DIE MITMACHAKTION

Männer gegen Alltagssexismus

Powered by Volt

Hinschauen. Haltung zeigen. Verändern.

Beiträge: 25.11.-09.12.2026 | Abschluss: 10.12.2026

#NotAllMen - Nicht jeder Mann ist Täter. Aber alle können dazu beitragen, Alltagssexismus zu erkennen und etwas dagegen zu tun.

Die 16 Aktionstage gegen Gewalt an Frauen im Rahmen der UN-Women-Kampagne „Orange the World" reichen vom 25. November bis zum 10. Dezember 2026. Für unsere Mitmachaktion kannst du deinen Beitrag vom 25. November bis zum 9. Dezember 2026 einreichen.

Dafür musst du weder Superheld noch Feminismus-Experte sein. Es reicht, aufmerksam zu sein, die eigene Haltung zu hinterfragen und Verantwortung zu übernehmen. Werde zum Male Ally - zu einem Verbündeten für Gleichberechtigung.

Sexismus begegnet uns überall: im Freundeskreis, im Büro, online, unterwegs oder beim Serienabend. Entscheidend ist, wie du damit umgehst.

Wähle eine Anregung, kombiniere mehrere oder entwickle deinen eigenen Ansatz. Fang dort an, wo du etwas bewegen kannst.

A. Hinschauen und reflektieren

Erkennen, was oft einfach durchgeht.

- **Serien-Bingo:** Wie oft werden Frauen sexualisiert, abgewertet oder auf Klischees reduziert?
- **Worte wirken:** Wo wertet Sprache Frauen ab oder macht sie unsichtbar? Verwende bewusst gendergerechte Formulierungen.
- **Werbung durchschauen:** Wer hat Macht, wer wird zum Objekt? Welches Rollenbild vermittelt die Anzeige?
- **Wer kommt zu Wort?** Beobachte, wer unterbrochen wird, viel Redezeit erhält und wessen Vorschläge zählen.
- **Mann sein - aber wie?** Welche Vorstellungen von Männlichkeit findest du sinnvoll, welche möchtest du hinterfragen?
- **Eigene Privilegien hinterfragen:** In welchen Situationen wirst du als Mann selbstverständlich ernst genommen oder fühlst dich sicher? Überlege, welche Erfahrungen andere Menschen dort machen.
- **Alltags-Check:** Welche Verhaltensweisen oder Situationen könnten bei anderen Unsicherheit auslösen? Notiere deine Beobachtungen.

B. Haltung zeigen und widersprechen

Nicht mitlachen. Nicht wegsehen. Den Mund aufmachen.

- **Not funny:** Lach nicht über sexistische Witze. Erkläre, warum du sie daneben findest.
- **Klartext reden:** Sprich abwertende Bemerkungen von Freunden, Kollegen oder Bekannten an.
- **Rollenklischees aufbrechen:** Wird selbstverständlich erwartet, dass Frauen organisieren oder sich kümmern? Sprich die Aufgabenverteilung an.
- **Auch online zählt Haltung:** Widersprich sachlich, melde problematische Inhalte oder unterstütze Betroffene.
- **Grenzen setzen:** Mach deutlich, dass abwertende Sprache für dich nicht dazugehört.

Mögliche Antworten

- „Was genau ist daran lustig?“
- „Das wertet Frauen ab.“
- „Lass uns bitte nicht so über sie sprechen.“
- „Das war eine sexistische Bemerkung.“
- „Ich glaube, das geht gerade zu weit.“
- „Autsch.“

Du brauchst keine perfekte Rede. Ein klarer Satz kann etwas verändern.

C. Solidarisch handeln

Hilfe anbieten, ohne dich aufzudrängen.

- **Bei Catcalling nicht wegsehen:** Frag unaufdringlich: „Ist alles okay? Kann ich dir helfen?“
- **Da sein, wenn es hilft:** Bleib in der Nähe, sofern das erwünscht und sicher ist. Orientiere dich an der betroffenen Person.
- **Anlaufstellen kennen:** Informiere dich über Beratungsangebote und nenne passende Kontakte.
- **Zuhören statt kleinreden:** Nimm Berichte über Sexismus oder Übergriffe ernst und stelle das Erlebte nicht infrage.
- **Sicherheit geht vor:** Wird es gefährlich, hole Hilfe. Du musst dich nicht selbst in Gefahr bringen.

D. Lernen und Wissen teilen

Neue Perspektiven gewinnen und weitergeben.

- **Lesestoff mit Wirkung:** Lies ein feministisches Buch und teile eine Erkenntnis, die dich beschäftigt.
- **Feminismus betrifft auch Männer:** Lies nach, wie starre Rollenbilder auch Männer einschränken können, und sprich über ein Beispiel aus deinem Alltag.
- **Periodenprodukte nachrechnen:** Vergleiche Preise und überschlage die monatlichen und jährlichen Kosten von Periodenprodukten. Was sagt das über ungleich verteilte Alltagskosten aus?
- **Ohren auf:** Höre einen Podcast oder Vortrag über Sexismus, Rollenbilder oder geschlechtsspezifische Gewalt.
- **Mythen hinterfragen:** Informiere dich über digitale Gewalt, Catcalling oder die Istanbul-Konvention.
- **Wissen in Häppchen:** Teile einen Fakt, eine Frage oder einen Denkanstoß im Gruppenchat.
- **Beratung vor Ort entdecken:** Recherchiere eine Fachberatungsstelle in Nürnberg: Wen unterstützt sie und wie ist sie erreichbar?
- **Männerbilder diskutieren:** Sprich mit Freunden oder Kollegen über Männlichkeit, Rollenbilder und Verantwortung.
- **Hilfsangebote bündeln:** Stelle eine Übersicht mit Beratungs- und Unterstützungsangeboten zusammen.

E. Öffentliche Räume und Sicherheit betrachten

Wo besteht Handlungsbedarf - und was lässt sich verbessern?

- **Nürnberg im Blick:** Entdecke dunkle, schlecht einsehbare oder unübersichtliche Orte.
- **Wege unter der Lupe:** Prüfe Wege, Haltestellen und Plätze auf Beleuchtung, Sichtachsen und Orientierung.
- **Perspektive wechseln:** Überlege, welche Orte sich für unterschiedliche Menschen unsicher anfühlen könnten, und beschreibe deine Eindrücke sachlich.
- **Sicherheitskarte entwerfen:** Markiere Orte mit Verbesserungsbedarf und ergänze konkrete Maßnahmen.

Wichtig: Dokumentiere Orte und Beobachtungen, keine Menschen ohne deren Einverständnis. Bleib bei nachvollziehbaren Fakten und bring dich nicht in Gefahr.

F. Sichtbarkeit schaffen

Mach deine Haltung erkennbar.

- **Orange tragen:** Setze mit einem Band, Button oder Kleidungsstück ein Zeichen.
- **Botschaft verbreiten:** Teile eine kurze Aussage gegen Alltagssexismus in deinem Status, Gruppenchat oder auf Social Media.
- **Ins Gespräch kommen:** Organisiere einen Infostand oder bring das Thema bei einer Veranstaltung ein.
- **Ein Zeichen für Nürnberg setzen:** Schlage eine orangefarbene Bank, ein Hinweisschild oder eine andere sichtbare Aktion vor.
- **Gemeinsam Gutes bewirken:** Sammle Spenden oder engagiere dich für eine Beratungsstelle oder Initiative.
- **Andere einladen:** Erzähle Freunden, Kollegen und Bekannten von der Aktion und ermutige sie zum Mitmachen.

Und jetzt: Werde aktiv!

Wähle einen Ansatz, der zu dir passt. Beobachte, widersprich, unterstütze, lerne oder stoße eine Verbesserung an.

Halte kurz fest:

1. Was hast du gemacht oder gelernt?

2. Warum war dir das wichtig?

3. Welche Wirkung hatte dein Beitrag oder könnte er entfalten?

Reiche deinen Beitrag bis zum 9. Dezember 2026 ein.

Postkarte abgeben: Casablanca, Meisengeige & Cinecittà

Schreibe deinen Beitrag auf die Aktionspostkarte und wirf sie bis zum **9. Dezember 2026** in eine der bereitgestellten Sammelboxen:

- **Casablanca** in Nürnberg
- **Meisengeige** in Nürnberg
- **Cinecittà** in Nürnberg

Du kannst deine Postkarte auch beim Event mit Daya Shadée am 28. November im ATHEM abgeben.

Auf der Postkarte entscheidest du mit dem entsprechenden Kästchen, ob dein Beitrag beim Abschlussevent am 10. Dezember im Südpunkt präsentiert werden darf. Name oder Pseudonym sind optional.

28. November: Mit Daya Shadée ins Gespräch kommen

Unter dem Motto „Schreib mir, wenn du zuhause bist!“ geht es im ATHEM darum, Gewalt gegen Frauen zu erkennen, Betroffene zu unterstützen und Veränderungen anzustoßen. Ein Impuls mit Daya Shadée und eine Podiumsdiskussion bieten Gelegenheit, Fragen und Perspektiven einzubringen. Rebecca Lenhard moderiert das Podium.

WANN **28. November 2026**
Ab 15 Uhr: Einlass, Infostände & Austausch
Ab 16 Uhr: Impuls & anschließendes Podium

WO **ATHEM**
Bucherstraße 79a
90419 Nürnberg

Nutze die Gelegenheit zum Austausch und gib deine Aktionspostkarte vor Ort ab.

Zum aktuellen Programm beim Veranstalter

Abschlussveranstaltung

Zum Abschluss der Mitmachaktion laden wir am 10. Dezember 2026 zu einer gemeinsamen Veranstaltung ein. Dort werden Beiträge vorgestellt, Erfahrungen geteilt und Ideen für weitere Schritte gesammelt.

Mach mit und gewinne Preise unserer Kooperationspartner! Mit dabei sind unter anderem **Die Buchhandlung Jakob**, das **Casablanca – Kino mit Courage**, das **Cinecittà** und der **Friseur Slick-Cut**. Die Beiträge werden bei der Abschlussveranstaltung prämiert.

WANN **10. Dezember 2026**
18:30 Uhr

WO **Südpunkt · Raum 1.10**
Pillenreuther Str. 147
90459 Nürnberg

Nicht die lauteste Aktion zählt, sondern Engagement, das Verantwortung zeigt und etwas bewirken kann.

Fragen zur Aktion: **nuernberg@volteuropa.org**

MÄNNER GEGEN ALLTAGSSEXISMUS

#Notallmen - Ich mache mit!

Was ist dein Beitrag gegen Alltagssexismus und geschlechtsbezogene Gewalt?

E-Mail:

Name / Pseudonym (optional):

☐ Mein Beitrag darf beim Abschlussevent am 10.12.2026 im Südpunkt präsentiert werden.

Abgabe bis 09.12.2026:

Casablanca · Meisengeige · Cinecittà

Oder: 28.11.2026, 15-18 Uhr, ATHEM

Powered by Volt

V.i.S.d.P.: Hadwig-Maria Kuhn, Volt Bayern, Welserstraße 33, 81373 München

MÄNNER GEGEN ALLTAGSSEXISMUS

#Notallmen - Ich mache mit!

Was ist dein Beitrag gegen Alltagssexismus und geschlechtsbezogene Gewalt?

E-Mail:

Name / Pseudonym (optional):

☐ Mein Beitrag darf beim Abschlussevent am 10.12.2026 im Südpunkt präsentiert werden.

Abgabe bis 09.12.2026:

Casablanca · Meisengeige · Cinecittà

Oder: 28.11.2026, 15-18 Uhr, ATHEM

Powered by Volt

V.i.S.d.P.: Hadwig-Maria Kuhn, Volt Bayern, Welserstraße 33, 81373 München

MÄNNER GEGEN ALLTAGSSEXISMUS

#Notallmen - Ich mache mit!

Was ist dein Beitrag gegen Alltagssexismus und geschlechtsbezogene Gewalt?

E-Mail:

Name / Pseudonym (optional):

☐ Mein Beitrag darf beim Abschlussevent am 10.12.2026 im Südpunkt präsentiert werden.

Abgabe bis 09.12.2026:

Casablanca · Meisengeige · Cinecittà

Oder: 28.11.2026, 15-18 Uhr, ATHEM

Powered by Volt

V.i.S.d.P.: Hadwig-Maria Kuhn, Volt Bayern, Welserstraße 33, 81373 München

MÄNNER GEGEN ALLTAGSSEXISMUS

#Notallmen - Ich mache mit!

Was ist dein Beitrag gegen Alltagssexismus und geschlechtsbezogene Gewalt?

E-Mail:

Name / Pseudonym (optional):

☐ Mein Beitrag darf beim Abschlussevent am 10.12.2026 im Südpunkt präsentiert werden.

Abgabe bis 09.12.2026:

Casablanca · Meisengeige · Cinecittà

Oder: 28.11.2026, 15-18 Uhr, ATHEM

Powered by Volt

V.i.S.d.P.: Hadwig-Maria Kuhn, Volt Bayern, Welserstraße 33, 81373 München