Mikrofeminismus im Alltag

Eine Ideensammlung

Vorbemerkung

Mikrofeminismus beschreibt kleine, oft unscheinbare Handlungen im Alltag, mit denen wir feministische Haltung sichtbar machen, ohne große Bühne und ohne Grundsatzdiskussion.

Die Liste ist keine Checkliste. Es geht nicht darum, alles auf einmal umzusetzen, sondern darum, wo im eigenen Alltag schon heute ein kleiner, konsequenter Schritt möglich ist.

1. Sprache: wie wir sprechen und schreiben

- Frauen in E-Mails, Protokollen und Vorstellungen zuerst nennen, statt automatisch dem Mann oder der ranghöheren Person den Vortritt zu lassen.
- Kolleginnen mit vollem Titel und Nachnamen vorstellen, genauso wie Kollegen.
- Geschlechtergerecht formulieren oder das generische Femininum nutzen, auch wenn es ungewohnt klingt, zum Beispiel in Stellenausschreibungen und internen Texten.
- Mädchen und Frauen für Können, Mut und Ideen loben statt nur für ihr Aussehen. Und Jungen auch für Fürsorge und Gefühle.
- Nicht automatisch von einem Mann als Fachperson ausgehen, ob bei Arzt, Handwerk oder Beratung. Kindern zeigen, dass es Ärztinnen und Ärzte gibt.

2. Raum und Stimme: Platz nehmen und Platz geben

- Nicht automatisch auf dem Gehweg ausweichen, sondern den eigenen Raum behalten.
- In Bahn und Bus den Platz einnehmen, der einem zusteht, und ihn sich nicht von Menschen nehmen lassen, die ihre Beine breiter machen, als ihr Sitz vorgesehen hat.
- Unterbrochene Frauen zurück ins Gespräch holen: „Ich glaube, sie war noch nicht fertig."
- Ideen richtig zuordnen, im Gespräch wie im Protokoll: „Das hatte sie vorhin schon vorgeschlagen."
- Im Blick behalten, wer in Sitzungen zu Wort kommt und wer öfter drangenommen wird.
- Über Menstruation offen sprechen, vor Männern genauso wie vor jungen Frauen und Mädchen. Auch mal laut in die Runde fragen, ob jemand einen Tampon hat.
- Eigene Erfolge nicht kleinreden oder wegwitzeln, sondern klar benennen, und das auch anderen Frauen vorleben.

3. Widersprechen: nicht alles stehen lassen

- Bei sexistischen Witzen nicht mitlachen, sondern kurz und ruhig sagen: „Das finde ich nicht lustig."
- Für das eigene Recht einstehen und dafür auch Disharmonie aushalten. Bestimmt bleiben, statt die Stille nach einem klaren Satz selbst aufzulösen.
- Bei Kommentaren gegen die „Frauenquote" sachlich nachfragen, was genau daran ungerecht sein soll, statt das Thema abzuwürgen.
- Wenn die Beziehungsperson sagt, sie habe „auch unter dem Patriarchat gelitten", das ernst nehmen, aber nicht zulassen, dass es das eigene Anliegen überlagert.
- Ungefragtem Erklären in Kommentarspalten ruhig, aber klar widersprechen.
- Accounts, die Frauen abwerten, entfolgen oder melden, statt sie zu ignorieren.
- Benennen, wenn Werbung oder Content weibliche Körper abwertend darstellt.

4. Unsichtbare Arbeit: fair verteilen statt still übernehmen

- Raus aus der **Kümmerrolle**: Mache ich das, weil ich es gut kann und helfen will, oder weil meine Rolle es erwartet und es sich so eingeschliffen hat? Kümmergrenzen setzen und Verantwortung abgeben.
- Den Mental Load offen ansprechen: Wer denkt an Geburtstage, Arzttermine, Nachschub an Klopapier?
- Care- und Hausarbeit nicht „mithelfen", sondern gleichberechtigt mitverantworten und regelmäßig neu aushandeln.
- Die Care-Arbeit rund um beide Familien teilen: Geschenke, Anrufe, Geburtstage.
- Elternzeit, Teilzeit und Pflegezeit bewusst gemeinsam entscheiden, statt sie automatisch bei der Frau zu lassen.
- Organisation, Protokoll und das Klären im Hintergrund bewusst umverteilen. Wer macht das eigentlich immer?
- In Kita und Schule einfordern, dass Elternbriefe, WhatsApp-Gruppen und Kuchenlisten nicht automatisch bei den Müttern landen.
- Väter und Kollegen genauso nach Vereinbarkeit und Familienplanung fragen wie Frauen.

5. Unabhängigkeit: auf eigenen Füßen stehen

- Ein eigenes Konto, eine eigene Altersvorsorge und eigene Rücklagen haben, auch in einer Beziehung und auch wenn man zusammen wirtschaftet.
- Über Geld offen sprechen: in der Beziehung genauso wie im Job, wo Kolleginnen sich bei Gehaltsverhandlungen unterstützen können.

- Wohnung, Auto oder größere Anschaffungen bewusst auf den eigenen Namen absichern.
- Den eigenen Nachnamen behalten oder die Namensfrage bei der Hochzeit bewusst und gemeinsam entscheiden, statt einfach der Konvention zu folgen.
- Handwerkliche und technische Dinge selbst lernen, vom Reifenwechsel bis zur Steuererklärung.
- Allein essen gehen, allein verreisen, allein ins Kino, ohne sich dafür zu rechtfertigen.
- Auf Fragen wie „Warum bist du noch Single?“ gelassen und klar reagieren, statt sich zu entschuldigen.

6. Frauen sichtbar machen: Fördern, empfehlen, teilen

- Frauen ermutigen, für Vorstand und Leitung zu kandidieren, statt zu warten, bis sich jemand meldet.
- Repräsentative Aufgaben wie Reden, Presse und Außenauftritte genauso an Frauen vergeben wie an Männer.
- Jüngere oder neue Frauen gezielt fördern und ihnen Verantwortung zutrauen.
- Andere Frauen für Jobs, Projekte und Kontakte vorschlagen.
- Produkte, Dienstleistungen und Handwerksbetriebe von Frauen gezielt unterstützen, weiterempfehlen und gut bewerten.
- Bücher, Podcasts und Filme von Frauen suchen und weitergeben.
- Beiträge und Erfolge von Frauen teilen und kommentieren.

7. Einander stärken: Glauben, zuhören, nicht vergleichen

- Freundinnen glauben und sie bestärken, wenn sie von Grenzüberschreitungen oder Belästigung erzählen, statt das Erlebte zu relativieren.
- Wut von Frauen nicht als „hysterisch“ oder „zu viel“ abtun, sondern als berechtigt anerkennen.
- Zuhören, wenn Freundinnen über Scham sprechen, ohne vorschnell zu bewerten oder Lösungen aufzudrängen.
- Bei Vergleichen zwischen Frauen nicht mitmachen, ob es um Aussehen, Erziehung oder Karriere geht.
- Mütter und kinderlose Frauen gleichermaßen wertschätzen, statt sie gegeneinander auszuspielen. Sich weder für Berufstätigkeit noch für Kinderlosigkeit rechtfertigen.
- Ein eigenes Netz aus Freundinnen pflegen und Freundschaften genauso ernst nehmen wie Liebesbeziehungen.

8. Die nächste Generation: Was Kinder bei uns lernen

- Die eigene Care-Arbeit auch gegenüber Kindern sichtbar machen: „Wir teilen uns das."
- Söhne und Töchter gleichermaßen in Haushalt, Kochen und Fürsorge einbeziehen, nicht nur die Tochter beim Tischdecken fragen.
- Beim Vorlesen und bei Spielzeug bewusst Vielfalt anbieten, statt „typische" Rollenbilder zu verstärken.

Zum Weiterdenken

- Was davon mache ich schon, vielleicht ohne es so zu nennen?
- Wo könnte ich mutiger oder konsequenter sein?
- Und welches Beispiel aus meinem Alltag fehlt hier noch?