

# Weil's wahr ist. Frau\* Sein in Tirol



**TIROL ISCH LEI OANS**

Isabella Hafele: Tirol isch lei oans

## Isch Tirol lei oans? Oder ist es viel mehr?

**Wie ist es, in Tirol eine Frau\* zu sein? Ist es zum Gähnen langweilig, weil von Frauen\* immer noch dasselbe erwartet wird wie vor hundert Jahren? Oder haben Frauen\* in Tirol heute gleich viele Freiheiten und Chancen wie Männer\*?**

Hier gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Mit dabei: Illustrationen von Frauen\* aus Tirol, die unter dem Motto „Weil's wahr ist.“ ihre Lebensrealitäten abbilden.

Wir laden dich ein zu lesen, zu fotografieren, den QR-Codes in der Ausstellung zu folgen und für dich herauszufinden: **Isch mei Tirol lei oans?**



Erfahre noch mehr über „Weil's wahr ist.“ auf unserer Webseite: [www.fib.at/weilswahrist](http://www.fib.at/weilswahrist)



If you prefer to view our exhibition in a different language, try the Google Translate-App: <https://translate.google.com/intl/de/about/>

### „A Landl a kloans“

„Tirol isch lei oans, a Landl a kloans“ (Tirol ist einzigartig, ein kleines Land) heißt es in der „geheimen“ Volkshymne Tirols – gedichtet von Sebastian Rieger, auch Reimmichl genannt. Viele Tiroler:innen kennen diesen Satz, viele wissen allerdings nicht, dass der Urheber auch mit antisemitischen Aussagen auffiel.



# Alle deine Haar san schian. Alle Körper san schian!

In früheren Jahrhunderten waren fülligere Körper ein Zeichen dafür, dass Menschen es sich leisten konnten, nicht körperlich arbeiten zu müssen. Mittlerweile verändern sich Körperideale immer schneller und setzen Frauen\* und Männer\* mehr und mehr unter Druck: Bin ich schlank genug? Sportlich genug? Sexy genug?

Als Gegenbewegungen haben sich in den letzten Jahren die **Body Positivity** und die **Body Neutrality** entwickelt. Bei **Body Positivity** geht es darum, den eigenen Körper schön zu finden. **Body Neutrality** will erreichen, dass alle Menschen – egal, ob klein, groß, mollig, muskulös, dünn, rasiert, unrasiert, geschminkt oder ungeschminkt – einfach in Ordnung sind, so wie sie sind, und dass wir dem Aussehen allgemein weniger Bedeutung geben.

## Tipp für jeden Tag

Generell sollten wir Körper anderer Personen nicht kommentieren. Wenn du jedoch an einer Person etwas bemerkst, das sich in 10 Sekunden ändern lässt (z. B. Essensreste zwischen den Zähnen), dann kannst du die Person darauf hinweisen.

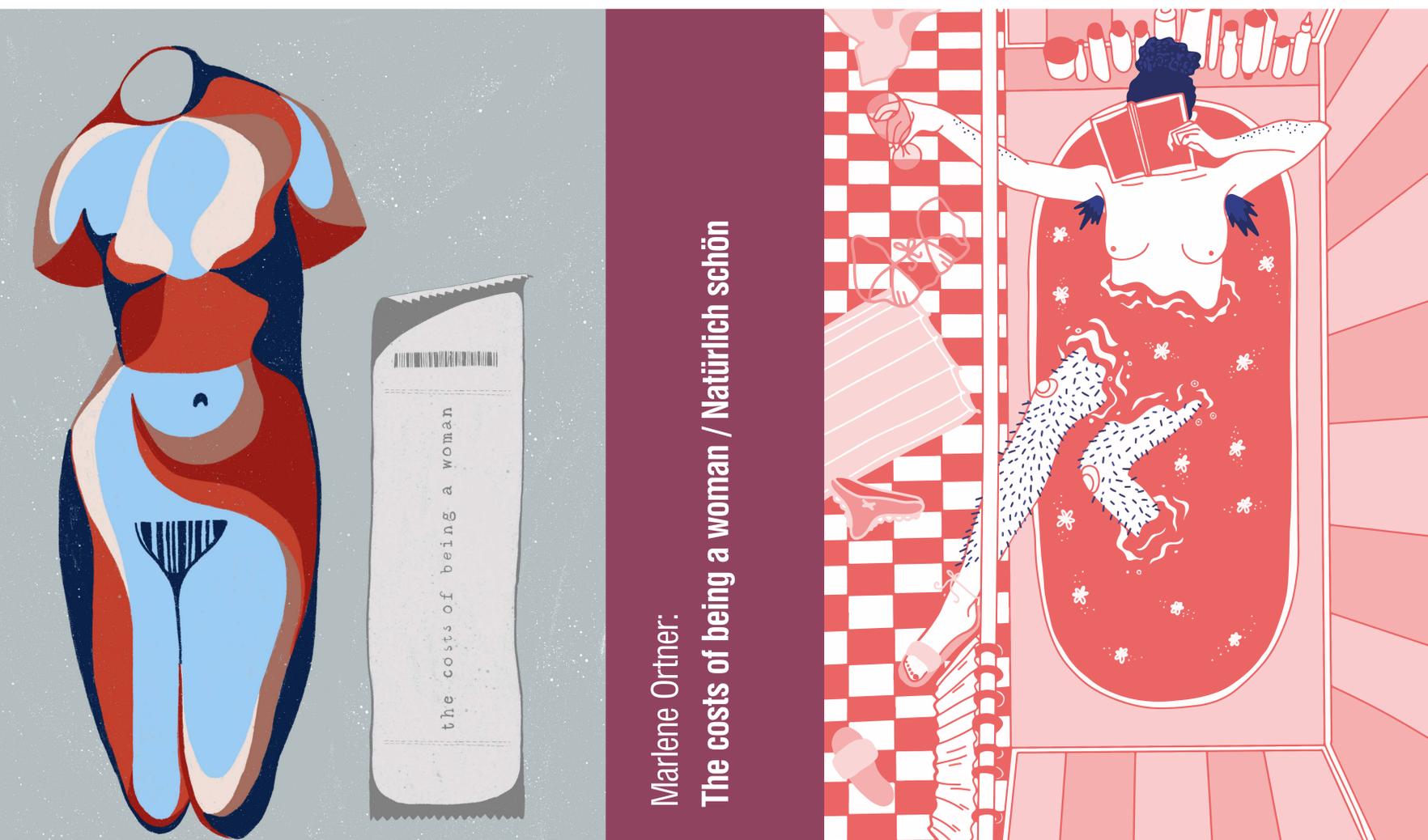
Marie-Christine Gamper: Haarparty

- Wie oft machst du dir Gedanken, wie du aussiehst, was du anziehst, ob du dich schminkst oder rasierst?
- Woran orientierst du dich bei diesen Gedanken?
- Wie viel Zeit investierst du in dein Aussehen im Vergleich zu anderen Frauen\* oder Männern\*?
- Für wen investierst du in dein Aussehen? Machst du es für dich oder fühlst du dich damit wohler, weil du von anderen Personen gesehen wirst?
- Was ist dir wichtiger: dass du anderen gefällt oder dass du dich gesund und wohl fühlst?



Spiel-PIN  
002399627  
[www.kahoot.it](http://www.kahoot.it)

## Sag uns: Was findest du an deinem Körper schön?

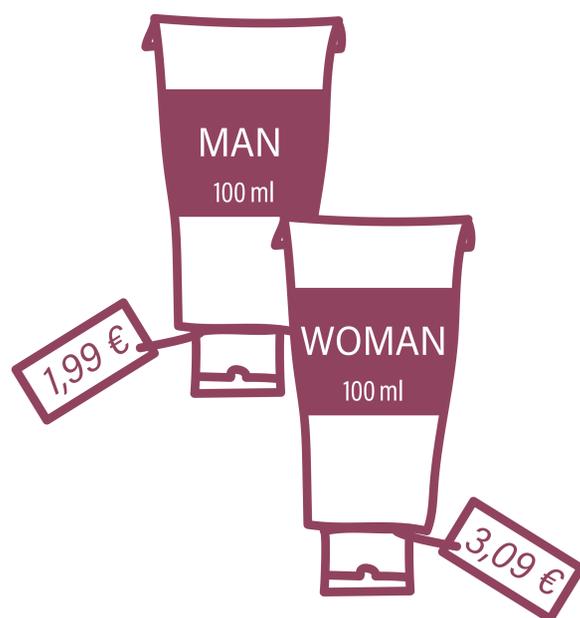


## Ist das Frau\* Sein teuer?

**Vielleicht ist dir schon mal aufgefallen, dass Produkte und Dienstleistungen für Frauen\* oft teurer sind als für Männer\*.**

Lässt sich eine Frau\* die Haare schneiden, dann bezahlt sie durchschnittlich **11 Euro mehr** als ein Mann\*. **87%** der Salons in Österreich behandeln Frauen\* und Männer\* ungleich. Auf 100 ml gerechnet müssen Frauen\* für Shampoos **33%** und für Körpercremes **55% mehr** hinlegen als Männer\*.

Auch für Tampons werden im Laufe des Lebens **1.500** bis **3.500** Euro ausgegeben. Diese erhöhten Preise für Produkte oder Dienstleistungen, die speziell für Frauen\* vermarktet werden, nennen sich "pink tax" (= Rosasteuer).



### Probier' es aus:

Vergleiche, wieviel du im Gegensatz zu anderen Menschen in deinem Umfeld für Pflegeprodukte aus gibst. Gibt es Unterschiede, und weshalb? Schau dich mal bei den Angeboten in der Drogerie um, die für das andere Geschlecht gedacht sind – vielleicht findest du dort etwas, das billiger oder praktischer ist?



## Tipp für jeden Tag



Mit der App „WhoCares“ kannst du deine Care-Arbeitszeit erfassen und ausrechnen, wie viel sie als bezahlte Arbeit wert wäre: [whocares-app.de](http://whocares-app.de)

Jasmin Franchi: Office Party

# Ist das Care-Arbeit oder müssen wir das bezahlen?

„Ach schau, er geht mit seinen Kindern auf den Spielplatz – was für ein toller Vater!“ – Hast du dir etwas Ähnliches auch schon einmal gedacht? Warum ist es bei Männern\* etwas Besonderes und bei Frauen\* normal?

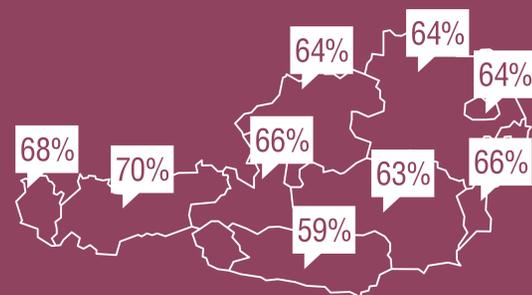
Mütter\* werden oft mit ihren Kindern in Verbindung gebracht – sie werden nach ihnen gefragt, wo sie denn sind und wer auf sie aufpasst. **Damit schieben wir Frauen\* oder Müttern\* unbewusst die alleinige Verantwortung für die Sorgearbeit („Care-Arbeit“) zu.**

Nicht alle Arbeit ist bezahlte Lohnarbeit. Zur Sorgearbeit gehören neben der Kinderbetreuung auch der Haushalt und die Pflege von Angehörigen. Das alles ist Arbeit und mindestens so wichtig wie Lohnarbeit – nur leider bleibt sie oft unsichtbar.

**Frauen\* in Tirol investieren im Durchschnitt 32 Stunden pro Woche in unbezahlte Care-Arbeit** – Kindererziehung, Pflege und Hausarbeit – während Männer\* lediglich 15 Stunden aufwenden. Nirgendwo in Österreich ist dieser Unterschied so groß wie in Tirol.

**Was ist dabei das Problem?** Wenn Frauen\* mehr unbezahlte Care-Arbeit leisten, hat das finanzielle Folgen. Welche das sind, erfährst du bei „Ist dein Geld auch mein Geld?“.

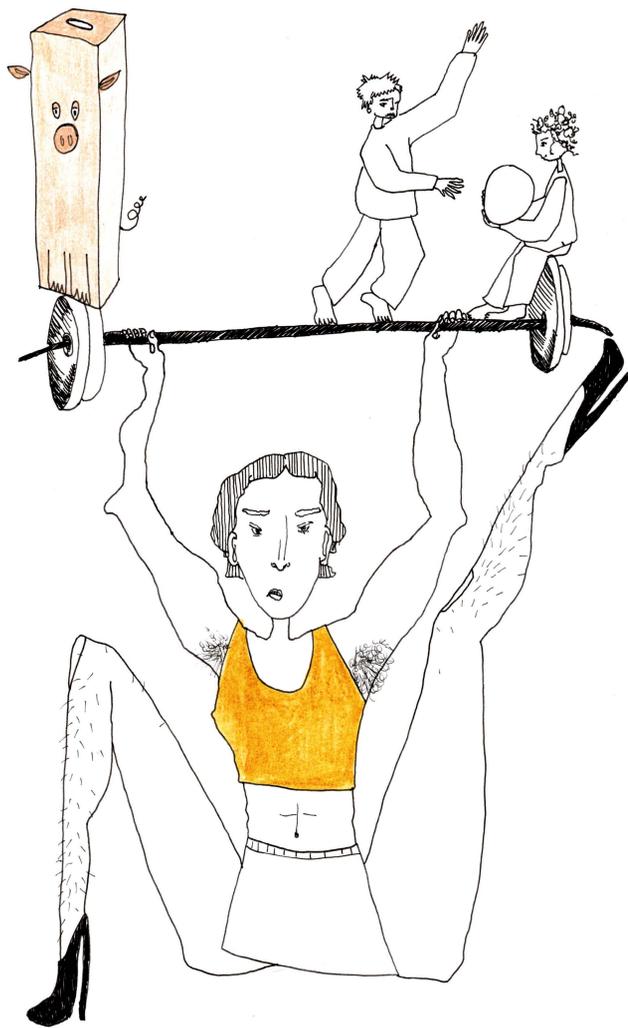
So viel Prozent der unbezahlten Arbeit übernehmen Frauen\*:



## Das bisschen Haushalt

„Das bisschen Haushalt macht sich von allein, sagt mein Mann.“  
Johanna von Koczian, 1977  
Das Lied aus den 1970er Jahren betrachtet ironisch die traditionelle Aufteilung von Haus- und Familienarbeit aus der männlichen Perspektive. Der sarkastische Text wird auch heute noch oft zitiert.



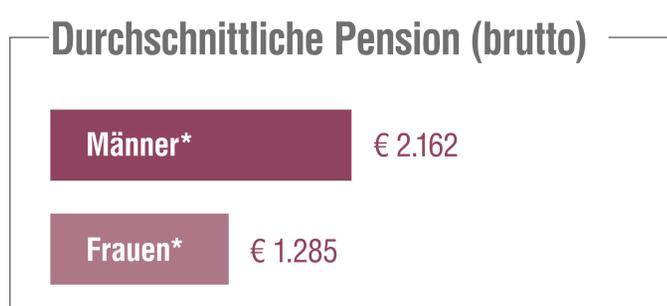


# Ist dein Geld auch mein Geld?

**Kinder zu haben und sich selbst gleichzeitig finanziell abzusichern, ist für die meisten Mütter in Tirol ein herausfordernder Kraftakt:** Mangelnde Kinderbetreuung, schlechte Verkehrsverbindungen und Teilzeitjobs, deren Gehälter fast komplett für Tagesmutter, Kinderkrippe & Co. aufgewendet werden, führen viele zur Frage: Lohnt es sich überhaupt, arbeiten zu gehen oder soll ich die Kinderbetreuung gleich selbst übernehmen? Und wenn ich einer Lohnarbeit nachgehe, bin ich dann eine schlechte Mutter?

**Welche Folgen hat es für mich, wenn ich allein die Kinderbetreuung übernehme und keinen Lohn für meine Arbeit erhalte?**

**Altersarmut ist weiblich:** Durch Teilzeitarbeit und mehr unbezahlte Kinderbetreuungszeiten erhalten Frauen\* in Österreich im Alter wesentlich weniger Pension als Männer. Die **durchschnittliche Pension** für Männer\* beträgt **€ 2.162**, während Frauen\* im Durchschnitt nur **€ 1.285** erhalten – das entspricht einer Differenz von **41 %**.



Hannah Rederlechner: Existenzielle Stärke

## Pensionssplitting beantragen:



**Ein kleiner Ausgleich für Elternteile, die mehr Zeit in die Kinderbetreuung investieren, ist das Pensionssplitting:**

Der erwerbstätige Elternteil kann Teile seiner Pensionsbeiträge an den anderen Elternteil übertragen. Jener Elternteil, der sich der Kindererziehung widmet, erhält dafür eine Gutschrift am Pensionskonto.

Ein Pensionssplitting kann nie Ersatz für eine Berufstätigkeit und finanzielle Unabhängigkeit sein. Es darf auch kein Argument sein, um jemanden von einer Berufstätigkeit abzuhalten. Doch es ist eine Chance, den durch die Kindererziehung entstehenden finanziellen Verlust zumindest teilweise zu reduzieren.



### Michelle Schmollgruber: Feierabend

Adaptierung des Gemäldes „Mutterliebe“ von Josef Danhauser, 1839, Wien

# Wann ist eigentlich Feierabend?

**Wer ist in deiner Familie dafür zuständig, nicht nur einzukaufen, sondern sich auch zu überlegen, was auf die Einkaufsliste gehört? Wer ist für die Planung von Weihnachts- und Geburtstagsgeschenken für die Großeltern zuständig? Und wer denkt daran, eine neue Jeans für das Kind zu kaufen, weil die alte vor einer Woche gerissen ist?**

Oft sind es Frauen\*, die in ihrer Familie den **Mental Load** übernehmen. Und dieser hat nie Feierabend. Der sogenannte Mental Load ist die Last der unsichtbaren Aufgaben in der Familie, die viele Frauen\* einfach zusätzlich zu ihrer Care- und Lohnarbeit machen.

Die Folgen von zu viel Mental Load können Stress, Überbelastung, Schuldgefühle und im schlimmsten Fall psychische Erkrankungen wie Burn Out oder Depressionen sein.

## Tipp für jeden Tag

**App Bring!** Mithilfe dieser App kannst du mit anderen Personen zusammen eine Einkaufsliste erstellen und auf diese jederzeit zeitgleich zugreifen und etwas hinzufügen oder löschen.



## Mach den Mental Load Selbsttest!



Spiel-PIN  
005870803  
[www.kahoot.it](http://www.kahoot.it)

### Wie kannst du diesen Aufwand neu aufteilen?

- 1. Rede in deiner Familie darüber und mache so den Mental Load sichtbar.** Schreibe dir Beispiele auf, wie das Planen von Geschenken oder des Einkaufs, das Lesen und Beantworten von Nachrichten in Messenger-Gruppen von Schule oder Kindergarten usw.
- 2. Verteilt die Aufgaben neu.** Zum Beispiel: Wer denkt an Termine und vereinbart sie? Wer schreibt die Einkaufsliste?
- 3. Plant regelmäßig ausreichend Zeit für die (Nach-)Besprechung ein:** Funktioniert die neue Aufteilung? Wie könnt ihr euch noch besser unterstützen?



*happy end?*

## Kinder gut, alles gut?

Viele Menschen gehen davon aus, dass es der natürliche Wunsch jeder Frau\* ist, Kinder zu bekommen. Im Nationalsozialismus wurden Frauen\* sogar dafür mit einem sogenannten „Mutterkreuz“ belohnt, wenn sie viele Kinder bekommen haben. So wurde die Idee, dass Frauen\* immer auch Mütter sein sollen, noch verstärkt.

Es gibt aber verschiedene sinnerfüllende Inhalte im Leben einer Frau\* – der Beruf, Freund:innen, Reisen, ehrenamtliche Arbeiten und vieles mehr – so wie im Leben jedes Menschen. Eine eigene Familie kann dazu gehören, muss es aber nicht.

**Was du mit deinem Leben machen willst, ob du Kinder bekommen willst oder nicht, die Entscheidung liegt bei dir allein und nicht bei deinem Umfeld oder der Gesellschaft.**

### Und du?

Spiel-PIN 00775278  
[www.kahoot.it](http://www.kahoot.it)

Willst du Kinder bekommen und weshalb (nicht)?  
Teile anonym deine persönliche Perspektive mit uns!



Miriam und Christina Eberharter: Happy End?

Ein Kind passt nicht in mein Leben. Ich würde mich gerne selbst verwirklichen, unabhängig bleiben und möchte diese Verantwortung nicht haben.

Das ist eigentlich das größte Problem, finde ich: dass man nicht anerkennt, wenn eine Mutter Probleme hat. Ich habe mich selbst in der Mutterrolle verloren.

Wenn ich gewusst hätte, wie schön es ist, Mutter zu sein, hätte ich viel früher damit angefangen. Aber wäre ich kinderlos geblieben, wäre mir auch nichts abgegangen.

Kinder bringen Freude und Leichtigkeit in den Alltag. Sie machen das Leben ein Stück schöner.

Ich weiß nicht, ob ich unserer Welt ein weiteres Kind und meinem potenziellen Kind diese Welt antun möchte. Ich würde lieber adoptieren und einem Kind, das ein gutes Zuhause braucht, eines geben.



Julia Maria Scharrer: Bildets eure Buam

## Bildet's eure Buam!

Oft hören wir die Forderung: „Schützt eure Töchter.“ Vor Gewalt, vor Übergriffen. Noch besser wäre: Männer\*, Burschen\* und alle Menschen so zu erziehen, dass Gewalt keine Option für sie ist. **Söhne\* und Töchter\* brauchen Vorbilder, die respektvoll miteinander umgehen.**

**Gewalt beginnt nicht erst bei körperlichen Übergriffen, sondern weit vorher.** Oft denken wir bei groben Worten, die jemand ausspricht, nicht daran, dass das schon Gewalt sein kann. Wir haben uns daran gewöhnt. Dabei sind solche Worte oft bereits psychische Gewalt.

„Jetzt stell dich nicht so an – du bist total hysterisch!“ – hast du das schon einmal gehört? Das ist ein Beispiel für **„Gaslighting“**, eine sehr häufige Art der psychischen Manipulation. Dadurch wird eine Person absichtlich verunsichert. Dem Opfer wird das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und Realität genommen.

### Sei ein Vorbild. Sprich es an.

Männer\* schreiten selten ein, wenn am Arbeitsplatz Diskriminierungen passieren oder sexistische Witze gemacht werden – vor allem, wenn sie unter sich sind. Sei ein Vorbild und sprich es an! Was hält dich davon ab? Wahrscheinlich bist du nicht der Einzige, der nicht einverstanden ist. Und echte Freunde bleiben auch deine Freunde, wenn du sie kritisierst.

Das kannst du sagen, wenn du hörst, dass eine Frau\* so behandelt wird:

Sie ist total hysterisch – sie soll sich mal nicht so anstellen.

Was du sagst, ist ihr gegenüber nicht fair.

Warum behauptest du das?

Hör ihr doch mal zu!

Sie darf ihre eigene Meinung haben.

Nimmst du sie überhaupt ernst?



Spiel-PIN  
002122032  
[www.kahoot.it](http://www.kahoot.it)

Finde heraus, ob du von jemandem manipuliert wirst!



### Nur ein Ja ist ein Ja.

Bist du dir nicht sicher, ob die andere Person das gerade möchte? Dann höre sofort auf und frag nach!

Eine Zustimmung kann sich auch verändern. Auch inmitten einer sexuellen Handlung kann eine Meinung geändert werden – zu etwas, dem du eben gerade zugestimmt hast, kannst du jetzt wieder Nein sagen. Es ist dein Körper, und du allein entscheidest!

Gina Kolb: It's a dress

## It's a dress, not a Yes.

**Egal, was eine Person trägt, die Kleidung, sei es ein kurzer Rock, ein Bikini, ein kurzes Oberteil oder ähnliches, ist keine Einladung für übergriffiges Verhalten.**

Dazu zählt auch das sogenannte **Catcalling**, das Hinterherrufen & -pfeifen auf offener Straße. Aussagen wie „Di nehm' ma a no mit.“ oder „Lass mal sehen, ob dein Gesicht genauso geil ist wie dein Körper.“ sind keine Komplimente, sondern eine **Machtdemonstration**. Jemand, meistens ein Mann\*, reduziert eine andere Person, meistens eine Frau\*, ungefragt auf ihr Aussehen und kommentiert es. Dabei werden ihre Grenzen überschritten. Jemand stellt sich höher, indem er eine andere Person erniedrigt. Das sagt tatsächlich mehr über den handelnden Menschen aus als über die betroffene Person. Meist handelt es sich auch um ein Problem mit dem eigenen Selbstwert, das so kompensiert werden soll.

**Was bei Catcalling beginnt, setzt sich in sexueller Belästigung und sexualisierter Gewalt fort.** Jede dritte Frau\* in Österreich wurde bereits Opfer von sexueller und/oder körperlicher Gewalt. Es geht dabei nie um Intimität, sondern immer um das Festigen eines Machtgefüges. Augenhöhe gibt es nur dann, wenn es einen Konsens zwischen zwei Personen gibt.

**Wenn du sexuelle Belästigung oder Gewalt erlebt hast, kannst du dich hierhin wenden:**

**Frauen\* gegen Vergewaltigung**  
[www.frauen-gegen-vergewaltigung.at](http://www.frauen-gegen-vergewaltigung.at)  
0512 574416  
@frauen\_gegen\_vergewaltigung

**Frauen-Helpline**  
0800 222 555

**Online Frauen\*beratung**  
[www.online-frauenberatung.at](http://www.online-frauenberatung.at)



schreib mir wenn du daheim bist!



## Tipp für jeden Tag



Mithilfe der kostenlosen App „**SafeNow**“ kannst du dein soziales Umfeld unauffällig wissen lassen, wenn du Hilfe brauchst und/oder du dich in einer gefährlichen Situation befindest:  
<https://de.safenow.app>

Marlene Ortner: Heimweg

# Du hast es in der Hand.

Wenn du unterwegs bist und siehst, wie eine Frau\* belästigt wird, was tust du dann? Schreitest du ein? Gehst du vorbei? Hier findest du fünf Wege, wie du in einer solchen Situation helfen kannst:

- **Ablenken:** Finde einen Weg, die Aufmerksamkeit von der betroffenen Person abzulenken. Frage nach dem Weg, der Uhrzeit oder lass etwas fallen.
- **Andere hinzuziehen:** Hol dir Hilfe von jemandem. Frag die Person z. B., ob du die Polizei rufen darfst, oder ziehe andere Personen hinzu.
- **Ansprechen:** Sprich – nach dem Sicherstellen der eigenen Sicherheit – standhaft und deutlich über die Belästigung. Das kannst du auch mit der betroffenen Person tun und sie fragen, ob sie Hilfe benötigt.
- **Aufnehmen:** Mach ein Video von der Situation. Tu dies aber nur, wenn die Situation für dich sicher ist (mit genug Sicherheitsabstand) und filme Orientierungspunkte (Straßenschilder etc.), damit der Ort später identifiziert werden kann. Frage immer die betroffene Person, was sie mit dem Videomaterial machen will. Veröffentliche es nicht und verwende es nicht ohne ihre Erlaubnis!
- **Aufschieben:** Biete der Person, die belästigt wurde, mit einem zeitlichen Abstand nach dem Vorfall deine Hilfe an und frag sie, ob sie etwas benötigt oder ob du sie nachhause begleiten darfst.

Stelle sicher, dass alles, was du tust, darauf ausgerichtet ist, der betroffenen Person zu helfen. Begib dich selbst aber niemals in Gefahr. Stelle sicher, dass du sicher bist, bevor du anderen hilfst.



Spiel-PIN  
004841878  
[www.kahoot.it](http://www.kahoot.it)

## Wie verhältst du dich in unangenehmen Situationen?

Probier' es aus und finde heraus, wie andere Menschen sich verhalten würden!



# MadIn, s'ischt Zeit!

**Wann hast du das letzte Mal eine andere Frau\* unterstützt? Ihr die Anerkennung im Job gegeben, die sie verdient? Ihr Danke gesagt? Solidarität unter Frauen\* ist sehr wichtig – dadurch fühlen wir uns verstanden, bekräftigt und verbunden. Du kannst der Kassiererin im Laden das nächste Mal ein Lächeln oder ein „Danke“ schenken, einer Nachbarin anbieten, ihre Kinder aus dem Kindergarten mit abzuholen, zwei Frauen\* miteinander bekanntmachen oder Frauen\* unterstützen, die politisch für dich aktiv sind.**

Frauen\* werden oft anders behandelt als Männer\* und haben dadurch Nachteile – das sind **Diskriminierungen**. Dasselbe erleben z. B. Menschen mit Migrationserfahrung, mit diversen sexuellen Orientierungen oder mit Behinderungen. Sie alle erfahren Einschränkungen. Eine Frau\*, die zusätzlich eine Behinderung oder eine andere Hautfarbe hat, wird mehrfach diskriminiert. Das heißt **Intersektionalität** (*intersection* (engl.): Kreuzung). Mehrere Diskriminierungen treffen aufeinander. Beispielsweise wird deine Nachbarin, die taub ist und ein Kopftuch trägt, aufgrund dieser Eigenschaften zusätzlich zum Frau\* Sein benachteiligt, z. B. bei der Job- und Wohnungssuche.

**Wenn du selbst eine Frau\* bist, dann kannst du dir vielleicht vorstellen, wie es ist, diskriminiert zu werden.** Und du weißt, dass es hilft, wenn sich jemand mit dir solidarisiert und dir den Rücken stärkt. Egal, ob die andere Frau\* eine andere Hautfarbe, eine Behinderung oder eine andere Religion hat, ob sie ein anderes Alter oder eine andere sexuelle Orientierung hat – ihr teilt wahrscheinlich viele Erfahrungen, die ihr als Frauen\* gemacht habt.



Spiel-PIN  
00698109  
[www.kahoot.it](http://www.kahoot.it)

**Was haben wir gemeinsam?**  
Finde es heraus!

