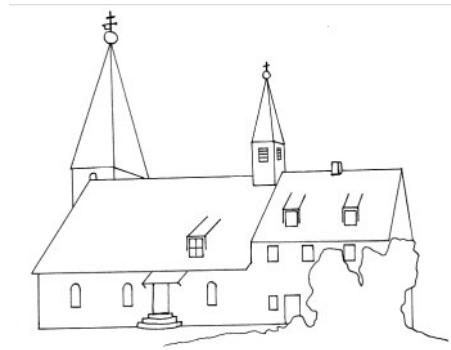


FREI LEBEN - OHNE GEWALT GE(H)DANKEN-WEG





Herzlich willkommen zum Ge(h)danken-Weg!

Schön, dass Sie da sind!

Am 25. November ist der internationale Tag
zur Beseitigung von Gewalt an Frauen und Mädchen.

Diesen Tag nehmen wir zum Anlass und
möchten auf das Thema aufmerksam machen.

Auf unserem Ge(h)danken-Weg finden Sie
Texte zum Wahrnehmen, Ermutigen, Stärken und Nachdenken.

Wir bitten Sie während des Ge(h)danken-Weges
die aktuellen Hygiene-Regeln und einzuhalten.

Vielen Dank!

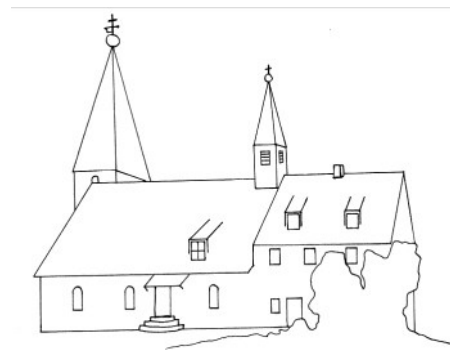
Wir wünschen Ihnen einen gesegneten Gottesdienst!
Falls Sie im Anschluss gern Zeit für ein Gebet brauchen,
dann ist die Kirche für Sie von 10-18 Uhr geöffnet.

Bleiben Sie behütet!

Ihre

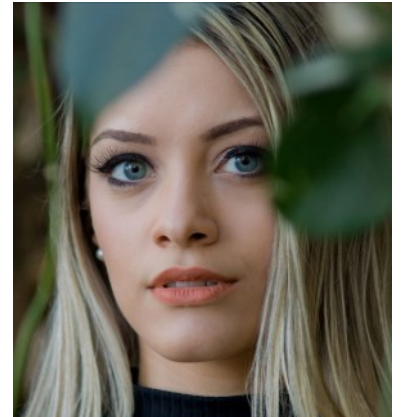
PfarrerIn Christina Hinderer , Christuskirche Roding
und

Geistliche Beirätin Monika Urban, KEB
mit dem Team „FrauenVertrauen“



"An dich würde ich gerne ran."

Mann zu Kollegin



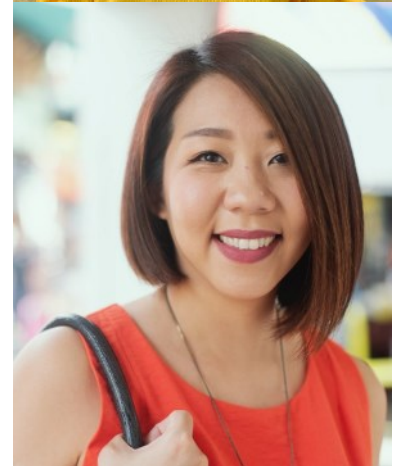
"Wenn du nicht so hübsch wärst, würdest du schon lange nicht mehr hier arbeiten."

Chef zur Angestellten



"Für eine Frau machst du das eh ganz gut."

Mann zu Kollegin



"Du musst auch mal wieder richtig durchgevögelt werden – dann bist du entspannter!"

Mann zu Kollegin nach Meinungsverschiedenheit

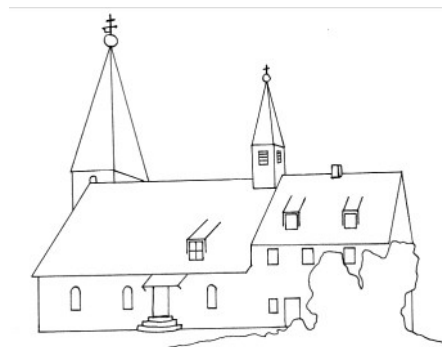


Was ist sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt ist mehr als Gewalt beim Sex!

Sexualisierte Gewalt beginnt bei frauenfeindlicher Sprache, anzüglichen Blicken oder verbalen Belästigungen. Sie geht über zu ungewollten sexuellen Berührungen bis hin zu Vergewaltigung. Auch Diskriminierungen aufgrund des Geschlechts zählen zu Formen sexualisierter Gewalt.

Sexualisierte Gewalt passiert auf dem Arbeitsplatz, auf der Straße, in den Medien, am Stammtisch - und auch zu Hause.



Warum ich nichts gesagt habe....

Was hattest du für Kleider an?

Du hast nie NEIN! gesagt.

So etwas würde er nie tun!

Hast du laut geschrien?

Du hast keine Beweise!

Warum sagst du ausgerechnet jetzt
etwas nach so vielen Jahren?

Jungs sind halt Jungs!

Sei nicht so empfindlich!

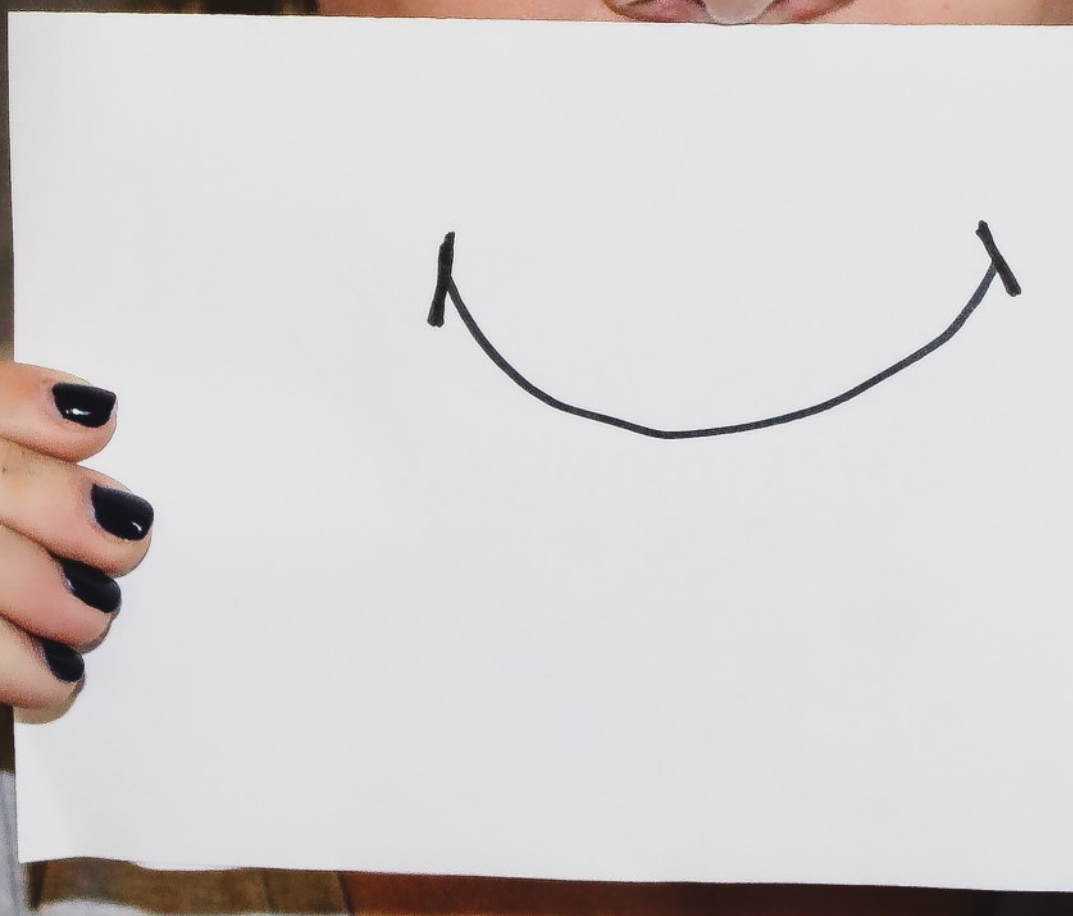
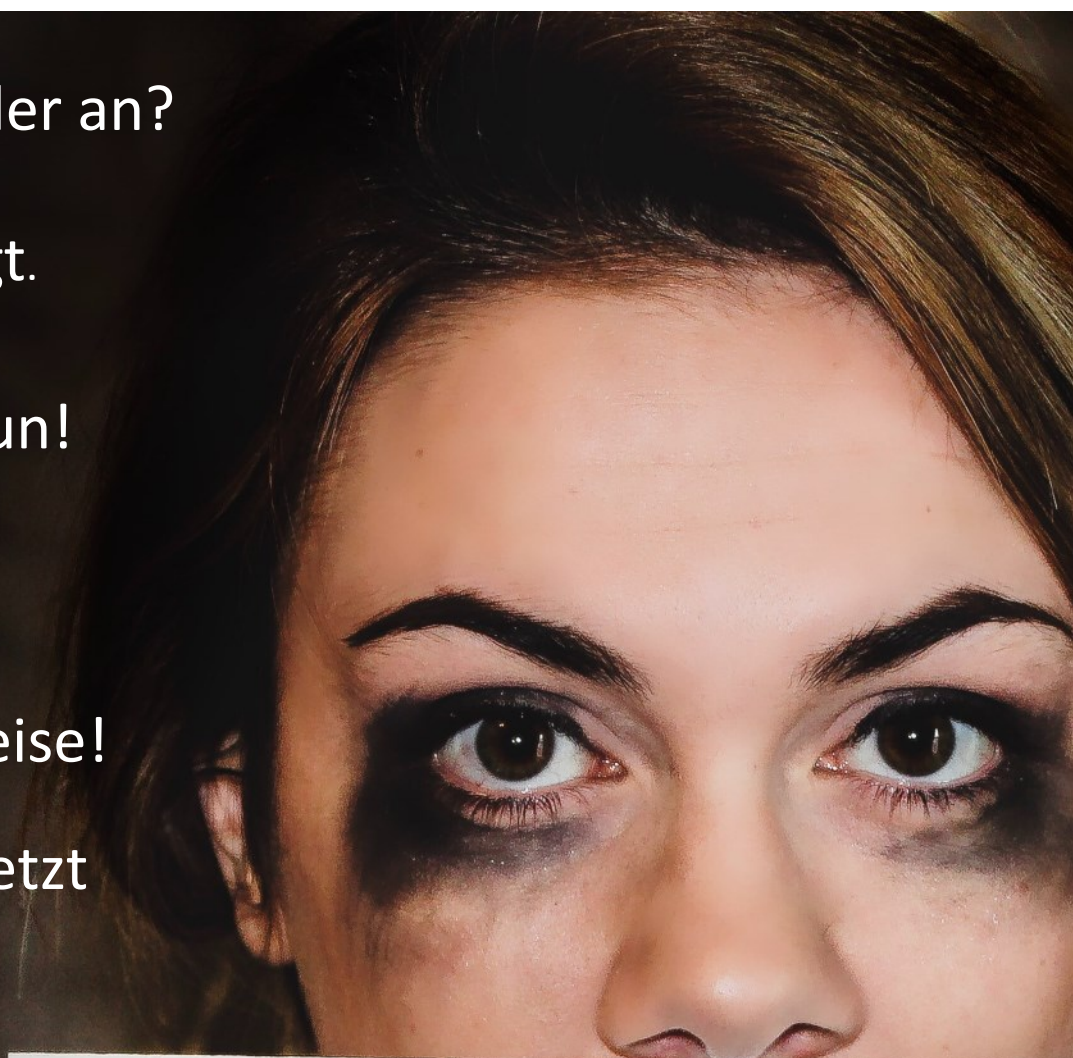
Das glaub ich dir nicht!

Aber du hast
dich doch an ihn
gelehnt!

Das ist völlig übertrieben!

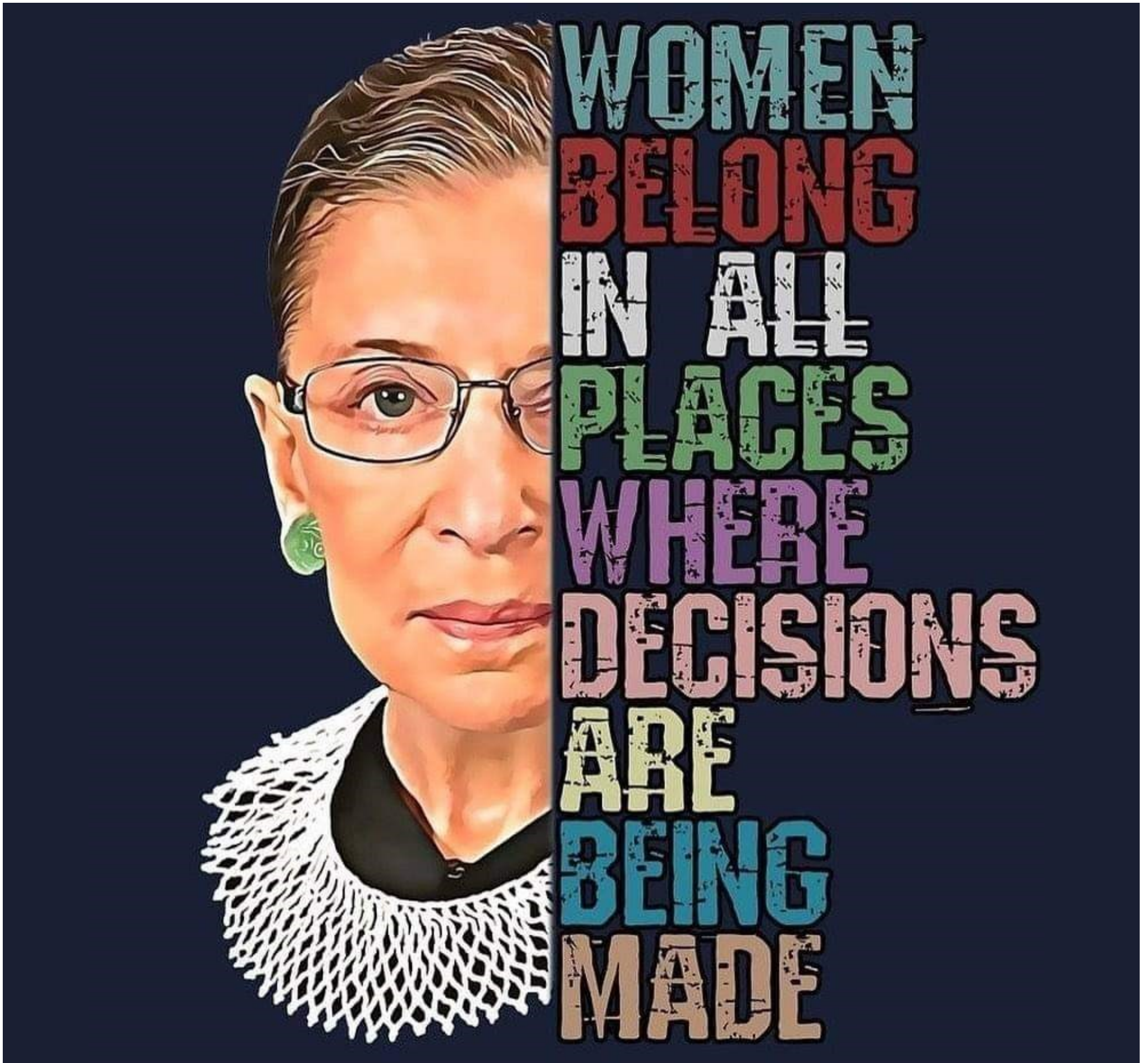
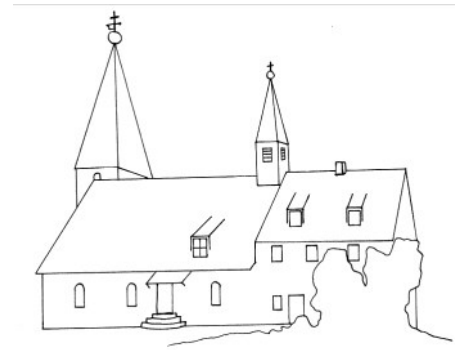
Du lügst!

Warst du betrunken?



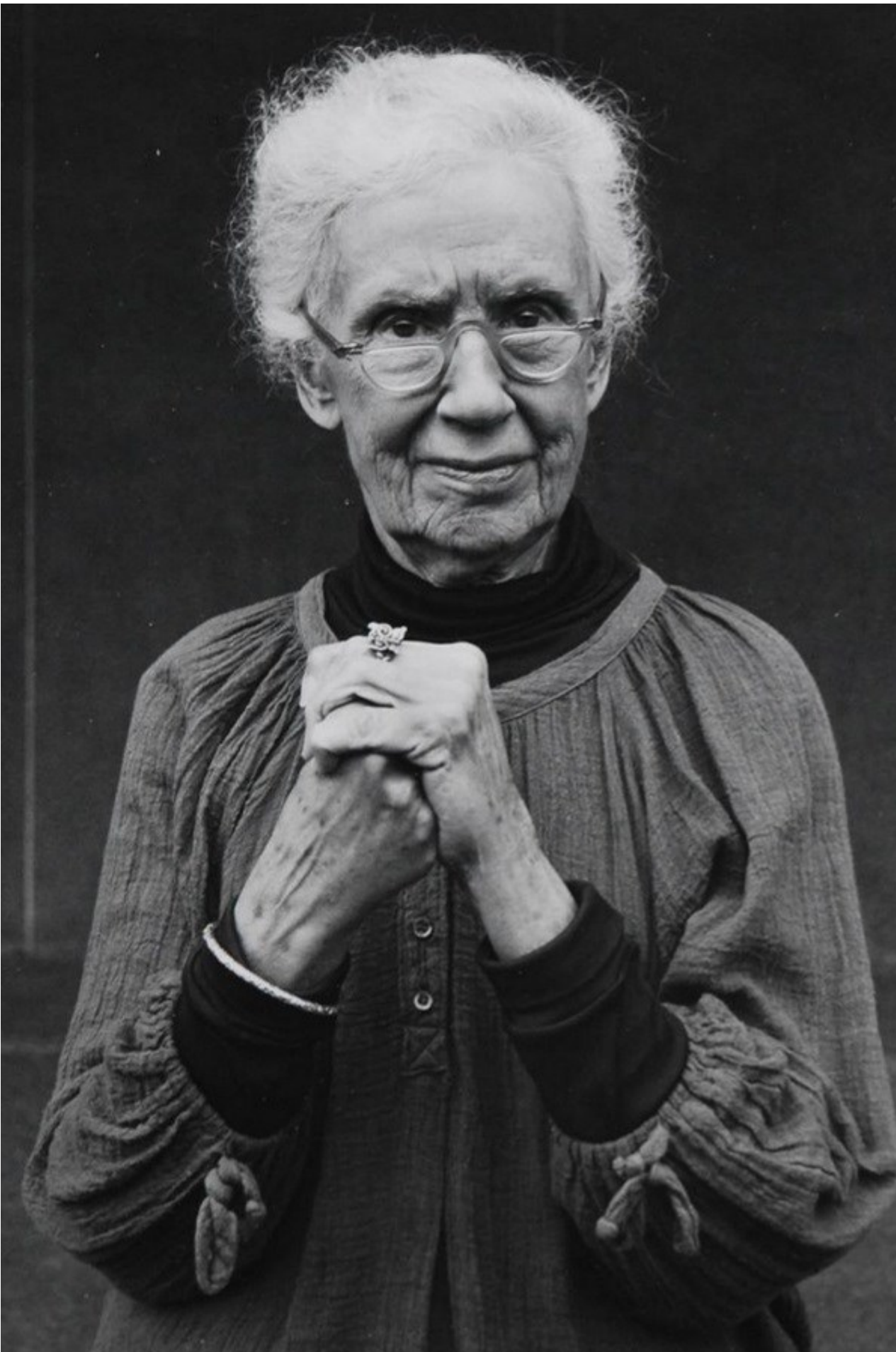
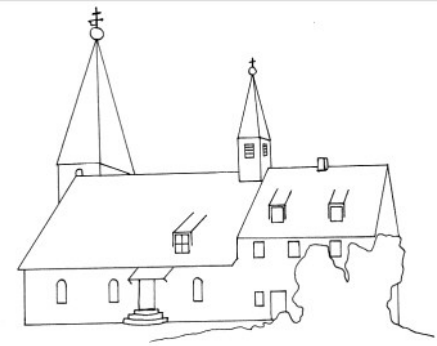
Du willst reden? -
Hier findest du
Hilfe!





Ruth Bader Ginsburg (1933-2020), Juristin, Richterin am Supreme Court in den USA

Ginsburg engagierte sich für die Gleichstellung der Geschlechter. Sie erlebte Sexismus während ihrer gesamten Karriere, sowohl auf der persönlichen als auch auf der gesetzlichen Ebene. Bei einer Gelegenheit kritisierte sie ein Professor dafür, dass sie eine Position besetzte, die einem Mann hätte gegeben werden können. Nach ihrem Abschluss an der Columbia Law School als Beste in ihrer Klasse erhielt Ginsburg kein Stellenangebot. Später erklärte sie, dass sie in der damaligen Zeit in dreierlei Hinsicht auffällig gewesen sei: als Jüdin, als Frau und als Mutter. 1963 unterrichtete sie als erste Frau an der Rutgers Law School. Sie erhielt ein geringeres Gehalt als ihre männlichen Kollegen, mit der Begründung, dass sie verheiratet sei und ihr Mann für ihren Unterhalt sorgen könne. Sie machte es sich zur Aufgabe, die Diskriminierung von Frauen am Arbeitsplatz zu beseitigen.



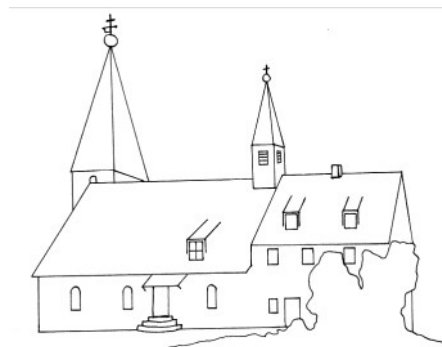
Stell dich vor
die Menschen,
die du
am meisten
fürchtest,

und sag,
was du denkst -

auch wenn
deine Stimme
zittert!

Maggi Kuhn (1905-1995), US-amerikanische Menschenrechtlerin

1930 bekam sie eine Lehranstellung bei Clevelands Young Women's Christian Association (YWCA). Einigen Wirbel verursachte sie mit ihrem Kurs über menschliche Sexualität. Dort diskutierte sie über die Mechanismen der Sexualität, über Geburtenkontrolle, Schwangerschaft, und die Schwierigkeiten des Singledaseins in einer Gesellschaft, die Heirat zum Normfall erklärt hat. Sie ermutigte junge Frauen ihre eigenen Lebensumstände und ihre Umwelt zu untersuchen.



Unsere Körper sind euer Schlachtfeld

Frauen, Krieg und Gewalt

Christina Lamb, Penguin Verlag, September 2020, S. 12-13

Naima, Irak -

18 Jahre, als sie vom IS gefangen genommen wurde

Ihr Kidnapper war ein Iraker mit Namen Abdul Hasib. Er war ein Mullah. Die Religiösen waren die Schlimmsten. »Er hat alles mit mir gemacht«, berichtete sie später. »Schläge, Sex, an den Haaren ziehen, Sex, alles ... Ich habe mich geweigert, also zwang er mich und schlug mich. Er sagte: »Du bist meine *sabaya*« – meine Sklavin.

Danach lag ich einfach nur da und versuchte, meinen Geist über meinem Körper schweben zu lassen, als würde es jemand anderem passieren, damit er mir nicht alles rauben konnte.

Er hatte zwei Frauen und eine Tochter, aber sie haben nichts unternommen, um mir zu helfen. Zwischendurch musste ich die ganze Hausarbeit erledigen. Als ich einmal den Abwasch machte, kam eine der Ehefrauen und zwang mich, eine Tablette einzunehmen – so etwas wie Viagra. Sie gaben mir auch Verhütungsmittel.« Alle zehn Tage gab es eine kleine Atempause. Dann fuhr der Mullah nach Syrien, um den anderen Teil ihres Kalifats zu besuchen.

Nach ungefähr einem Monat verkaufte Abdul Hasib Naima für 4500 Dollar an einen anderen Iraker namens Abu Ahla und machte dabei einen beträchtlichen Profit. »Abu Ahla betrieb eine Zementfabrik und hatte zwei Frauen und neun Kinder. Zwei seiner Söhne waren Kämpfer beim IS. Es war wieder das Gleiche, ich wurde zum Sex gezwungen. Doch dann nahm er mich mit zu seinem Freund Abu Suleiman und verkaufte mich für 8000 Dollar. Abu Suleiman verkaufte mich an Abu Daud, der mich für eine Woche behielt und dann an Abu Faisal verkaufte, einen Bombenbauer in Mossul. Er vergewaltigte mich 20 Tage lang und verkaufte mich danach an Abu Badr.«

Am Ende war Naima an zwölf verschiedene Männer verkauft worden. Sie listete jeden Einzelnen von ihnen auf, ihre Kampfnamen und ihre richtigen Namen, sogar die Namen ihrer Kinder, die sie sich alle eingeprägt hatte, denn sie war entschlossen, sie zur Rechenschaft zu ziehen.

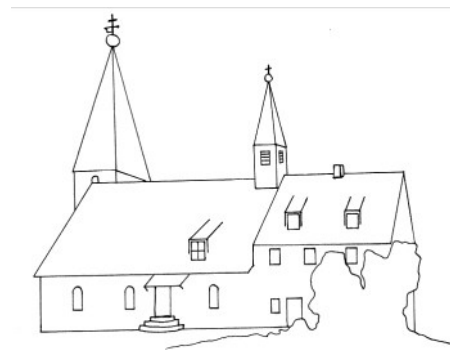
»So von einem an den anderen verkauft zu werden, als wären wir Ziegen, das war das Schlimmste«, sagte sie. »Ich habe versucht, mich umzubringen, mich aus dem Auto zu werfen. Ein anderes Mal fand ich ein paar Tabletten und habe sie alle geschluckt. Aber ich bin trotzdem wieder aufgewacht. Es kam mir vor, als wollte nicht einmal der Tod mich noch haben.«



Ich schreibe ein Buch über Vergewaltigungen im Krieg. Es ist die schäbigste Waffe, die es gibt. Sie richtet Familien zugrunde und entvölkert Dörfer. Sie macht junge Mädchen zu Ausgestoßenen, sodass sie wünschen, ihr Leben wäre vorbei, obwohl es noch kaum begonnen hat. Sie setzt Kinder in die Welt, die ihre Mütter jeden Tag aufs Neue an ihr Martyrium erinnern und die häufig von ihren Gemeinschaften als »böses Blut« abgelehnt werden. Und sie wird fast immer in den Geschichtsbüchern ausgeklammert.

Mehr
dazu





Gott sei Dank - ich werde gesehen!

Psalm 139—ein Gebet aus der Bibel

Gott, du hast mich erforscht und kennst mich genau.

Ob ich sitze oder stehe: Du weißt es.

Meine Absicht erkennst du von fern.

Ob ich gehe oder ruhe: Du bemerkst es.

Alle meine Wege sind dir bekannt.

Noch liegt mir kein Wort auf der Zunge,
schon weißt du, Herr, was ich sagen will.

Würde ich hoch fliegen, wo das Morgenrot leuchtet,
mich niederlassen, wo die Sonne im Meer versinkt:

Selbst dort nimmst du mich an die Hand
und legst deinen starken Arm um mich.

Da sagte ich: »Finsternis komme über mich!

Nacht soll mich umhüllen wie sonst das Licht!«

Doch für dich ist die Finsternis gar nicht finster.

Und die Nacht leuchtet so hell wie der Tag:

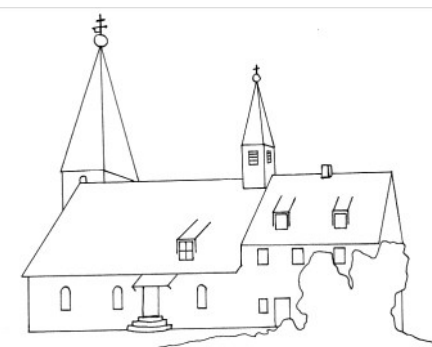
Finsternis ist für dich gleich wie das Licht.

Ja, du hast meine Nieren geschaffen,
mich im Bauch meiner Mutter gebildet.

Ich danke dir dafür,
dass ich so unglaublich
wunderbar geschaffen bin.

Unbedingt Reinhören!





Catcalling – sexualisierte Gewalt in der Öffentlichkeit

Es passiert mir fast täglich, dass mir jemand hinterher pfeift oder ein Autofahrer "**Hey Süße**" oder "**Geiler Arsch**" zuruft, wenn ich auf dem Fahrrad sitze. Ich fühle mich dann wie gelähmt.

Die schlimmste Situation habe ich Anfang des Jahres erlebt. Ich stand im Supermarkt vor den Tomaten, als sich drei Männer vor mir positionierten. Einer nahm eine Salatgurke in die Hand, wedelte damit herum und erklärte, wie gut man mich damit penetrieren könnte. Die anderen Männer haben nur zugeschaut. Mein Atem stockte, mein Herz raste. Ich habe nichts tun können, weil mir die Tränen in die Augen stiegen und sogar als ich mich beruhigt hatte und die Männer zur Rede stellen wollte, habe ich es nicht geschafft.

Es macht mich wütend, dass Frauen und Mädchen in solchen Situationen auf sich allein gestellt sind.

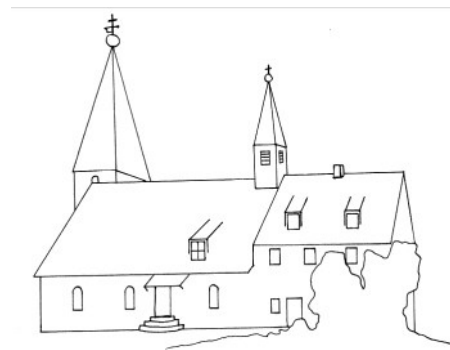
Ich habe noch nie erlebt, dass ein Passant einschreitet und sagt:

Hey, lassen Sie doch die Frau in Ruhe!

LUISE MORGENEYER

ist Autorin und Influencern.

Sie kommt aus Dresden, wo sie Medien- und Politikwissenschaften studiert hat. Luise nutzt ihre Reichweite, um über Catcalling aufzuklären.



»Wenn eine Frau redet, drehen sich viele Männer um, quatschen, hören nicht mehr zu« Erfahrungen der Bundestagsabgeordneten Emmi Zeulner, CSU

Ich bin kein Fan der Quote, kann aber die Gründe, warum man sie fordert, nachvollziehen. Ich bezeichne mich auch nicht als Feministin, und ich arbeite mit vielen Männern hervorragend zusammen.

Aber eins ist klar: Im Bundestag passiert Frauen manches nur deshalb, weil sie Frauen sind. Etwa, dass manche Männer einfach aufhören zuzuhören, wenn eine Frau zu reden beginnt.

Ich bin examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin – und die Gesundheitspolitik sowie meine Heimat sind mir besonders wichtig. Ich will da unbedingt etwas erreichen, dränge Kollegen immer wieder dazu, mich zu unterstützen.

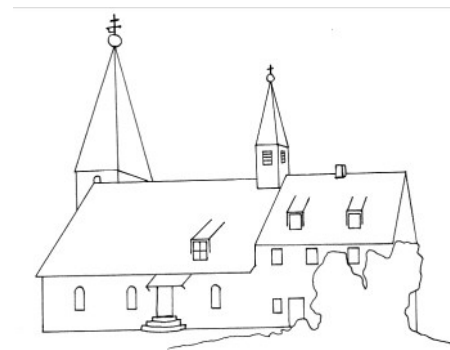
Von Männern, die so hartnäckig sind, sagt man: »Die brennen für ihr Thema, haben ein echtes Anliegen.«

Ich hingegen bekomme zu hören:
»Mädel, sei doch mal ein bisschen anders, du hast doch so viel Potenzial.«
Das soll heißen: Sei umgänglicher, geschmeidiger, reihe dich schön ein, sei brav und nicht so kämpferisch.
So bin ich aber nicht.



Mehr dazu:





#schweigenbrechen

Aber jetzt rede ich!



GEWALT GEGEN FRAUEN IN DEUTSCHLAND



**Jede
3. Frau**

in Deutschland ist von sexueller und/
oder **körperlicher Gewalt** betroffen.



25 %

aller Frauen erleben körperliche und/oder
sexuelle Gewalt in ihrer **Partnerschaft**.



2 von 3

Frauen erleben **sexuelle Belästigung**.



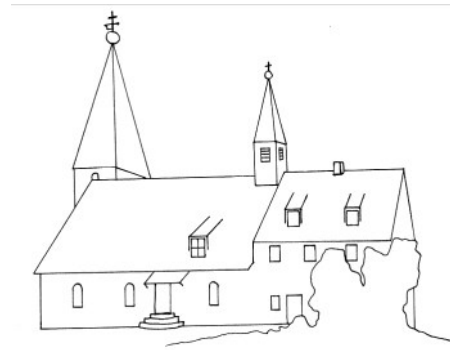
24 %

der Frauen werden Opfer von **Stalking**.



42 %

der Frauen erleben Formen von
psychischer Gewalt.



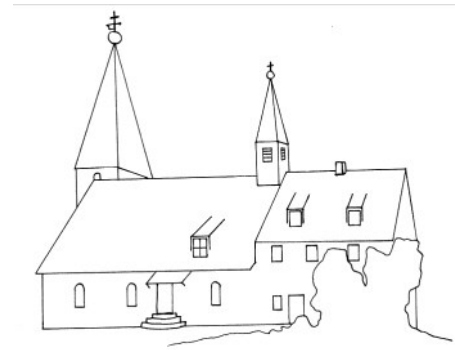
Segen für dich....

**Gott segne die Jahre Deines Lebens.
Gott schaue auf die Jahre der Fülle und die Jahre der Not.
Gott tanze mit der Freude Deiner Jugend.
Gott lächle über die Blüten Deines Humors.
Gott weine mit Dir in Deiner Trauer und Verlassenheit.
Gott hege und bewahre Deine Träume und Hoffnungen.
Gott streichle sanft über Deine Wangen.
Gott höre Deinen Phantasien leise zu.
Gott zürne über die bösen Angriffe gegen Dich.
Gott heile Deine tiefen Verwundungen.
Gott nehme Dich liebevoll in die Arme.
Amen**

Hannah Strack

Segen,
der die
Seele
berührt:





Sexualisierte Gewalt am Arbeitsplatz

Einblick in den Alltag von Pflegekräften

Teilnehmerinnen an einer Umfrage zu sexualisierter Gewalt am Arbeitsplatz erzählen:

„Mir wurde in meine Hose gegriffen und an meiner Unterwäsche gezogen.“

Examierte Pflegekraft in der stationären Pflege.

„Bewohner wurde geduscht und wollte, dass ich bei ihm masturbiere.

Fasste mir öfters an den Hintern. Kollegen fanden das eher lustig und meinten, ich solle ihm doch den Gefallen tun.“

Examierte Pflegekraft in der außerklinischen Intensivpflege.

„Anfassen der Brust, des Pos durch Patienten. Letzteres auch durch einen Arzt.

Männliche Patienten neigen zu exhibitionistischem Verhalten (entblößte Genitalien, Masturbation). Verbale Entgleisungen sind eher die Regel als eine Ausnahme.“

Examierte Pflegekraft in der stationären Pflege.

„In den häufigsten Fällen werden die sexuellen Übergriffe abgetan und angeblich sind die Bewohner immer dement.“

Examierte Pflegekraft in der stationären Pflege.

„Mir ist an die Brust gefasst worden, auch schon an den Po.

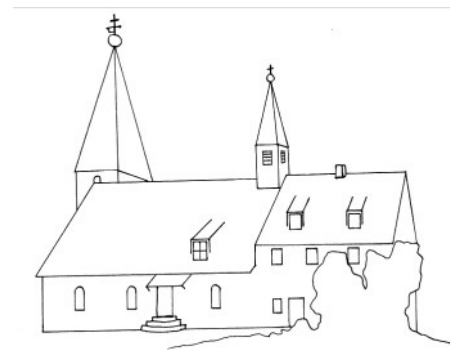
Es wurde versucht mich zu küssen, jemand hat sich selbst ans Glied gefasst und sexuelle Aufforderungen von sich gegeben.

Mir wurden Kosenamen gegeben. Schwesterchen ist harmlos, verbitte ich mir dennoch.“

Examierte Pflegekraft, die sowohl in der ambulanten, als auch stationären Pflege arbeitet

Ein weitere Einblick in sexualisierter Gewalt im Beruf:

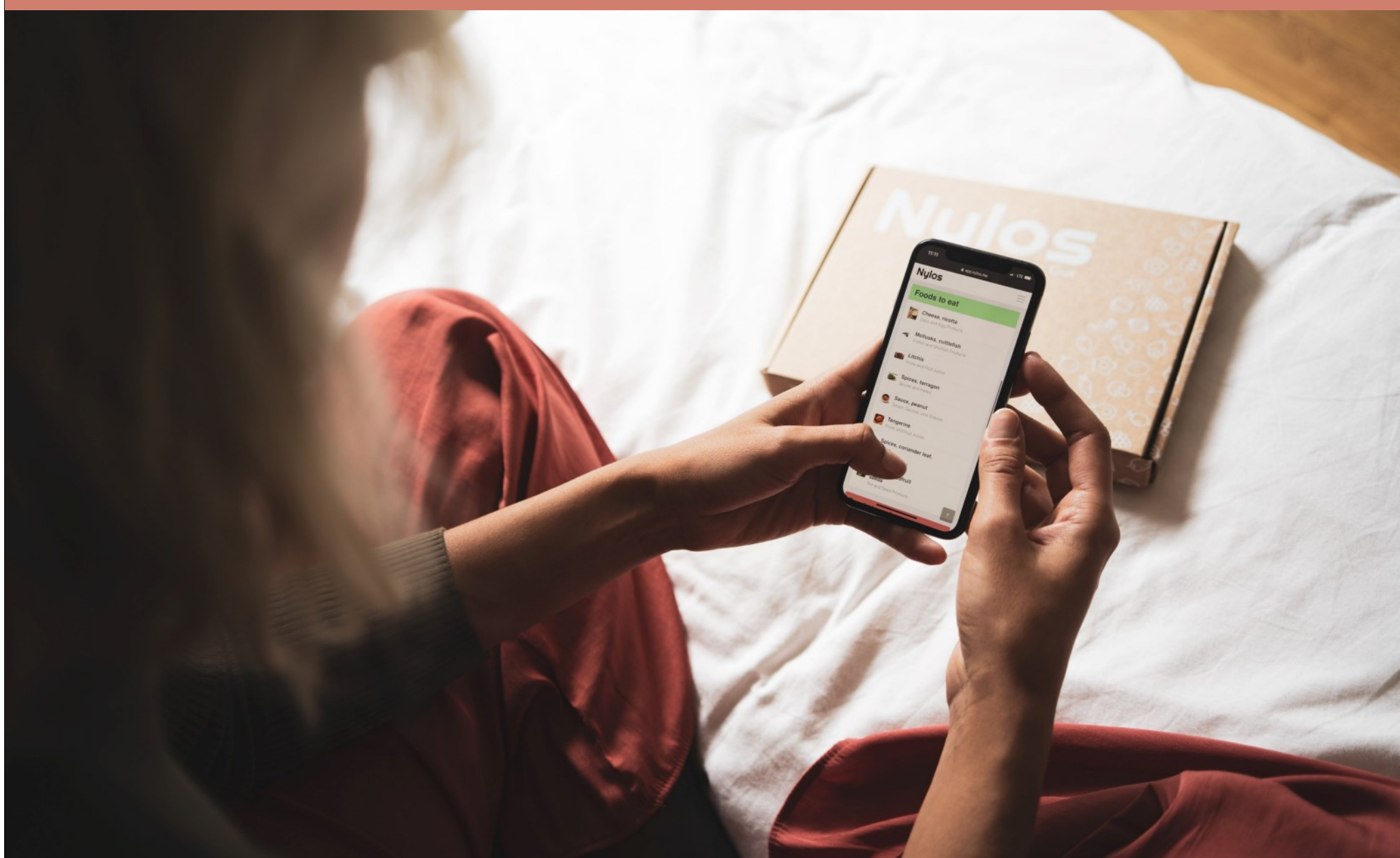


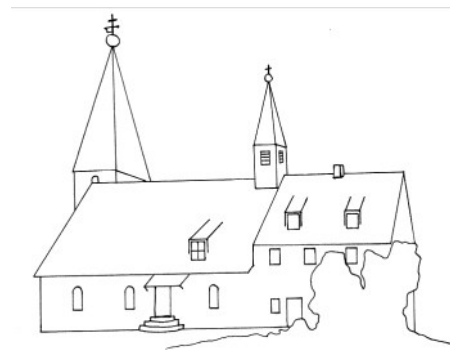


Sexualisierte Gewalt gegen Mädchen in den digitalen Medien

Mädchen und junge Frauen werden laut einer Studie häufig durch digitale Gewalt weltweit aus sozialen Medien vertrieben. 58% von ihnen erleben im Netz Bedrohungen, Beleidigungen und Diskriminierungen. Das geht aus einer Umfrage des Kinderhilfswerks Plan International hervor. In Deutschland sind es sogar **70% der jungen Frauen und Mädchen**. Als Folge davon nutzten die Mädchen die sozialen Medien weniger, schrieben keine Posts mehr oder meldeten sich ganz ab. Die Plattform, auf der die Betroffenen weltweit am meisten belästigt wurden, ist laut Umfrage **Facebook**, gefolgt von **Instagram, Youtube** und Snapchat. Formen der Belästigung sind Beschimpfungen und Beleidigungen, **sexuelle Belästigung**, persönliche Demütigung und sogenanntes **Bodyshaming** aufgrund des äußeren Erscheinungsbildes.

Text: KDFB engagiert, 11/20, S. 4





Transgenerationales Trauma

sexualisierte Gewalt im zweiten Weltkrieg und ihre Folgen

Millionen Mädchen und Frauen wurden während des zweiten Weltkriegs und unmittelbar danach durch Soldaten vergewaltigt.

Alle Armeen haben solche Verbrechen begangen, aber selbst 75 Jahre nach Kriegsende wird das Leid der Opfer kaum bedacht.

Die Überlebenden sexualisierter Gewalt haben niemals irgendeine Form von Unterstützung, Entschädigung oder Gerechtigkeit erfahren, erklärte die Ärztin und Frauenrechtlerin Monika Hauser.

„Deswegen geht es uns um die **Anerkennung dieses Leids**.

Wir wollen darauf hinweisen, was damals geschehen ist“,
so die Gründerin der Frauenrechtsorganisation Medica Moniale.

Betroffene hätten meistens mit niemandem über die schrecklichen Geschehnisse reden können. „Es gab keinerlei angemessene psychosoziale Unterstützung. Traumata konnten nicht verarbeitet werden.“

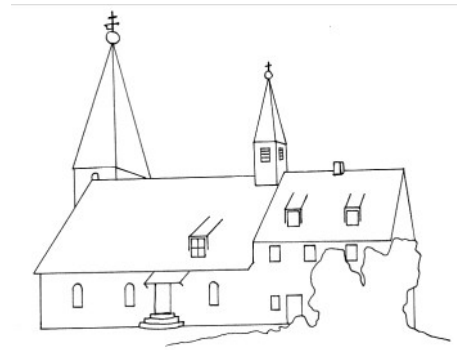
Die Opfer der Gewalt hätten oft **Schutzmechanismen aufgebaut**,
um im Alltag weiterbetehen zu können.

„Dazu gehörte die **Vermeidung von Emotion**.

Sie waren oft **beziehungsunfähig**, auch ihren Kindern gegenüber.“

Diese negativen Denkmuster seien oft als „transgenerationales Trauma“ an die Kinder und Enkelkinder weitergegeben worden. „Sie **prägen unsere Gesellschaft** bis heute, werden quasi mit der Muttermilch aufgesogen.“ Dabei sei diese systematisch angewendete sexualisierte Gewalt gegen Frauen nicht nur ein Phänomen des Zweiten Weltkriegs, sondern Bestandteil nahezu jeder kriegerischen Auseinandersetzung.

Frei leben - ohne Gewalt
Ge(h)danken-Weg
Internationaler Tag
gegen Gewalt an Frauen

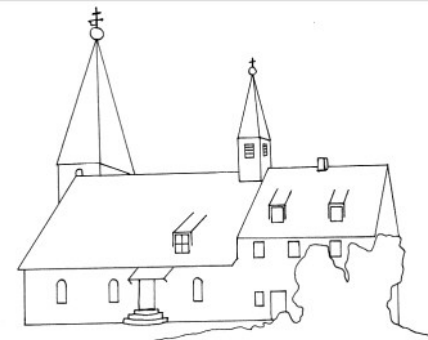


Ev.-Luth.
Kirchengemeinde
Roding

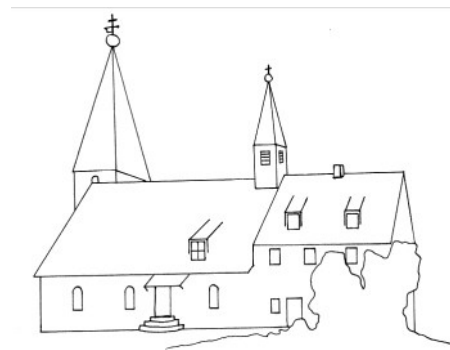
Nein!



ist ein vollständiger Satz.



**Niemand
hat das Recht
deine körperlichen,
seelischen und
sexuellen Grenzen
zu missachten!**

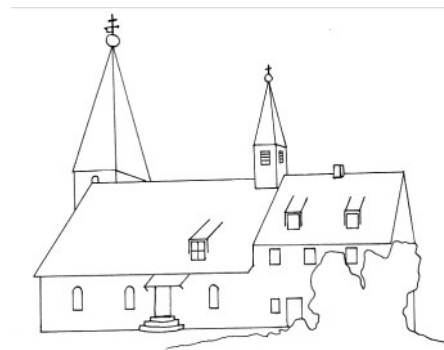


Sexualisierte Gewalt

kann dir auf unterschiedliche
Art und Weise begegnen.

Völlig unabhängig
von deinem Verhalten,
deinem Alter
deiner Kleidung, deinem Auftreten

– **die Schuld liegt
allein beim Täter!**



Du, Gott, salbst mein Haupt mit Öl! - Psalm 23

Salbung

Christina Brudereck

An diesem Tag nehme ich mir Zeit für meinen Körper.
Dusche oder bade. Seife mich ein. Creme mich mit Lotion ein.
Verwöhne die Haut. Berühre Falten. Narben.
Lege in aller Ruhe Rouge auf und Lippenstift.

Ich lasse mich erinnern:

Ich bin gesalbt.

Rund um die Welt treffen sich Frauen in Zirkeln. Gruppen.
Sie singen, protestieren, beten, marschieren, halten sich an den Händen.
Sie feiern ihre Freundinnenschaft.
Einige kennen das Ritual der Salbung.
Sie stehen in Kreisen. Schenken sich Ansehen.
Schalen mit duftendem Öl werden weitergereicht.
Jede Frau salbst andere und lässt sich salben.
Die Handmitte. Die Stirn. Die Schultern. Die Lippen.
Dabei rufen sie aus, mit wem sie sich verbunden wissen:
Frauen, die gerade ein Kind zur Welt bringen.
Frauen, die menstruieren. Frauen in der Menopause.
Frauen, die Fehlgeburten haben. Unfruchtbar sind.
Deren Gebärmutter entfernt wurde.
Frauen, die vergewaltigt wurden. Missbraucht. Geschlagen.
Die wegen einer Krebserkrankung behandelt werden.
Mütter. Frisch Verliebte. Witwen. Geschiedene.
Frauen, die gerade Abschied nehmen.

An diesem Tag nehme ich mir Zeit für meinen Körper.
Verbinde mich mit allen Frauen weltweit.

Ich lasse mich erinnern:

Wir sind gesalbt.

