PSYCHOLOGISTS/
PSYCHOTHERAPISTS 4 FUTURE

Infobroschüre Frauen*Stärken für Klima-Gerechtigkeit

2025

PSYCHOLOGISTS/
PSYCHOTHERAPISTS 4 FUTURE

Zur Einhaltung des Pariser Klimaabkommens und Verhinderung des sozial-ökologischen Kollaps braucht es zwingend mehr Geschlechter-Gerechtigkeit, d.h. Empowerment von Frauen*. [1], [2]

Diese Broschüre stammt von der Arbeitsgruppe „Frauen*Stärken für KlimaGerechtigkeit“ innerhalb der Psychologists/Psychotherapists for Future.

www.psy4f.org

WAS ERWARTET DICH IN DIESEM HEFT ?

01 Ausgangslage: In was für einer Welt leben wir ?

02 Die Rolle von Frauen* für die sozialökologische Transformation

03 Mögliche Ziele und Ansatzpunkte: Was können wir tun ?

04 Warum ist Feminismus gut für Männer* ?

05 Frauen*-Empowerment: Lösungen können sein...

06 Welche Transformations-Strategie ist hilfreich ?

07 Wie können wir vorgehen ?

FÜR WEN IST DIE BROSCHÜRE ?

Wir richten uns an alle, die sich für den Schutz unseres Planeten, den Erhalt der Biodiversität, den Klimaschutz und eine nachhaltige Zukunft aktiv einsetzen wollen. Der Kampf für Klimagerechtigkeit betrifft uns alle und kann nur gemeinsam gelingen. Wer sich mit den Werten Nachhaltigkeit, Fürsorge, Empathie und Verantwortung identifiziert, ist ein wertvoller Teil unserer Gemeinschaft – unabhängig von Geschlecht, Geschlechtsidentität, sozialer Zuschreibung oder sexueller Orientierung. Die Vielfalt an Perspektiven und Erfahrungen stärkt uns im gemeinsamen Einsatz für eine gerechtere und nachhaltigere Zukunft. Insbesondere sollen Frauen* mit diesem Heft informiert und gestärkt werden, auch LGBTQIA+ und FLINTA. Natürlich ist diese Infobroschüre auch für Männer* interessant, die ihre Haltung zu geschlechterspezifischen Zusammenhängen mit sozial-ökologischen Folgen reflektieren und verändern möchten.

„FRAUEN*“ MIT STERN? WER IST „MAN*“ ? WAS IST „WEIBLICH“ ?

Bei genauerer Auseinandersetzung mit dem Thema ist festzustellen, dass es eher schwieriger wird zu definieren, was bzw. wann man* eine „Frau“ ist. Wir verwenden hier im Text den Begriff „Frauen“ teilweise im biologischen Sinne, um spezifische Herausforderungen oder Perspektiven von Menschen, die als Frauen* geboren wurden und sozialisiert sind, anzusprechen – schließlich gibt es nicht nur zwei Geschlechter (Mann-Frau-Binarität). Genauso sind daher auch Inter- und Trans-Frauen* gemeint, die sich als Frauen* fühlen, dieses Geschlecht aber nicht bei der Geburt zugewiesen bekommen haben, als auch Menschen, die sich als Frau* definieren würden. Dasselbe gilt auch für Männer. Der *-Stern findet sich an einigen Textstellen, um dies zum Ausdruck zu bringen. In anderen Kontexten beziehen wir uns nicht auf das Geschlecht, sondern auf Eigenschaften oder Werte, die kulturell oft als „weiblich“ verstanden werden – wie Fürsorge, Empathie und Gemeinschaftssinn. Diese Werte sind jedoch keinesfalls an ein „biologisches Geschlecht” oder „soziales Geschlecht” gebunden, sondern universell, und können von allen Menschen geteilt und gelebt werden, unabhängig von ihrer Geschlechtsidentität.

Tatsächlich ist auch die deutsche Sprache sehr männlich geprägt. Besonders beim häufig verwendeten Wort „man“ sollen zwar „alle“ gemeint sein, allerdings ist es dem Wort "Mann" entlehnt. Das geht wiederum auf die Begriffe "manu" bzw. "monu" zurück, welches "Mensch" bedeutet. Im Umkehrschluss kann dies bedeuten, dass Mann und Mensch gleichgesetzt sind, während alle anderen Geschlechter als sekundär, als weniger menschlich, betrachtet werden. Um der deutschen Sprache und allen Geschlechtern etwas mehr Gerechtigkeit hinzuzufügen, schreiben wir also „man*“.

FRAUEN*STÄRKEN FÜR KLIMA-GERECHTIGKEIT HEISST...

... Bewusst(er)werdung genderspezifischer Fragen im Zusammenhang mit der Klimakrise und anderer sozial-ökologischer Krisen

... Beendigung der Zerstörung unserer Lebensgrundlagen sowie von Diskriminierung und Ungleichheit

... mehr Gleichberechtigung aller Geschlechter und Empowerment marginalisierter Gruppen zur Bewältigung der sozial-ökologischen Krisen

... Kooperation statt Konkurrenz

... Paradigmenwechsel weg von patriarchalen, ausbeuterischen Wertsetzungen hin zu Würde, Kooperation, Fürsorge, Gerechtigkeit und Care[(A)] in der systemischen Betrachtung von Gesellschaft, Wirtschaft und Poly-Krisen

[(A)] Care-Arbeit, oft unsichtbar und von Frauen* getragen, umfasst bezahlte und unbezahlte Fürsorge in Familie, Gesellschaft und Unternehmen. Dies können Tätigkeiten sein wie Betreuung von Kindern, Pflege älterer Familienmitglieder, Unterstützung von Angehörigen mit besonderen Bedürfnissen, nachbarschaftliche Hilfe oder Freundschaftsdienste. Feministische Ansätze fordern eine gerechtere Verteilung, (bessere) Bezahlung und strukturelle Anerkennung.

1. AUSGANGSLAGE: IN WAS FÜR EINER WELT LEBEN WIR ?

Die Literatur und Forschung zu Geschlechter- bzw. Gender-Fragen auch im Kontext von Klimaschutz ist umfangreich. Hier fassen wir für dich wesentliche Punkte zusammen:

- Es besteht international betrachtet, aber auch in Deutschland, das Problem von Geschlechterungerechtigkeit – in unterschiedlicher Intensität, häufig subtil, an vielen Stellen aber offensichtlich. Dies drückt sich in unterschiedlichen Möglichkeiten der Selbst- und Mitbestimmung aus, in Rollen- und Klischeedenken, in Erwartungen und Zuschreibungen, sowie Chancenungleichheit.

- Wir leben in patriarchalen Gesellschaften (international auf sehr verschiedenem Niveau, aber auch hier in Deutschland). „Männliches Denken“ dominiert Wirtschaft, Politik und Kultur. Frauen* sind bzgl. Bildungschancen, Löhnen und Altersrente benachteiligt, dabei zeigen Studien, dass ein besserer Zugang zu Bildung und bezahlter Arbeit für Frauen* zu gesünderen und resilienteren Gesellschaften, mit stärkerem Zusammenhalt und besseren wirtschaftlichen Bedingungen für Alle führt. Mehr Geschlechtergerechtigkeit bedeutet auch Empowerment anderer marginalisierter gesellschaftlicher Gruppen, inklusive der Männer* in diesen Gruppen! Es fördert das Wohlergehen von Familien (inklusive alternativer Familienformen). In Gesellschaften, die sich für mehr Geschlechtergerechtigkeit einsetzen, zeigt sich eine zufriedenere Bevölkerung, mehr Vertrauen in die Regierung und eine höhere Akzeptanz für langfristige Gemeinwohlentscheidungen, z.B. den Klimaschutz betreffend. [(1), (B)]

- Im Alltag, das heißt in Partnerschaft, Kernfamilie und Gesellschaft, erfahren viele Frauen* Sexismus (= diskriminierende Handlungen, Worte, Abbildungen, Gesten, die auf der Idee basiert, dass manche Menschen, v.a. Frauen*, aufgrund ihres Geschlechts minderwertig sind), dazu Belästigung

Bild erstellt mit Hilfe Künstlicher Intelligenz.

[(B)] Einige Aussagen sind im Text direkt mit Quellenangaben versehen. Andere stammen aus verschiedenen Wissensquellen. Siehe eine Auswahl Literatur-, Video- und Webseitentipps am Ende dieses Dokuments.

und sexualisierte Gewalt. Subtil zeigt sich diese Benachteiligung von Frauen* in Deutschland in vielen „gaps“ (=Lücken), z.B. verdienten Frauen* 2023 18% weniger als Männer*, leisten pro Woche 9 Stunden mehr unbezahlte Care-Arbeit, gehen mit 24% weniger Vermögen in den Ruhestand und erhalten ca. 30% weniger Rente als Männer*. [(2)]

- Werte sind Leitmotive unserer Einstellungen und unseres Handelns und existieren kulturübergreifend. Sie stehen miteinander in Beziehung. Jeder Mensch trägt alle Werte in sich. Von klein auf bis ins Erwachsenenalter werden uns durch Erziehung, Medien, Vorbilder, Normen, Schule, Strukturen etc. entsprechende geschlechtsspezifisch unterschiedliche Erwartungen an Denk- und Verhaltensmustern aufgedrängt bzw. bei Nichterfüllung sanktioniert. Werte werden stark durch gesellschaftliche Modelle, Umstände, Erwartungen und Angebote, auch im Kontext von Schule, Medien, Wirtschaft, Politik oder sozialen Bewegungen beeinflusst. Der „Schwartz-Werte-Kreis“ [(6)] besagt: Sogenannte Ich-überschreitende Werte wie „Blick aufs Ganze“ (Verständnis, Wertschätzung, Toleranz, Schutz der Natur und menschlichen Wohlergehens) und „Gemeinsinn“ stehen sogenannten Ich-bezogenen Werten wie „Leistung“ (Erfolg, Ehrgeiz) und „Macht“ (Status, Herrschaft, Kontrolle über Menschen und Ressourcen) gegenüber, die als patriarchalische Werte geprägt sind. Ähnliche Wert-Kategorien stärken sich gegenseitig, entgegengesetzte Wert-Kategorien schwächen sich gegenseitig. Für eine nachhaltige Gesellschaft braucht es einen langfristigen Wandel hin zu Fürsorge, Naturverbundenheit, Mitgefühl, Wertschätzung usw. Geschlechterunterschiede in der Ausprägung dieser Werte sind eher klein und viele Frauen* und Männer* haben ähnliche Werte in unterschiedlichem Maße. [(13)] Allerdings gibt es derzeit eine höhere Ausprägung o.g. Ich-übergreifender prosozialer Werte in der Sozialisation von Frauen* im Gegensatz zu Ich-bezogenen Leistungs-Werten in der Sozialisation von Männern*.

- Tatsache ist auch, dass Männer* überdurchschnittlich oft in Führungs-positionen (Politik, Wirtschaft, Kultur) vertreten sind. Der Weg dahin macht das Verfolgen o.g. Ich-bezogener Werte (Leistung, Macht) besonders erforderlich. Daher werden bis heute in diesen Positionen zu oft Entscheidungen getroffen, die nicht dem Geminwohl

dienen oder Rechte der Natur und anderer Lebewesen ignorieren. Das Vorhandensein des Patriarchats zeigt sich somit darin, nach welchen Kriterien Führungspositionen besetzt werden. Der gemeinsame Kern von Kapitalismus und Patriarchat ist das Ringen um Herrschaft, Dominanz, Recht des Stärkeren, Konkurrenz. Beide funktionieren über Wettbewerbsprinzip und Hierarchiedenken. Der Anspruch unbegrenzten Wachstums erfordert ungebremsten Ressourcenverbrauch, der unsere Lebensgrundlagen aufzehrt. Das „weibliche" Prinzip des Bewahrens und Schützens sowie Werte und Ideen wie Mitgefühl, Fürsorge, Verbundenheit, Kooperation und Demut, sind diesem diametral entgegengesetzt und werden dabei oft abgewertet. [9] Es besteht folglich eine zerstörerische, sich gegenseitig verstärkende Wechselwirkung zwischen dem kapitalistischen Prinzip und dem Patriarchat. Aufgrund der Pfadabhängigkeiten in Systemen ist ein Umsteuern dann schwierig und benötigt neue Lösungen und innovative Konzepte.

- Die Unterrepräsentation von Frauen* in Entscheidungspositionen (Politik, Wirtschaft, Kultur, ...) ist strukturell bedingt und nicht auf mangelnde fachliche Eignung oder Leistung zurückzuführen. Der ungleiche Anteil von Frauen* in Führungspositionen hat verschiedene strukturelle Ursachen, z.B. weniger freie Zeiteinteilung, „sich selbst kopierende Männer*-zirkel" und Netzwerke, traditionelle Rollenerwartungen, Schwierigkeiten der Vereinbarkeit von Karriere und Beruf, weniger Ermutigung / Förderung, mehr Kritik und Anzweiflung von Kompetenz.[3] Legitime Bemühungen für Klimaschutz als Gemeinwohlthema stoßen zu oft bei männlichen Entscheidungsträgen in Politik, Wirtschaft, Verbänden usw. an Grenzen. Weibliche Führungskräfte tragen laut Studien erheblich zur mehr umwelt- und sozialverträglichen Praktiken bei – weibliche Innovationskraft bleibt bisher viel zu oft ungenutzt. [2]

[2]

- Die Klimakrise und die Erderwärmung sind Fakten. Besonders gemeinwohlschädliche Verknüpfungen eines bestimmten Verständnisses von Männlichkeit mit Umweltverschmutzung, Ausbeutung von Ressourcen, Beharren auf fossilen Energien und autoritärem Bestreben müssen bewusster gemacht und verändert werden (sogenannte „Petromaskulinität", [4] „Männer, die die Welt verbrennen"). [10]

- Sie haben Folgen: Zuallererst für die Umwelt, aber auch für unsere Gesundheit, soziale Gerechtigkeit und Wirtschaft. Und es sind Frauen*, die am meisten davon betroffen sind. Frauen* leiden auch unter den gesundheitlichen Folgen des Klimawandels, z.B. weil sich die medizinische Forschung immer noch an dem biologisch-männlichen Körper als Standard ausrichtet. Zudem sind Frauen* durch Menstruation, Schwangerschaften, Stillen oder Wechseljahre oftmals in besonderer Weise körperlich beansprucht. Frauen* sind vulnerabler, da sie durch ihre Fürsorgearbeit Wetterkatastrophen häufiger oder intensiver ausgesetzt sind, auch das Risiko für das Erleben von Gewalt bei Fluchtbewegungen ist erhöht. Ressourcenverknappung verstärkt somit die Geschlechterungerechtigkeit.

- Obwohl Frauen* in besonderem Maße von den Folgen des Klimawandels betroffen sind, sind es häufig Männer*, die in herausragenden Positionen oder alltäglichem Handeln den Klimawandel besonders mit verantworten. Es sind wirtschaftliche und politische Entscheidungen – getroffen häufig von Männern* –, die den Klimawandel vorantreiben. Gleichzeitig bestimmen sie häufiger den Zugang zu finanziellen Ressourcen, weshalb Frauen* auch auf dieser Ebene von wirtschaftlichen Folgen des Klimawandels betroffen sind.

- Ein sich ändernder, das bestehende System ins Kippen bringender Parameter ist nun die Erderwärmung. Diese führt aktuell weltweit zu tendenziell eher reaktionären gesellschaftlichen Entwicklungen, u.a. befeuert durch das Verdrängen der menschlichen Ängste. Die derzeitigen gesellschaftlichen und ökologischen Polykrisen, Kapitalismus, Neoliberalismus und deren Folgen hängen dementsprechend zusammen und werden durch patriarchale Werte wesentlich verursacht bzw. aufrechterhalten.

- Gleichzeitig leben wir alle in einer patriarchalen Werte- und Handlungswelt, weshalb auch Männer* selbst unter patriarchalen Strukturen leiden können (beispielsweise haben oft auch Männer* nicht die Wahl, traditionelle Männlichkeitsnormen aufzulösen und z.B. lieber Sorgearbeit zu übernehmen). [(2)]

- Melanie Joy beschreibt in dem Buch „How to End Injustice Everywhere“ (2023) eine Formel für eine beziehungsorientierte und gerechtere Welt: Integrität + Würde = Verbundenheit und Sicherheit. Sie geht davon aus, dass wir, wenn wir uns integer, also im Einklang mit unseren wichtigsten Werten Mitgefühl und Gerechtigkeit, verhalten, und die Würde achten, also alle Menschen, aber auch Tiere und die Umwelt respektvoll behandeln, zu einem Leben in Verbundenheit und Sicherheit beitragen und damit auch eine gerechtere Welt schaffen können.[11]

- Es geht bei diesem Paradigmenwechsel auch um den Wandel weg von einer imperialen Produktions- und Lebensweise, hin zu einer solidarischen Produktions- und Lebensweise, wie sie u.a. beschrieben wird in dem Buch „Kapitalismus am Limit“ von Ulrich Brand und Markus Wissen.[12]

- Die Datenlage[5] zeigt, dass die Unterschiede innerhalb der Gruppe Männer* sowie innerhalb der Gruppe Frauen* oft größer sind als zwischen den beiden Gruppen - zumindest, was psychische Merkmale anbelangt. Dennoch kann die Sensitivität für gesellschaftlich geprägte Geschlechterunterschiede z.B. für die Nachhaltigkeits-kommunikation einen Mehrwert bringen. Dies ermöglicht es, die Ansprache gezielter auf verschiedene Zielgruppen abzustimmen und durch passendere Beispiele die Inhalte verständlicher und relevanter zu gestalten.

Fazit 1: Die Gesellschaft denkt von einem männlichen Standpunkt aus, was bedeutet, dass der Mann* der Referenzpunkt ist, während die Frau* die kleinere, abgekupferte, nicht eigenständige Variante ist (was sich z.B. in der fehlenden Sensibilität für geschlechterspezifische Medizin, Sport, Ernährung, etc. bemerkbar macht). Daneben geht es auch darum, dass die "männlichen" Werte mit Voranschreiten und Stabilität verbunden sind, während die "weiblichen" Werte mit Schwäche und Rückzug konnotiert sind, was in dieser poly-krisenhaften Welt logischerweise nicht gewünscht ist (es würde vermeintlich mehr innere und äußere Instabilität verursachen), daher auch aktuell eine Zunahme der konservativen, "männlichen" Werte und Haltungen.

Fazit 2: Zahlreiche Wissenschaftler*innen und Vordenker*innen verschiedener Fachrichtungen stimmen überein, dass es eine Orientierung auf mehr Mitgefühl, Gemeinwohl, Gleichwertigkeit, „radikale Verbundenheit“, Demut, Kooperation und Fürsorge braucht. Wir benötigen einen grundlegenden Paradigmenwechsel von (patriarchalen Werten wie) Herrschaft, Hierarchiedenken und Ausbeutung hin zu Würde, Gerechtigkeit und Wohlergehen, d.h. eine „Culture of Care“. [12]

Fazit 3: Das nun mehr ins Wanken geratene System bietet die Chance, stattdessen Gesellschaftsformen auf Basis prosozialer Werte zu entwickeln.

2. DIE ROLLE VON FRAUEN* FÜR DIE SOZIALÖKOLOGISCHE TRANSFORMATION

- Zur Einhaltung des Pariser Klimaabkommens und Verhinderung des sozial-ökologischen Kollaps braucht es zwingend mehr Geschlechtergerechtigkeit, d.h. Empowerment von Frauen*. [(1), (2)]

- In vielen Fällen sind Frauen* bereits stärker für die Notwendigkeit einer sozialökologischen Transformation sensibilisiert. Sie akzeptieren eher die Forschungsergebnisse, machen sich deswegen mehr Sorgen, sind eher zum Handeln bereit oder handeln schon und sind in den Gruppen der Bevölkerung überrepräsentiert, die Klimaschutz lauter einfordern. Auch die weltweite Klimabewegung Fridays for Future hat weit überwiegend mehr weibliche Teilnehmerinnen und Führungspersonal, vermutlich teils aufgrund der anfänglichen Vorbildwirkung der Initiatorin Greta Thunberg.

- Frauen* sind in vielen Positionen und Rollen präsent, in denen Veränderung möglich ist: Frauen* leisten einen Großteil der Care-Arbeit (in der Pflege und Kindererziehung), die für die Gesellschaft unersetzlich und essenziell ist. Hierin steckt nicht nur eine große Verantwortung und Belastung, es ist auch der Schlüssel, die Gesellschaft zu verändern. Wie wir mit Menschen, die unsere Hilfe oder Fürsorge bedürfen, umgehen, ist prägend für die Gesellschaft. Hier bestimmen Frauen* häufig unser Menschenbild und unsere Werte: Wie nutzen wir welche Ressourcen? Welche Nahrung nehmen wir zu uns? Welche Konsumgüter nutzen wir und wie nachhaltig gehen wir damit um? Welche Transportmittel nutzen wir? Dies sind nur einige Fragen, ·die Frauen* mit in das Leben der zu versorgenden Personen nehmen und damit das Leben dieser Personen, d.h. auch die Werte der männlichen Kinder und Jugendlichen, prägen.

3. MÖGLICHE ZIELE UND ANSATZPUNKTE: WAS KÖNNEN WIR TUN ?

- Wir können den notwendigen grundlegenden Paradigmenwechsel von (patriarchalen) Werten hin zu einer „Culture of Care“ befördern: Gewaltfrei und radikal, also „von der Wurzel her“, im Sinne einer Reformierung oder Revolutionierung.

- Wir können Frauen* und alle, die sich mit den universellen Werten von Nachhaltigkeit, Fürsorge, Empathie und Erdsystemverantwortung identifizieren, für klima- und genderspezifische Themen sensibilisieren. Wir können sie informieren, denn Frauen* sollen wissen, dass sie ein erhöhtes Risiko haben, von den Folgen des Klimawandels besonders betroffen zu sein. Wir können Frauen* die Hintergrundinformationen geben, die sie in eine bessere Position bringt, dem Klimawandel entgegenzuwirken und damit die Gefahren für sich selbst aber auch für die Gesellschaft zu reduzieren. Dazu können Handlungsmöglichkeiten im Alltag, im Beruf und in der Freizeit aufgezeigt werden. In allen diesen Bereichen treffen Frauen* Entscheidungen, die für die Gesellschaft und die Umwelt Konsequenzen haben. Diese Konsequenzen und Chancen können wir sichtbarer machen.

- Wir können Frauen* motivieren, den Wandel zur Begrenzung der Klimakrise selbst in die Hand zu nehmen und aktiv die aktuell dramatische Situation zu ändern. Frauen* haben die Stärke, den Wandel herbeizuführen. Sie sind resilient, kommunikationsstark und sie bestimmen in vielen Bereichen das Konsumverhalten, sei es bei der Ernährung oder Freizeitaktivitäten.

- Wir können der Gesellschaft, inklusive den Frauen* selbst, den Wert von Care-Arbeit deutlich machen. Wir können Unterstützung für Care-Arbeit einfordern, von allen gesellschaftlichen Gruppen.

- Wir können auf die Chancen fokussieren, die es bedeutet, wenn Frauen* in entscheidende Schlüsselpositionen kommen: in der Wirtschaft treffen sie erwiesenermaßen nachhaltigere und somit langfristig profitablere Entscheidungen. Die Stadtentwicklung wäre gendergerechter, sozial gerechter und besser an die Erderwärmung angepasst. Die Außenpolitik wäre diplomatischer und weniger machtorientiert, was international ein größerer Garant für Frieden wäre. Fertigungsprozesse würden mehr auf die Bedürfnisse von Mensch und Natur abgestimmt.

- Das bietet die Chance, Frauen* nicht nur zu unterstützen, sondern auch ihre gesamtgesellschaftliche Position zu stärken und einen Beitrag zu mehr Gleichberechtigung zu leisten, wenn die wichtige Rolle von Frauen* ins Bewusstsein gerückt wird. Frauen* werden so zudem als Vorbilder wahrgenommen, was einen zusätzlichen Motivationseffekt hat – für Frauen*, aber auch für andere Gruppen, die sehen, wie Selbstwirksamkeit aussehen kann.

- Wir sollten dabei die gesamte Gesellschaft im Blick behalten und alle Gruppen darüber informieren, welche Rollen Frauen* beim Wandel zu einer klimagerechteren Welt spielen. Die Förderung von Mädchen und Frauen* darf allerdings nicht so verstanden werden, dass Veränderungen auf Kosten von Jungen und Männern* gehen.[1] Es geht um Gerechtigkeit für alle, um Kooperation statt Konkurrenz.

- Progressive Frauen* stoßen häufiger auf Widerstand, weshalb neben dem Empowerment von Frauen* auch Männer* gebraucht werden, die unsere sozial-ökologischen Ziele und Werte unterstützen und damit nach außen auftreten.[7]

4. WARUM IST FEMINISMUS GUT FÜR MÄNNER* ? [14], [15]

- Von klein auf wird Jungen beigebracht, welches Verhalten für sie erwünscht oder unerwünscht bis unakzeptabel ist. Somit werden wir bei vielen Jungen und Männern* schließlich tatsächlich mehr „Männlichkeit“ vorfinden, da sie gelernt haben, ihr Denken, ihre Werte, ihr Verhalten auf das „Männliche“ anzupassen oder hervorzukehren und vermeintlich „Weibliches“ zu unterdrücken. Negative verbale und nonverbale soziale Reaktionen beschränken auf diese Weise den Spielraum der möglichen männlichen Verhaltensweisen, und damit auch des Denkens und Erlebens von Männern*. Es gibt fast weltweit vorherrschende Männlichkeitsnormen, also Erwartungen, wie ein „richtiger Mann*“ sein sollte und was „echt männlich“ ist, nämlich z.B. stark, risikofreudig, tatkräftig, sexuell aktiv, heterosexuell, selbstbewusst, rational, lösungsorientiert, unabhängig, erfolgreich, wohlhabend, Hauptverdiener, Eroberer, Verteidiger, Gewinner, Anführer, Entscheider. Zur Norm „echter Mann*“ gehören auch Verhaltensweisen wie z.B. Bier trinken und viel und gern Fleisch essen.

- Als Folge dieses Männlichkeitsverständnisses ist Gewalt, die von Männern* begangen wird, ein großes gesellschaftliches Problem: Krieg, häusliche Gewalt, sexualisierte Gewalt, Hooliganismus, Terrorismus, Mord, Totschlag, Zerstörung von Eigentum, Terrorismus, Rassismus, Radikalisierung, Verkehrsrisiken. Auch wirtschaftliche Ungleichheit, die Finanzkrise und die Klimakrise sind vorwiegend männlich verursacht. Männer* tun aber auch sich selbst Gewalt an, indem sie ihre Menschlichkeit, Gefühle wie Angst, Traurigkeit oder Unsicherheit unterdrücken oder lautstark übertönen, ignorieren, leugnen. Dadurch leiden nicht nur Frauen* im patriarchalen System häufig unter Stress, Burnout und Depression, sondern auch Männer erfahren Stress, berufliche Überlastung, beruflichen Konkurrenzdruck, Burnout, Einsamkeit, Depression, Sucht, Statusangst, Gewalt, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Übergewicht usw. Und: Männer* begehen zudem häufiger Suizid.

- Leider betrachten viele Männer* das Thema Gleichstellung oder Feminismus mit Sorge und Skepsis, reagieren mit Desinteresse, Passivität bis hin zu offener Ablehnung. Sie verdrängen das Thema, bagatellisieren und relativieren es, ziehen es ins Lächerliche, entkräften es mit paralogischen Argumenten oder ignorieren es. Männern* fällt es einerseits tatsächlich schwer, Sexismus (= geschlechterbezogene Benachteiligung) zu verstehen bzw. die strukturelle und alltägliche Dimension (für Frauen* und queere Menschen) zu erfassen – weil sie es selbst nicht erleben. Andererseits vermeiden sie zu oft, es verstehen zu wollen – weil sie den Verlust von Status, Karriere, Macht, Kontrolle, Stabilität und Überlegenheit fürchten, sowie Veränderung bzgl. ihrer Identität, also weniger oder nicht mehr „Mann*“ zu sein. Das ist neben den verinnerlichten patriarchalen Werten auch auf einen typisch menschlichen Denkfehler, mögliche Verluste als wichtiger zu erachten als mögliche Gewinne (= „Verlustaversion“) zurückzuführen.

- Abgesehen vom Aspekt grundsätzlicher Geschlechtergerechtigkeit profitieren Männer* direkt von Feminismus inverschiedenen Kontexten: Es entsteht mehr Verbundenheit mit sich, anderen Männern*, Frauen* und Kindern - und das führt zu mehr Verbundenheit mit und Fürsorge für die Welt. Männer* erreichen eine höhere Lebensqualität, eine intensiver erlebte Existenz und Beziehungen mit mehr Tiefgang. Dies führt zu mehr Entspannung, Ausgeglichenheit und einen gesünderen Lebensstil.

- Männer* können an sich als Individuum, Mensch, Vater, Partner, Arbeitgeber, Arbeitnehmer, Kollege, Konsument, Familienmitglied, Erdenbürger arbeiten. Sie können helfen, sich von Männlichkeits- und Weiblichkeitsstereotypen zu lösen, Fürsorge für Kinder übernehmen, Ungleichheit und Gewalt kritisieren und damit Strukturen ändern. Konkret heißt das z.B. Frauen* mehr zuzuhören, andere Männer* an Bord zu holen, Platz für Frauen* zu machen, mehr Sorgearbeit zu leisten und eigene Privilegien für Veränderung zu nutzen. Unter dem Begriff „Male Allyship“ werden Männer* zu Verbündeten für Frauen* (und queere Menschen), was wichtig ist, denn Männer* hören anderen Männern* eher zu – bereits jetzt wächst die Gruppe von Männern*, die sich für Gleichberechtigung, Gleichwertigkeit, Feminismus und ein anderes Männlichkeits-verständnis einsetzen. Beispiele sind das internationale Netzwerk „MenEngage“, die Initiative „HeForShe“ von UN Women, die Kampagne „MenCare“ oder die Stiftung „Emancipator“.

5. FRAUEN*-EMPOWERMENT: LÖSUNGEN KÖNNEN SEIN...

- Frauen* müssen in allen Bereichen, v.a. in Führungs- und politischen Machtpositionen sichtbarer und aktiver werden, um Strukturen wachsen zu lassen, die allen dienen: Technologien, Stadtplanung, Gesundheitsversorgung, Mobilität, für Kinder sichere Radwege.[3] Vermutlich würden auch Wohnhäuser, Supermärkte, Krankenhäuser und Gemeindezentren anders gebaut.[2]

- Alle Menschen, insbesondere Frauen*, brauchen gleichberechtigten Zugang zu Bildung. Es sollte mehr in erweiterte Bildungsinhalte investiert werden, insbesondere sollten Kompetenzen in der Verknüpfung von Mensch, Ökosystem, Demokratie und kritischem Denken Ziel von Bildung sein.[1]

- Alle Menschen, insbesondere Frauen*, brauchen finanzielle Unabhängigkeit und wirtschaftliche Sicherheit z.B. durch eine Grunddividende bzw. Grundeinkommen und eine gerechtere Altersrente.[1]

- Sinnvoll ist neben dem Abbau strukturell bedingter Ungleichheit der Geschlechter und Barrieren sowie dem Empowerment von Frauen* auch dasselbe bei Menschen aus sozial und kulturell marginalisierten Gruppen zu fördern.[2]

- Eine bessere Gesundheitsversorgung für alle ist wichtig. Und sie sollte die besonderen Bedürfnisse von Frauen* stärker berücksichtigen. Ein Beispiel hierfür ist die bisher übliche Übertragung medizinischer oder medikamentöser Studienergebnisse, welche zur Komplexitätsreduktion insbesondere an Männern* getestet werden, und dann dennoch auf Frauen* und alle anderen Geschlechter sowie Altersgruppen übertragen werden, oder die Erklärungstendenz von Leiden bei Frauen* mit psychischen Faktoren und bei Männern* mit körperlichen Faktoren.

- Zudem sind der Zugang zu modernen Verhütungsmitteln und entsprechender Aufklärung sowie das Recht auf körperliche Selbstbestimmung (insbesondere Beendigung von ungewollten Schwangerschaften) relevant, um Frauen* gleichzustellen.

- Relevant sind die Gleichberechtigung und Akzeptanz der Wichtigkeit helfender und pflegender Tätigkeiten, egal ob bezahlt oder unbezahlt - wenn dies gesellschaftlich bewusster wird, dann verändert sich auch der Umgang unter den Geschlechtern beispielsweise hinsichtlich der Entlohnung, Elternzeitaufteilung, Hilfestellung für (meist weibliche) Alleinerziehende, genderneutrale(re) Erziehung, aber auch die Schaffung von mehr (und bezahlbaren) Kitaplätzen, eine Aufwertung von Berufen im Sozial- und Gesundheitswesen. Vorstellbar ist eine - vorübergehende - gesetzliche Frauenquote in Entscheidungs- und Führungspositionen zur Schaffung stärkerer Gleichberechtigung, Vielfalt und ausgewogenen Interessensvertretung.

- Müttern* (und Vätern*) sollte das Recht eingeräumt werden, ihrer Elternschaft im Rahmen einer längeren, individuell angepassten Elternzeit nachzukommen und sich zu deren Dauer jeweils frei zu entscheiden. Diese muss finanziell ausreichend hoch und lange vom Staat für die Erziehung ihrer Kinder individuell abgesichert werden. Alternativ und ergänzend sollte auf Wunsch ein finanziell und personell qualitativ hoch ausgestattetes Betreuungsangebot für die Kinder genutzt werden können. Dadurch können unsere Kinder in emotionaler Sicherheit zu sicher gebundenen und selbstsicheren Persönlichkeiten heranreifen (die mit zukünftigen Krisen besser umgehen können).

- Wiederum sollte „Mütterlichkeit“ nicht allein im Fokus stehen und implizit eine Abwertung von Frauen* erfolgen, die sich gegen Kinder entscheiden oder aus anderen Gründen keine Kinder haben.

- Wichtig ist die Überwindung (patriarchaler) Denkmuster, die auf Überlegenheit, Macht, Ausbeutung, Leistung und Erfolg ausgerichtet sind – und zwar von Menschen aller Geschlechter, also auch die Überwindung des Patriarchats in den Köpfen von Frauen*.

- Es geht zentral darum, Verbindung aufzubauen, mit und unter Menschen, die Werte wie Fürsorge, Care, Empathie, etc. anstreben. Wir können zum Austausch aufrufen und ermutigen, laut zu werden, wo Unrecht, Ungerechtigkeit, Ausbeutung und Unterwerfung geschieht. Dazu möchten wir alle Menschen, die von sich aus solche Werte bereits

verstärkt in sich tragen, ansprechen, aber insbesondere sollen weiblich gelesene und identifizierte Menschen gezielter angesprochen und gestärkt werden. [7] Es ist erforderlich, dass sich auch (erfolgreiche und somit mächtigere) Männer*, die diese Werte teilen, für mehr Geschlechtergerechtigkeit einsetzen und ihren Einfluss nutzen, entsprechende gesellschaftliche Veränderungen voranzutreiben, die letztlich allen zugutekommt.

- Generell erfordert Frauen*-Empowerment, dass Gewalt und Sexismus (= die Minderbewertung des Frau*-Seins) enden. Solange Machtstrukturen Frauen* physisch/psychisch bedrohen, ist Selbstbestimmung unmöglich. Dazu müssen Schutzprogramme für Frauen* ausgebaut werden, Mitarbeitende in Justiz und Strafverfolgung besser zu Partnerschaftsgewalt, Sexismus, Frauenhass im Netz oder z.B. Gewalt oder Belästigung am Arbeitsplatz fortgebildet werden. Unternehmen sollten letzteres durch Nulltoleranzpolitik, Sanktionen, Sichtbarkeit, Schulungen und vertrauliche Anlaufstellen bei Gleichstellungsbeauftragten bekämpfen.[2] Aggressives Verhalten und Einschüchterung gegenüber Frauen*, Unterdrückung bis Ruhigstellung von Frauen* muss entgegengewirkt werden. Hass, Hetze und Bedrohung im realen wie digitalen Raum muss wirksam bekämpft werden. Straftaten wie sexuelle Belästigung bis bin zu Vergewaltigung sollte angemessen geprüft und verfolgt werden. Auch der Tatbestand des Femizids und eine verpflichtende Statistik dazu wären Ansätze.

6. WELCHE TRANSFORMATIONS-STRATEGIE IST HILFREICH ?

Die historische Forschung [8] erfolgreicher Transformationsbewegungen zeigt:

- Es braucht eine Vielzahl ineinandergreifender und sich verstärkender Taktiken. Prinzipien historisch erfolgreicher Protestbewegungen waren oder sind: Das Aufzeigen von Ungerechtigkeiten; Teilnehmende/Unterstützende müssen sich ausreichend sicher fühlen; Aufzeigen, dass die Zustimmung in der Bevölkerung höher ist als gedacht; Vorbilder aus dem nahen privaten/beruflichen Umfeld nutzen; Austausch ermöglichen; selbstwirksame Handlungsmöglichkeiten aufzeigen; Erfolge aufzeigen. Protest-Engagierte sollten sich informieren, Dinge erproben und dazulernen dürfen!

- Adressiert werden müssen mehrere „Säulen der Gesellschaft", also Politik, Bürgerschaft, Medien, Musikszene, Intellektuelle, Polizei und Militär, Gesundheitswesen, Baubranche, Schul- und Hochschulwesen, Kirchen, Gewerkschaften, Justiz und v.a. Wirtschaft und große Marken. Die Aufgabe wirksamen Protests ist es, Verdrängung aufzubrechen und Vetospieler zu sein in einer ungerechten oder gefährlichen Normalität. Protest verlangt Durchhaltevermögen, Hartnäckigkeit, Leidensfähigkeit sowie die Bereitschaft, sich vorübergehend unbeliebt zu machen. Protest muss nerven, stören, provozieren und anklagen. Gewaltfreiheit (d.h. keine Beschädigung von Sachen und Personen) ist essenziell. Widerstand gegen die Zerstörung von Ökologie, Lebensgrundlagen, Gerechtigkeit, Kultur und Demokratie ist legitim; die Wahl der Mittel muss an der Situation gemessen werden. Für jede Aktion soll vorab geprüft werden, ob sie als verhältnismäßig und sinnvoll wahrgenommen werden würde und den*die richtigen Adressat*innen erreicht. Protest muss transparent auftreten und das Anliegen verständlich vermitteln.

WIRKSAME PROTESTAKTIONEN NUTZEN DREI PRINZIPIEN:

SCHRITT 1

Aufmerksamkeit generieren (von Menschen, Medien und Politik).

SCHRITT 2

Möglichst hohe Zustimmung generieren, wozu eine sog. „erzählerische Struktur" nützlich ist: Das Problem muss als simpler Konflikt präsentiert werden, d.h. eine klare Gegenüberstellung von Protagonist*in, der*die das Problem anprangern/lösen wollen vs. Gegenspieler*in, der*die das Problem verursachen bzw. vom Problem profitieren; es muss ein Dilemma für die Gegenseite hergestellt werden.

SCHRITT 3

Leicht verständliche Sichtbarmachung eines allgemeingültigen Wertes (z.B. Gerechtigkeit): Dazu hilft pointierte Rhetorik, Pathos, greifbare Symbolik. Man* muss die Botschaft knapp und verständlich in charismatisch aufgeladene Zeichen (Programme, Slogans o.ä.) übersetzen.

SCHRITT 4

Die Interessierten müssen im letzten Schritt mit durchdachten und fundierten Argumenten aufgeklärt werden, um sie langfristig zu Mitprotestierenden zu machen.

7. WIE KÖNNEN WIR VORGEHEN ?

- Das Bewusstsein, dass Frauen* vulnerabler und stärker von Klimafolgen sind, kann empören und dadurch mobilisieren.

- Es ist erwiesen, dass es für erfolgreichen Protest eine Vielzahl ineinandergreifender und sich verstärkender Taktiken benötigt. Wir werden also nicht die „eine“ Strategie finden, die für alle anschlussfähig oder „die richtige“ ist. Eine Strategie kann nicht gleichzeitig informieren, erklären, motivieren, kraftvoll aufrührerisch sein und zugleich einige andere erst bei den Grundlagen abholen. Die Formulierung von Kompromisslösungen kann, aber muss nicht hilfreich sein. Getreu dem Motto „Wie können wir es aushalten so verschieden zu sein und trotzdem gemeinsame Sache machen?“ sollte eine Vielfalt bzw. ein Nebeneinander von Methoden verfolgt bzw. ermöglicht werden – je nach Voraussetzungen des*der Themenbotschafter*in, Zielgruppe und Kontext. Dabei können sich „kämpferische“, „polarisierende”, „radikalere“ mit „moderaten“ bis „harmonischeren“ oder „weicheren“ Vorgehensweisen ergänzen, die ihr jeweiliges Publikum finden und in ihrer Gesamtheit den Paradigmenwechsel voranbringen werden.

Bildquelle 1: siehe Anhang

- Zur Verknüpfung von Frauen*-Empowerment mit Klima-Gerechtigkeit können wir einerseits genderrelevante Themen, Forderungen, wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema und Lösungsmöglichkeiten in die Klimabewegung einbringen. Andererseits können wir klimarelevante Themen in der Frauenbewegung fördern, und schließlich können wir gender- und klima-assoziierte Themen auch außerhalb teilen.

- So könnten z.B. Frauen* noch mehr angesprochen werden (in ihren Rollen als Mütter, Omas, Tante, Mädchen, Mitarbeiterin, Chefin, Kundin, Köchin etc.), bzw. empowert werden, wie sie in ihren Rollen in die Alltags- und Männer*welt positiv hineinwirken können.

- „Frauentag“, „Muttertag“, „Kindertag“ oder weitere Thementage, sowie z.B. aktuelle Extremwetterereignisse können ein „window of opportunity“ (Gelegenheitsfenster) darstellen, an den Frauen*-Empowerment- und Nachhaltigkeits-Themen besser Gehör

finden. Wir arbeiten auf dieses Ziel ausgerichtet strategisch und mithilfe sinnvoller Kooperationen hin.

- Kurzfristig könnten zudem mehr Männer* als Klima-/Gender-Themenbotschafter aktiviert bzw. unterstützt werden. Kurzfristig macht es ggf. Sinn, auf aktuell vorhandene Werte der Zielpersonen/-gruppe (männliche Entscheider o.ä.) besser einzugehen, z.B. wirtschaftlicher Nutzen, Leistungsfähigkeit, Wettbewerb, Technologie, möglichst ohne ungünstige Werte noch langfristig zu verstärken. Mittel- und langfristig soll eine Culture of Care befördert werden.

- Wir können juristische Initiativen für Gleichberechtigung, Klimaschutz und „Rechte der Natur" bzw. „Stop Ökozid" unterstützen. Juristische Regelungen geben Normen und rote Linien vor, wirken präventiv und weitreichend.

- Mögliche Mittel und Wege sind z.B. Wissensvermittlung (Vorträge, Presseartikel, Workshops etc.), Öffentlichkeitsarbeit und öffentlichkeitswirksame Aktionen, Social-Media-Content, berufspolitische Arbeit, sowie aktive Unterstützung von und Kooperation mit vorhandenen Akteur*innen der Geschlechtergerechtigkeitsbewegung.

Bildquelle 2: siehe Anhang

- Weitere Handlungswege im Sinne des „Handabdrucks" sind z.B. das Starten von Petitionen, Demonstrationen oder Bürger*innenbegehren, ebenso das Teilen und Unterstützen dieser. Möglich sind auch z.B. Leser*innenbriefe, Gespräche mit oder Mails an Politiker*innen, Gegenrede bei Falschinformation.

- Zu beachten sind generelle Klimakommunikationsprinzipien: Neben der Darstellung des Problems und der Dringlichkeit sollten wir lokale und aktuelle Bezüge, auch Bilder, Videos u.ä. nutzen. Stets müssen wir mögliche Handlungsoptionen aufzeigen sowie möglichst „windows of opportunity" nutzen. Ein Framing von „Schützen, was wir lieben" und Gesundheitsargumente nützen zielgruppenübergreifend. Gleichzeitig ist Zielgruppenorientierung und positive,

d.h. wünschenswerte, Zukunftsvisionen, persönliche Geschichten, existierende Positivbeispiele und gute Vorbilder von zentraler Bedeutung. Wir möchten einen konstruktiven Austausch ermöglichen.

Frauen*Stärken für Klima-Gerechtigkeit
Packen wir es an!

Frauen* **stärken!**
Frauen*stärken **nutzen!**
Frauen* stärken **Frauen*!**

QUELLENANGABEN - TEXT

(1) Dixson-Declève, S., et al. (2022). *Der neue Bericht an den Club of Rome, 50 Jahre nach »Die Grenzen des Wachstums«. Earth for All. Ein Survivalguide für unseren Planeten.* Oekom Verlag.

(2) *Club of Rome & Wuppertal Institut (Hrsg.). (2024). Earth for All Deutschland – Aufbruch in eine Zukunft für alle. Oekom Verlag.*

(3) *Kühne, F. (2021). Was Männer nie gefragt werden. Fischer.*

(4) *Daggett, C. N. (2024). Petromaskulinität. Fossile Energieträger und autoritäres Begehren. Fröhliche Wissenschaft Band 216. Matthes & Seitz Berlin.*

(5) Zell, E. & Krizan, Z. (2014). *Do People Have Insight Into Their Abilities? A Metasynthesis. Perspectives on Psychological Science, 9*(2), 111-125. doi: 10.1177/1745691613518075

(6) www.diegemeinsamesache.org/home/das-handbuch

(**7)** https://unwomen.de/heforshe/

(8) Karig, F. (2024). *Was ihr wollt: Wie Protest wirklich wirkt. Eine Handreichung für alle, die die Welt verbessern wollen.* Ullstein.

(9) https://feministrebellion.org/

(10) Stöcker, C. (2024). *Männer, die die Welt verbrennen: Der entscheidende Kampf um die Zukunft der Menschheit.* Ullstein Verlag.

(11) Joy, M. (2023). *How to End Injustice Everywhere.* Lantern Publishing & Media.

(12) Brand, U., & Wissen, M. (2025). *Kapitalismus am Limit*. Oekom Verlag.

(13) Schwartz, S. H., & Rubel, T. (2005). *Sex differences in value priorities: Cross-cultural and multimethod studies. Journal of Personality and Social Psychology, 89*(6), 1010–1028. https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.1010

(14) *Herr, V.-I., & Speer, M. (2025). Wenn die letzte Frau den Raum verlässt. Ullstein.*

(15) *van Tricht, J. (2024). Warum Feminismus gut für Männer ist. Ch. Links Verlag*

QUELLENANGABEN - BILD

Bildquelle 1: „GA74 - Side Event - Solutions for Implementing Gender-Responsive Climate Action during Climate Action Summit 2019 – A Race We Can Win“ von UN Women, CC BY-NC-ND 2.0

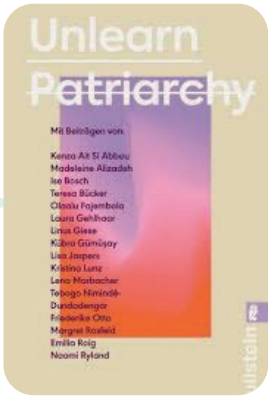
Bildquelle 2: „IMG_0555.jpg“ von Brittany Danisch, CC BY 2.0

Für diese Broschüre wurden die restlichen Bilder von Unsplash (unsplash.com) sowie Climate Visuals (climatevisuals.org) verwendet.

WEITERE LITERATUR-TIPPS:

Du findest auch gute Videos, Dokumentationen und Webseiten im Internet.

Lina Hansen, Nadine Gerner (2024). "Ökofeminismus: Zwischen Theorie und Praxis. Eine Einführung." Unrast Verlag.



Lisa Jaspers, Naomi Ryland, Silvie Horch (Hrsg.) (2024). "Unlearn Patriarchy." & „Unlearn Patriarchy 2." Ullstein.

Eileen Christ (2020). "Schöpfung ohne Krone. Warum wir uns zurückziehen müssen, um die Artenvielfalt zu bewahren." Oekom Verlag.

Impressum
Psychologists / Psychotherapists for Future e.V.
Vertretungsberechtigte:
Tanja Ehrhardt, Daniela Kaifel, Benedikt Siebauer, Birgit Zech, Birgit Melles
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin
Wir sind beim Amtsgericht Charlottenburg eingetragen als Verein unter der Registernummer VR 41577 B.

PSYCHOLOGISTS/
PSYCHOTHERAPISTS 4 FUTURE

Geschlechter-Gerechtigkeit ist ein zentraler Hebel für nachhaltige Transformationen. [1], [2]

Mehr Infos zu den Psychologists / Psychotherapists for Future: www.psy4f.org