

## Heldinnen des Alltags



In Zusammenarbeit mit der Suchtberatungsstelle FrauenZimmer, Freiburg, gab es im März 2015 eine Fotoaktion, bei der Passantinnen in der Freiburger Innenstadt gefragt wurden, ob sie sich Heldin des Alltags nennen könnten und wenn ja, warum? Viele folgten der Einladung, sprachen über ihre ganz normalen Heldinnen-Leistungen, die sie alltäglich vollbringen, ohne sie als solche wahrzunehmen. Ich portraitierte diese Frauen - heraus kamen mehr als 40 berührende Bilder von Heldinnen des Alltags.

Mit der Fotoaktion werden Frauen und Mädchen mit ihren oft unterschätzten Kompetenzen in den Mittelpunkt gerückt und es wird ihnen und ihren Leistungen ein Gesicht gegeben.

Die Leistungen der Frauen und Mädchen sind häufig Tätigkeiten, die der Frauenrolle zugeordnet werden und gesellschaftlich eine niedrige Wertigkeit haben. Als Folge geben sich Frauen und Mädchen oft selbst keine Anerkennung für diese alltäglichen unsichtbaren Heldinntaten.

Das Entdecken, Wertschätzen und Sichtbarmachen der scheinbar selbstverständlichen eigenen Leistungen und Fähigkeiten als wichtige Ressource stärkt Frauen und Mädchen in ihrem Selbstwert. Die Stabilisierung und Stärkung von seelischen, körperlichen, sozialen und finanziellen Ressourcen ist eine Voraussetzung für die Übernahme von Eigenverantwortung und für die Gestaltung eines zufriedenen Lebens.

**Quellen-URL:** <https://www.margrit-mueller.de/galleries/projekte/heldinnen-des-alltags>