



Pinker Stuhl – Museum für Kommunikation

Frankfurt am Main, 25. November 2025

Vorstellung

Ich bin zwischen zwei Kulturen aufgewachsen – der italienischen und der deutschen – und trage bis heute zwei Pässe und zwei Heimatgefühle in mir. Momentan verfolge ich die italienische Politik besonders intensiv, weil Italien seit Jahrzehnten ein politisches Laboratorium ist: Dynamiken, Narrative und Machtverschiebungen, die dort entstehen, erreichen oft kurze Zeit später auch Deutschland. So war es immer, und so ist es auch heute.

Ich habe das Privileg, als Business- und Leadership-Coach Frauen in Führungspositionen in vielen Bereichen zu begleiten – in der Wissenschaft, in der Unternehmenskultur und auch in der Politik. Viele von ihnen verkörpern bereits heute die Form von Führung, die unsere Welt braucht: emotional intelligent, inklusiv und kooperativ.

Ich brenne für Diversität und soziale Gerechtigkeit – und für die Frage, wie Frauen und Männer auf Augenhöhe miteinander interagieren und gemeinsam eine Gesellschaft gestalten können, in der sich wirklich alle inkludiert fühlen.

1. „Demokratieproblem = Frauenproblem?“

Wo zeigt sich das konkret?

„Demokratieproblem = Frauenproblem?“

Aus meiner Sicht als Frau ist die Antwort einfach:

Ein Demokratieproblem trifft Frauen zuerst – aber es betrifft uns alle.

Wir Frauen spüren die Risse einer Demokratie früher.

Weil viele von uns dort arbeiten, wo gesellschaftliche Ungleichheit sofort fühlbar wird: in der Pflege, in der Bildung, in der sozialen Arbeit, in den Familien.

Dort, wo Entscheidungen aus Berlin oder Brüssel nicht abstrakt sind, sondern Alltag.

Wir sind oft die ersten, die merken, wenn ein System nicht funktioniert.

Und die letzten, deren Perspektive abgefragt wird. Was bedeutet das konkret?

Wenn Frauen in Parlamenten fehlen, sieht man es in Gesetzen:
dann bleibt Sorgearbeit unsichtbar, dann bleibt Gewalt ein Tabuthema,
dann werden Alltagsrealitäten ignoriert, die wir täglich tragen.

Eine Demokratie, die Frauen nicht einbezieht, verliert die Verbindung zum echten Leben.

Denn Frauen repräsentieren nicht „eine Gruppe“ – wir repräsentieren die Mehrheit der Bevölkerung und die Vielfalt ihrer Lebensrealitäten.

Und Vielfalt ist kein nettes Add-on, kein politisches Schmuckstück.
Vielfalt ist Stabilität. Vielfalt ist Intelligenz. Vielfalt ist Widerstandskraft (Resilienz)

Eine Demokratie, die Frauen nicht mit voller Stimme, voller Präsenz, voller Entscheidungskraft einbindet, macht sich selbst kleiner, schwächer, verletzlicher.

Ich sage oft: **Don't fix women. Fix the system.** Denn Frauen sind nicht das Problem.

Das Problem ist ein System, das immer noch glaubt, Demokratie könne funktionieren, während die Hälfte der Bevölkerung an den Rand gedrängt wird oder nicht richtig wahrgenommen wird.

Demokratie braucht uns — alle. Frauen, Männer, queere Menschen, Menschen mit Behinderung, Menschen mit Migrationserfahrung, Menschen, die mehrfach diskriminiert werden.

Ohne diese Stimmen ist es keine echte Demokratie, sondern Sie ist eine Entscheidungselite mit Wahlrecht.

2. „Wie erleben Frauen Demokratie aktuell?“

Wir erleben, wie demokratische Werte bröckeln – und ganz ehrlich- wir Frauen merken es früher als alle anderen.

Wir erleben weltweit – nicht nur in den USA, sondern auch hier in Europa – eine deutliche Rechtsbewegung. Diese politischen Strömungen bringen Werte zurück, die längst überwunden schienen, und stellen errungene Frauenrechte offen infrage.

In vielen Ländern beobachten wir einen spürbaren Pushback: Fortschritte werden relativiert, Selbstbestimmungsrechte eingeschränkt, Kämpfe, die wir gewonnen glaubten, wieder aufgerollt. Warum?

Weil jede Rechtsbewegung immer zuerst bei den Frauen ansetzt.
Unsere Freiheit ist der Seismograph der Demokratie.

Darüber wurde auch bei der Frauenrechtskommission der Vereinten Nationen im März intensiv gesprochen. Und wir haben dort unmittelbar erlebt, wie die frische Trump-Administration die ersten massiven Kürzungen im Dritten Sektor vorgenommen hat.

Unvergesslich waren die ersten Worte von UN-Generalsekretär António Guterres im großen Saal: *„Die Alpha-Männer are back in town!“*

Auch da, waren es die Frauen, die es als Erste gespürt haben, dass demokratische Werte wie Solidarität und internationale Kooperation begannen zu bröckeln.

Ich habe die Verzweiflung live miterlebt – von Frauen, die in diesem Moment wussten, dass ihre Projekte abrupt gestoppt würden und dass Tausende von Menschen, die auf diese Programme angewiesen waren (meistens Frauen und Mädchen), keine Unterstützung mehr erhalten würden. Und genauso war's!

Im März war ich bei den Vereinten Nationen zur Commission on the Status of Women, als Mitglied der deutschen Regierungsdelegation.

In New York hatten wir tägliche Briefings mit den Regierungsvertreterinnen, die an den Verhandlungen teilnahmen und uns berichteten, wie bestimmte Staaten – nicht zufällig die am wenigsten demokratischen und rechtsgerichteten, wie die USA, Russland, Ungarn und weitere – systematisch jeden Versuch blockierten, Begriffe wie *Gender* oder *reproduktive Rechte* in die Protokolle aufzunehmen.

Wir unterschätzen oft, dass dort Menschen – vor allem Frauen – tagelang verhandeln, Wort für Wort, um sicherzustellen, dass im Abschlussdokument genau die Formulierungen stehen, die uns mehr Freiheit geben... oder sie einschränken. Es ist ein äußerst subtiler, aber entscheidender Prozess.

Und es sind Frauen, die in diesen Räumen für uns kämpfen – für unsere Rechte und für die Zukunft der Demokratie.

Was läuft gut – wo gibt es Barrieren?

Was gut läuft:

-Es gibt immer mehr Netzwerke, Programme und Allianzen.

-Es gibt zunehmend Awareness-Kampagnen, Netzwerke und Förderprogramme die Frauen stärken in vielen Bereichen, in der Politik sowie in Führung.

-Frauen nehmen ihre demokratischen Rechte wahr und verbinden Teilhabe mit Wandel. Ich möchte dazu sagen, die Mehrheit solcher Initiativen stammen von Frauen.

Und etwas bewegt mich immer wieder: **der Moment, wenn wir Frauen zusammenkommen.**

Zum Beispiel bei der UN in New York. Da spürt man, wie viel Kraft entsteht, wenn Frauen aus allen Teilen der Welt gemeinsam sprechen, uns gegenseitig sichtbar machen und uns in unserer Vielfalt anerkennen. Diese Räume sind nicht nur Austausch – sie sind zugleich Heilung, Bestätigung und Treibstoff.

Wo es hakt:

Auch wenn wir formal Gleichstellung erreicht haben, spüren viele Frauen – bewusst oder unbewusst – dass demokratische Räume noch nicht wirklich so gestaltet sind, dass unsere Stimmen selbstverständlich gehört und ernst genommen werden.

Wie viele von uns erleben Momente der Unsichtbarkeit, Momente, in denen sie merken „Ich bin hier – aber dieser Raum ist nicht für mich gemacht worden“?

Wo es hakt:

-Neben der Unterrepräsentanz gibt es

-strukturelle Hindernisse, unflexible Arbeits- und Sitzungszeiten, Care-Verpflichtungen, kollektive Bias und Erwartungen, fehlende Ressourcen.

Und generell -in der Politik, in der Academia etc.- kommt etwas dazu, worüber wir viel zu selten offen sprechen: **Angst vor Anfeindungen, vor geschlechtsspezifischer Gewalt, vor Diskriminierung.**

Gerade deshalb ist es so wichtig, dass wir uns zusammenschließen.

Denn jedes Mal, wenn wir Frauen uns gegenseitig stärken, entsteht etwas, das Barrieren sprengt: Mut, Klarheit, Gemeinschaft — und der unerschütterliche Wille, demokratische Räume wirklich für *alle* zu öffnen. Wie heute Abend zum Beispiel!

Barrieren:

Die größte Barriere hier hat einen präzisen Namen: Fehlende Vereinbarkeit

Vereinbarkeit scheitert nicht an fehlender Teilzeit oder Homeoffice, sondern an Haltung, Strukturen und fehlender Unterstützung des TOP-Managements:

1) Führung macht den Unterschied 2) Betreuung wird unterschätzt 3) mentale Belastung ist real und vermeidbar.

Beispiel: Ich möchte ein Beispiel aus meiner Arbeit als Business- und Leadership-Coach teilen: Ich arbeite mit mehreren Klientinnen einer deutschen Hochschule – meine Kundinnen sind jungen Professorinnen und Frauen aus der Verwaltung –, die mir berichten, dass sie große Schwierigkeiten haben, wenn Meetings um 18 Uhr angesetzt werden. Einige von ihnen sind alleinerziehend, und diese Uhrzeit ist für sie einfach nicht machbar, das gleiche auch für die anderen: Sie haben versucht, das Thema anzusprechen, jedoch ohne Erfolg.

Und das Erstaunliche ist: Diese Hochschule bezeichnet sich selbst als *familienfreundlich*.

Dieses Beispiel zeigt sehr deutlich: Demokratische Teilhabe beginnt sicherlich erst im Parlament aber nicht nur: sie beginnt in unseren Institutionen, in unseren Organisationen, in unseren täglichen Arbeitsstrukturen und in unseren Familien.

Ich bin der Überzeugung, dass es drei Ebenen gibt, auf denen Veränderung stattfinden muss. Und nur wenn wir auf allen drei Ebenen handeln, entsteht echter Wandel – auf der persönlichen, der organisatorischen und der politischen Ebene.

Erstens: Auf der persönlichen Ebene

– Frauen durch Coaching, Training und Mentoring stärken und befähigen.

Zweitens: Auf der organisationalen Ebene

– Kulturen der Fürsorge schaffen, mit sicheren Räumen für ehrliche Gespräche und echte Zusammenarbeit, wo es psychologische Sicherheit herrscht.

Drittens: Auf der staatlichen und politischen Ebene

– Gesetze und Rahmenbedingungen gestalten, die es Frauen ermöglichen, zu führen und erfolgreich zu sein.

Und eine Institution, die sich familienfreundlich nennt, aber Arbeits- oder Entscheidungsräume so gestaltet, dass Frauen nicht mitreden können, widerspricht sich selbst.

Gleichstellung ist nicht nur eine Frage des guten Willens, sondern der Struktur. Und nur dort, wo Strukturen inklusiv gestaltet sind, kann echte demokratische Kultur entstehen.

Gleichstellung scheitert nicht an Frauen, sondern an Strukturen. Wenn Institutionen Zeiten und Regeln schaffen, die Frauen faktisch ausschließen, dann ist das kein Organisationsproblem – es ist ein Demokratiedefizit.

3. „Was stärkt Stimmen von Frauen – und was schwächt sie, was hält sie davon ab?“

Was stärkt sie?

- Empowerment-Formate (Mentoring, Trainings, Netzwerke): Frauen profitieren von gezielter Unterstützung, Erfahrungsaustausch und Sichtbarkeit.
- Beteiligungskultur: Wenn Institutionen aktiv Frauen einbinden, bewusst Räume öffnen und Rahmenbedingungen anpassen, entstehen bessere Chancen.
- Netzwerke helfen beim Empowerment, beim Sich-Zeigen und bei der Gestaltung von demokratischen Prozessen.

Was schwächt sie

- Digitale und Physische Gewalt: z. B. digitale Gewalt, Hate Speech gegen Frauen in Politik,
- Fehlende Vorbilder, oder falsche Vorbilder und hier meine ich Frauen in Führungspositionen die wie Alpha Männer führen (es gibt einige davon auch in Europa.) Solche weiblichen Role-Model helfen uns und der Gesellschaft nicht.

- Die Tatsache, dass Care-Arbeit von Kindern und alten Leuten weiterhin ein Frauenthema ist und unbezahlt bleibt!
- Institutionelle Lücken: Wenn Parteien, Verwaltungen oder Gremien keine Maßnahmen haben, um Barrieren systematisch abzubauen, bleibt die tatsächliche Teilhabe eingeschränkt.

Was hält ab? Fehlende Vereinbarkeit!

-Durch meine Arbeit weiß ich sehr genau, was Mental Load für Frauen bedeutet. Ich kenne ihre beruflichen und privaten Herausforderungen – und ich sehe, dass sie in allen Ländern, die ich besuche, ähnlich sind, zum Beispiel in Japan.

Der Anspruch an Frauen, noch mehr zu leisten – und ich verwende das Wort *Performance* hier ganz bewusst – trifft genau jene Frauen, die ohnehin schon das Rückgrat der Gesellschaft bilden.

-Wenn man mehr Geburten möchte (alle klagen über die miserablen demographischen Zahlen) und gleichzeitig mehr Frauen in Vollzeit auf dem Arbeitsmarkt (alle klagen über die Lücken auf dem Arbeitsmarkt), dann muss sich das System verändern – nicht die Frauen, die noch mehr performen sollen.

Denn diese beiden Ziele, die aus der Familienpolitik und aus der Wirtschaftspolitik greifen auf dieselben Ressourcen zu: auf weibliche Zeit, weibliche Energie und vor allem auf den weiblichen Körper. Beide Ziele greifen auf denselben Rohstoff – und das funktioniert schlicht nicht.

-Was Frauen sich wünschen, ist ein *Vereinbarkeitsprogramm*, kein Effizienzprogramm.

Das derzeitige System nutzt die Fortschritte der Frauenbewegung – Bildung, Beruf, finanzielle Eigenständigkeit – zur Stabilisierung eines Modells, das weiterhin auf unbezahlte Fürsorgearbeit angewiesen ist.

-Das sind ganz große gesellschaftliche Probleme, die unsere Demokratie massiv gefährden. Ich sagen oft, „don't fix women, fix the system!“, aber ich muss Ihnen ehrlich sagen, ich sehe noch zu wenige Männer, die bereit sind das System zu ändern, wir Frauen sind längst bereit. Zum Beispiel: Care-Arbeit umverteilen:

- 1) paritätische Elternzeit
- 2) Verpflichtenden Vätermonate
- 3) Faire Löhne in Care-Berufen nur als Beispiel

Und im Unternehmen:

- 1) Die Idee von „Karriere machen“ von der Idee „Dauerpräsenz“ entkoppeln
- 2) Beförderung nicht nur mit der Idee von ständiger Verfügbarkeit binden, das soll auch nach der Elternzeit möglich sein (Quelle: Forschungszentrum Crilda bei der Università Cattolica in Mailand)

Es geht also nicht nur um mehr Leitung von Frauen -die ohnehin das unsichtbare Rückgrat unserer Gesellschaft tragen, indem sie 72 Milliarden Stunden unbezahlte Care-Arbeit im Jahr schultern -Sondern um Strukturen, die es Menschen ermöglichen, ihr volles Potential einzubringen.

So ein System gefährdet nicht nur die Demokratie, sondern auch die Wirtschaft, das Verhältnis zwischen Mann und Frau sowie die Wettbewerbsfähigkeit und die Innovationskraft Deutschlands aber da gilt für jedes Land.

4. „Wo passiert gelebter Fortschritt | Was können wir davon lernen?“

1) Zu dem Punkt möchte ich zwei Beispiele geben: Das erste Beispiel auf Europäische Ebene, das Zweite auf globaler Ebene:

Ich möchte über einen gigantischen Schritt für die politische Repräsentation von Müttern berichten, was in Europa passiert ist. Bislang galt folgendes: wer nicht physisch in Brüssel oder Straßburg anwesend ist, dürfte nicht abstimmen. Somit gingen die Stimmen, von Politikerinnen, die gerade Mütter wurden, immer verloren. Am 13. November hat das EU-Parlament dafür abgestimmt, das zu ändern. Abgeordneten, die gerade Mütter geworden sind, können sie sich durch andere Abgeordneten bei Abstimmungen vertreten lassen.

Jetzt müssen die Mitgliedsstaaten dafür Ihr Wahlrecht anpassen.

Wenn Frauen – insbesondere Mütter und Alleinerziehende – faktisch ausgeschlossen werden, weil Zeiten, Regeln oder Machtgewohnheiten nicht an die Realität ihres Lebens angepasst sind, dann ist das kein individuelles Problem der Frauen. Es ist ein strukturelles Problem der Organisation.

2) Gelebter Fortschritt ist für mich ein besonders starkes Projekt *HeForShe.*, das ist eine globale Initiative von UN-Women. Sie wurde ins Leben gerufen, um Männer und Jungen weltweit als aktive Verbündete für Gleichstellung zu gewinnen – nicht nur symbolisch, sondern als echte Partner im Wandel. HeForShe zeigt, dass Gleichstellung keine „Frauenfrage“ ist, sondern ein demokratischer Auftrag.

Was bedeutet das konkret?

- HeForShe schafft Plattformen, auf denen Regierungen, Unternehmen, Universitäten und Kommunen konkrete Verpflichtungen eingehen.
- Staaten, die teilnehmen, verpflichten sich zu messbaren Maßnahmen – etwa:
 - diskriminierende Gesetze abzubauen,
 - Gewaltprävention zu stärken,
 - Care-Arbeit gerechter zu verteilen,
 - Frauen in Führungspositionen sichtbar zu fördern.

- Das Programm arbeitet bewusst mit *Accountability*: Die beteiligten Länder müssen Fortschritte transparent machen.

Wer beteiligt ist:

- Mehrere Länder haben sich als sogenannte *HeForShe Impact Champions* verpflichtet – darunter Kanada, Finnland, Japan, Malawi und das Vereinigte Königreich und auch Deutschland.
- Auch Hochschulen und globale Unternehmen machen mit, um strukturelle Veränderungen in ihren Organisationen voranzutreiben.

Warum ist das relevant für unsere Diskussion über Demokratie?

- Und: Wenn Männer Verantwortung übernehmen, verändern sich Institutionen schneller, nachhaltiger und gerechter.
- **Es ist ein Beweis dafür, dass Geschlechtergerechtigkeit dann gelingt, wenn sie politisch gewollt wird und von allen getragen wird – auch und gerade von Männern.**

Wenn wir über Demokratie sprechen, sprechen über Menschen, die Systeme kreieren. Eine Demokratie, die Frauen nicht schützt, stärkt und sichtbar macht, schwächt sich selbst.

Und eine Gesellschaft, die die Stimmen von Frauen hört, die Perspektiven von Minderheiten einbezieht und Vielfalt wirklich lebt, gewinnt an Tiefe, Stabilität und Zukunftskraft.

Gelebten Fortschritt sieht und spürt man, wenn man beispielsweise zur Frauenrechtskommission der Vereinten Nationen reist. Dort begegnet man Tausenden von Frauen aus aller Welt und die Power, die aus diesen Begegnungen entsteht, begleitet mir/uns, wenn wir nach Hause zurückkehren. Und genau diese ansteckende Kraft versuchen wir aktiv an die Organisationen weiterzugeben, mit denen wir interagieren.

Ich denke dabei besonders an die Stärke des sogenannten dritten Sektors – die Welt des Non-Profit-Bereichs, getragen von Tausenden von Vereinen, Stiftungen und NGOs wie Soroptimist International z.B. Diese Organisationen leisten eine enorme Arbeit für Frauen und Mädchen, die Staaten oft nicht leisten. Diese Arbeit, tut uns gut.

Was wir lernen können: Zwei Dinge

1. Wir sollten uns bewusst machen: Es reicht nicht, dass Frauen in Machtpositionen sitzen. Wenn diese Frauen lediglich die weibliche Kopie eines männlich-dominanten Alphamodells darstellen, bleibt alles beim Alten. Gibt es keine Vielfalt, keine Inklusion, und keine wirkliche Frauenperspektive.

Das sehen wir auch in Italien mit der Regierungschefin Giorgia Meloni (sie möchte Präsident genannt werden und nicht Präsidentin) oder jüngst in Japan.

Repräsentanz ohne Wertewandel bringt keinen Fortschritt.

Es braucht eine andere Art von Leadership – eine, die sich nicht an veralteten Machtmustern orientiert, sondern an Dialog, Inklusion und gesellschaftlicher Verantwortung. Nur so können Frauen die Demokratie wirklich stärken.

In manchen Programmen – z. B. Förderprogramme für Frauen in Führung, Quotenmodelle, Mentoring-Initiativen – zeigen sich positive Effekte.

2. Dass Erfolg häufig von folgender Kombi/Strategie abhängt – strukturelle Rahmenbedingungen + gezielte Förderung + Kulturwandel, dies nicht nur auf Bundes- oder Landesebene, sondern **vor Ort** – in den Kommunen, Hochschulen, Universitäten, Schulen. **Kleine Systeme können äußerst transformativ sein, angefangen mit der Familie.**

5. „Was braucht unsere Demokratie von Frauen – und was brauchen Frauen von der Demokratie?“

Was braucht unsere Demokratie von Frauen?

- **AKTIVE TEILNAHME:** Von Frauen braucht es aktive Teilhabe — nicht nur in Zahlen, sondern in Entscheidungsprozessen, Führung, Gestaltung — weil damit die Demokratie lebendiger, inklusiver und zukunftsfähiger wird.
- **VIELFALT:** Eine Demokratie braucht die Vielfalt der Stimmen, damit ihre Beschlüsse legitimer, handlungsfähiger und resilienter sind. Frauen bringen oft andere Erfahrungen, Netzwerke, Werte mit (z. B. Sorge, Kooperation, Gemeinschaft), den demokratischen Prozessen bereichern.

Was brauchen Frauen von der Demokratie?

- **SICHERSTELLUNG VON CHANCENGLEICHHEIT** — nicht nur formal, sondern real (z. B. Zugang, Ressourcen, Sichtbarkeit, Schutz vor Gewalt).
- **STITUTIONELLE RAHMENBEDINGUNGEN**, die Teilhabe ermöglichen: Zeit- und Struktur-Rahmen, Familien- und Sorgearbeit berücksichtigend, Diskriminierung abbauend.
- **ANERKENNUNG UND WERTSCHÄTZUNG:** Frauen dürfen nicht nur repräsentiert sein, sondern müssen wirksam mitgestalten können und für Ihre Kompetenzen wahrgenommen werden.

Persönliches Schlussstatement (Vorschlag):

Wir stehen heute an einem Wendepunkt, ja es gibt Rückschritte – aber es gibt auch Mut, Klarheit und eine wachsende gemeinsame Stärke.

Überall auf der Welt sehen wir: Männer unterstützen zwar ab und zu die Gleichstellung, aber wirklich verändert wird dadurch noch wenig.

Wenn wir jedoch die Ziele der Pekinger Aktionsplattform, der CEDAW und der Agenda 2030 erreichen wollen, dann brauchen wir Männer und Jungen als echte Mitgestalter, nicht als Helfer.

Und wenn ich ehrlich bin, müsste diese Frage heute gestellt werden:

„Wie schaffen wir es, Männer als echte Verbündete und Fürsprecher für Geschlechtergerechtigkeit zu mobilisieren – nicht nur als Unterstützer, sondern als Mitgestalter einer demokratischen Zukunft?“

In der Mainstream-Diskussion sollte man darüber sprechen, wie Männer von einer eher symbolischen Unterstützung zu einer echten Partnerschaft kommen können – eine Partnerschaft, die auf Verantwortung, geteilter Führung und strukturellem Wandel beruht. Das heißt: Sie müssen patriarchale Muster hinterfragen, Macht und Sorgearbeit mit uns fairer verteilen und Verantwortung in ihren Institutionen/Organisationen übernehmen.

**Denn die Zukunft der Demokratie entscheidet sich dort, wo Frauen und Männer gemeinsam und auf Augenhöhe dabei sind und prägend mitgestalten.
Zusammen!**