

Hey ihr Lieben,

es steht ein Datum vor der Tür, das wie kein anderes für gemischte Gefühle sorgt: der Internationale Frauentag (8. März).

In den Supermärkten gibt es Sekt-Angebote, auf Tik-Tok posten Jungs „Glückwünsche“ an „alle Mädels“, und manche Arbeitgeber verteilen Blumen an ihre Mitarbeiterinnen. Das fühlt sich für viele an wie ein Mix aus Kitsch, Herabwürdigung und Alibi-Veranstaltung.

Mich hat eine Nachricht erreicht, die genau diese Ambivalenz vieler junger Frauen auf den Punkt bringt: *„Hey Dr. Sommer, ich weiß nicht, was ich von diesem 8. März halten soll. In meiner Klasse posten alle Jungs ‚Glückwünsche‘ und ‚Blumen-Emojis‘. Das nervt! Ich fühle mich wie im Streichelzoo. Meine Oma erzählt immer, wie hart sie früher für Rechte kämpfen mussten. Aber heute haben wir doch Gleichberechtigung, oder? Eine Kanzlerin hatten wir auch schon. Warum brauchen wir dann noch diesen Tag? Ist das nicht eher herabwürdigend, so zu tun, als ob Frauen eine bedrohte Art sind, die man einmal im Jahr feiern muss?“*

Puh. Ich fühle deine Verwirrung total. Das ist die perfekte Zusammenfassung der „Post-Feminismus“-Falle.

Lass uns mal den „Demokratie-Check“ aufsetzen und das sortieren.

Zum einen: Vieles, was wir heute für normal halten, mussten Frauen (und Männer) über Jahrzehnte hart erkämpfen. Wahlrecht (seit 1918!), das Recht, ohne Erlaubnis des Ehemanns zu arbeiten (seit 1977!), das Recht, Vergewaltigung in der Ehe zu bestrafen (seit 1997!). Ja, wir haben viel erreicht.

Zum anderen – und jetzt wird es hässlich – haben wir im Jahr 2026 keine echte Gleichberechtigung. Wir haben die rechtliche Gleichstellung – vor dem Gesetz, aber keine faktische Gleichheit im Leben.

Warum der Tag kein Kitsch ist

Warum deine Oma dich nicht nur mit Geschichten langweilen will? Weil sie weiß, dass das Erreichte nicht sicher ist. Und weil sie weiß, wo wir heute stehen:

Geld & Macht: Frauen verdienen in Deutschland immer noch deutlich weniger als Männer (der „Gender Pay Gap“ ist 2026 zwar kleiner, aber nicht weg). In den Chefetagen sitzen immer noch fast nur Männer.

Sicherheit & Gewalt: Jede dritte Frau in Deutschland wird mindestens einmal in ihrem Leben Opfer von körperlicher oder sexueller Gewalt. **JEDEN TAG!** Das ist eine demokratische Katastrophe. Ein Staat, der 50% seiner Bevölkerung nicht effektiv vor Gewalt schützen kann,

hat ein Riesenproblem.

Die Care-Arbeit: Wer kümmert sich um Kinder, Haushalt und pflegebedürftige Angehörige? Hauptsächlich Frauen. Diese unbezahlte Arbeit wird gesellschaftlich kaum wertgeschätzt, führt aber direkt in die Altersarmut.

Der „Backlash“ (Rückschlag) 2026: Weltweit – und auch in Deutschland – erleben wir eine Welle von Antifeminismus. Es gibt politische Kräfte, die das Recht auf Abtreibung wieder in Frage stellen oder Trans*Frauen ihre Identität absprechen. Das ist ein Angriff auf die Menschenrechte.

Wie kannst du mit dem Tag umgehen?

Blumen sind nett, aber kein Deal: Wenn ein Junge dir Blumen schenkt, nimm sie. Aber wenn er am 9. März wieder rassistische Witze über Frauen macht oder dich herabwürdigt, dann war die Blume pures Alibi. Sag ihm das.

Hinschauen & Diskutieren: Nutze den Tag, um in deiner Klasse über die Fakten zu sprechen. Wo werden Frauen bei euch benachteiligt? Wo werden sie ungleich behandelt? Das ist eine demokratische Debatte.

Der 8. März ist kein Feiertag: Er ist ein Kampftag. Ein Kampftag dafür, dass er eines Tages überflüssig wird. Solange eine Kanzlerin als Ausnahme gilt, solange Frauen Angst haben müssen, nachts alleine nach Hause zu gehen, und solange sie für die gleiche Arbeit weniger Geld bekommen, brauchen wir diesen Tag.

Der 8. März ist also ein wichtiger „Demokratie-TÜV“. Er zeigt uns, ob wir das Versprechen von Artikel 3 des Grundgesetzes („*Männer und Frauen sind gleichberechtigt*“) wirklich einlösen. Danke für die Blumen, aber wann kriege ich den Rest? Solange wir uns das fragen müssen, bleibt der 8. März ein Kampftag.

Bleibt laut, bleibt feministisch!

Euer Dr. Sommer der Demokratie



Ob Aufklärung über populistische Parolen, Hintergrundwissen zu den Grundrechten oder Hilfe bei politischen Fragen: Dr. Sommer der Demokratie ist für dich da! Schreib ihm mit Betreff an „Dr. Sommer der Demokratie“ an

