

HeForShe Journal

Dein vierwöchiges Tagebuch
zu Privilegien, Stereotypen und Gleichstellung

Das Dokument kann aufgerufen werden unter: heforshe.de

Layout: Luiza Quintanilha

Autor*innen: Nora Teuma, Maike Exner, Simon Spendler, Viktoria Szczypior
für UN Women Deutschland

© UN Women Deutschland 2021, alle Rechte vorbehalten

HeForShe Journal

Worum geht's?

Schön, dass du dich entschlossen hast, das HeForShe Journal auszufüllen! Das ist ein mutiger Schritt und wir hoffen, dass dich die Erfahrung persönlich bereichern wird.

Das HeForShe Journal soll dazu dienen, Geschlechterstereotype, Sexismus im Alltag, dein eigenes Verhalten und deine Vorstellungen von Gleichstellung und Männlichkeiten zu reflektieren. Einige Begriffserklärungen findest du am Ende.

Einen Monat lang kannst du an je drei Wochentagen mehrere Fragen zu diesen Themen beantworten, wann immer du eine ruhige Minute dafür findest. Die Fragen dienen zur Selbstreflexion, du musst die Antworten also niemandem zeigen.

Wenn du beim Ausfüllen merkst, dass du Gesprächsbedarf hast, findest du [hier](#) eine Liste von deutschlandweiten Beratungs- und Hilfsangeboten für Jungen und Männer. Wenn du dich weiter engagieren möchtest, kannst du gerne mal auf unserer [Seite zur HeforShe-Bewegung](#) vorbeischaun.

Was denkst du, welche drei Eigenschaften dir fremde Menschen
(aufgrund deines Aussehens/Geschlechts) zuschreiben?

Was würdest du gerne mal ausprobieren aber bist dir unsicher, wie
dein Umfeld reagiert?

Wann hast du dich das letzte Mal mit einem Mann über Sexismus unterhalten?
Wie verlief das Gespräch?

Was verstehst du unter Care Arbeit?

Wie wurde Care Arbeit in deiner Kindheit aufgeteilt und wie ist es heute bei dir?

Wie trägst du dazu bei, dass sich Menschen in deinem Umfeld wohl fühlen?

Welche Bücher von Frauen hast du in letzter Zeit gelesen?

Welche Filme oder Serien hast du in letzter Zeit gesehen, in denen Frauen eine aktive Rolle spielen? Wie wurden sie dargestellt?

Wie divers sind die Perspektiven, mit denen du dich auseinandersetzt?
Z.B. in den sozialen Medien?



Mach dir keine Vorwürfe, wenn es dir schwerfällt, diese Fragen zu beantworten! Nimm es doch als Anlass, um selbstständig zu recherchieren oder heute Abend einen Film von einer Regisseurin zu schauen. [Hier](#) findest du eine Liste, die dich inspirieren könnte.

In welcher Situation ist dir die Diskriminierung von Frauen besonders bewusst geworden?

Wo ist dir das Thema Gleichstellung in letzter Zeit begegnet und was daran hat dich zum Nachdenken gebracht?

Wo ist dir in letzter Zeit eine klischeehafte Darstellung von Geschlechterrollen aufgefallen? Was daran hat dich gestört?

Männlichkeit ist für mich ... (3 Wörter)

Welche Person hat dein Rollenbild als Mann geprägt und wie würdest du diese Person beschreiben?

Welche Darstellung von Männlichkeiten ist dir in letzter Zeit positiv aufgefallen?

Wann hast du das letzte Mal mit jemandem über deine Gefühle gesprochen? Fällt dir das leicht?

Bist du für jemand anderen eine Vertrauensperson? Beruht das auf Gegenseitigkeit?

Welche Form von Care Arbeit hast du heute unaufgefordert übernommen?



Du möchtest dich weiter informieren? Hier findest du Empfehlungen für Bücher, Podcasts, Artikel und Videos. Und wenn du aktiv werden möchtest, haben wir hier ein paar Tipps zusammengestellt.

Was tut dir gut, machst du aber viel zu selten?

Was hast du heute für dein Wohlbefinden getan?

Achtest du auf einen ausgewogenen Lebensstil?

Beschreibe dein Verhalten in der letzten Auseinandersetzung mit einer anderen Person in drei Worten.

Was würdest du rückblickend gerne anders machen?

In welchen Situationen verlierst du oft deine Selbstbeherrschung?
Warum?



Mach dir keine Sorgen, wenn es herausfordernd für dich ist, das Thema Gleichstellung zu reflektieren. Die Tatsache, dass du es hiermit versuchst, ist ein wichtiger erster Schritt!

Wann hast du dich das letzte Mal bei jemandem für seine oder ihre Arbeit bedankt?

Machst du Komplimente, die sich nicht auf das Aussehen beziehen?
Was fällt dir besonders oft positiv an anderen auf?

Wie reagierst du auf Kritik an deinem Verhalten?

Von welchen Geschlechterrollen hast du dich befreit?

Gibt es Situationen, in denen du das Bedürfnis hast zu beweisen,
dass du „ein Mann“ bist? Wenn ja, welche sind das?

Welche Rolle spielt Alkohol in deinem persönlichen Umfeld?

Wann warst du das letzte Mal vorbeugend beim Arzt oder der Ärztin?

Wann hast du das letzte Mal geweint und warum?
Wie hast du dich danach gefühlt?

Bei wem möchtest du dich heute melden?



Der letzte Vorsorgetermin ist schon länger her?
Dann schau doch [hier](#) vorbei und vereinbare direkt den nächsten.

Was hast du in den letzten Wochen über dich gelernt?

Bei welchem Thema fiel es dir am schwersten, die Fragen zu beantworten?

Welchen Vorsatz möchtest du fassen?

Begriffserklärungen

Care Arbeit und Mental Load

Unter Care Arbeit versteht man unbezahlte und bezahlte Tätigkeiten des Sorgens und Sich-Kümmerns. Dazu gehören körpernahe Tätigkeiten – z.B. die Versorgung, Erziehung und Betreuung von Kindern oder die Pflege von Familienmitgliedern – aber auch Aufgaben im Haushalt (wie Kochen, Putzen oder Reparaturen) oder im sozialen Umfeld (Geschenke besorgen, Treffen organisieren, Vertrauensperson sein etc.). Die Verantwortung und Belastung, die durch das Organisieren und Delegieren dieser Aufgaben entsteht, wird Mental Load (deutsch etwa: psychische Belastung) genannt. Die Konzepte sind hilfreich, um zu verdeutlichen, wie ungleichmäßig unbezahlte Sorgearbeit zwischen Männern und Frauen verteilt ist.

Diese Ungleichverteilung beeinflusst die restliche Zeitverwendung - u.a. für ehrenamtliche Tätigkeiten, Weiterbildungen und bezahlte Arbeit - und hat daher auch negative Konsequenzen für die finanzielle Lage von Frauen.

[Dieser Comic](#) der Zeichnerin Emma zeigt anschaulich, was sich hinter den Begriffen genau verbirgt. Wenn du mehr über das Thema lernen möchtest, ist die [Webseite des Equal Care Day](#) ein guter Anfang. Und wenn dich interessiert, wie viel Care-Arbeit du in deinem Haushalt übernimmst, kannst du dort auch einen [Test](#) machen.

Stereotype und Männlichkeiten

Stereotype sind vereinfachende Bilder und Vorstellungen über Gruppen. Sie basieren auf Annahmen, die im täglichen Umgang häufig nicht hinterfragt werden.

Der Begriff Männlichkeit beschreibt i.d.R. idealtypische Männlichkeitsbilder, die vom sozialen Umfeld, der kulturellen Zugehörigkeit, Zeit und Ort abhängig sind. Daraus entstehen soziale Anforderungen, mit denen sich diejenigen auseinandersetzen müssen, die sich selbst als Männer identifizieren und/oder von anderen als männlich gelesen werden.

Aus diesem Druck können sich ungesunde Verhaltensmuster entwickeln, die man auch toxische Maskulinität nennt.

Wenn dich das Thema interessiert, empfehlen wir dir den [Blog „Kritische Männlichkeit“](#) sowie die Arbeiten von Raewyn Connell. Eine detailliertere Definition von Geschlechterstereotypen findest du [hier](#).

Gendergerechte Sprache

Unter gendergerechter Sprache versteht man die Nutzung von Personenbezeichnungen, die die Gleichbehandlung aller Geschlechter in gesprochener und geschriebener Sprache zum Ausdruck bringen sollen. Die Anwendung gendergerechter Sprache wird auch kurz als „Gendern“ bezeichnet.

Es gibt gute Gründe für die Nutzung gendergerechter Sprache: Wenn nur das generische Maskulinum (Liebe Kollegen) verwendet wird, spiegelt sich das in unseren Vorstellungen wider. Damit sich Frauen auch angesprochen und wertgeschätzt fühlen, sollten sie explizit genannt und somit sichtbar werden (Liebe Kolleginnen und Kollegen). Um auch andere Geschlechter oder Personen, die sich nicht auf ein Geschlecht festlegen, mit einzubeziehen, sollten der Genderstern (Liebe Kolleg*innen) oder der Gender-Doppelpunkt (Liebe Kolleg:innen) verwendet werden.

Gendergerechte Sprache trägt außerdem dazu bei, stereotype Rollenbilder zu bekämpfen. Das hat eine [Studie der FU Berlin](#) gezeigt: Mädchen sehen bestimmte Berufe, die häufig von Männern ausgeübt werden, als erreichbarer an, wenn auch die weibliche Form genannt wird.

HeForShe Journal

Klasse!

Das HeForShe Journal ist ein guter Einstieg, um eigene Verhaltens- und Denkmuster zu hinterfragen. Veränderungen passieren natürlich nicht von heute auf morgen. Es ist ein kontinuierlicher Lern- und Reflexionsprozess, bei dem es auch Rückschritte geben wird. Umso wichtiger ist es, am Ball zu bleiben.

Du solltest stolz auf dich sein, dass du diesen Schritt getan hast! Deswegen schlagen wir vor, dass du es dir heute gutgehen lässt und dir Zeit für Self-Care nimmst. Schau doch mal, was du auf die Frage „Was tut dir gut, machst du aber viel zu selten?“ geantwortet hast und überlege, ob du davon etwas in deinem heutigen Tag unterbringen kannst.

Wir hoffen, dass es für dich eine bereichernde Erfahrung war! Solltest du Feedback haben, wende dich gern an heforshe@unwomen.de.