

## Be Pink! - Ohne uns Frauen\* ist kein Staat zu machen

– Handout zum politischen Teil des kfd Diözesantags Aachen am 11.10.2025 –

Nicht nur unsere Demokratie gerät zurzeit unter Druck, z.B. durch rechtspopulistische Strömungen. Auch überwunden geglaubte, traditionalistische Frauenbilder gewinnen wieder an Popularität.

Um so wichtiger ist es, dass Frauen\* sich aktiv in politische Prozesse einbringen: mit Themensetzung, in Abstimmungen und als politisch Handelnde. Beim kfd Diözesntag arbeiteten die Teilnehmerinnen zusammen mit den Expertinnen Christa Nickels (ehemalige MdB Bündnis 90/Die Grünen), Ye-One Rie (ehemalige MdB SPD), Sabine Bausch (Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Aachen) und Natalie Mittler (kfd Bundesverband) zahlreiche Möglichkeiten aus, wie Frauen\* sich politisch engagieren und damit die Demokratie und Frauenrechte stärken können, z.B. gerade jetzt kurz nach den Kommunalwahlen in NRW:

### 1. Kommt mit Politiker\*innen in eurer Kommune ins Gespräch

- Schreibt einen **Brief an die gerade gewählten Politiker\*innen eurer Kommune**, gratuliert zur Wahl und stellt eure kfd-Gruppe vor.
- Vereinbart einen **Termin bei eurer (Ober-)Bürgermeisterin oder eurem (Ober-)Bürgermeister** und kommt mit einer Gruppe von kfd-Frauen\* zur Sprechstunde. Stellt euch und eure Positionen vor und formuliert eure Erwartungen an die kommunale Politik.
- **Ladet die Vertreter\*innen der Parteien in eurer Kommune oder eure lokale Gleichstellungsbeauftragte in eure kfd-Gruppen ein** und kommt dort miteinander ins Gespräch, z.B. bei einem Frauenfrühstück, einer Erntedankveranstaltung, einem Kaffeetrinken o.ä. Nutzt die **Veranstaltungen, die ihr ohnehin plant** und zu denen viele Frauen\* kommen. Ihr könnt z.B. auch alle weiblichen Kommunalpolitikerinnen gleichzeitig einladen. Erwähnt dabei, wenn ihr auch die Presse einladet – dann kommen die politischen Vertreter\*innen um so lieber zu euch.
- Schreibt die **Fraktionen** in eurem Stadt- oder Gemeinderat an und fragt an, wie sie die Beteiligung von Frauen\* an Planungen oder größeren Veranstaltungen sicherstellen. Wenn Veranstaltungen geplant sind, fragt an, ob ihr euch als kfd präsentieren oder mitwirken darf.
- Nutzt dafür das **Ratsinformationssystem** eurer Kommune: Hier findet ihr online Informationen über die Arbeit der politischen Gremien, die aktuellen Mandatsträger, Sitzungstermine und vieles mehr.
- Nutzt die Möglichkeit, **Rats- und Ausschusssitzungen** zu besuchen, und informiert euch so über das aktuelle politische Geschehen vor Ort. Falls die Möglichkeit gegeben wird, meldet euch mit euren Themen zu Wort.

- Geht als Frauengruppe zu **Parteiständen** an öffentlichen Plätzen und fragt nach, was die Partei für Frauen\* konkret tut und welche Ziele sie für Frauen\* verfolgt.

➡ „*Weg mit der falschen Bescheidenheit – sie ist keine Tugend, sie ist ein Laster!*“ (Christa Nickels)

## 2. Macht euch öffentlich sichtbar

- Baut **Kontakt** zu den örtlichen Medien auf – am besten zu einer **Redakteurin**.
- Wenn ihr Termine mit Politiker\*innen plant, **ladet im Vorfeld die lokale Presse dazu ein**. Je mehr Vertreter\*innen der Parteien eingeladen sind, um so größer ist die Chance, dass eine Berichterstattung erfolgt.
- Wenn kein Pressevertreter erscheint, reicht nachträglich **Fotos und einen Bericht** zur Veröffentlichung ein.
- Kontaktiert auch die Redaktionen der **kostenfreien Sonntagsblätter** in eurer Region. Die richtige Ansprechperson könnt ihr vorab telefonisch in der Redaktion erfragen.
- Gibt es bei euch lokale **Internetzeitungen**? Auch diese berichten gerne über interessante Themen.
- Teilt eure geplanten Veranstaltungen über die **social-media-Kanäle** eurer Mitglieder, z.B. über den WhatsApp-Status, Facebook, Instagram etc.

➡ „*Nehmt euch wichtiger!*“ (Christa Nickels)

## 3. Nutzt die bestehenden Beteiligungsmöglichkeiten

- Fordert einen **Bürgerrat** in eurer Kommune oder beteiligt euch daran, falls er bereits existiert. So könnt ihr Themen setzen, mit denen sich die Politik vor Ort befassen muss.
- Stellt einen **Bürgerantrag** zu einem Thema, mit dem euer Stadt- oder Gemeinderat sich befassen soll.
- Beteiligt euch an **Petitionen** oder startet selbst welche – auf Online-Plattformen oder mit Unterschriften auf Papier (Datenschutzregeln beachten!).
- Gibt es in eurem Ort **Stammtische** zu bestimmten Themen? Schließt euch mit ein paar gleichgesinnten kfd-Frauen\* zusammen und platziert dort eure Themen.

#### 4. Bildet Banden! Baut Netzwerke und frauenfördernde Strukturen auf

- Nutzt bestehende **Frauennetzwerke** vor Ort oder schließt euch mit anderen Frauen\* und Gruppierungen zusammen, um eines zu gründen.
- **Mentoring** bringt Frauen\* weiter: Erfahrene Frauen\* begleiten jüngere oder in einem speziellen Fachgebiet noch unerfahrenere Frauen\*. Geteiltes Wissen und geteilte Kontakte wirken doppelt!
- Wenn ihr Themen in der Lokalpolitik durchsetzen möchtet, geht auf Expert\*innen zu und holt ihre **Expertise** ein. Ihr fundiertes Fachwissen stärkt eure Forderungen.
- Greift **gesellschaftspolitische Themen** wie Einsamkeit, Altersarmut etc. auf, auch **zusammen mit anderen** lokalen Verbänden, Initiativen und Gruppierungen. Zusammen seid ihr stärker.

► „Seid toleranter gegenüber anderen Frauen\*!“ (Ye-One Rhei)

#### 5. Fordert in Gesprächen mit politischen Vertreter\*innen verbindliche Regelungen ein:

- Auch nach über 100 Jahren Frauenwahlrecht liegt der Frauenanteil in den deutschen Parlamenten auf Landes- und Bundesebene nur bei rund einem Dritt. Mit einem **Paritätsgesetz**, welches die Geschlechterverteilung auf Wahllisten regelt, so dass die Listenplätze abwechselnd von Männern und Frauen\* belegt werden, kämen mehr Frauen\* in politische Mandate. Unterstützen könnt ihr diese Forderung z.B. über die Initiative „Parität jetzt“ ([www.paritaetjetzt.de](http://www.paritaetjetzt.de)).
- Auch **Frauenquoten** sind ein Weg, den Anteil von Frauen\* in gesellschaftlichen Bereichen zu erhöhen.
- Setzt euch für **verlässliche Strukturen in der Care-Arbeit** ein – auch so öffnen sich mehr Wege für Frauen\* in die Politik. Fordert z.B. die **Priorisierung von Kinderbetreuung** im Haushaltsplan.

► „Machtbewusstsein ist auch für Frauen\* wichtig!“ (Sabine Bausch)

## 6. Stärkt andere Frauen\* - in der Politik und im Privaten

- **Sucht euch Gleichgesinnte** – gemeinsam ist es leichter, Gespräche zu führen und Ideen zu präsentieren.
- **Unterstützt Frauen\* in der Politik:** Stehen mehrere Direktkandidat\*innen zur Wahl, stimmen die Wähler\*innen bislang überwiegend für männliche Kandidaten. Prüft vor der Wahl, ob es eine Kandidatin gibt, der ihr eure Stimme geben möchten - Solidarität bringt weiter als der kritische Blick.
- Wiederholt, teilt und **bestärkt gute Argumente**, die von Frauen\* vorgebracht werden – so werden sie eher gehört.
- Fordert **familienfreundliche Sitzungszeiten** – damit mehr Frauen\* die Möglichkeit sehen, in politische Ämter zu gehen.
- **Teilt den Zeiteinsatz für Beruf und Familie gerecht** in der Partnerschaft auf bzw. unterstützt andere Frauen\* dabei, eine gerechte Teilung zu erreichen. So entsteht Freiraum für gesellschaftliches und politisches Engagement.
- Bietet bei euren (politischen und anderen) Veranstaltungen **Kinderbetreuung** an – so können jüngere Frauen\* in der Familienphase eher teilnehmen.

➡ „Politik zu machen kann man genau so lernen wie Kochen – traut euch!  
(Christa Nickels)