu und Glauben

Grundlage, um Gleichbehandlungspflichten und Schutzpflichten gegen Diskriminierung und Belästigung im Arbeitsverhältnis herzuleiten.

§ 253 BGB Immaterieller Schaden

Ermöglicht Entschädigung bei immateriellen Schäden, etwa wegen sexueller Belästigung, häufig in Verbindung mit § 15 AGG.

§ 611a BGB Arbeitsvertrag

Regelt das Arbeitsverhältnis; Teilzeitbeschäftigung darf nicht benachteiligt werden – wichtig für Care-bedingte Teilzeit, Equal Pay und Diskriminierungsfragen.

CEDAW-Konvention

Völkerrechtliche Grundlage für Gleichstellungspolitik; verpflichtet Deutschland, Diskriminierung von Frauen in allen Bereichen abzubauen.

Entgelttransparenzgesetz

Sichert Auskunftsrechte zu Entgeltstrukturen und verpflichtet größere Unternehmen zur Prüfung und Berichterstattung, um geschlechtsspezifische Lohnlücken zu verringern; ab 2026 teils mit gesenkten Schwellenwerten und erweiterten Informationsrechten.

Gewaltschutzgesetz

Regelt zivilrechtliche Schutzanordnungen (z. B. Kontakt- und Näherungsverbote, Wohnungszuweisung) zum Schutz vor häuslicher Gewalt, Stalking und Bedrohung.

Grundgesetz und Verfassungsebene

Art. 3 Abs. 2 und 3 GG

„Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.“ Verankert das Diskriminierungsverbot und verpflichtet den Staat aktiv zu Gleichstellungspolitik (auch Lohngleichheit, Vereinbarkeit, Quoten etc.).

Art. 2 und 3 Vertrag über die Europäische Union (EUV)
Schreiben Gleichheit von Frauen und Männern und Nichtdiskriminierung als Werte und Ziele der EU fest.

Art. 21 und 23 EU-Grundrechtecharta
Verboten Diskriminierung unter anderem aufgrund Geschlecht und sexueller Orientierung und sichern die tatsächliche Gleichheit von Frauen und Männern zu.

Istanbul-Konvention

Die Istanbul-Konvention ist ein Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt (2011). Sie definiert geschlechtsspezifische Gewalt gegen Frauen als Menschenrechtsverletzung und als Form der Diskriminierung und verpflichtet Staaten, Gewalt vorzubeugen, Betroffene zu schützen und Täter konsequent zu verfolgen. Deutschland hat die Konvention 2017 ratifiziert; seit dem 1. Februar 2018 ist sie in Deutschland geltendes Recht und beeinflusst, wie deutsche Gesetze zu Gewalt, Opferschutz und Gleichstellung ausgelegt und weiterentwickelt werden. Die Konvention gilt als „Goldstandard“ in der Gewaltpräventionsarbeit: Sie verlangt unter anderem ausreichend Frauenhausplätze, spezialisierte Beratungsstellen, verlässliche Finanzierung, Schulungen für Polizei/Justiz und koordinierte staatliche Strategien („vier Ps“: Prävention, Schutz, Strafverfolgung, Politik).

Landesgleichstellungsgesetz NRW

Dient der Verwirklichung der im Grundgesetz garantierten Gleichberechtigung von Frauen und Männern, durch zum Beispiel die Pflicht zur Bestellung von Gleichstellungsbeauftrag-

tragten, Frauenförderung, Vereinbarkeitsmaßnahmen und paritätische Gremienbesetzung im öffentlichen Dienst.

Opferentschädigungsrecht

Ermöglicht Entschädigungsleistungen für Opfer von Gewalttaten, einschließlich sexualisierter Gewalt.

Strafgesetzbuch

§ 174 ff. StGB Sexueller Missbrauch von Schutzbefohlenen
Schützt Kinder, Jugendliche und abhängige Personen in Betreuung-, Ausbildungs- oder Dienstverhältnissen vor sexuellem Missbrauch.

§§ 176–176c, 182 StGB Sexueller Missbrauch von Kindern/Jugendlichen
Zentral für den Schutz Minderjähriger vor sexualisierter Gewalt.

§ 177 StGB Sexueller Übergriff; sexuelle Nötigung; Vergewaltigung
„Nein heißt Nein“-Norm, schützt die sexuelle Selbstbestimmung, erfasst Übergriffe ohne Einwilligung.

§ 184 StGB Verbreitung pornographischer Schriften
Strafbar vor allem bei pornografischen Inhalten mit Kindern/Jugendlichen und in bestimmten öffentlichen Kontexten.

§ 184i StGB Sexuelle Belästigung
Erfasst sexuelle Belästigung mit körperlicher Berührung als Straftat.

§ 185, § 186 StGB Beleidigung, Üble Nachrede
Relevanz bei sexistischen, ehrverletzenden oder rufschädigenden Aussagen über Betroffene.

§ 238 StGB Nachstellung
Schutz vor fortgesetzter Belästigung, Kontrolle und Verfolgung, häufig geschlechtsbezogen oder in Ex-Beziehungen.

§ 240 StGB Nötigung
Erfasst Druck, Drohungen und Zwang, z. B. bei erzwungenen sexuellen Handlungen, Beziehungskonstellationen oder im Job.

§§ 218 ff. StGB Schwangerschaftsabbruch
§ 218 stellt Abbruch einer Schwangerschaft grundsätzlich unter Strafe, mit Ausnahmen; über § 218a ist ein Abbruch unter Bedingungen (vor allem Beratung, Frist bis 12. Woche, Indikationen) straffrei oder nicht rechtswidrig Feministische Kritik fordert die Entkriminalisierung und Behandlung als Gesundheitsleistung statt strafrechtliches Unrecht mit Ausnahmen.

WICHTIGE KONTAKTE

Deutschland

Antidiskriminierungsstelle des Bundes
0800 546 5465 & www.antidiskriminierungsstelle.de

Weißer Ring
116 006 & www.weisser-ring.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
116 016 & www.hilfetelefon.de

Hilfetelefon Gewalt an Männern
0800 123 990 0 & www.maennerhilfetelefon.de

Feminist Law Clinic - Kostenlose Rechtsberatung
www.feministlawclinic.de

Whisper To Me - KI-gestützte Orientierung für Betroffene
www.whispertome.de

Hate Aid - Hilfe bei digitaler Gewalt
www.buddy.hateaid.org/de/hilfe-finder

Männer contra Gewalt e.V.
www.maenner-contra-gewalt.de

Österreich

Telefonseelsorge
142 & www.telefonseelsorge.at

Opfer Notruf
0800 112 112 & www.opfer-notruf.at

Männernotruf
0800 246 247 & www.maennernotruf.at

Schweiz

Opferhilfe
www.opferhilfe-schweiz.ch/de/

Frauenhelpline gegen Gewalt
0800 222 555 und www.frauenhelpline.ch

Männerwelten
0662 883 464 & www.maennerwelten.ch

Europäische Union

European Institute for Gender Equality (EIGE)
+370 5 215 7440 & www.eige.europa.eu

AUTORIN

Verena Arps-Roelle ist die Gründerin der Initiative „act & protect® - GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT“. Als Aktivistin und Expertin setzt sie sich für die ganzheitliche Thematisierung von sexualisierter Gewalt ein. Ihr besonderes Augenmerk liegt dabei auf (Unterhaltungs-)Sexismus, Stereotype und Schuldumkehr. Verena nutzt ihre persönliche Erfahrung als Betroffene und Überlebende sexueller Gewalt, um präventive und intervenierende Maßnahmen zu vermitteln, die umsetzbar sind und nachhaltig wirken. Denn sie kennt die Auswirkungen von verbaler, nonverbaler und körperlicher sexualisierter Gewalt. Darum widmet sie sich ehrenamtlich der Unterstützung anderer Aktivist*innen, Institutionen und Kampagnen für gesellschaftlichen und politischen Wandel. Als Consultant und Trainerin der von ihr initiierten „act & protect® Academy“ bringt sie gemeinsam mit Sebastian Arps ihre umfassende Expertise in die Begleitung von Unternehmen, Vereinen, Nichtregierungsorganisationen, Bildungseinrichtungen und individuellen Anliegen ein. Ihr Ziel ist es, Menschen zu stärken, sodass sie selbstbewusst und selbstwirksam für sich selbst und andere eintreten können. Zudem zertifiziert sie Organisationen mit dem „act & protect®-Siegel“. Als Speakerin begeistert Verena auf der Bühne - präzise, packend und konstruktiv.

Erfahren Sie mehr über Verena und ihre Arbeit auf:

www.actandprotect.de

www.elementartraining.de/actandprotect

CO-AUTOR

Sebastian Arps ist Experte für (Neuro-)Kommunikation, Soziologe und Wirtschaftspsychologe. Als Inhaber von Elementartraining begleitet er Unternehmen und Persönlichkeiten in individuellen Prozessen. Seine Arbeit zeichnet sich durch eine kreative und konstruktive Herangehensweise aus, die nachhaltige Veränderungen auf geschäftlicher und persönlicher Ebene schafft. Mit seinem tiefen Verständnis für Strukturen und Bedürfnisse hinterfragt er kritisch bestehende Prozesse, um Unternehmen und Menschen dabei zu helfen, festgefahrene Muster zu erkennen und zu durchbrechen. Sebastians Arbeit basiert auf den vier Elementen der Persönlichkeit: Perzeption, Emotion, Kognition und Verhalten. Diese Elemente, vergleichbar mit den vier Grundelementen des Lebens auf der Erde, wirken nur im Zusammenspiel miteinander. Sie beantworten grundlegende Fragen: Was nehme ich wahr? Was fühle ich? Was erkenne ich? Wie verhalte ich mich? Viele der Methoden, die in diesem Buch vorgestellt werden, hat Sebastian für die act & protect® Academy (weiter-)entwickelt und in der Praxis erprobt. Im Jahr 2024 hat Sebastian gemeinsam mit Verena Arps-Roelle das Bündnis „Gemeinsam für Demokratie“ initiiert, mit dem er sich für demokratische Werte einsetzt - auch im Unternehmenskontext.

Lesen Sie mehr über Sebastian und seine Arbeit auf:

www.elementartraining.de

www.gemeinsamfuerdemokratie.com

QUELLEN

Advocates for Trans Equality. (2022). Early Insights: A Report of the 2022 U.S. Transgender Survey. Washington, DC: Advocates for Trans Equality.

American Psychological Association. (2018). Guidelines for Psychological Practice with Boys and Men. Washington, DC: American Psychological Association.

Anderson, C., & Kilduff, G. J. (2009). The pursuit of status in social groups. *Current Directions in Psychological Science*, 18(5), 295–298.

Anicha, C. L., Burnett, A. J., & Bilen-Green, C. (2015). Men faculty gender-equity advocates: A qualitative analysis of theory and praxis. *The Journal of Men's Studies*, 23(1), 21–43.

Banyard, V. L., Eckstein, R. P., & Moynihan, M. M. (2010). Sexual violence prevention: The role of stages of change. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(1), 111–135.

Barker, G., Ricardo, C., & Nascimento, M. (2007). Engaging men and boys in changing gender-based inequity in health: Evidence from programme interventions. Geneva: World Health Organization.

Becker, I., & Hauser, W. (2009). Soziale Gerechtigkeit – ein magisches Viereck. Berlin: edition sigma.

Bian, L., Leslie, S.-J., & Cimpian, A. (2017). Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests. *Science*, 355(6323), 389–391.

Cornell Survey Research Institute. (2015). *Street Harassment Statistics in Germany*. Ithaca, NY: Cornell University.

Cosgrave, E., Lam, A., & Henderson, S. (2020). *Scoping Study – London's Participation in UN Women's Safer Cities and Safe Public Spaces Programme*. London: UN Women.

Der Bro Code. (o.J.). In: *How I Met Your Mother Wiki*. Abgerufen von <https://how-i-met-your-mother.fandom.com/de/wiki/>

Deloitte Access Economics. (2019). *The Economic Costs of Sexual Harassment in the Workplace: Final Report*.

DGPs-Kommission. (2023). *Anreizsystem, Machtmissbrauch und wissenschaftliches Fehlverhalten*. Deutsche Gesellschaft für Psychologie.

Dove. (2020). *The Real Cost of Beauty Ideals: Girls' Self-Esteem Report*. Dove Self-Esteem Project.

Ellemers, N., Rink, F., Derks, B., & Ryan, M. K. (2012). Women in high places: When and why promoting women into top positions can harm them individually or as a group. *Research in Organizational Behavior*, 32, 163–187.

European Institute for Gender Equality. (2021). *The Costs of Gender-Based Violence in the European Union*. Vilnius: EIGE.

European Institute for Gender Equality. (o.J.). *Gender Statistics Database*. Vilnius: EIGE.

Gemmel, L., & Immig, M. (2022). Catcalling – Umfrage zur Strafwürdigkeit von verbaler sexueller Belästigung. Kritische Justiz / KriPoZ, 2, 97–112.

Grant Thornton International Ltd. (2022). Women in Business – Opening the Door to Diverse Talent.

Hall, E. T. (1966). The Hidden Dimension. New York: Doubleday.
Hegewisch, A., Forden, M., & Mefferd, E. (2021). Paying Today and Tomorrow: Charting the Financial Costs of Workplace Sexual Harassment. Institute for Women's Policy Research & TIME'S UP Foundation.

Hertie School / Allbright Stiftung. (2023). Frauen in Vorständen.

Kimmel, M. (2017). Angry White Men: American Masculinity at the End of an Era. New York: Nation Books.

Konsortium BuWiK. (2025). Bundesbericht Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in einer frühen Karrierephase.

McKinsey & Company. (2020). Diversity Wins: How Inclusion Matters.

McKinsey & Company, & LeanIn.Org. (2023). Women in the Workplace 2023: Report.

Mech, L. D. (1999). Alpha status, dominance, and division of labor in wolf packs. Canadian Journal of Zoology, 77(8), 1196–1203.

Mulvey, L. (1975). Visual pleasure and narrative cinema. Screen, 16(3), 6–18.

Obama, B. (2016). This is what a feminist looks like. Glamour Magazine.

OECD. (2019). PISA 2018 Results. Paris: OECD Publishing.

Paoletti, J. B. (2012). Pink and Blue: Telling the Boys from the Girls in America. Bloomington: Indiana University Press.

Pfahl, S., & Unrau, Y. (2024). Zeitaufwand für unbezahlte Arbeit (inkl. Fürsorgearbeit und Ehrenamt) 2022. WSI GenderDaten-Portal.

Plan International Deutschland e.V. (2023). Spannungsfeld Männlichkeit.

University of Amsterdam. (2015). Queen Bee Syndrome. Forschungsbericht / Projektunterlagen.

Schwertfeger, A. (2023). Macht missbraucht. duz Magazin, 11/2023.

Schnerring, A., & Verlan, I. (2018). Wege aus der Rosa-Hellblau-Falle. ZHB KiTa / Kindheit & Vielfalt.

Simmons, R. (2009). The Curse of the Good Girl: Raising Authentic Girls with Courage and Confidence. New York: Penguin Books.

Solnit, R. (2014). Men Explain Things to Me. London: Granta. Technische Universität München. (2020). Tokenism and Gender Diversity in Leadership.

Universität Leipzig. (2022). Einstellungen zu Geschlechterrollen in Deutschland: Langzeitstudie.

Van Laar, C., Meeussen, L., Veldman, J., Van Grootel, S., Sterk, N., & Jacobs, C. (2019). Coping with stigma in the workplace:

Understanding the role of threat regulation, supportive factors, and potential hidden costs. *Frontiers in Psychology*, 10, 1879.

Warren, M. A., Sekhon, T., Winkelman, T., & Waldrop, J. (2022). Should I 'check my emotions at the door' or express how I feel? Role of emotion regulation versus expression of male leaders speaking out against sexism in the workplace. *Journal of Applied Social Psychology*, 52(7), 538–551.

WHO Regional Office for Europe. (2023). *Social Media and Mental Health of Young People in Germany*. Copenhagen: WHO Europe.

Wong, Y. J. (2017). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80–93.

World Economic Forum. (2024). *Global Gender Gap Report 2024*. Geneva: WEF.

Zero Tolerance Project / EFFAT. (2019). *Zero Tolerance: Report der Europäischen Föderation der Gewerkschaften in den Sektoren Lebensmittel, Landwirtschaft und Tourismus (EFFAT). Projekt VS/2019/0035*.

Alle in diesem Buch verwendeten Online-Quellen wurden zuletzt am 11.04.2026 abgerufen.

Einige der in diesem Buch dargestellten Recherchen wurden unter Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI), insbesondere Perplexity, durchgeführt. Die dabei entstandenen Inhalte wurden von den Autor*innen geprüft, überarbeitet und in den Gesamtkontext eingeordnet.

KI-generierte Texte sind nach deutschem Urheberrecht grundsätzlich nicht als persönliche geistige Schöpfungen geschützt, da sie nicht von einem Menschen, sondern von einer Maschine erstellt werden. Der Mensch bleibt jedoch für die Auswahl, Bearbeitung und Integration der KI-Inhalte verantwortlich. Es wurde darauf geachtet, dass keine Rechte Dritter verletzt werden und insbesondere keine urheberrechtlich geschützten Werke unzulässig übernommen wurden.

Die Nutzung von KI-Tools diene ausschließlich der Recherche und Unterstützung. Die finale inhaltliche Verantwortung für die Auswahl, Bearbeitung und Veröffentlichung der Inhalte liegt bei den Autor*innen.

Dieser Hinweis erfolgt im Sinne größtmöglicher Transparenz und zur Wahrung der urheberrechtlichen Vorgaben.