



## Zivilcourage ist orange

Haben Sie schon mal so richtig Wut im Bauch gehabt? Die könnte entstehen, wenn Ihnen jemand seine Meinung ausdrücken will. Erst reden Sie ganz sachlich miteinander, dann wird die Diskussion lauter, Sie bleiben bei Ihrer Meinung und plötzlich hält Ihr Gegenüber Sie an den Schultern fest und schüttelt sie. Wenn vielleicht nicht gleich, spätestens beim Nachdenken über das Geschehene kommt Wut auf.

Am *Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen*, dem 25. November, setzen sich weltweit Menschen dafür ein, öffentlich zu machen, dass Frauen Gewalt angetan wird und auch dafür, diesen Zustand zu beenden.

Wohin mit der Wut? Die Wut will etwas. Sie will, dass sich etwas ändert. Sie will etwas verändern. Zum Verändern braucht ein Mensch manchmal Mut. Die Wut kann sich in Mut verwandeln, wenn wir uns bewusst machen, was wir anders haben wollen. Wir können den Mut haben, einen Missstand zu benennen. Wir können den Mut haben, eine Telefonnummer weiterzureichen, wir können gemeinsam eine Aktion planen, mit der vermeintlich private Tatsachen öffentlich werden.

### Die Welt in orange tauchen.

Die Tage für eine Zukunft ohne Gewalt an Frauen sind auch bekannt unter dem Namen *Orange-Days*. Orange-the-world ist der englische Slogan dafür, übersetzt heißt er: Tauche die Welt in orange. Mit der Farbe Orange ein Zeichen der Solidarität zu setzen, auf die Missstände hinzuweisen und laut und sichtbar zu werden, ist das Ziel. Das fängt an bei orangefarbenen T-Shirts, Tüchern, Jacken und Schirmen, geht über orange angemalte Bänke, auf der Menschen miteinander ins Gespräch kommen können und mit Krepppapier umwundene Straßenlaternen, bis zu orangefarbig angeleuchteten Gebäuden. Der Fantasie ist keine Grenzen gesetzt.



Fotos: UN Women

Nutzen Sie orangefarbene Kerzen oder Lichter, um von Ihrem Fenster aus am 25. November oder in den Tagen danach auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam zu machen. Falls Sie keine Kerzen in orange zu Hause haben hier eine Alternative, wie Sie selbst etwas Passendes herstellen, vielleicht auch mit anderen zusammen.

### Orangefarbene Windlichter selbst machen.

Gestalten Sie mithilfe eines alten Marmeladenglases, Kleister, orangefarbigem Krepppapier oder Servietten und einem Teelicht ein Windlicht, welches Sie in Ihrem Fenster platzieren können. Hierbei sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt: So können Sie eine Hilfsnummer, siehe unten, mit auf die Gläser basteln. Tipp für Kleister: 150 g Mehl und 500 ml Wasser kurz aufkochen und mit einem Schneebesen so lange rühren, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist.



**Die Vereinten Nationen** (United Nations) bewerben den 25. November weltweit und rufen für die darauffolgenden 16 Tage bis zum Tag der Internationalen Menschenrechte am 10. Dezember zu Aktionen auf. Dabei sehen sie nicht nur die Frauen in der Pflicht, sondern die ganze Gesellschaft. Die Frauen von UN-Women Deutschland formulieren das Ziel auf ihrer Internetseite so:

„Geschlechtsspezifische Gewalt ist kein Frauenproblem, sondern ein wichtiges Thema für Menschen aller Geschlechter. Auch Männer müssen sich als handlungsfähige Verbündete gegen Gewalt an Frauen und Mädchen einsetzen.“



Fotos: UN Women

Aber wo fängt Gewalt an? Zunächst denken wir bei dem Wort an äußere körperliche Gewalt. Jeder Mensch hat eine eigene räumliche, körperliche Grenze. Das ist der so genannte private Raum. Diese zu überschreiten bedeutet, es könnte ernsthaften Streit geben. Es gibt diese Grenze auch auf der seelischen Ebene und es gibt Menschen, die die persönliche Grenze bei anderen nicht akzeptieren. An diesem Punkt geht es darum, zu fühlen, ob mein Gegenüber gerade eine Grenze bei mir überschreitet. Manchmal gar nicht so einfach, das zu spüren. Manchmal aber vielleicht schon - und dann den Mut zu haben, auszusprechen, was ich will oder nicht will. Wie kommt der Mut? Der Mut kommt, indem ich mich selbst fühle, indem ich mich gut fühle. Wie etwa mit der folgenden Übung.

#### **Übung – meinen Standpunkt vertreten können**

Angenommen, Sie haben gerade etwas gelesen, was Ihnen eine neue Sicht auf ein Thema gibt. Das wollen Sie Ihren Freundinnen mitteilen, aber Sie erwarten gegenteilige Meinungen. Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf einem kreisrunden, roten Teppich von etwa einem Meter Durchmesser. Vielleicht haben Sie etwas, was Sie ersatzweise nehmen können. Sie stehen mittig, Sie verteilen ihr Gewicht gleichmäßig auf Fußballen und Ferse. Nun rufen Sie sich Ihren Standpunkt in Erinnerung. Wenn es möglich ist, sprechen Sie aus, wie Ihr Gefühl ist, was Ihre Haltung ist, wo Ihre Grenze ist. Wenn Sie nicht sprechen können oder mögen, denken Sie über ihr Gefühl, Ihre Haltung, Ihre Grenze nach. Schließen Sie die Übung ab, indem Sie mit Ihren Händen eine einladende Bewegung zu sich selbst machen und diese zu ihrem Brustbein führen, bis Ihre Hände auf Ihrem Brustbein liegen und benennen Sie dabei nochmals laut oder leise, welche Haltung Sie vertreten.



### „Nein!“, „Stopp!“

Wenn wir ein klares Gefühl für uns selbst haben, können wir unser „Nein“ fühlen, können „Stopp“ sagen oder eine Grenze ausdrücken. Die erhobene Hand, Handfläche vom Körper abgewendet, drückt dies aus. Es ist eines der Dinge die bei „Frauen in Bewegung“ geübt wird, einem Verein, deren Trainerinnen Frauen unterstützen, ihre Grenzen zu erkennen und sie anderen zu erkennen zu geben, ein Verein, bei dem Frauen Selbstverteidigung lernen.

#### **Workshops digital – „Ich und meine Grenzen - Grenzen erkennen und setzen“**

Donnerstag, 08.12.2022, 9.30-12 Uhr und 18.30-21 Uhr

Veranstalterinnen: Frauen in Bewegung e.V. und Evangelisches Frauenbegegnungszentrum, beide Frankfurt und Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V., Darmstadt

Teilnehmerinnenbeitrag 10 Euro

Anmelden ist hier möglich: <https://www.evangelischefrauen.de/veranstaltungen/ich-und-meine-grenzen-grenzen-erkennen-und-setzen-teil-i/>

### **Zivilcourage**

Gut ist, wenn ich selbst meine Grenze setzen kann. Manchmal ist aber auch Unterstützung von außen nötig, wie dieser Zwei-Minuten-Videoclip zeigt. Er ist Teil einer offiziellen Kampagne der Stadt London und deshalb in englischer Sprache. Allerdings reicht es auch, nur auf die Bilder zu achten, die sind auch ohne Sprache aussagekräftig genug. Hier ist der Link.

<https://www.youtube.com/watch?v=qbk3iJgmjNU>

### **Courage der ganz anderen Art bewies auch ein junger Mann, wie die folgende Begebenheit zeigt. Respekt – Eine wahre Geschichte.**

Eines nachts im Sommer wachte ich auf. Eine Gruppe junger Leute zog gegen drei Uhr durchs Viertel. Sie sprachen sehr laut, völlig im Nichtbewusstsein, dass Menschen bei offenem Fenster schlafen und durch das laute Reden geweckt würden. In dem Stimmengewirr waren Frauen- und Männerstimmen zu hören. Sie waren in einer Art Gruppenkokon. Ein, zwei Männerstimmen wurden laut und lauter, redeten gleichzeitig. Lag da Angriffslust im Klang der Stimmen? Könnte ein Streit entstehen? Könnte der Streit in körperliche Gewalt ausarten? Ich lauschte dem Klang der Stimmen, um zu entscheiden, ob etwas zu tun wäre.

Da hörte ich einen jungen Mann laut und deutlich sagen: „Respekt“. Nach einer gewissen Zeit wiederholte er das Wort - einfach nur wieder laut und deutlich. Kein vorwurfsvoller Ton in der Stimme. Das Wort, auch zum dritten Mal, war klar und deutlich hörbar, sicher auch für die Streitenden. Diese Art der Erinnerung brachte der junge Mann noch viele Male. Ich lauschte auf die aufgebrachtsten Stimmen in der Gruppe, die ich vorher gehört hatte. Das wiederholte Wort „Respekt“ stand akustisch daneben. Er wiederholte das Wort, immer im gleichen klaren Klang intonierte er, immer noch ohne Vorwurf. Und tatsächlich. Nach einer Zeit sprachen die beiden lauten Jungs leiser. Die jungen Leute entfernten sich. Ihr Streit hatte sich nicht entzündet. Ob der Respekt-Sprecher, Orange getragen hat, ist nicht überliefert.

### **Für die Gruppenstunde könnten Sie folgende Fragen mitnehmen:**

Wie könnte der Respekt-Sprecher darauf gekommen sein, dieses Wort zu sagen?

Was könnte ihn motiviert haben, den Impuls, den er hatte, umzusetzen?

Wie wahre ich meine eigene Grenze?

Was ist nötig, um sich selbst zur Wehr zu setzen in Bedrängnis?

Wie entscheide ich, ob ich einer anderen Person in Bedrängnis zur Seite stehe?



**EVANGELISCHE  
FRAUEN**  
IN HESSEN UND NASSAU E.V.

## Hilfetelefonnummer 0 8000 116 016

Beim Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ erhalten Frauen, die Gewalt erfahren haben, kompetente Beratung ebenso wie Menschen aus ihrem Umfeld und Fachkräfte. Auch online unter [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) werden Ratsuchende rund um die Uhr kostenlos unterstützt, an 365 Tagen im Jahr, in 17 Sprachen.

**ORANGE  
DAYS**

Wir sagen  
**NEIN!**  
zu Gewalt  
gegen  
**FRAUEN!**

Alle Veranstaltungen und Informationen unter  
[www.evangelischefrauen.de/#orangedays](http://www.evangelischefrauen.de/#orangedays)  
und auf Social Media

@efhn\_ev  
 @EvangelischeFrauenHessenNassau

Gleichberechtigung  
Vernetzung e.V.  
UN 25  
WOMEN  
DAY

Barbara Köderitz, Referentin Frauenarbeit Evangelische Frauen Hessen und Nassau e.V.