

Manifest zum Internationalen Tag der Frau 2019

1. **Bildet Banden!** Es muss aufhören, dass Frauen sich gegenseitig begutachten, bewerten, übereinander lästern, sich ausstechen, gegeneinander Intrigen spinnen. Männer bilden Bündnisse und Seilschaften und sind nur deshalb so stark. Wenn wir etwas verändern wollen, schaffen wir das nur miteinander. Solidarität ist das Zauberwort.
2. **Entscheidet selbst(bewusst)!** Frauen haben sexuelle Wünsche, Gefühle und auch Grenzen. Sie können ihre Sexualität selbstbestimmt ausleben und brauchen dafür keine Bewertung von außen. Wenn sie Lust haben, haben sie jedes Recht diese Lust mit einem Menschen (oder einem Gegenstand) ihrer Wahl auszuleben. Frauen haben ein Recht auf ihre Orgasmen und sie entscheiden selbst über ihre Sexpartner_innen. Und: Abtreibung ist eine persönliche Entscheidung. Hierfür müssen sich die betroffenen Frauen seriöse Informationen einholen dürfen. Frauen sind in der Lage selbstbestimmt über ihren Körper zu entscheiden. Dafür brauchen Sie keine Erlaubnis oder Bevormundung.
3. **Benutzt euren Kopf!** Mädchen und Frauen sind genauso gut in Mathe oder Physik wie Jungen und Männer. Obwohl ihre Leistungen in der Schule genauso gut sind, schätzen sie sich selbst schlechter ein. Das hat Auswirkungen auf die Berufswahl, die stark nach Geschlechtern getrennt ist: Mädchen gehen in Bereiche, die schlecht bezahlt sind und wenige Aufstiegsmöglichkeiten bieten, Jungen entscheiden sich für gut bezahlte und aussichtsreiche Berufe. Frauen können aber alles, genau wie Männer.
4. **Räumt auf damit!** Es gibt keine genetische Bestimmung dafür, dass Frauen den Haushalt führen müssen. Männer können ebenso gut kochen, putzen, waschen, die Kinder betreuen und ins Bett bringen. Vielleicht machen sie es anders aber keinesfalls schlechter.
5. **Macht euch unabhängig!** Es gibt ebenso keine genetische Bestimmung dafür, dass Frauen in Teilzeit arbeiten müssen, um sich dann anschließend noch um die Kinder zu kümmern. Teilzeitstellen sind zu fast 80% mit Frauen besetzt. So sind sie nach wie vor von einem männlichen Hauptverdiener abhängig und im Falle einer Trennung von Armut bedroht. Doch auch im Alter haben sie gewaltige Nachteile: So bekommen Frauen durchschnittlich 53% weniger Rente als Männer und sind somit wieder abhängig – entweder vom Staat, der aufstockt oder vom Lebenspartner, den Kindern usw.
6. **Macht Karriere!** Obwohl aktuell mehr Mädchen an den deutschen Unis studieren sinkt ihr Anteil unter der Doktorand_innen auf unter 50%.

FIOTS NOT DIETS!

Deutschland befindet sich damit EU-weit auf dem 23. Platz von 28 untersuchten EU-Staaten (2016). Bei den Professuren sinkt der Frauenanteil auf ca. 24%. Lehre und Wissenschaft wird somit zu ca. 75% von Männern gestaltet. In den Vorständen der 160 größten börsennotierten Unternehmen saßen im Jahr 2017 51 Frauen (von insgesamt 690 Mitgliedern!); das macht eine Quote von 7%.

7. Seid präsent! Frauen machen die besseren Schulabschlüsse und sind auch an der Uni in der Überzahl. Sie leisten tolle Arbeit und könnten selbstbewusst die Geschicke der Welt lenken. Stattdessen verbringen sie ihre Zeit damit, sich unsichtbar zu machen. Durch Diäten, Essstörungen wie Magersucht und Bulimie, die hintere Reihe in der Besprechung, eine leise Stimme, übereinander gestellte Beine und hinter dem Rücken verschränkte Arme... Die Peter-Pan-Übung hilft dir dabei, den Raum einzunehmen, der dir zusteht. Beine leicht auseinander, Blick leicht nach links oben und die Hände in die Hüften gestemmt. Das macht gleich ein anderes Selbstbewusstsein...

8. Seid ihr selbst! Ein Leben lang wird Mädchen und Frauen eingetrichtert, dass sie gefallen müssen. Oder warum zwingen sie sich in enge und spitze Schuhe, in denen sie keinen Halt haben? Ertragen Blasen an den Füßen und verformte Zehen? Sicher nicht, weil sie es lieben. Sie wollen und sollen Männern gefallen. Ihnen wird immer noch vermittelt, dass ihr Wert als Frau davon abhängt, wie viele Verehrer sie haben. Sie lernen früh ihre Leistungen und Stärken zu verbergen und bescheiden zu sein. Hauptsächlich sie sind hübsch. Das muss aufhören!

9. Nutzt eure Stimme! Obwohl Frauen die Hälfte der Weltbevölkerung ausmachen wird weit weniger oft über sie in Nachrichten berichtet. In Deutschland machen Berichte über Frauen ca. 31% aus, weibliche Expertinnen bzw. Speakerinnen machen 20-25% aus. In den Chefetagen der Sender sitzen durchschnittlich 30% Frauen, Nachrichten werden also zu großen Teilen von Männern gemacht und prägen so unsere Wahrnehmung von der Welt und den Ereignissen.

10. Befreit Euch! Jede Frau ist toll, schön, klug und in der Lage ein freies und glückliches Leben zu führen und v.a. hat sie das auch bedingungslos verdient! Befreie dich von Strukturen, die dich bevormunden, Partner_innen, die dich verletzen, Freund_innen, die dich ausnutzen, zu engen Hosen, unbequemen Schuhen, Anforderungen, die du nicht erfüllen willst, Zwängen, die dich unglücklich machen. Sag einfach Nein und höre auf. Es macht keinen Sinn, darauf zu warten, dass dich jemand anders glücklich macht, denn das wird nicht geschehen. Du musst das selbst für dich übernehmen.