

# Klare Kante für Gleichstellung

Praktische  
Argumente  
gegen  
Antifeminismus



/// HANDREICHUNG

KLARE KANTE FÜR GLEICHSTELLUNG – PRAKTISCHE  
ARGUMENTE GEGEN ANTIFEMINISMUS

# **INHALT**

## **4 Vorwort der Herausgeberin**

## **5 Vorwort der Autor\*innen**

„Gleichstellung? Die ist doch längst erreicht“  
und andere antifeministische Narrative

## **6 Was leistet diese Handreichung?**

- 8      Was ist Antifeminismus?
- 9      Vielfalt mitdenken – warum das zählt

## **10 Warum verfangen sexistische Sprüche und Antifeminismus so leicht?**

## **12 Fünf antifeministische Narrative und was wir dagegen tun können**

- 14     1. „Feminismus zerstört die Familie!“
- 19     2. „Seitdem ich wieder meine konservative Frauenrolle als Mutter und Hausfrau habe, geht es mir besser.“ (TradWife)
- 23     3. „Jede Frau kann alles schaffen, wenn sie nur will.“ (Frauen wollen also einfach nur nicht?)
- 27     4. „Frauen haben doch schon gleiche Rechte, jetzt wollen sie nur noch mehr!“
- 32     5. „Feminismus ist männerfeindlich!“

## **36 Strategien für den Alltag**

Reagieren, unterstützen, gemeinsam handeln

## **37 Vernetzen, Weiterlesen & Dranbleiben**

Anlaufstellen, Fachberatung und Vernetzung zu Antifeminismus  
Handreichungen, Wissen und Materialien zu Antifeminismus

# VORWORT DER HERAUSGEBERIN

Gleichstellungspolitik, Frauenrechte und demokratische Kultur stehen weltweit und in Deutschland zunehmend unter Druck. Antifeministische Bewegungen, Rechtsextreme und autoritäre Kräfte gewinnen an Einfluss, diffamieren Gleichstellungsvorhaben, lehnen Geschlechterforschung ab und propagieren reaktionäre Rollenbilder. Antifeminismus, Sexismus und andere menschenfeindliche Ideologien sind längst Teil des politischen Diskurses und gefährden den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Vor diesem Hintergrund arbeitet der Fachausschuss des Deutschen Frauenrates „Demokratie verteidigen. Antifeminismus konsequent entgegentreten“ daran, den DF und seine Mitgliedsorganisatio-

nen sowie Verbündete und Interessierte im Einsatz gegen Antifeminismus und Rechtspopulismus zu stärken. Im Fachausschuss entstand die Idee zu dieser Handreichung. Denn Antifeminismus und Sexismus begegnen uns nicht nur in politischen Debatten, sondern ganz konkret im Alltag – in Form von sexistischen Sprüchen, abwertenden Kommentaren oder offener Ablehnung gegenüber Gleichstellung. Solche Situationen können überfordern oder sprachlos machen. Diese Handreichung will unterstützen: mit praxisnahen Gegenstrategien, konkreten Argumentationshilfen, vertiefender Literatur und Hinweisen auf Organisationen, die Vernetzung und Engagement ermöglichen. Denn der Einsatz für Gleichstellung beginnt im Kleinen – und wirkt im Großen.

# **VORWORT DER AUTOR\*INNEN**

## **„Gleichstellung? Die ist doch längst erreicht“ und andere antifeministische Narrative**

Diesen Satz hören wir oft. Auf dem Papier sind Frauen und Männer tatsächlich gleichgestellt. Im echten Leben zeigt sich ein anderes Bild: Frauen verdienen im Schnitt weniger, machen mehr unbezahlte Sorgearbeit, erfahren häufiger sexualisierte Gewalt und sind besonders von Altersarmut bedroht. Trotzdem begegnen uns immer wieder Sprüche wie „Feminismus zerstört die Familie“ oder „Frauen wollen einfach lieber in Teilzeit arbeiten“ und „sie haben kein Interesse an Führungspositionen“.

Solche Aussagen verbreiten sich schnell: bei Familienfeiern, im Sportverein oder in WhatsApp-Gruppen. Manche sind

harmlose Alltagsmeinungen, hinter anderen steht ein ganzes Weltbild, das Gleichberechtigung ablehnt und gezielt dagegen arbeitet. Solche Aussagen dienen dann u.a. dazu, Frauen und marginalisierten Personen Steine in den Weg zu legen, sei es im Beruf, der Politik oder anderen Lebensbereichen. Die Lücken in Gleichstellung und Gleichberechtigung sind umso größer, wenn Frauen eine andere Muttersprache oder Religion haben oder (nach Deutschland) geflüchtet sind. Egal, wo man diesen Aussagen und Vorurteilen begegnet: Wer sich für Gleichstellung einsetzt und vor Ort Verantwortung trägt, braucht kurze, klare Antworten.

# WAS LEISTET DIESE HANDREICHUNG?

## /// **Fünf typische Sprüche**

Kurz erklärt: Woher kommen sie?  
Warum klingen sie so eingängig?

## /// **Klare Fakten**

Einfach nachzuerzählen, ohne viele  
Fachwörter

## /// **Praktische Tipps**

Wie antworte ich, ohne gleich Streit  
vom Zaun zu brechen?

## /// **Checklisten & Ideen**

Für Vereine, Ortsgruppen und  
Gespräche vor Ort

## /// **Weiterlesen & Informieren**

Kontakte und Links mit weiterer  
Unterstützung

# Warum gerade jetzt? Vier gute Gründe für diese Handreichung

## 1. Antifeminismus wird lauter.

In Wahlkämpfen, Talkshows und sozialen Medien wird Gleichstellung immer stärker angegriffen. Ohne Gegenrede verschärft sich das Klima weiter: Vorurteile setzen sich fest, Hemmschwellen sinken. Klare, ruhige Antworten halten die Diskussion offen und respektvoll.

## 2. Online-Hetze landet offline.

Was als Meme beginnt, taucht kurze Zeit später am Arbeitsplatz, im Verein oder im Klassenzimmer auf. Mit klaren Fakten und ruhigen Antworten stoppen wir die Spirale, bevor sie sich festsetzt.

## 3. Demokratie braucht Gleichstellung und Geschlechtergerechtigkeit.

Wer Frauen und LSBTIQ\* abwertet, stellt oft auch andere Grundrechte infrage. Gute Argumente für Gleichberechtigung sind deshalb immer auch ein Schutz für unsere Demokratie.

## 4. Antifeminismus bedroht unsere Sicherheit und Demokratie – konkret und akut.

Angriffe auf Frauenrechte, Einschränkung körperlicher und geschlechtlicher Selbstbestimmung, geschlechts-spezifische Gewalt, Femizide und Hass-

kriminalität sind keine Debatten. Sie sind Realitäten in bedrohlichem Ausmaß und können nachweislich im Zusammenhang mit autoritären Weltbildern und antifeministischer Radikalisierung stehen. Wir thematisieren Antifeminismus, weil es die Unversehrtheit und Sicherheit sehr vieler Menschen sowie unserer gesamten Gesellschaft betrifft. Es geht dabei nicht darum, einzelne Meinungen zu sanktionieren oder feministische Positionen aufzudrängen. Wer den Einsatz für Gleichstellung und gegen Antifeminismus schlicht als Kampf gegen Meinungsfreiheit darstellt, verdringt Realitäten und Zusammenhänge.

Jetzt ist der Moment, antifeministischen Narrativen nicht nur zu widersprechen, sondern sie sachlich und solidarisch zu widerlegen. Diese Handreichung liefert das Werkzeug dafür.

## Gleichstellung stärkt Demokratie – Antifeminismus schwächt sie.

Mit Fakten und Respekt halten wir dagegen. **Legen wir los!**

## Was ist Antifeminismus?

Antifeminismus als politische Ideologie lehnt feministische Errungen-schaften und Forderungen ab, wie das Streben nach Geschlechtergerechtigkeit, nach Selbstbestimmung und nach einer Vielfalt an geschlechtlichen, sexuellen und familiären Lebensentwürfen.

Antifeminismus ist hochpolitisch, wird organisiert vertreten und bekämpft sowohl einen allmächtig imaginierten Feminismus als auch die Akteur\*innen und Einrichtungen, die ihm zugeordnet werden. Verschwörungserzählungen und Bedrohungsszenarien werden damit verknüpft, wenn vom „Staatsfeminismus“ die Rede ist oder von der „Femokratie“.

Antifeminismus trägt (Hetero-) Sexismus ebenso wie Queerfeindlichkeit als Ideologieelemente in sich, kämpft u.a. für die Bewahrung der binären Geschlechterordnung und bedient sich des Sexismus als Diskriminierungspraxis. Nicht jede Kritik am Feminismus ist jedoch antifeministisch und nicht jeder sexistische Spruch automatisch mit einem antifeministischen Weltbild verbunden. Antifeminismus meint mehr.

Auf das Feindbild Feminismus oder Gender können sich sehr viele Menschen einigen. Den einen geht es mit der geschlechtergerechten Sprache und dem Hinweis auf Pronomen zu weit, für andere

ruft das Thema gleichgeschlechtliche Ehe oder Selbstbestimmungsgesetz Widerstände hervor. Hier zeigt sich die Brückenfunktion des Antifeminismus: er dient als Klammer für viele Akteur\*innen, auch aus der „Mitte“ der Gesellschaft, und zugleich als Scharnier über politische Lager und Milieus sowie inhaltliche Differenzen hinweg. Er erfüllt dabei Funktionen einer Beruhigung und Orientierung, für all jene, die die „natürliche“ Geschlechterordnung und damit traditionelle Ehen, Familien, „natürliche“ Männer und Frauen verteidigen wollen. Antifeminismus stellt so Querverbindungen her und sorgt für eine „Einmittlung“ rechter Anschauungen. Er kann damit auch als ein Einfallstor hin zu Ideologien und Bewegungen der extremen Rechten wirken.

# Vielfalt mitdenken – warum das zählt

Gleichstellung ist eine universelle Forderung, kann aber für verschiedene Menschen mit sehr unterschiedlichen Erfahrungen verbunden sein. Eine alleinerziehende Fabrikarbeiterin, eine Schwarze Studentin, eine Seniorin mit Behinderung oder eine trans Angestellte haben unterschiedliche Lebensrealitäten. Sie erfahren Ungleichbehandlung, potentiell auch Diskriminierung und Gewalt, in Verbindung mit Sexismus, Rassismus, Armut oder Barrieren im Alltag.

Der Einsatz für Gleichstellung braucht unsere Aufmerksamkeit besonders dort, wo Diskriminierung, Ausgrenzung, Gewalt und strukturelle Benachteiligung dieser entgegenstehen. Wenn wir **verschiedene Lebenslagen** und die Rolle gesellschaftlicher Diskriminierung mithdenken und von Betroffenen lernen, gewinnen wir alle. Denn das bedeutet, dass wir:

## /// Treffsichere Lösungen entwickeln

Wer unterschiedliche Lebenslagen kennt, entwickelt Angebote, die wirklich passen – flexible Kita-Zeiten, barrierefreie Räume, mehrsprachige Infos, usw.

## /// Mehr Verbündete finden

Menschen fühlen sich gesehen und bringen sich eher ein, wenn ihre Erfahrungen berücksichtigt werden. Das macht Initiativen breiter und stärker.

## /// Wirksame Entscheidungen und langfristige Verbesserungen schaffen

Wenn Betroffene mit am Tisch sitzen, kommen mehr Perspektiven zusammen. Das senkt das Risiko, wichtige Details zu übersehen, und erhöht die Akzeptanz von Maßnahmen.

## Offenheit als Haltung stärkt – nach innen und außen

Es braucht gar nicht den Anspruch, alles wissen oder kennen zu müssen oder immer gleicher Meinung zu sein. Oft sind wir uns selbst gegenüber auch noch besonders hart und kritisch. Aber: Wer anderen Raum für Lern- und Veränderungsprozesse gibt, kann das auch für sich selbst. Gleichstellung hat nie nur eine Perspektive oder ein Ziel und wird nie abschließend erreicht sein. Offenheit und gegenseitige Inspiration helfen uns, dran zu bleiben – „Fehler“ und Erneuerung gehören dazu. Das stärkt langfristig und macht die Arbeit menschlich und solidarisch.

## Einfacher Einstieg:

Fragen Sie sich bei jeder Aktion:  
„*Wen haben wir noch nicht im Blick?*“,  
holen Sie Betroffene an den Tisch,  
tauschen sie sich mit anderen Aktiven aus. Haben Sie nicht den Anspruch, alle Probleme auf einmal zu adressieren.  
So wird Gleichstellung kein Einheitsrezept, sondern passt zu den Menschen vor Ort.

# WARUM VERFANGEN SEXISTISCHE SPRÜCHE UND ANTIFEMINISMUS SO LEICHT?

## Vier „einfache“ Gründe

### 1. „Selbst schuld“-Geschichten

Antifeministische Äußerungen arbeiten oft mit der Behauptung, jede Frau könne alles erreichen, wenn sie sich nur genug anstrengt. Wer wenig verdient, alleinerziehend ist oder Bürgergeld bezieht, habe sich eben „nicht genug angestrengt“. Diese Erzählung blendet strukturelle Hürden aus. Sie ignoriert zum Beispiel, dass vielerorts Kita-Plätze fehlen, Bildungs- und Aufstiegschancen keineswegs gleich verteilt sind, viele Berufe mit hohem Frauenanteil schlecht bezahlt werden und unbezahlte Pflege- und Hausarbeit vor allem bei Frauen landet. Solange diese realen Hindernisse und die dahingehende Verantwortung von Gesellschaft und Politik verschwiegen werden, erscheint Gleichstellungspolitik unnötig – Betroffene gelten als selbst verantwortlich für ihre Lage.

### 2. Fingerzeig auf „die Anderen“

Ein zweites Muster schiebt die Verantwortung auf externe Gruppen. Sätze wie „Frauenfeindlich sind doch vor allem die Anderen“ verlagern das Problem nach außen. Damit entsteht der Eindruck, in der Mehrheitsgesellschaft sei alles in bester Ordnung, während ganze Bevölkerungsgruppen pauschal unter Verdacht gestellt werden. Diese Schuldverlagerung macht es bequem, eigene Defizite auszublenden und sich selbst das Gefühl zu geben, nichts ändern zu müssen. Lohnlücken, häusliche Gewalt und Femizide sind gesamtgesellschaftliche Probleme. Sie geraten aus dem Blick oder werden bewusst instrumentalisiert, wenn sich der Verweis auf „die Anderen“ etwa als Vehikel für rassistische und migrationsfeindliche Debatten erweist.

### **3. „Hat mit mir nichts zu tun“-Reflex**

Patchwork-Familien, Regenbogen-Paare, Antidiskriminierungsschutz – für manche Menschen scheinen vielfältige Lebensrealitäten und der Abbau gesellschaftlicher Ungleichheiten nichts mit ihnen zu tun zu haben. Vielleicht sind diese Themen sogar mit Irritationen und dem Gefühl verbunden, dass damit gegenläufige Interessen und zukünftige Einschränkungen für einen selbst verbunden sein könnten. Hier knüpfen Gleichstellungsgegner\*innen und populistische Gruppen gezielt an. Durch das Schüren von Vorurteilen und Ängsten, nicht zuletzt mit Hilfe von sozialen Medien und Desinformationen, werden die anderen Lebensrealitäten zu waschechten Bedrohungsszenarien und aus dem „Hat mit mir nichts zu tun“-Reflex werden Feindbilder.

### **4. Vermeintliches Gleichstellungs-Paradox und gewaltvolle Feindbilder**

Hierfür werden eigentlich berechtigte Interessen gezielt gegeneinander ausgespielt. Die Erzählung, dass die Gleichstellung einer Gruppe zwangsläufig Benachteiligung und Bedrohung einer anderen bedeute, ist in Zeiten sich zusätzender sozialer Ungleichheit und wirtschaftlicher Ungewissheit sehr nah an den Ängsten vieler Menschen. Behauptungen wie Feminismus zerstören die Familie, die Anerkennung und Sichtbarkeit geschlechtlicher und sexueller

Vielfalt sei „Frühsexualisierung“ oder eine Gefahr für Kinderschutz und Frauenrechte sind klassische antifeministische Erzählungen. Wer sich von solchen Botschaften und realitätsfernen Feindbildern leiten lässt, lehnt Veränderungen leichter ab, sieht sich in den eigenen abwertenden, feindlichen Einstellungen vielleicht sogar bestärkt.

Dabei ist die Forderung nach Geschlechtergerechtigkeit und freier Entfaltung auch im Sinne sozialer Gerechtigkeit unteilbar. Es geht um die gleichen Rechte und Chancen für alle – ohne dass jemand darunter leiden muss.

# FÜNF ANTIFEMINISTISCHE NARRATIVE UND WAS WIR DAGEGEN TUN KÖNNEN

„FEMINISMUS  
ZERSTÖRT  
DIE FAMILIE!“

„SEITDEM ICH WIEDER  
MEINE KONSERVATIVE  
FRAUENROLLE ALS  
MUTTER UND  
HAUSFRAU HABE,  
GEHT ES MIR BESSER.“  
(TRADWIFE)

**„JEDER FRAU KANN  
ALLES SCHAFFEN,  
WENN SIE NUR WILL.“  
(FRAUEN WOLLEN ALSO  
EINFACH NUR NICHT?)**

**„FRAUEN HABEN DOCH  
SCHON GLEICHE  
RECHTE, JETZT  
WOLLEN SIE NUR  
NOCH MEHR!“**

**„FEMINISMUS IST  
MÄNNERFEINDLICH!“**

# **„FEMINISMUS ZERSTÖRT DIE FAMILIE!“**

## **Positive Gegenargumentation**

Feminismus stärkt Familien, indem er faire Rahmenbedingungen schafft, wie z.B. eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie, ökonomische Eigenständigkeit für Frauen (insbesondere im Falle von Trennung oder Scheidung) und eine gerechte Verteilung von Sorgearbeit. Zudem ermöglicht er Kindern in diversen Familienmodellen ein gleichberechtigtes Aufwachsen.

# A

## Was ist das für ein Narrativ und woher kommt es?

Die zentrale Botschaft: Feminismus gefährdet traditionelle Werte, weicht Geschlechterrollen auf und untergräbt die als traditionell wahrgenommene Familie aus Vater, Mutter, Kind(ern).

Es geht dabei weniger um reale Bedrohungen als um eine Angst vor gesellschaftlichem Wandel, teilweise verbunden mit der Annahme, die Anerkennung und Akzeptanz vielfältiger Familien und Sorgegemeinschaften, die Stärkung der Gleichstellung von Frauen im Beruf etc. wäre gleichbedeutend mit einer Schwächung und Abwertung derjenigen, die „traditionelle“ Familienmodelle leben: Die Vorstellung, dass Frauen beruflich selbstständig, Männer aktiv in der Familie und diverse Familienformen gleichwertig anerkannt sind, wird als Angriff auf die „natürliche Ordnung“ inszeniert.

### Herkunft und Verbreitung:

- /// häufig in Debatten rund um Ehe, Kinderbetreuung, sexuelle Bildung oder Gleichstellungsgesetzen, wie der rechtlichen Gleichstellung lesbischer Mütter
- /// bezieht sich auf ein rückwärtsgewandtes Familienbild mit klarer Rollenverteilung

/// auch in Alltagsgesprächen verbreitet, z.B. als „Wenn beide arbeiten, leiden doch die Kinder“ oder „Früher hat das doch auch funktioniert“

# B

## Faktencheck & Gegenargumente

Feminismus will Familien nicht zerstören, sondern stärken. Er setzt sich dafür ein, dass alle Familienformen unter fairen Bedingungen leben können, unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung, Einkommen oder Herkunft.

/// Familien sind heute vielfältiger: Patchwork, Regenbogenfamilien, Alleinerziehende, gleichberechtigte Elternteile.

/// Studien zeigen: Kinder profitieren von stabilen, zugewandten Beziehungen, unabhängig von der Familienform.

/// Studien zeigen: Kindern von lesbischen, schwulen Paaren oder in queeren Familien geht es nicht schlechter als Kindern von „traditionellen“ Elternpaaren. Eine Meta-Studie aus dem Jahr 2023 (BMJ Global Health), wertete 34 Studien aus und zeigte, dass sich Kinder aus LSBTIQ\*-Familien in einigen Aspekten sogar besser entwickeln.

/// Ökonomische Unabhängigkeit und gerechte Aufgabenteilung in Partnerschaften senken Konflikt- und Gewaltpotenziale.

/// Belastete Familien profitieren von staatlicher Unterstützung, Betreuung und Zeit, nicht von starren Rollenbildern.

### Gleichstellungspolitische Perspektive:

Gleichstellung kämpft nicht gegen Familien, sondern gegen Bedingungen, die Familien überlasten:

/// Gleichstellung fordert, dass Familien nicht allein gelassen werden, wenn es um Betreuung, Vereinbarkeit oder finanzielle Sicherheit geht.

/// Gleichstellung schafft Raum für echte Wahlfreiheit: ob Vollzeitmutter, halbtags arbeitender Vater oder gleichberechtigtes Elternpaar – Hauptsache, es ist fair möglich.

/// Jede Familie, jedes Kind sollte das Recht auf ein Leben und Aufwachsen in Sicherheit, ohne Armut und mit gleichen Chancen auf Bildung haben: Soziale Ungleichheit und Zugang zu Bildung sind auch Familien- und Gleichstellungsthemen.

### Was würde konkret helfen?

/// verlässliche Kita- und Schulbetreuung für alle

/// bezahlbare Wohn- und Lebensbedingungen für Familien

/// Elternzeitmodelle, die beide Elternteile gleich fördern

/// Reform des Ehegattensplitting

/// Schutz vor ökonomischer Abhängigkeit, besonders im Trennungsfall

/// Stärkung Alleinerziehender

/// Schutz vor häuslicher Gewalt

/// rechtliche Anerkennung und Gleichstellung vielfältiger Familien- und Sorgeformen

/// Abschaffung der diskriminierenden Benachteiligung queerer Familien im Abstammungsrecht

/// sichere Familienzusammenführungen subsidiär schutzberechtigter Personen, also von Menschen, denen in ihrem Herkunftsland ernsthafter Schaden droht



### Was kann ich dagegen tun? Unterstützung und Argumentationshilfen

#### Im Ortsverein / Verband ansprechen:

/// Sprecht darüber, welche Familienbilder bei euch sichtbar sind und welche nicht.

/// Gibt es gleichstellungsorientierte Angebote für Väter? Für Alleinerziehende? Für queere Familien?

/// Wird Sorgearbeit im Ehrenamt (z.B. Kinderbetreuung, Orga-Aufgaben, Kuchen backen) meist von Frauen übernommen?

/// Gibt es Raum, sich über häusliche Gewalt und Hilfsangebote zu informieren? Wo ist die nächste Frauenberatungsstelle? Können Flyer vom Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen ausgelegt werden?

### Mögliche Gesprächseinstiege:

Wenn jemand sagt: „Feminismus macht die Familie kaputt“, helfen Fragen, die zum Nachdenken anregen:

/// „Was meinst du genau – was macht Familie für dich aus?“

/// „Findest du wirklich, Frauen haben von Natur aus ein besonderes Talent für Haushalt und Kinder? Und wäre es gerecht, ihnen deshalb automatisch die ganze Haus- und Sorgearbeit zu überlassen?“

/// „Was wäre, wenn Familie genau dann stark ist, wenn sie auf Augenhöhe funktioniert?“

Oft steckt hinter solchen Aussagen eine Überforderung mit dem Wandel. Es lohnt sich, nicht mit Vorwürfen, sondern mit Verständnis und Fakten zu antworten.

### Materialien & Ansprechpartner\*innen:

#### Institutionen:

##### /// BMBFSJ – Familienportal

Fakten zu Elterngeld, Elternzeit, Kinderbetreuung, Unterhaltsvorschuss  
<https://familienportal.de>

##### /// Zukunftsforum Familie e.V.

Studien & Positionspapiere zur familienfreundlichen Politik  
<https://zukunftsforum-familie.de>

##### /// Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)

Information und Vernetzung  
<https://vamv.de>

##### /// LSVD+ – Verband Queere Vielfalt

Rechtliche Infos für Regenbogenfamilien  
<https://www.lsvd.de>

##### /// Weibernetz e.V. Politische Interessenvertretung behinderter Frauen

<https://www.weibernetz.de>

##### /// Bündnis Sorgearbeit fair teilen

<https://www.sorgearbeit-fair-teilen.de>

### Quellen:

##### /// AGJ – Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe (2024):

Deutscher Kinder- und Jugend(hilfe) MONITOR. [https://www.agj.de/fileadmin/files/Presse/AGJ\\_Deutscher\\_Kinder-und\\_Jugend\\_hilfe\\_MONITOR.pdf](https://www.agj.de/fileadmin/files/Presse/AGJ_Deutscher_Kinder-und_Jugend_hilfe_MONITOR.pdf)

**/// bff – Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (o. J.):** Gewalt gegen Frauen – Merkmale und Tatsachen. <https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/infothek/gewalt-gegen-frauen/gewalt-gegen-frauen-merkmale-und-tatsachen.html>

**/// BMBFSJ – Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2025):** Formen der Gewalt erkennen – Frauen vor Gewalt schützen. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen/haeusliche-gewalt/formen-der-gewalt-erkennen-80642>

**/// Bücker, Teresa (2022): Alle Zeit – Eine Frage von Macht und Freiheit. Berlin:** Ullstein. <https://www.ullstein.de/werke/alle-zeit/hardcover/9783550201721>

**/// www.gegen-antifeminismus.de:** »Feminismus schafft die Familie ab«: <https://gegen-antifeminismus.de/feminismus-schafft-die-familie-ab/>

**/// BMJ Global Health:** Family outcome disparities between sexual minority and heterosexual families: a systematic review and meta-analysis. <https://gh.bmj.com/content/8/3/e010556>

**/// IAB – Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (2023):** Mütter kehren meist schneller auf den

Arbeitsmarkt zurück, wenn ihre Ehepartner Elternzeit nehmen. IAB-Kurzbericht 01/2023. <https://iab.de/publicationen/publikation/?id=13157951>

**/// Zhang, Y. et al. (2023):** Family outcome disparities between sexual minority and heterosexual families: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Global Health* 8 (3), e010556. DOI 10.1136/bmjgh-2022-010556



**/// Vereinbarkeit:** die Möglichkeit, Beruf und Familie (z.B. Kinderbetreuung, Pflege) unter einen Hut zu bringen

**/// Ökonomische Unabhängigkeit:** die finanzielle Eigenständigkeit von Personen, besonders in Partnerschaften

**/// Regenbogenfamilie:** Familie mit mindestens einem Elternteil, der sich als lesbisch, schwul, bi, trans, nicht-binär oder queer versteht

# „SEITDEM ICH WIEDER MEINE KONSERVATIVE FRAUENROLLE ALS MUTTER UND HAUSFRAU HABE, GEHT ES MIR BESSER.“ (TRADWIFE)

→ Das TradWife-Narrativ (Kurzform für *traditional wife* / deutsch: *Traditionelle Ehefrau*) romantisiert ein traditionelles Rollenbild und ignoriert die strukturellen Zwänge, die Frauen oft in diese Position drängen. Es ist ein weit verbreiteter Mythos, in welchem Wahlfreiheit mit Anpassung an konservative Normen verwechselt wird.

## **Positive Gegenargumentation**

Gleichstellungspolitik und Feminismus fordern die Wahlfreiheit für alle Frauen und benachteiligte Personen. Viele Frauen leiden unter dem gesellschaftlichen und ökonomischen Druck, Sorgearbeit und Beruf unter einen Hut bringen zu

müssen, ohne ausreichende Strukturen wie Kita-Plätze oder Ganztagschulen. Eine gerechtere Verteilung von Sorgearbeit und politische Maßnahmen wie flexible Arbeitszeiten oder bessere Teilzeitjobs entlasten alle Beteiligten, auch Männer.

# A

## Was ist das für ein Narrativ und woher kommt es?

Das TradWife-Narrativ wird vor allem in sozialen Medien romantisiert. Frauen zeigen sich darin als „glückliche Hausfrauen“, die sich ganz auf Haushalt, Ehe und Kinder konzentrieren, angeblich aus freien Stücken. Dieses Narrativ vermittelt das Bild, dass traditionelle Geschlechterrollen der Schlüssel zu einem glücklicheren Leben seien und soll vor allem junge Frauen erreichen.

### Herkunft und Verbreitung:

- /// Kommt ursprünglich aus den USA, wird inzwischen aber auch im deutschsprachigen Raum genutzt, z.B. in ultrakonservativen Milieus, Social-Media-Bubbles oder frauenfeindlichen Onlineforen.
- /// Es wird besonders von Akteur\*innen geteilt, die sich gegen Gleichstellungspolitik positionieren, oft verknüpft mit dem Narrativ „Feminismus überfordert Frauen“.
- /// Influencer\*innen aus extrem rechten Kreisen arbeiten in Ästhetik und Themen nicht selten auch mit Bezügen zu völkischer und NS-Ideologie.

# B

## Faktencheck & Gegenargumente

Ja, für manche Frauen kann ein traditionelles Lebensmodell tatsächlich entlastend wirken, wenn sie es frei gewählt haben.

Aber: Viele Frauen entscheiden sich nicht wirklich frei für diese Rolle, sondern tun es aus Mangel an Alternativen oder Unterstützung.

/// Fehlende Ganztagsbetreuung für Kinder macht Berufstätigkeit schwer.

/// In Teilzeitjobs droht Altersarmut: Frauen erhalten im Schnitt 27 % weniger Rente als Männer (Gender Pension Gap, Quelle: Statistisches Bundesamt 2023).

/// Ehegattensplitting belohnt Ein-Verdiner-Ehen: Wer zuhause bleibt, spart Steuern – ein Zweitverdienst lohnt sich oft kaum.

/// Männer übernehmen laut Studien weiterhin deutlich weniger Sorgearbeit.

### Gleichstellungspolitische Perspektive:

Feminismus schreibt keiner Person vor, wie sie zu leben hat, aber er kämpft dafür, dass echte Wahlfreiheit möglich wird. Das heißt:



## Was kann ich dagegen tun? Unterstützung und Argumentationshilfen

- /// Es muss gesellschaftliche und finanzielle Rahmenbedingungen geben, die verschiedene Lebensmodelle ermöglichen.
- /// Frauen sollten nicht gezwungen sein, sich für Haushalt und Kinder zu entscheiden, weil alles andere zu kompliziert oder teuer ist.

### Was würde konkret helfen?

- /// Gute und bedarfsgerechte Bildungs- und Betreuungsangebote im Ganztag
- /// Unbezahlte Sorgearbeit fair zwischen den Geschlechtern verteilen und professionelle Sorgearbeit aufwerten
- /// Lebensphasenorientierte Arbeitszeiten für alle Geschlechter
- /// Partnerschaftlich ausgestaltetes Elterngeld, das Anreize für mehr Väterbeteiligung setzt.
- /// Reform des Ehegattensplittings
- /// Gezielte Unterstützung für Alleinerziehende
- /// Mental Load sichtbar machen und teilen: damit Planung, Termine und To-Dos nicht automatisch bei einer Person landen

### Im Ortsverein / Verband ansprechen:

- /// Gibt es Frauen, die sich zurückziehen, weil sie keine Kapazitäten für Vereinsarbeit haben?

- /// Wie sprechen wir über Familie, Mütter, Weiblichkeit?

- /// Können wir Sorgeverantwortung im Verein anders verteilen?

### Mögliche Gesprächseinstiege:

- /// „Fühlst du dich frei in deiner Entscheidung oder welche Faktoren haben dazu geführt, dich anzupassen?“

- /// „Wie sähe dein Alltag aus, wenn Betreuung, Job und Partnerschaft fairer aufgeteilt wären?“

### Materialien &

#### Ansprechpartner\*innen:

#### Institutionen:

- /// **Bundesforum Männer**  
Tipps & Projekte zur partnerschaftlichen Aufteilung von Care-Arbeit  
<https://bundesforum-maenner.de>

**/// Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB) – Abteilung Frauen, Gleichstellung, Familie**

Beratung zu Arbeitszeit, Teilzeitfallen, Rückkehrmodellen  
<https://www.dgb.de/der-dgb/fachabteilungen-und-verbindungsstellen/frauen-gleichstellungs-und-familienpolitik/>

**/// Bündnis Sorgearbeit fair teilen**

Materialien zu Mental Load und politischen Forderungen  
<https://sorgearbeit-fair-teilen.de>

**/// Sozialverband Deutschland (SoVD)**

Informationen zu Altersarmut, Sorgearbeit, Pflege  
[www.sovd.de/sozialverband/frauen-im-sovd](http://www.sovd.de/sozialverband/frauen-im-sovd)

**/// Sozialverband Deutschland (VdK)**

Informationen zu Rente, Gesundheit, soziale Gerechtigkeit  
<https://www.vdk.de/themen/frauen/>

**/// Sozialdienst Muslimischer Frauen**

Kultur- und religionssensible Senior\*innenarbeit, Antidiskriminierungsarbeit  
<https://smf-verband.de/>

**Quellen:**

**/// BMBFSFJ – Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (o. J.): Das**

Ehegattensplitting – Wirkungen, Reformoptionen, internationale Erfahrungen (Gutachten Ulrike

Spangenberg). Zugriff 29.05.2025 unter <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/227368/602823610a4138a-5be58958ecbd65a06/spangenberg-ulrike-das-ehegattensplitting-data.pdf>

**/// Destatis – Statistisches Bundesamt**

(2024): Gender Pension Gap – Gleichstellungsindikator F33.  
Zugriff 29.05.2025 unter <https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Gleichstellungsindikatoren/gender-pension-gap-f33.html>

**/// Hans-Böckler-Stiftung – WSI (o. J.):**

WSI GenderDatenPortal (laufend aktualisiert). Zugriff 29.05.2025 unter <https://www.wsi.de/de/wsi-gender-datenportal-14615.htm>



**Glossar**

**/// Sorgearbeit:** z.B. Kinderbetreuung, Pflege, Haushaltarbeit – oft unbezahlt und meist von Frauen übernommen

**/// Gender Pension Gap:** Unterschied in der durchschnittlichen Altersrente zwischen Frauen und Männern

**/// Mental Load:** Unsichtbare Planungs- und Organisationsarbeit im Kopf, die Frauen meist zusätzlich zur sichtbaren Haus- und Sorgearbeit stemmen

**/// TradWife:** Kurz für *traditional wife*, ein sich an ultrakonservativen Hausfrauenrollen orientierendes Frauenbild

**„JEDE FRAU KANN  
ALLES SCHAFFEN,  
WENN SIE NUR WILL.“  
(FRAUEN WOLLEN ALSO  
EINFACH NUR NICHT?)**

### **Positive Gegenargumentation**

Wirtschaftliche Gleichstellung hängt nicht von individuellen Entscheidungen, sondern von systematischen Änderungen ab, wie etwa fairen Gehältern, besseren Arbeitsbedingungen und der Bekämpfung von Diskriminierung.

# A

## Was ist das für ein Narrativ und woher kommt es?

Dieses Narrativ klingt auf den ersten Blick motivierend, schließlich suggeriert es, dass alle Frauen durch Fleiß, Mut oder die richtige Einstellung ihre Ziele erreichen können. Doch genau darin liegt das Problem: Es verschiebt die Verantwortung für Ungleichheit allein auf die Frauen und blendet strukturelle Hindernisse vollkommen aus.

### Herkunft und Verbreitung:

- /// besonders häufig im neoliberalen, wirtschaftsnahen Diskurs („Leistung lohnt sich“)
- /// auf Social Media oft als „Empowerment“ verpackt: Selbstoptimierung, Erfolgscoaching, Girlboss-Memes
- /// auch im Alltag oft gehört: beim Bewerbungsgespräch, in der Familie, bei Elternabenden oder in Vereinsdiskussionen (von Frauen und Männern)

# B

## Faktencheck & Gegenargumente

Klar: Engagement, Selbstbewusstsein und Mut sind wichtige Ressourcen.

Aber: Sie reichen nicht aus, wenn frau gegen strukturelle Benachteiligung ankämpfen muss.

/// Frauen verdienen in Deutschland im Schnitt 16 % weniger als Männer (Gender Pay Gap unbereinigt, Statistisches Bundesamt 2024).

/// Nur 29 % der Führungspositionen sind mit Frauen besetzt (Statistisches Bundesamt 2023).

/// Frauen leisten im privaten Kontext durchschnittlich 44 % mehr unbezahlte Sorgearbeit als Männer (Statistisches Bundesamt 2024).

/// Vier von fünf Fällen häuslicher Gewalt richten sich gegen Frauen. Trans, inter und nicht-binäre Personen sind überdurchschnittlich von Hassgewalt betroffen (Bundeskriminalamt 2024).

### Gleichstellungspolitische Perspektive

Feminismus sagt nicht: „Frauen sind schwach“.

Er sagt: **Stärke allein reicht nicht**, wenn dir Steine in den Weg gelegt werden, die andere nicht überwinden müssen.

Gleichstellungspolitik setzt dort an, wo Chancengleichheit verhindert wird. Durch Diskriminierung, veraltete Rollenbilder, schlechte Strukturen im Arbeitsmarkt oder mangelnde Betreuung.

## Was würde konkret helfen?

- /// faire Löhne und Tarifbindung in frauendominierten Berufen
- /// verbindliche Quoten für Führungspositionen
- /// Gute und bedarfsgerechte Ganztags-schulen und Kita-Plätze
- /// steuerliche Reformen (z. B. Abschaffung des Ehegattensplittings)
- /// mehr Schutz vor Diskriminierungen bei Bewerbung und im Job
- /// Umfassende Gewaltschutzmaßnahmen: mehr Frauenhäuser, LSBTIQ\*-Schutzzräume, verpflichtende Täterarbeit, schnelle Verfahren

## Was kann ich dagegen tun? Unterstützung und Argumentationshilfen

### Im Ortsverein / Verband ansprechen:

- /// Wer wird bei uns gefördert? Wer „schafft es“ und wer nicht?
- /// Wird Leistung bei uns mit gleichen Maßstäben bewertet?
- /// Wie sichtbar sind bei uns Frauen mit Kindern, mit Sorgeverantwortung, mit Migrationsgeschichte?

## Mögliche Gesprächseinstiege:

- /// „Wenn's nur am Willen liegt, warum sind dann Frauen so oft schlechter bezahlt, obwohl sie besser qualifiziert sind?“

## Materialien &

### Ansprechpartner\*innen:

#### Institutionen:

- /// **AllBright-Stiftung**  
Reports zu Frauen in Führung, Diversity-Audits für Unternehmen  
<https://allbright-stiftung.de>
- /// **Antidiskriminierungsstelle des Bundes (ADS)**  
Erstberatung bei Benachteiligung im Job (Geschlecht, Herkunft, Religion ...)  
<https://antidiskriminierungsstelle.de>

#### Projekt „Klischeefrei“

- Berufswahl ohne Geschlechterstereotype – Infomaterial für Schulen & Betriebe

<https://klischee-frei.de>

#### bff – Frauenberatungsstellen & Frauennotrufe

- Unterstützung bei sexualisierter Belästigung oder Gewalt im Arbeitsumfeld

<https://frauen-gegen-gewalt.de>

#### Zentrale Informationsstelle Autonomer Frauenhäuser (ZIF)

- Informationen und Hilfe finden

<https://autonome-frauenhaeuser-zif.de/>



## Was kann ich dagegen tun? Unterstützung und Argumentationshilfen

### Im Ortsverein / Verband ansprechen:

- /// Wer wird bei uns gefördert? Wer „schafft es“ und wer nicht?
- /// Wird Leistung bei uns mit gleichen Maßstäben bewertet?
- /// Wie sichtbar sind bei uns Frauen mit Kindern, mit Sorgeverantwortung, mit Migrationsgeschichte?

## Quellen:

- /// **ADS – Antidiskriminierungsstelle des Bundes** (o. J.): Diskriminierung beim Kopftuch am Arbeitsplatz – Fakten & Rechtsprechung. <https://www.antidiskriminierungsstelle.de>
- /// **AllBright-Stiftung** (2024): Mind the Gap – Frauen in den Vorständen der DAX-, MDAX- und SDAX-Unternehmen. <https://www.allbright-stiftung.de>
- /// **BKA – Bundeskriminalamt** (2024): Bundeslagebild Häusliche Gewalt. <https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder>
- /// **BKA – Bundeskriminalamt** (2024): Lagebericht zur kriminalitätsbezogenen Sicherheit von LSBTIQ\*. <https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/themen/sicherheit/BMI24043-lb-lsbtq.html>
- /// **BMBFSFJ – Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend** (2025): Formen der Gewalt erkennen – Frauen vor Gewalt schützen. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/frauen-vor-gewalt-schuetzen/haeusliche-gewalt/formen-der-gewalt-erkennen-80642>
- /// **Destatis – Statistisches Bundesamt** (2024): Gender Pay Gap – Schnellmeldung 2024. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Gender-Pay-Gap>

/// **EIGE – European Institute for Gender Equality** (2024): Gender Equality Index 2024 – Country Sheet Germany. <https://eige.europa.eu/gender-equality-index>

/// **WSI – Hans-Böckler-Stiftung** (2020): WSI-Report 78: Frauen tragen die überwiegende Last der unbezahlten Sorgearbeit. [https://www.boeckler.de/de/faust-detail.htm?sync\\_id=HBS-008679](https://www.boeckler.de/de/faust-detail.htm?sync_id=HBS-008679)



/// Gender Pay Gap: Durchschnittlicher Einkommensunterschied zwischen Frauen und Männern

/// Gläserne Decke: Unsichtbare Hürden, die Frauen am beruflichen Aufstieg hindern

/// Gender Care Gap: Ungleichverteilung unbezahlter Sorgearbeit zwischen den Geschlechtern

/// Ehegattensplitting: Steuerregelung, die vor allem Einverdiener-Ehen begünstigt und negative Anreize für die Erwerbstätigkeit von Frauen setzt

**„FRAUEN HABEN DOCH  
SCHON GLEICHE  
RECHTE, JETZT  
WOLLEN SIE NUR  
NOCH MEHR!“**

**Positive  
Gegenargumentation**

Gleichstellungspolitik fordert keine „Extra-Rechte“, sondern setzt sich für Chancengleichheit und gleiche Teilhabe ein.

# A

## Was ist das für ein Narrativ und woher kommt es?

„Frauen haben doch schon gleiche Rechte“ ist ein klassisches Beispiel für den formalen Gleichheitsdiskurs, der Gleichberechtigung auf dem Papier mit tatsächlicher Gleichstellung im Alltag verwechselt. Dieses Narrativ ignoriert strukturelle Benachteiligungen und verwechselt Gleichstellung mit Privilegierung.

### Herkunft und Verbreitung:

/// Es entstand besonders stark in den 1980er-1990er Jahren, als gesetzliche Gleichstellung Fortschritte machte, während gesellschaftliche Machtverhältnisse bestehen blieben. Heute wird es häufig genutzt, um feministische Forderungen als überzogen oder unnötig darzustellen.

/// Ziel ist dabei oft, feministische Bewegungen zu delegitimieren und den Status quo zu verteidigen. Es bedient die Angst, Männer könnten etwas verlieren, wenn Frauen mehr bekommen. Gleichzeitig wirkt es entpolitisierend: Wenn Gleichstellung angeblich längst erreicht ist, braucht es keine Politik mehr dafür.

# B

## Faktencheck & Gegenargumente

/// **Lohn:** Frauen verdienen in Deutschland im Schnitt 16 % weniger als Männer (Gender Pay Gap, Statistisches Bundesamt 2024). Selbst bereinigt bleibt eine Lücke von 6 %.

/// **Führung:** Nur 29 % der Führungspositionen in Deutschland sind weiblich besetzt (Statistisches Bundesamt 2024).

/// **Sorgearbeit:** Frauen leisten pro Woche rund 44 % mehr unbezahlte Sorgearbeit als Männer (BMBFSFJ – Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2023).

/// **Altersarmut:** Frauen sind stärker von Altersarmut betroffen – sie beziehen im Schnitt 27 % weniger Rente als Männer (Statistisches Bundesamt 2023).

/// **Politische Repräsentanz:** Nur rund 32 % der Bundestagsabgeordneten sind Frauen (Stand 2025). In der Kommunalpolitik ist der Anteil oft noch geringer.

/// **Gewalt:** Rund 80 % der polizeilich registrierten Gewalt in Partnerschaften richtet sich gegen Frauen. Trans, inter und nicht-binäre Personen erleben überdurchschnittlich häufig Hassgewalt (Bundeskriminalamt 2024).

**/// Gesundheitsversorgung:** Forschung & Versorgung orientieren sich überwiegend am weißen, männlichen Normkörper. Folgen sind Diagnose- und Therapielücken für Frauen – vor allem mit Migrationsgeschichte, queere und behinderte Personen.

**/// Mehrfachdiskriminierung im Job:** Mehrfachdiskriminierung zeigt sich im Arbeitsleben als verflochtenes Zusammenspiel von Rassismus, Sexismus, Klassismus, Ableismus und Queerfeindlichkeit: Bewerber\*innen z.B. mit Kopftuch, Behinderung oder migrantischem Namen stoßen auf höhere Einstiegshürden, schlechtere Bezahlung und häufigere Belästigung.

### Gleichstellungspolitische Perspektive

Gleichstellung ist kein Nullsummenspiel – alle gewinnen!

Feminismus bedeutet nicht „mehr Rechte für Frauen“, sondern: gleiche Chancen für alle.

/// Wir leben in einer Demokratie, in der die Teilhabe aller zentral ist. Gleichstellungspolitik will gleiche Zugänge zu Ressourcen, Macht und Zeit – nicht Sonderrechte.

/// Gleiche Rechte ≠ gleiche Lebensrealität.

/// Gesetze sind wichtig, aber sie wirken nicht automatisch. Strukturelle Diskriminierung (am Arbeitsplatz, in der Familie, im Rentensystem) ist nach wie vor real. Hier hilft nur eine aktive Gleichstellungspolitik.

### Was würde konkret helfen?

- /// Gesetz zur Entgeltransparenz ausbauen und verpflichtend machen
- /// Aufwertung von professionellen Sorgeberufen
- /// Ausbau von Ganztagsbetreuung und Vätermonaten
- /// Paritätsgesetze für Parlamente und politische Gremien

/// Förderprogramme für Frauen in MINT- und Führungspositionen

### Was kann ich dagegen tun? Unterstützung und Argumentationshilfen

#### Im Ortsverein / Verband ansprechen:

- /// Haben Frauen bei uns wirklich gleiche Chancen – oder nur gleiche Rechte?
- /// Wer profitiert vom Status quo?
- /// Welche Barrieren erleben Frauen hier trotz rechtlicher Gleichstellung? Wie schaffen wir strukturelle Lösungen?

- /// Wie verändert sich unser Alltag mit feministischer Politik? Wie machen wir Verbesserungen für alle sichtbar?

### **Was bedeutet das für den Ortsverein / Verband?**

- /// Frauen in lokalen Vereinen, Stadträten, Elternbeiräten gezielt ansprechen
- /// Workshops organisieren: „Was bedeutet Gleichstellung für mich?“
- /// Regionale Akteur\*innen einladen: Gleichstellungsbeauftragte, Beratungsstellen, Sozialverbände

### **Mögliche Gesprächseinstiege:**

Eine Idee ist, anzusprechen, was sich durch mehr Gleichstellung konkret verändern könnte:

- /// „Wo wünschst du dir auch mehr finanzielle Unabhängigkeit?“
- /// „Erlebst du eine gerechtere Aufteilung von Familien- und Erwerbsarbeit?“
- /// „Wie könnte eine bessere Altersvorsorge aussehen?“
- /// „Wo könnte es mehr Sichtbarkeit und Mitgestaltung in Politik & Gesellschaft geben?“
- /// „Wünschst du dir auch weniger Belastung durch unbezahlte Sorgearbeit?“

### **Materialien & Ansprechpartner\*innen:**

#### **Institutionen:**

- /// Destatis – Gleichstellungsindikatoren  
Offizielle Statistiken zu Lohn-, Renten- und Care-Lücken  
<https://destatis.de/gender>
- /// Gunda-Werner-Institut (Heinrich-Böll-Stiftung)  
Dossiers „Mythos Gleichstellung“ und Argumentationshilfen  
<https://gwi.boell.de>
- /// Equal Pay Day (BPW Germany)  
Kampagnenmaterialien, Factsheets zur Entgeltlücke  
<https://equalpayday.de>
- /// Bundesverband der Migrantinnen in Deutschland e.V.  
Vernetzen und informieren  
<https://www.migrantinnen.net/>
- /// EAF Berlin – Europäische Akademie für Frauen  
Mentoring & Studien zu Frauen in Politik, Wirtschaft, Verwaltung  
<https://eaf-berlin.de>
- /// Kommunale Gleichstellungsbeauftragte  
Erste Ansprechpartner\*innen vor Ort für Daten, Projekte, Förderprogramme

/// **Antidiskriminierungsberatung beim Aktionsbündnis Muslimischer Frauen**  
<https://muslimische-frauen.de/>

/// **Arbeitskreis Frauengesundheit**  
Informationen und Vernetzung  
<https://www.arbeitskreis-frauenge-sundheit.de/>

### Quellen:

/// **BMBFSFJ – Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend** (o. J.): Gleichstellungsatlas – Kampagnen- und Förderplattform zur Umsetzung der Gleichstellung. <https://www.gleichstellungsatlas.de>

/// **BKA – Bundeskriminalamt** (2024):  
Bundeslagebild Häusliche Gewalt.  
<https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder>

/// **BKA – Bundeskriminalamt** (2024):  
Lagebericht zur kriminalitätsbezogenen Sicherheit von LSBTIQ\*. <https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/themen/sicherheit/BMI24043-lb-lsbtiq.html>

/// **Destatis – Statistisches Bundesamt** (2024): Genderdatenreport. <https://www.destatis.de>

/// **DIW Berlin – Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung** (2023):  
Studien zur Gender Pension Gap.  
<https://www.diw.de>

/// **Friedrich-Ebert-Stiftung** (2023):  
Ungleiches Deutschland – Vermögens-, Chancen- und Machtunterschiede im Bundesvergleich. <https://fes.de/ungleichesdeutschland>

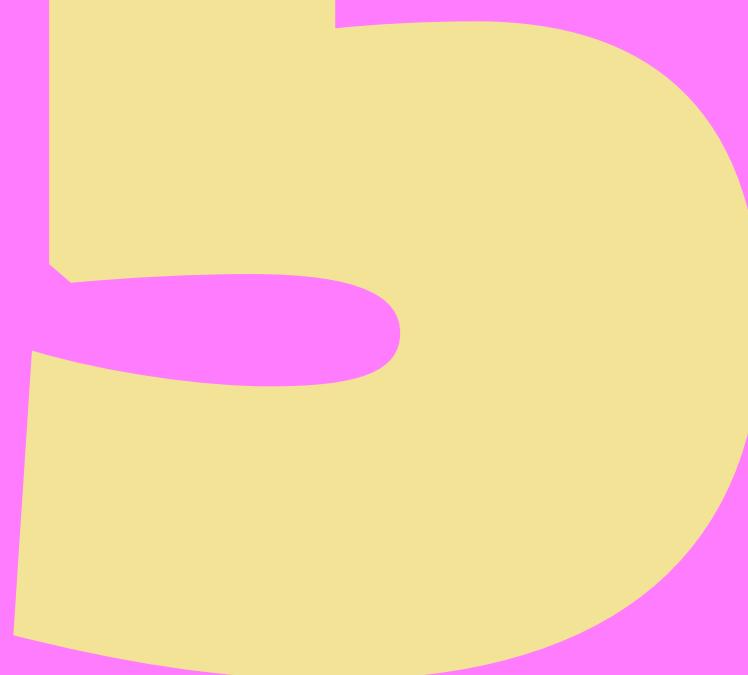
/// **Hans-Böckler-Stiftung – WSI Gender-DatenPortal** (o. J.): Interaktive Statistiken zu Lohn-, Care- und Rentenlücken. <https://www.genderdatenportal.de>

/// **MINT-Berufe**: Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik

/// **Paritätsgesetze**: Wahlgesetze, die nur Parteien mit quotierten Listen an Wahlen teilnehmen lassen (typischerweise die paritätische Vergabe nach Geschlecht)



# „FEMINISMUS IST MÄNNERFEINDLICH!“



## **Positive Gegenargumentation**

Feminismus richtet sich nicht gegen Männer, sondern gegen unfaire Strukturen, die auch Männer belasten, z.B. überzogene Männlichkeitsnormen oder die Erwartung, Alleinverdiener zu sein. Feminismus bietet allen Geschlechtern mehr Freiheit und fordert ein partnerschaftliches Miteinander, das Rollenkrisches auflöst.

# A

## Was ist das für ein Narrativ und woher kommt es?

Das Narrativ „Feminismus ist männerfeindlich“ beruht auf dem Missverständnis, dass Gleichstellung automatisch eine Benachteiligung von Männern bedeute. Ein Nullsummen-Denken, bei dem angenommen wird: Wenn Frauen mehr bekommen, verlieren Männer etwas.

### Herkunft und Verbreitung:

/// Seinen Ursprung hat dieses Narrativ unter anderem in der Reaktion auf die zweite Frauenbewegung der 1970er Jahre, wurde aber besonders durch Social Media und antifeministische Bewegungen in den 2000er Jahren verstärkt.

/// Auch sogenannte Männerrechtsbewegungen und populistische Akteur\*innen nutzen das Framing gezielt, um feministische Forderungen zu diskreditieren und den Status quo zu verteidigen.

/// Die Aussage verdreht dabei bewusst die Tatsache, dass gerade antifeministische Positionen mit Feindbildern arbeiten: Alle Menschen, die nicht in ein patriarchales Weltbild passen, werden zu Gegner\*innen und zu einer Bedrohung erklärt.

# B

## Faktencheck &

## Gegenargumente

### Wichtige Fakten & Strukturen:

#### /// Feminismus ist gegen Männer?!

Feminismus richtet sich gegen strukturelle Ungleichheiten – nicht gegen Personen oder Geschlechter. Es geht nicht darum, Männer zu bekämpfen, sondern ein System zu hinterfragen, das alle Menschen in starren Geschlechterrollen einengt.

#### /// Männer dürfen im Feminismus keine Stimme haben?! Feminismus lädt Männer ein, sich an der Veränderung patriarchaler Strukturen zu beteiligen. Eins ist klar: Es geht nur gemeinsam!

/// Männer werden durch Gleichstellung benachteiligt?! Männer profitieren vom Feminismus: durch das Recht auf Elternzeit ohne Karriereeinbußen, bessere psychische Gesundheit durch Aufbrechen gewaltvoller, „toxischer“ Männlichkeitsbilder, mehr Zeit mit der Familie statt der Verantwortung für die „Ernährerrolle“, Schutz vor Gewalt (auch Männer und Jungen sind betroffen; feministische Perspektiven fördern Opferschutz unabhängig von Geschlecht).

## Gleichstellungspolitische Perspektive

Feminismus bedeutet für Männer:

- /// mehr Freiheit, Gefühle zu zeigen
- /// weniger Leistungsdruck und Rollenzwang
- /// gesündere Beziehungen
- /// mehr Zeit für Familie und Selbstfürsorge
- /// die Möglichkeit, Rollen aktiv neu zu gestalten
- /// auch für queere Männer und alle, die nicht in ein binäres Geschlechterbild passen, können feministische Ansätze ein Weg zu freier Entfaltung und Gleichwertigkeit sein

## Was würde konkret helfen?

- /// Eine Gleichstellungspolitik, die auch Männer stärkt
- /// Ausbau von gleichstellungsorientierten Väternetzwerken und aktiver Väterpolitik
- /// Männerberatungsstellen für Sorgearbeit, Trennung, Gewalt, mentale Gesundheit

/// Genderkompetenz in der Jungenarbeit (z.B. in Schulen und Sozialarbeit)

/// Gleichstellung nicht als „Frauenthema“, sondern als gesamtgesellschaftliche Aufgabe



## Was kann ich dagegen tun? Unterstützung und Argumentationshilfen

### Im Ortsverein / Verband ansprechen:

- /// Gesprächsrunden mit (jungen) Männern: „Was bedeutet Männlichkeit für dich?“
- /// Workshops: „Männer und Gleichstellung – Widerspruch oder Chance?“
- /// Erfahrungsberichte: Väter in Elternzeit, Männer in Sorgeberufen einladen
- /// Vernetzung mit Beratungsstellen und Jugendzentren zur Jungenarbeit

### Mögliche Gesprächseinstiege:

- /// „Welche Erwartungen werden an ‚echte Männer‘ gestellt?“
- /// „Ist Fürsorge auch männlich?“
- /// „Was verlieren Männer aus deiner Sicht durch Gleichstellung?“
- /// „Wie können Männer Teil der Lösung sein?“

## Materialien &

### Ansprechpartner\*innen:

### Institutionen:

#### /// HeForShe Germany (UN Women)

Kampagne & Praxisleitfäden für Männer als Partner der Gleichstellung  
<https://heforshe.org>

#### /// Bundesforum Männer

Beratung, Positionspapiere zu Sorgearbeit, Gewaltprävention, Rollenbildern  
<https://bundesforum-maenner.de>

#### /// FUMA Fachstelle Gender & Diversität NRW

Fortbildungen zu geschlechterreflektierter Jungen- und Männerarbeit  
<https://gender-nrw.de>

#### /// Pinkstinks Germany e.V.

Kampagnen gegen Sexismus, toxische Männlichkeitsnormen & Queerfeindlichkeit  
<https://pinkstinks.de>

#### /// Meldestelle Antifeminismus

Dokumentation und Unterstützung bei antifeministischen Angriffen  
<https://antifeminismus-melden.de>

### Quellen:

#### /// BMBFSFJ – Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024): Männer und Gleichstellungspolitik – Daten, Fakten, Perspektiven. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/jungen-und-maenner/gleichstellungspolitik-fuer-jungen-und-maenner>

#### /// BMBFSFJ – Bundesministerium

##### für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2020):

Gleichstellungspolitik für Jungen und Männer in Deutschland. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/gleichstellungspolitik-fuer-jungen-und-maenner-in-deutschland-kurzfassung-160762>

#### /// Bundesforum Männer (2023): Männerperspektiven. Einstellungen von

Männern zu Gleichstellung und Gleichstellungspolitik. <https://maennerperspektiven.de/>

#### /// Gunda-Werner-Institut (Heinrich-Böll-Stiftung) (o. J.): Antifeminismus

und Männerbilder – Themendossier. <https://www.gwi-boell.de>

#### /// Gunda-Werner-Institut (Heinrich-Böll-Stiftung) (o. J.): Feminismus ist nicht

männerfeindlich – Argumentationshilfe gegen Antifeminismus. <https://www.gwi-boell.de/de/antifeminismus>



#### /// toxisches Männlichkeitsbild: männliches

Aggressivität befürwortendes Rollenbild, gekennzeichnet durch destruktive, von Dominanz geprägte Verhaltensmuster – giftig für andere und Männer selbst

#### /// Genderkompetenz: Fähigkeit und Motivation, soziale, geschlechtsbezogene

Zuschreibungen kritisch zu reflektieren

# STRATEGIEN FÜR DEN ALLTAG

## Reagieren, unterstützen, gemeinsam handeln

Sexistische Sprüche und antifeministische Haltungen sind nicht nur harmlose Meinungen. Gezielte Kampagnen von rechtsextremen und anderen organisierten Gruppen heizen sie an, besonders in den sozialen Medien. Dort werden Frauen, LSBTIQ\*-Personen und Verbündete mit Hass-Posts, Drohungen und Shitstorms überzogen. Die Meldestelle Antifeminismus berichtet zum Beispiel von frauenfeindlichen Angriffen auf Kommunalpolitikerinnen, Ärztinnen und Journalistinnen. Was online beginnt, endet oft offline:

- /// anonyme Drohbriefe an Ärztinnen, die Schwangerschaftsabbrüche anbieten
- /// Hass-E-Mails gegen Gleichstellungsbeauftragte wegen geschlechtergerechter Sprache
- /// Gewalt gegen queere Einrichtungen

Die Leipziger Autoritarismus-Studie zeigt: Rund ein Viertel der Befragten stimmt antifeministischen Aussagen zu. Das ist kein Randphänomen, sondern reicht tief in die sogenannte Mitte der

Gesellschaft. Wer Gleichstellung schwächt, schadet damit auch der Demokratie, denn Menschenrechte, Vielfalt und Freiheit gehören zusammen.

### Was wir jetzt tun können:

- /// Hinhören – antifeministische Aussagen erkennen und nicht bagatellisieren.
- /// Widersprechen – ruhig, klar, mit den Argumenten aus dieser Handreichung.
- /// Solidarisch handeln – Betroffene nicht allein lassen; Angriffe melden, Hilfe anbieten.
- /// Verbünden – Gleichstellungsbüros, Beratungsstellen, Bildungsinitiativen einbinden.

Gemeinsam halten wir die Debatte offen, sachlich und respektvoll.

So bleibt Gleichstellung kein Schlagwort, sondern wird Schritt für Schritt Wirklichkeit – für alle Frauen und für eine starke, demokratische Gesellschaft.

# **VERNETZEN, WEITERLESEN & DRANBLEIBEN**

## **Anlaufstellen, Fachberatung und Vernetzung zu Antifeminismus**

- /// Meldestelle Antifeminismus:**  
Online-Portal für Betroffene, zur Dokumentation und Unterstützung bei antifeministischen Vorfällen. <https://antifeminismus-melden.de>
- /// Projekt “Take A Stand Against Antifeminism”** bei der Amadeu Antonio Stiftung – Aufklärung und Empowerment: <https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/projekte/take-a-stand-against-antifeminism/>
- /// ZAFFA – Zentrale Anlaufstelle und Fachberatung bei organisierter Fraueneindlichkeit und Antifeminismus**  
bei Lola für Demokratie e.V.: <https://www.lola-fuer-demokratie.de/>
- /// Fachnetzwerk & Newsletter zu Antifeminismus** beim Gunda-Werner-Institut, mit regelmäßigen Runden zum kollegialen Fachaustausch: <https://antifeminismus-begegnen.de/>

## **Handreichungen, Wissen und Materialien zu Antifeminismus**

- /// Auswirkungen von Antifeminismus auf Frauenverbände.** Broschüre. Deutscher Frauenrat & Fachstelle Gender, GMF und Rechtsextremismus: <https://www.frauenrat.de/auswirkungen-von-antifeminismus-auf-frauenverbaende/>
- /// Fact Checking zu antifeministischen Narrativen im Kontext Gewalt gegen Frauen und Familienpolitik:** Fachstelle Gender, GMF und Rechtsextremismus, Amadeu-Antonio-Stiftung: <https://gegen-antifeminismus.de/>
- /// Antifeminismus als Demokratiegefährdung?! Gleichstellung in Zeiten von Rechtspopulismus.** Broschüre. Bundesarbeitsgemeinschaft kommunaler Frauenbüros & Gleichstellungsstellen & Fachstelle Gender, GMF und Rechtsextremismus: [www.amadeu-antonio-stiftung.de/publikationen/antifeminismus-als-demokratiegefahrdung/](https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/publikationen/antifeminismus-als-demokratiegefahrdung/)

- /// **Mediathek „Antifeminismus begegnen – Demokratie stärken“ – Materialien und Videos:** <https://antifeminismus-begegnen-mediathek.de/de>
- /// **Taking the Red Pill? Einstiegsdroge Antifeminismus – Podcast.** bpb – Bundeszentrale für politische Bildung (2024): <https://www.bpb.de/mediathek/podcasts/558273/taking-the-red-pill-einstiegsdroge-antifeminismus/>
- /// **Was ist Antifeminismus?** bpb – Info-Pool Rechtsextremismus, Sandra Ho (2024): <https://www.bpb.de/themen/rechtsextremismus/infopool-rechts-extremismus/558421/was-ist-antifeminismus/>
- /// **Antifeminismus sichtbar machen – Betroffene nicht allein lassen.** bpb – InfoPool Rechtsextremismus, Ans Hartmann (2024): <https://www.bpb.de/themen/rechtsextremismus/infopool-rechtsextremismus/560470/antifeminismus-sichtbar-machen-betroffene-nicht-allein-lassen/>
- /// **Zwischen Sensibilisierung und Handlung – Bildungsarbeit zu Antifeminismus. Pädagogische Handreichung.** Dissens – Institut für Bildung und Forschung e. V. (2025): [https://www.dissens.de/fileadmin/dissens\\_home/content/documents/AnBeg/padgog\\_antifeminismus.PDF](https://www.dissens.de/fileadmin/dissens_home/content/documents/AnBeg/padgog_antifeminismus.PDF)
- /// **Diskursatlas Antifeministische Narrative.** Heinrich-Böll-Stiftung / Andreas Kemper (2024): [https://www.gwi-boell.de/sites/default/files/importedFiles/2024/05/16/abds\\_e\\_paper\\_diskursatlas\\_web\\_final\\_final.pdf](https://www.gwi-boell.de/sites/default/files/importedFiles/2024/05/16/abds_e_paper_diskursatlas_web_final_final.pdf)
- /// **Antifeminismus und Feminismen der Migrationsgesellschaft.** Reader. IDA – Informations- und Dokumentationszentrum für Antirassismusarbeit e.V. (2023): [https://www.idaev.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/publikationen/Reader/2023\\_Antifeminismus\\_und\\_Feminismen.pdf](https://www.idaev.de/fileadmin/user_upload/pdf/publikationen/Reader/2023_Antifeminismus_und_Feminismen.pdf)
- /// **What the hell is ANTIFEMINISMUS?! Pageflow – Spotlight:** <https://wupper-taler-initiative.pageflow.io/antifeminismus>
- /// **Leipziger Autoritarismus-Studie.** Universität Leipzig / Heinrich Böll Stiftung / Otto Brenner Stiftung (2024): <https://www.boell.de/de/leipziger-autoritarismus-studie>
- /// **GenderDatenPortal – Interaktive Statistiken zu Lohn-, Care- und Rentenlücken.** WSI – Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut / Hans-Böckler-Stiftung (2025): <https://www.wsi.de/de/wsi-genderdatenportal-14615.htm>

# **IMPRESSUM**

## **Herausgegeben von**

Deutscher Frauenrat e.V.  
Tempelhofer Ufer 11  
10163 Berlin  
[www.frauenrat.de](http://www.frauenrat.de)

## **Autor\*innen**

Sabine Herberth  
Wiebke Eltze  
Ans Hartmann

## **Redaktion**

Celeste Eden  
Judith Rahner

## **Lektorat**

Deutscher Frauenrat

## **Gestaltung**

Katharina Peter

## **Druck**

Druckhaus Sportflieger

## **Erscheinungsdatum**

Juni 2025

