

„Sie erleben häufig Sexismus“

BZ-INTERVIEW mit Sozialarbeiterin Martina Hocke über die Bedeutung des Weltmädchentages für Mädchen in Deutschland

Der Weltmädchentag am 11. Oktober soll darauf aufmerksam machen, dass Mädchen weltweit immer noch nicht dieselben Chancen haben wie Jungen. Sie werden der Kinderrechtsorganisation Plan International zufolge im Verhältnis zu Jungs häufiger diskriminiert und an selbstbestimmter Entfaltung gehindert. Sonja Zellmann hat sich mit der Sozialpädagogin Martina Hocke von „Tritta* – Verein für Mädchenarbeit in Freiburg“ über die Situation von Mädchen in Deutschland unterhalten.

BZ: Frau Hocke, dass Mädchen in vielen Teilen der Welt aufgrund patriarchaler Strukturen benachteiligt sind, sie zum Beispiel durch Frühverheiratung keinen Zugang zu Bildung haben, ist bekannt. Mädchen in Deutschland können sich aber doch frei entfalten. Braucht es denn den Mädchentag auch hier?

Hocke: Ja, ich finde es sehr wichtig, zumindest einmal im Jahr auf die Lebenssituation der Mädchen hier aufmerksam zu machen. Wobei Mädchen natürlich auch in Deutschland in unterschiedlichen Lebenswelten leben. Doch generell gilt: Sie erleben häufig Sexismus, manche auch Gewalt, und es ist immer noch so, dass ihnen, wenn auch unabsichtlich, schon früh Rollen anerzogen werden, die sie begrenzen. Sie bekommen „Mädchen“-Spielzeug, werden hübsch angezogen und seltener ermutigt, draußen zu spielen und sich dreckig zu machen.

BZ: Aber haben Jungs nicht das gleiche Problem? Ihnen werden ja auch von klein auf bestimmte Rollen zugesprochen.

Hocke: Das ist richtig, aber der Unterschied besteht darin, dass die Rollen und Vorstellungen, an denen Mädchen sich orientieren sollen, in der Gesellschaft nicht so hoch angesehen sind wie die Rollen von Jungen.



Martina Hocke

BZ: Zum Beispiel?

Hocke: Mädchen wird in der Schule oft großes Interesse an Sprachen unterstellt, Jungs an Technik. Das gibt einen Weg vor, auch wenn die Interessen tatsächlich anders liegen. Der Beruf der Dolmetscherin beispielsweise ist aber nicht so hoch angesehen wie der des Ingenieurs und



Was Mädchen sich wünschen – aus einer Aktion des Vereins Tritta*.

bringt auch schlechtere Karriere- und Verdienstmöglichkeiten mit sich.

BZ: Dennoch kommen Mädchen im Vergleich zu Jungs oft erfolgreicher durch die Schule.

Hocke: Mädchen werden auf Eigenschaften trainiert, die im Schulsystem gebraucht werden, zum Beispiel Fleiß. Sie kriegen nicht, wie Jungs, Anerkennung dafür, wenn sie wild sind. Die besseren Abschlussnoten bringen den Mädchen jedoch nicht viel, denn sobald es in den Beruf geht, wendet sich das Blatt. Dann sind sie nicht mehr vorne dran, dann sind Kreativität und Durchsetzungskraft wichtiger – Dinge, die Jungs schon in der Kindheit lernen.

BZ: Was möchten Sie bei Tritta* mit Ihrer Mädchenarbeit erreichen?

Hocke: Wir wollen die Mädchen stärken, ihr Selbstbewusstsein festigen, sie darin unterstützen, zu erkennen, was sie wollen, und dies auch zu äußern. Dafür braucht es Räume, wo Mädchen unter sich sind.

BZ: Warum halten Sie das für so wichtig?

Hocke: In einer Mädchengruppe können die Mädchen Dinge ausprobieren und lernen, die sie sich in einer gemischten Gruppe nicht (zu-)trauen würden. Und anschließend sind sie stolz drauf. Sie trauen sich hier auch eher, sich offen auszutauschen. Oder Dinge wie Alltagsdiskriminierungen zu benennen, die ja so normalisiert sind, dass sie kaum auffallen.

BZ: Was meinen Sie damit?

Hocke: Zum Beispiel wenn Jungs Mädchen Puppe oder Bitch nennen. Den Mäd-

chen fällt es oft schwer, Herabsetzungen wie diese oder Alltagsbenachteiligungen zu erkennen. Es passieren so viele kleine Sachen, anzügliche Bemerkungen, zu nahes Randrängen im Bus – darauf einzugehen, macht Diskriminierung spürbar. Da fällt es oft leichter, solche Dinge zu bagatellisieren.

BZ: Beschützen wir Mädchen zu sehr?

Hocke: In gewisser Weise ja. Das ist gut gemeint, aber die Wirkung ist nicht gut. Auf einer feinen Ebene schwingt mit: „Die Erwachsenen trauen mir das nicht zu.“ Zum Beispiel abends draußen zu sein. Obwohl die Fakten sagen, dass die Gefahr für junge Männer wesentlich höher ist als für Mädchen, draußen Gewalt zu erfahren. Mädchen wird viel häufiger in Innenräumen Gewalt angetan, in der Verwandtschaft, im Sportverein. Besser, als sie zu sehr zu behüten, ist, Mädchen Techniken an die Hand zu geben, wie sie sich in den wenigen Notsituationen wehren oder wie sie Hilfe holen können. Und die genannten Alltagsbenachteiligungen müssen ernst genommen werden.

BZ: Was sollte sich noch ändern?

Hocke: Man sollte sexistische Werbung verbieten, und es wäre schön, wenn Mädchen vor Gericht immer ernst genommen würden. Aber es ist ja auch schon Positives passiert: das Antidiskriminierungs-gesetz oder die Förderung von Mädchen in den MINT-Fächern Mathe, Informatik, Naturwissenschaft und Technik. Gesellschaftliche Veränderung ist langwierig. Man muss seinem Anliegen immer wieder Gehör verschaffen – zum Beispiel mit dem Weltmädchentag!

BZ: Was denken Sie, bräuchte es auch einen Weltjungentag?

Hocke: Ich finde nicht. Auch Jungs erfahren natürlich Gewalt und Diskriminierung, aber nicht zuvorderst, weil sie Jungs sind. Sondern weil sie schwul sind oder geflüchtet oder von Rassismus betroffen. Mädchen sind dagegen strukturell in einer schlechteren Position, nur weil sie Mädchen sind. Andere Diskriminierungsformen kommen dann noch dazu.

Martina Hocke (54) hat in Freiburg Soziale Arbeit studiert und arbeitet seit 21 Jahren in der Mädchenarbeit beim Verein Tritta*.

INFO

WELTMÄDCHENTAG

2011 riefen die Vereinten Nationen (UN) den Weltmädchentag auf Initiative des Kinderhilfswerks Plan International ins Leben. Damit soll auf die spezifischen Bedürfnisse und die Diskriminierung von Mädchen aufmerksam gemacht werden. Etwa darauf, dass weltweit Millionen Mädchen aufgrund von Früh-

verheiratung und sexueller Gewalt nicht zur Schule gehen. Oder dass, so das Ergebnis einer aktuellen Umfrage von Plan International, 58 Prozent der 14 000 befragten Mädchen und jungen Frauen weltweit Bedrohungen, Beleidigungen und Diskriminierungen in den sozialen Medien erfahren. In Deutschland waren es 70 Prozent von 1003 Befragten. **sz**

Der Arbeitsplatz als Fitnessstudio

Wer zu viel sitzt, tut seinem Körper nichts Gutes: Einfache Gymnastikübungen beugen Rückenschmerzen und Unbeweglichkeit vor

Viele Menschen, die im Büro arbeiten, kennen sie: Beschwerden, die durch das ständige Sitzen am Schreibtisch entstehen. Der Bewegungsmangel kann über die Jahre gravierende Folgen haben, wie Kopf- und Rückenschmerzen, einen Rückgang der Beweglichkeit oder Bandscheibenvorfälle. Es lohnt, auch während der Arbeit etwas Sport zu treiben.

Physiotherapeut Michael Preibsch aus Weinheim empfiehlt ein Programm mit nur drei Übungen für den Nacken und die Brustmuskulatur. Es helfe mehr, wenige Übungen regelmäßig zu machen, als viele nur selten, betont der Experte: „Dann wirken sie wirklich vorbeugend.“

Bei der ersten Übung setzt man sich aufrecht auf den Bürostuhl, zieht den Kopf mit der rechten Hand Richtung rechte Schulter. Die linke Hand und der linke Arm ziehen gleichzeitig nach unten. Dabei wird die seitliche linke Nackenmus-

kulatur gedehnt und entspannt. Dann wiederholt man die Übungen rechts.

Die zweite Übung ähnelt der ersten, allerdings zieht man den Kopf dabei nicht ganz zur Seite, sondern auch etwas nach vorne. Dabei wird die rückwärtige Nackenmuskulatur gedehnt.

Die dritte Übung ist der Ausgleich zur typischen, ungesunden Schreibtischhaltung. Man stellt sich aufrecht hin und legt die Unterarme in Schulterhöhe links und rechts flach an den Rahmen einer Tür. Dann stellt man ein Bein nach vorne und bewegt den Oberkörper nach vorne durch die Tür. Den



FOTO: MARINA.KA (STOCK.ADOBE.COM)

Kopf dabei gerade halten. Diese Stellung hält man eine Minute lang. Der Effekt: Man richtet sich dabei wieder auf, dehnt und weitet die Brustmuskeln und entspannt neben der Brust auch den Bereich der Halswirbelsäule.

Die drei Übungen sollte man laut Preibsch alle zwei bis drei Stunden machen, jede zwei Mal. Das dauere insgesamt nur zehn bis 15 Minuten.

Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule empfiehlt folgende Übungen: Für einen entspannten Schultergürtel lässt man die Arme seitlich nach unten hängen und kreist zunächst mehrmals mit den Schultern nach vorne und dann nach hinten, anschließend abwechselnd mit der rechten und der lin-

ken Schulter. Zur Kräftigung der Ober- und Unterschenkel sowie der Gesäßmuskulatur empfiehlt Froböse klassische Kniebeugen.

Gut sei auch der Zehenstand. Dabei stellt man sich aufrecht hinter den Bürostuhl, hält sich an der Rückenlehne fest und drückt sich mit den Zehenspitzen hoch. Das kräftigt die Waden, hilft bei Rückenschmerzen und aktiviert den gesamten Organismus.

Bei der Rückenrolle sitzt man dagegen aufrecht auf dem Stuhl. Dann werden Kopf und Rücken Wirbel für Wirbel nach vorne abgerollt, bis der Kopf auf den Knien liegt. Anschließend rollt man zurück nach oben. Das dient der Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Rückens.

Der Sportwissenschaftler plädiert für feste Zeitfenster, in denen man die Übungen jeweils fünf bis zehn Minuten ausführt. **Matthias Jung (dpa)**

KLEINES GLÜCK

Die Zeitung kommt per Telefon

Da die 93-jährige Mutter meiner Freundin in einem Seniorenheim lebt und stark sehbehindert ist, liest ihr täglich ein Familienmitglied zu einer bestimmten Zeit ihre so geliebte Tageszeitung per Telefon vor. Und das schon seit Wochen. Ich finde das einfach großartig und kann vielleicht mit dieser Veröffentlichung zu einer Nachahmung anregen.

Gudrun Bisaz, Markgräflerland

Treffpunkt am See

Obwohl für mich im Sommer keine Reisen möglich waren, habe ich dies kleine Glück sehr genossen: Schwimmen im Freiburger Seepark mit Freundinnen. Treffpunkt: das Bänkchen.



„Das Bänkchen“ am Flückiger See

Danach ein Cappuccino in Café Lago. Und manchmal gab es Live-Musik von drei talentierten Musikern, die Gipsy-Swing spielten. Perfekt!

Harriet Huber, Staufen

Was ist Ihr „Kleines Glück“? Schicken Sie uns Ihres mit Namen und Wohnort an: leben@badische-zeitung.de

ZEITVERTREIB

Schmecken Sie ab!

Sie hat es wieder getan. Die Freiburger Geschichtenerzählerin, Schauspielerin und Regisseurin Bea von Malchus hat ihr zweites Kochbuch veröffentlicht. Nach „Köchel-Verzeichnis“ 2019 ist soeben „Vier Jahreszeiten“ erschienen. 134 vegetarische Rezepte, alle von ihr erdacht, mit eigenen Zeichnungen und Collagen illustriert, garniert mit köstlichen Anekdoten und zusammengefasst in einem auf Recyclingpapier gedruckten Gesamtkunstwerk. Natürlich animiert das Buch zum Nachkochen – aber auch, wer es als unterhaltsamen Genussführer durchs Jahr auf dem Sofa lesen will, wird viel Freude haben. Im Herbst lässt Bea von Malchus uns an



ihren Gedanken über „Wald & Wolken“ teilhaben und kocht etwa Weiße Bohnensuppe mit Parmesan-Meringue-Wölkchen. Im Winter dreht sich vieles um Kohl, Kartoffeln und Hülsenfrüchte, im Frühling wird es rosa und grün in der Küche – und Zeit, den Körper zu entgiften. Keine Angst: Es ist ein reines Vergnügen mit Gina Lollobrigida-Pee-ling oder Granatapfel-Coleslaw. Der Sommer lässt sich mit Pasta und Burger verbringen – und Drinks wie Gin Mule oder Mango-Lassi. Herrlich! **Hoss**

Bea von Malchus: Vier Jahreszeiten. 99 Seiten. 28 Euro. Zu beziehen über: post@beavonmalchus.de