Selbst-verteidigung als junge Frauen



Eine Broschüre von Rozalia – demokratische junge Frauen
2. Auflage, August 2026

Kontakt
Instagram: @demokratischejungefrauen

Liebe Leserinnen,

hiermit haltet ihr die erste Broschüre in zweiter Auflage, die wir als Rozalia - Demokratische Junge Frauen herausgeben, in den Händen. Mit dieser Broschüre antworten wir auf die aktuelle politische Lage. In einer Zeit in der Vergewaltigungsnetzwerke, wie das um Epstein zu unserer Realität gehören und die ganze Welt umspannen. In einem Land in dem fast jeden Tag eine Frau durch ihren Partner oder Ex-Partner ermordet wird. Wir sagen, dass wir als junge Frauen notwendigerweise verstehen müssen, was um uns herum passiert, in welcher Situation wir und die gesamte Gesellschaft sich befinden. Es ist unsere Zukunft, die im Jetzt geschaffen wird, und auch wir müssen dafür Verantwortung tragen. In der Geschichte, die wir in der Schule lernen, wird die Perspektive der Frauen aus der jeweiligen Zeit, ihre Erfahrungen, die Rolle die sie in der Gesellschaft eingenommen haben und die Fragen, die sie sich gestellt haben, ausgespart. Auch heute spiegeln die Berichte führender Medien über die weltpolitische Lage nicht die Situation in der wir uns als junge Frauen wiederfinden. Wie Politik gemacht wird, scheint sie als etwas uns entferntes. Nur wenn wir unsere eigene Geschichte kennen, können wir ihre Verantwortung in die Hand nehmen und uns selbst, unsere Werte und unsere Freundinnen verteidigen. Diese Broschüre soll ein Schritt darin sein die aktuelle Situation junger Frauen in der Gesellschaft zu erläutern. Wir wollen klarmachen, was es bedeutet sich selbst zu verteidigen, wogegen wir uns überhaupt verteidigen müssen, aber auch was wir dabei beschützen und welche Welt wir anstreben.

Die Reichen und Mächtigen arbeiten fleißig daran, die Lage hierzulande und weltweit zu verschlechtern.
Während wir uns als junge Frauen zusammentun, und diesem veralteten Herrschaftssystem den Kampf ansagen.

Dieser Staat schützt uns nicht, meine Schwestern schützen mich.



Inhalt

Aus dem Leben einer Frau	**Seite 4**
Die politische Situation von Frauen	**Seite 8**
Was sehen wir	**Seite 15**
Selbstverteidigung	**Seite 26**
Körperliche Selbstverteidigung	Seite 29
Innere Selbstverteidigung	Seite 32
Frauenorganisierung	Seite 35
Internationale Kämpfe	**Seite 41**
Jin Jiyan Azadî	Seite 42
Zapatista	Seite 44
YPJ	Seite 46
Gulabi Gang	Seite 48
Ni una menos	Seite 50
Über Rozalia	Seite 52

Aus dem Leben einer Frau

Es ist warm. Trotzdem zieht sie ihre Jacke fester. Sie mag es nicht, wenn man ihre Arme sieht. Sie war 7, als ihr das erste Mal gesagt wurde, dass sie hässlich sei. Sie hat sich dafür geschämt und versucht es wiedergutzumachen, indem sie ein gutes Mädchen war. Denn nur gute Mädchen sind liebenswert, hat sie gelernt. Und obwohl sie seit Jahren keine kurzen Hosen trägt, sind ihre Beine jeden Tag glatt. Den Kampf gegen die Haare ihres Körpers hat sie früh aufgenommen. Sie weiß noch genau, wie sie mit 12 in der Schule saß und das fahle Deckenlicht die Haare auf ihren Knien zum Glitzern brachte. Es kam ihr vor, als würde es auf sie deuten und für alle hörbar brüllen „Schaut her, sie ist eklig." Am gleichen Tag fragte sie ihre Mutter, ob sie einen Rasierer kaufen können.

Jetzt ist sie auf dem Weg zu einem ersten Date mit einem Typen, den sie über Hinge kennengelernt hat. Ihre Freundin wird in Sichtweite bleiben, bis sie ihr das Zeichen gibt, dass sie sich sicher genug fühlt. Sie will nett aussehen, aber nicht zu lieb. Sie hat oft gehört, dass lieb langweilig ist. Sie will gefallen, attraktiv sein, hat aber gleichzeitig Angst davor begehrt zu werden. Begehrt werden kann gefährlich sein. Sie hat das früh gelernt und später von etlichen Menschen gehört, dass es die Schuld der Frauen sei, wenn man ihnen nachpfeift, sie anfasst, sie vergewaltigt. Eigentlich weiß sie, dass das nicht wahr ist und doch ist da immer diese Scham. Sie war nie wütend. Gute Mädchen haben Verständnis für die anderen. Auch die, die ihnen wehtun. Gute Mädchen vergeben und erdulden. Gute Mädchen sind niemals wütend. Sie atmet tief ein. Wenn die Erinnerungen kommen, wird ihr immer noch übel.

Sie versucht ihr Spiegelbild anzulächeln. Gute Mädchen belasten niemanden mit Problemen. Das Date ist nicht gut. Einmal schaut er ihr in die Augen und sagt, er müsse ganz ehrlich gestehen, er habe Angst gehabt, dass sie hässlich sei. Dann lächelt er. Zum Glück sei sie es nicht. Danach sieht er stolz aus. Auf seinen Charme. Sie lächelt angestrengt und denkt an ihre Freundin, die vor einer halben Stunde aufgebrochen ist. Sie hatte Angst, dass er sie vergewaltigen würde. Sie sagt nichts dazu.

Gute Mädchen kritisieren Männer nicht. Gute Mädchen setzen keine Grenzen. Er erzählt, wie er vorletzten Donnerstag für seine Nichte gekocht hat. Tiefkühlpizza. Schaut sie an, als erwarte er Lob. Sie nickt nur. Sie kocht jede Woche mehrmals für ihren Neffen, um ihre Schwester zu entlasten. Der Vater ist „zu beschäftigt, um zu helfen". „Zu helfen" – als sei es nicht seine Aufgabe, sich um seinen Sohn zu kümmern. Sie schaut den Typen vor sich an. Immerhin ist er nicht gefährlich. Sie weiß, dass das täuschen kann. Ihre Schwester war verliebt gewesen. In diesen Jungen, der ihr gesagt hat, dass er ihre Augen mag und sie vermisst. Damals mit 14. Ihr erster Freund, der kitschige Filme mochte, dem sie vertraute und der sie vergewaltigte.

Sie sagt ihm, dass sie nicht mehr mit zu ihm möchte. Eigentlich sagt sie nur, sie „könne leider nicht", sagt nicht, dass sie nicht möchte. Sie hat das Gefühl einen triftigen Grund zu brauchen. Dass sie nicht möchte, fühlt sich nicht triftig genug an. Beim dritten „Nein" gibt er auf und sie ist erleichtert, bedankt sich, dass diesmal ihr Nein akzeptiert wird.

Auf dem Rückweg ist ein seltsames Gefühl in ihrem Bauch. Es ist fremd. Wurde zu oft weggedrückt.

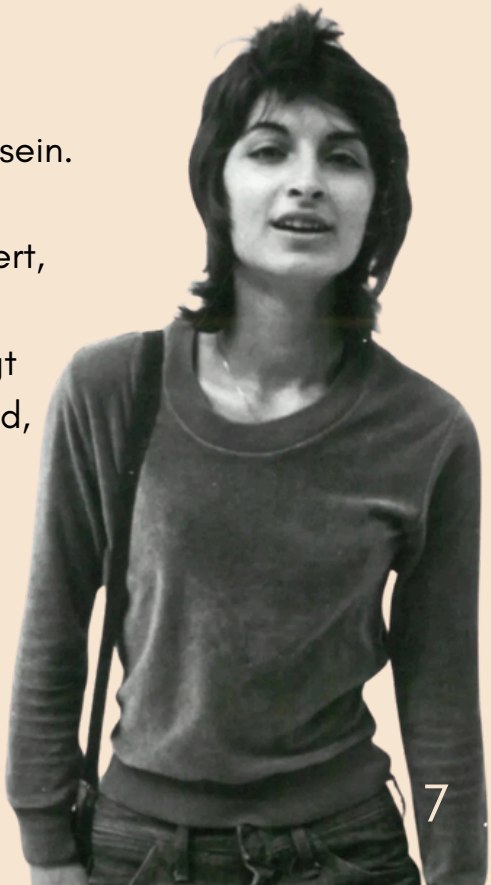
Und sie denkt, es ist Wut.

Für wen ist sie eigentlich dieses “Gute Mädchen“?

Ratschlag

Du Kind, Jugendlicher, Mädchen, oder Junge
lasst euch nicht unterdrücken
lasst nicht zu das ihr euch die Traumbilder von
den Wimpern,
das sie euch den Namen vor der Seele,
das sie euch die Stimme aus den Ohren stehlen.
Liebe soll es geben in jedem Menschen,
für Dich!
Deine Worte sollen verletzen,
den der dich nicht mag.
Kämpft!
Eure Waffen sollen eure Worte sein.
Tötet nicht! Verletzt nur!
Solange ihr den Mut nicht verliert,
seid ihr stark.
Solange der Feind nicht besiegt
Und der Hass nicht weniger wird,
Müsst ihr Widerstand leisten!

- Semra Ertan



Die politische Situation von Frauen

Die Mächtigen unserer Welt liefern sich einen Wettstreit um politischen und wirtschaftlichen Einfluss, und um die Ressourcen unserer Erde. Die Folge: Über die ganze Welt hinweg erstreckt sich Krieg. Was der Krieg, der heute brennt, und auch all die, die in den letzten Jahrhunderten geführt wurden, zeigen: Krieg hat ein männliches Gesicht. Zwangsprostitution, Vergewaltigung und sexualisierte Folter gehen mit fast jedem Krieg einher.

Seit 2008 benennt die UN sexualisierte Gewalt als taktische Kriegswaffe. In der Logik des Krieges wird die Eroberung des Landes der „Eroberung" der Frau gleichgesetzt. Aktuell führt vor allem die USA diese Kriege, während Deutschland sie finanziell und mit Waffenlieferungen unterstützt. Die gewaltvolle Logik, die dem zu Grunde liegt, lässt dabei ihre Maske fallen. Es ist eine Logik, die sich hinter dem Argument des wirtschaftlichen Wohlstandes versteckt, aber nur die Profite einiger weniger in Westeuropa und den USA anstrebt.

Eine Logik, die im aktiven Krieg ungehemmt deutlich wird, nimmt schon in der Militarisierung ihren Lauf. Der Militarismus zieht sich durch soziale Beziehungen, Arbeit, Schule, unsere Kultur. Die militarisierte Gesellschaft baut, so wie alle Kriege, auf patriarchaler Männlichkeit auf. Militarismus wird von den Herrschenden als Mittel genutzt, um die Gesellschaft ihren Plänen gefügig zu machen. Bereits Napoleon sagte: "Wer die Jugend hat, hat die Zukunft".

Denn für jeden Kriegsplan braucht es eine Gesellschaft, die diesen führt und in diesem Sinne zielt die Bundeswehr durch den neuen Wehrdienst darauf ab unsere Brüder zum Dienst an der Waffe zu verpflichten. In ihren aktuellen Kampagnen weichen sie dabei nicht davon ab mit Slogans wie „Ich machs für mich und alle Frauen“ eine Gleichberechtigung vorzutäuschen und dabei uns junge Frauen für ihre Interessen zu instrumentalisieren. Aktuell sind Trends wie „Trad Wife“ oder „Alpha Male“ Beispiele, wie traditionelle Geschlechterrollen im Zuge der Militarisierung wieder an die Tagesordnung gerückt werden.



Wir sehen, dass faschistische Kräfte und Ideen, die Perspektivlosigkeit und Unsicherheit, die viele von uns in all diesen Krisen empfinden, ausnutzen, um sich in der Gesellschaft zu verankern. Der Faschismus schürt dabei ein Klima der Frauenfeindlichkeit und des Rassismus. In der Militarisierung soll Deutschland eine führende Rolle einnehmen. Auf dem NATO-Kongress im April 2026 wurde das erneut betont. Das beschlossene Sondervermögen von 500 Milliarden Euro war nur ein Schritt hin zu einer militarisierteren Innen- und Außenpolitik. Unter dem Deckmantel der Verteidigung wird alles daran gelegt, die eigene Wirtschaft anzukurbeln. Während also Millionen in die Kampagnen der Bundeswehr gesteckt werden, sollen wir „den Gürtel enger schnallen“, wie Merz so schön sagt.

Während Brücken, Straßen und Schienenwege ausgebaut werden, um NATO-Truppentransporte abzuwickeln, ist der Sozialstaat angeblich finanziell nicht mehr haltbar. Klar ist, dass nicht der Sozialstaat nicht mehr tragbar ist, sondern er nicht mehr im Interesse steht. Um genannte Kriegsfantasien umsetzen zu können, werden die Grundrechte des Sozialstaats rasant abgebaut. Obwohl die Gewalt gegen Frauen seit Jahren zunimmt und 12.000 Frauenhausplätze fehlen, wird im Bundeshaushalt beim Gewaltschutz massiv eingespart.



Genauer gesagt hat das Bundeskriminalamt in Deutschland 2025 einen Anstieg um 2,8 % bei Sexualdelikten und 8,5 bei schwerer sexueller Nötigung und Vergewaltigung erfasst. Mittlerweile wird fast jeden Tag eine Frau in diesem Land ermordet. Weltweit bedeutet das, dass alle 11 Minuten ein Femizid passiert.

Es werden Debatten um absurde Arbeitszeitverlängerung geführt, mit einer Arbeitswoche von 72 Stunden und der möglichen Streichung von Teilzeit. Stellen wir uns die Realität davon vor, bedeutet das besonders für Frauen die Gefahr stärkerer ökonomischer Abhängigkeiten. Denn es sind vor allem Frauen die in Teilzeit, oder dem Niedriglohnsektor arbeiten müssen, da sie neben der Lohnarbeit, die Kinder erziehen und den Haushalt schmeißen. Dasselbe Spiel mit der Kürzung des Unterhaltsvorschusses für Alleinerziehende: auch das sind vor allem Mütter. Der Unterhaltsvorschuss hat in den letzten Jahren 855.000 Kinder über die Runden gebracht. Das sind nur Beispiele der massiven Einschnitte, die wir aktuell im Zuge der Kriegsvorbereitung erleben.

Ob Sozialkürzungen, Rentenreform, Gesundheitsreform oder Veränderungen im Asylrecht. Bei ansteigender Gewalt und Armut spüren wir, dass Frauen, junge und alte Frauen, arme und migrantische Frauen, besonders betroffen sind. Die Folgen der Politik tragen diejenigen, die ohnehin schon jeden Tag kämpfen müssen.

Die Gewalt, die sich direkt durch unseren Alltag zieht, wird auch im digitalen Bereich immer präsenter. So werden KI-Plattformen wie Grok von Elon Musk vor allem dazu genutzt Pornos von Frauen zu generieren, um sie dann über „X“ im Handumdrehen zu verbreiten. Schätzungen von 2023 ergeben das 96% Prozent der durch KI-generierten Inhalte pornografisch oder frauenfeindlich sind.

Der Fall von Collien Fernandes, doch auch all die Telegram-Chatgruppen die mittlerweile regelrechten Vergewaltigungsnetzwerken gleichen, sind Beispiele dafür, wie die digitale sexualisierte Gewalt die Selbstbestimmung unserer Körper angreift. Im Digitalen wird es für jeden möglich die perfideste Gewalt real werden zu lassen und direkt zu verbreiten. Die Maske des Anstands, den wir angeblich im fortgeschrittenen Europa haben, fällt und enthüllt, was sich viele Männer in Wahrheit wünschen: eine unterwürfige und gehorsame Frau.
Und während Social Media und KI es für jeden möglich machen die eigenen Fantasien auszuleben, boomt die gesamte Sexindustrie in Deutschland. Eine Industrie, die ihre Millionenprofite durch den Verkauf von Frauenkörpern einstreicht, sei es durch Prostitution, die in den allermeisten Fällen mit Frauenhandel einhergeht, oder durch Pornografie. Deutschland ist noch vor den USA weltweiter Spitzenreiter beim Konsum von Pornografie. Junge Männer im Alter von 11-17 Jahren konsumieren bereits regelmäßig Pornos. Dieser Konsum von sexualisierten Frauenkörpern spielt eine erhebliche Rolle dabei, welches Frauenbild, und welche Ideen von Sex in den Köpfen junger Männer und junger Frauen vorherrscht.



Es wird eine Realität geschaffen, in der der Mann klar übergeordnet ist und mit der Frau im Grunde machen kann was er will. Dieses Gewaltverhältnis wird dadurch legitimiert, dass Frauen „freiwillig“ in der „Branche“ arbeiten, wogegen sie in den allermeisten Fällen aus ökonomischen Zwängen heraus in eine Branche gedrängt werden, die für alle Frauen die totale Ausbeutung darstellt. CDU-Politikerin Julia Klöckner hat Deutschland den Titel des „Bordells Europas“ verliehen. Seit 2002 herrscht eine liberale Gesetzgebung, die den Kauf von Sex legalisiert. Neben Spanien ist Deutschland eines der wenigen europäischen Länder mit dieser Regelung. So kommt es, dass weltweite Prostitutionsnetzwerke ihr Zentrum in Deutschland haben. Hier wird systematische sexuelle Ausbeutung unter der Hand des Staates legitimiert. Es sind die staatlichen Apparate und die mächtigen Konzerne, die im Interesse des Profits und der Macht gegen die Gesellschaft arbeiten. Es sind die Sexindustrie und faschistische Ideologien, die Gewalt gegen Frauen vorantreiben und zuspitzen – bis hin zum Femizid. Und doch beginnt es in den kleinen Momenten unseres Alltags: Dumme Sprüche, gedrückt werden, der Lehrer der uns in der Schule nicht ernst nimmt, oder das mulmige Gefühl, wenn wir abends allein nach Hause gehen. Es ist Zeit, dass wir uns als junge Frauen in all unseren Erfahrungen zusammenschließen und uns gegen die alltägliche Gewalt wehren!





Es kommt uns manchmal so vor, als wäre der nächste blöde Spruch, der nächste unangenehme Blick, die nächste Einschüchterung schon um die Ecke.



Es sind Freunde oder Klassenkameraden, die uns ins Wort fallen, es immer besser wissen und uns nicht aussprechen lassen.



Es ist der Bruder oder Vater, der über uns bestimmen will und uns immer wieder zu spüren gibt: “Männer wissen und können es besser”



Es ist der fremde Mann, der uns in der Bahn oder auf dem Weg nach Hause zu lange anschaut, uns anmacht oder uns hinterher geht. Obwohl wir ihn ignorieren, ihn böse anschauen oder sogar etwas sagen - er lässt uns einfach nicht in Ruhe!

All diese Angriffe gegen uns sind immer da und schüchtern uns ein. Uns wird jeden Tag eingetrichtert, dass wir nicht genug sind und uns unterzuordnen haben.

Was sehen wir



Angriffe, Probleme und Krisen in allen Bereichen unseres Lebens - fast allgegenwärtig ist die Bedrohung durch das Patriarchat. Wie die aktuelle Lage von Frauen ist, haben wir schon beschrieben und damit sicherlich nicht alles benennen können, denn es gibt kaum einen Bereich unseres Lebens, der nicht durch diese Machtstruktur betroffen ist.

Was meinen wir, wenn wir vom Patriarchat sprechen?

Patriarchat heißt wörtlich übersetzt "Herrschaft der Männer". Dabei beschreibt Patriarchat ein **Machtsystem**, das auf der Unterdrückung von Menschen basiert, in dem sehr wenige profitieren während die meisten darunter leiden. Die Anfänge dieser Machtstruktur lassen sich bis vor 30.000 Jahren finden. Damit diese Machtstruktur aufrecht erhalten werden kann, werden starre Geschlechterrollen geschaffen die den Mann als Überlegenen und die Frau als Unterlegene einordnen. Nicht nur in der Familie, sondern in vielen sozialen Beziehungen, spielt diese Logik eine große Rolle. Dabei betrifft Patriarchat alle Menschen und führt dazu, dass keine freien Beziehungen zwischen Menschen möglich sind. Das Patriarchat lässt sich als Ursprung für Unterdrückung und Ausbeutung benennen und hat im weiteren Verlauf der Menschheitsgeschichte zu anderen Unterdrückungs- und Ausbeutungsformen geführt.

Unrealistische und allgegenwärtige Schönheitsideale

Naomi Wolf beschreibt in ihrem Buch, von 1991 "The Beauty Myth", dass westliche Wirtschaftssysteme davon profitieren, wenn Männer mehr verdienen als Frauen. Wenn also Frauen an Macht und Unabhängigkeit gewinnen, etwa durch höhere Löhne, besseres Einkommen, gute Bildungsabschlüsse, braucht das System ein Mittel um Gegendruck ausüben zu können. Frauen müssen abgelenkt und beschäftigt gehalten werden, damit sie kontrolliert werden können und nicht zu viel Eigenständigkeit erlangen. So kommt es immer wieder zu von Medien und Männer gemachten Schönheitsidealen. Als in den 1920ern Frauen das Wahlrecht erkämpften, wurde es plötzlich zum Trend extrem dünn zu sein. In den 1960er Jahren folgte auf die zweite Welle des Feminismus das Ideal des super schlanken Topmodels "Twiggy". Als in den 1980ern Frauen der Einstieg in die Arbeitswelt möglich wurde, richtete sich das Bild der perfekten Frau am "Athletic Girl" aus. Und auch heute ist das Schönheitsideal schlank zu sein wie ein "Pilates Girl". Was wir daran sehen können, ist, dass Frauen ständig beschäftigt sind ihren Körper zu maßregeln, ihn dadurch oftmals ungesund und schwach zu machen. Zusätzlich führt es auch noch zu Konkurrenz unter Frauen- wer entspricht dem Ideal am meisten?

Wir verlieren somit Zeit, Energie, Kraft, Geld und Lebensfreude beim Versuch Idealen zu entsprechen die uns scheinbar angesehener und beliebter (bei Männern) machen. Und es sind Männer, die damit einerseits durch verschiedenste Produkte große Summen Umsatz machen, und Männer, die an Macht gewinnen, die sie nutzen, um zu profitieren.



Zeit der Hypersexualisierung

In einer Welt wo es tagtäglich in den Nachrichten Krisen hagelt, suchen wir vor allem in privaten Räumen und sozialen Beziehungen nach Sicherheit. Ansehen und Beliebtheit scheinen uns erst einmal gute Voraussetzungen für ein soziales Netz zu garantieren. Meist sind es freundschaftliche oder romantische Beziehungen.

Zwischenmenschliche Bindung trägt zu einem großen Teil zur Regulierung unseres Nervensystems bei. Durch konstanten Stress und ständige Überstimmulierung in der heutigen Welt, sind wir also besonders auf der Suche nach Nähe. Gleichzeitig haben wir jedoch Angst vor Intimität. Und zu Recht - denn wie wir schon beschrieben haben, sind es besonders die romantischen sexuellen Beziehungen, die lebensgefährlich für Frauen werden können, da Männer hier ihr Besitzdenken ausleben. Es führt auch dazu, dass es uns schwerfällt wirkliche tiefgründige Beziehungen einzugehen, und alles lieber auf Abstand zu halten. Menschen suchen Aufmerksamkeit anstelle von Verbindung, Bestätigung anstelle von Liebe, Intensität anstelle von Sicherheit. Schnell wird "gewollt sein" mit "geliebt sein" und Sexualität mit Verbindung verwechselt. Die gesamte Gesellschaft ist auf der Suche nach Sicherheit und wendet sich in diesem Moment auf eine sexualisierende Weise gegen die, die einst Sicherheit versprochen hat: die Mutter.

1 Quelle: A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions, nature human behaviour, April 2024

2 Quelle: Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight, American Psychological Association, 2000

3 Quelle: Ergebnisse der Dunkelfeldstudie „Lebenssituation, Sicherheit und Belastung im Alltag (LeSuBiA)" I, BKA 2026

Es führt also zu einer Übersexualisierung und Fetischisierung der Brust die uns einst nährte. Weiblichkeit wird konsumierbar gemacht, die Frau zum reinem Konsumobjekt und zur Ware. In zwischenmenschlichen Beziehungen können Männer und Frauen selten eine ehrliche Bindung zueinander eingehen. Fast immer spielt Sexualität eine Rolle oder beeinflusst das Verhältnis zueinander. Da auch Männer in der heutigen Zeit eine bestimmte Rolle erfüllen müssen, muss ihnen dafür ein "Lohn" zustehen - die Königin der Ware, die Frau, eignet sich dafür.



Wann hast du dich weniger Wert gefühlt als ein Mann?

Sexismus ist eine **Ideologie** welche die Geschlechterunterdrückung und Abwertung der Frau propagiert. Das Patriarchat als System nutzt diese Ideologie um männliche Herrschaft und Macht aufzubauen.
Aus einer sexistisch männlichen Sicht wird die Frau dabei zum Objekt gemacht, welches benutzt werden kann, um die eigenen Ziele zu verwirklichen. Es ist eine Ideologie, die auf hierarchischem Denken beruht. Dadurch entsteht Macht, welche im patriarchalen System, vor allem im Nationalstaat, Ausdruck findet. Sexismus bedeutet die Frau ausschließlich in der Rolle der Hausfrau zu betrachten. Das führt in der Konsequenz zur Ausbeutung der Frau, die als billige Arbeitskraft, zur Reproduktion von Nachkommen und als Werkzeug zum Erhalt männlicher Dominanz dient. Eine Gesellschaft in einem Nationalstaat beruht immer auf einer sexistischen Mentalität, in der die Frau nur in Bezug zu einem Mann wahrgenommen wird.

Die Junge Frau ist die Hure der Gesellschaft

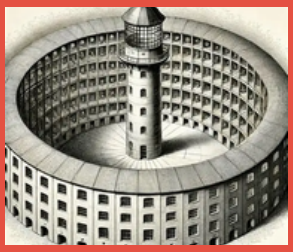
Doch auch, wenn wir uns gegen diese Beziehungen entscheiden, gibt es kaum die Möglichkeit sich "richtig" zu verhalten. Es scheint als würden Frauen, ungefragt und ungewollt, ständig durch den männlichen Blick der Gesellschaft auf einem Spektrum eingeordnet werden. Man bewegt sich zwischen Madonna und Hure, also Heilige und Abschaum. Und gerade junge Frauen, noch Kind und Mädchen, werden bestimmte Attribute und Verhaltensweisen zugeordnet, etwa das Bild der Lolita. Dabei wird uns schon im Aufwachsen ein wichtiger Bereich der Autonomie und Selbstbestimmung genommen: weibliche Sexualität. In der Menschheitsgeschichte gab es schon immer eine Obession mit weiblicher Sexualität. Die Erzählung, eine Frau sei entweder würdevoll und etwas Heiliges, oder lustgetrieben und sündhaft, ist geblieben.



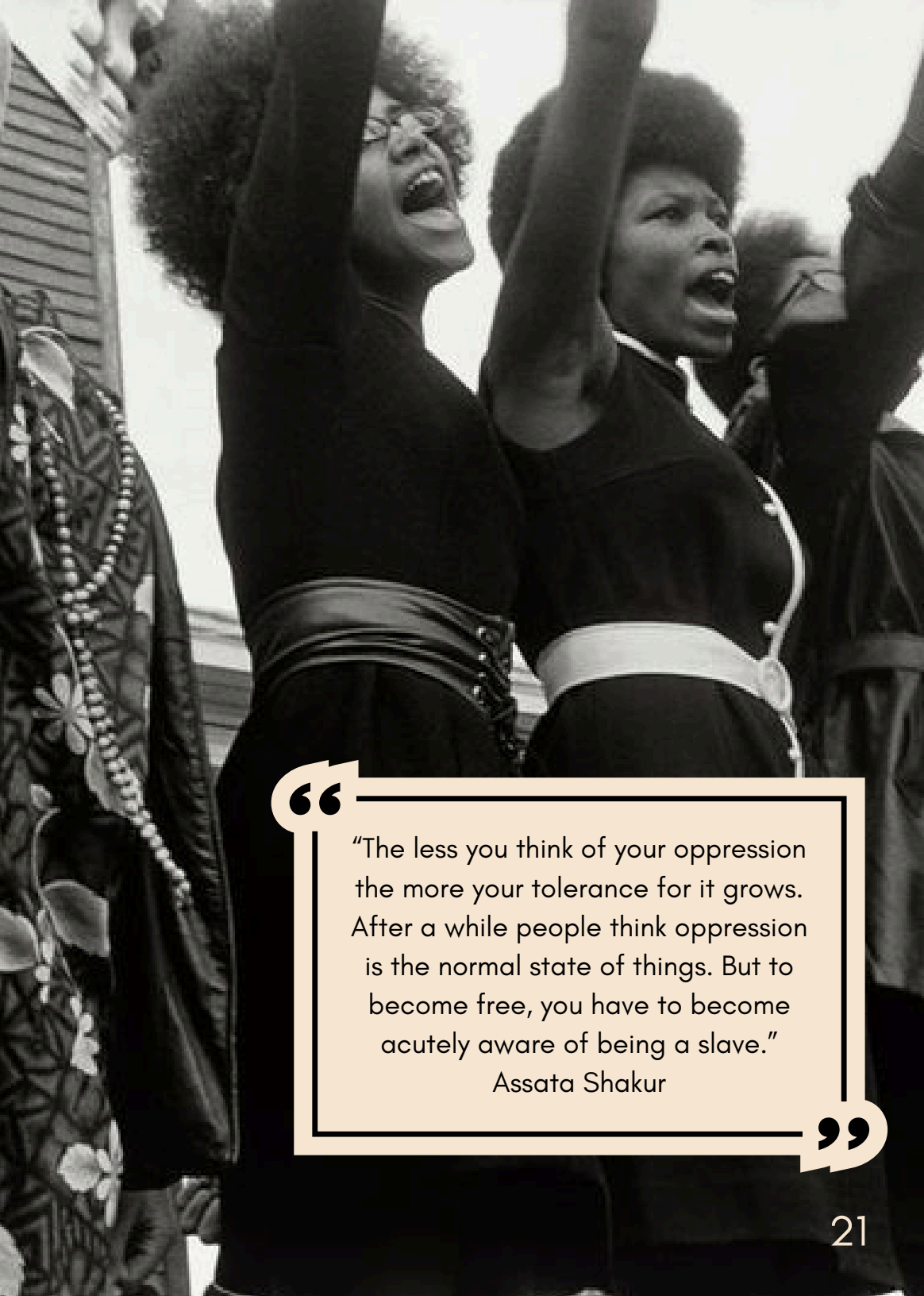
Geändert hat sich je nach Gesellschaft und Kultur nur, wer als Hure dargestellt wird. Es kann eine Frau sein, die unabhängig ist, die ihre eigene Sexualität auslebt, die viel Wissen und Macht aufgebaut hat, es kann jede Frau sein.

Diese Zuordnung führt dazu, dass jede Frau für sich selbst versucht abzuschätzen, wo sie sich auf dem Spektrum befindet, und dass es eine andere Frau ist, die es verdient hat, Hure genannt zu werden. Somit beugen wir uns dem männlichen Narrativ, lassen uns einteilen und spalten, versuchen eine "gute" Position zu finden - nicht zu brav, nicht zu extrem - um gut wegzukommen. Wir alle versuchen ausreichend der Heiligen zu entsprechen, um beliebt zu sein, doch stellen das gesamte Konzept - von Madonna und Hure - und die Trennung zwischen Frauen damit nicht radikal infrage. Doch letztendlich ist die Wahrheit, dass sowohl Madonna als auch die Hure gehasst werden. Denn jegliche weibliche Autonomie wird abgewertet, da es eine Bedrohung für die männlich-patriarchale Vorherrschaft darstellt.
Das Bild der Hure entspricht dem Panoptikum des Patriarchats.

Was ist ein Panoptikum?



Das Panoptikum ist ein von Jeremy Bentham im 18. Jahrhundert entwickeltes **Gefängnismodell** und gilt als zentrale Denkfigur moderner Überwachung und sozialer Kontrolle.
Es beschreibt ein kreisförmiges Gebäude mit einem zentralen Beobachtungsturm, von dem aus alle Zellen eingesehen werden können. Die Insassen wissen jedoch nicht, ob sie tatsächlich beobachtet werden. Entscheidend ist daher nicht die permanente Überwachung, sondern die Möglichkeit der Beobachtung. Dieses Prinzip führt dazu, dass Individuen ihr Verhalten selbst disziplinieren. Kontrolle wird internalisiert.



“The less you think of your oppression the more your tolerance for it grows. After a while people think oppression is the normal state of things. But to become free, you have to become acutely aware of being a slave.”
Assata Shakur

Tradwives - bewährtes Rezept in neuer Schürze

Ein Ausweg aus dieser ständigen Beurteilung scheint die heilige Ehe. Wir hoffen, angepasst an die gesellschaftliche Norm, alles richtigzumachen und in Ruhe gelassen zu werden. Dafür müssen wir uns nur dem Einem, dem richtigen Mann versprechen, dem wir dann die Treue bis ans Lebensende, in guten wie in schlechten Zeiten, und ewige bedingungslose Liebe mit allem, was dazu gehört, schwören. Es ist unsere Wahlfreiheit sich diesem Lebensmodell unterzuordnen und romantisiert die Abhängigkeit von einem Mann. Es bildet für jeden Nationalstaat die Grundlage, den Kern, und die kleinste Zelle durch den er seine Macht aufbaut und sichert - die Kleinfamilie.

Auch darin spielen Frauen eine tragende Rolle. "Tradwife" ein Begriff, der gegen Ende der 2010er Jahre aufkam, steht für *traditional wife*. Und genau das brauchen Staaten gerade mehr denn je. Das alltägliche Leben muss am Laufen gehalten, jegliche Care-Arbeit ohne Anerkennung und Lohn ausgeführt und die neue Generation im traditionellen Familienbild großgezogen werden. Das Ziel ist es, jegliche reproduktive Arbeit kostengünstig, oder im besten Fall kostenlos, verrichten zu lassen, um das Maximum der Produktion steigern zu können. Frauen dienen als unbezahlte Haussklaven und als billige Arbeitskraft im Niedriglohnsektor. Sie sichert dem Mann den Rücken, damit dieser für sein Vaterland als Soldat in den Krieg geschickt werden kann. Dies ist für den deutschen Staat, gerade in Hinblick auf die Kriegsvorbereitungen, entscheidend um in diesem Sinne wirtschaften zu können.



Abwertung weiblicher Intelligenz

Die Erzählung von Wahrheit und Lüge beruht darauf, wer diese beiden Seiten definieren kann. Und definieren kann, wer eine Hoheit über die Wissenschaft erhebt. Dabei halten wir unterbewusst logisches und rationales Denken für überlegen. Vernunft und Macht scheinen eng miteinander verbunden. Und alles andere ist weniger klug: Emotionen, Gefühle, Intuition und Kooperation. Diese Erzählung wird seit langem benutzt um zu sagen, dass Frauen weniger klug als Männer, oder schwarze Menschen nicht so klug wie weiße Menschen wären. Es dient dazu, eine Ungleichbehandlung zu rechtfertigen. Dabei gibt es weder einen Hinweis, dass diese Erzählung stimmt, noch dass nicht menschliche Spezies weniger intelligent wären als Menschen. Wenn Lebensformen nicht ausbeuten und sich nicht selbst bereichern, liegt es nicht an mangelnder Intelligenz, sondern an einer anderen Strategie des (Über-)Lebens. Was wäre, wenn wir als Gesellschaft danach handeln würden, dass weder Unterdrückung noch Ausbeutung notwendig sind, dass notwendige Veränderungen nicht komplizierter sind und dass ein ökologisches Leben nicht Entbehrung bedeutet, sondern ausreichend für alle sein kann? Dies würde die aktuelle Wissenschaft, das Denken und die Prinzipien der Ökonomie ändern und somit Kapitalismus die Grundlage entziehen. Wenn heute andere Formen von Intelligenz anerkannt werden, dann oftmals mit Kategorien wie: "weibliche Intuition", die diese Intelligenz klingen lässt wie reines Bauchgefühl. Doch in Wahrheit beruht es auf dem komplexen System unseres Körpers, Nervensystems und Verstandes, das in der Lage ist die verschiedensten Reize wahrzunehmen,

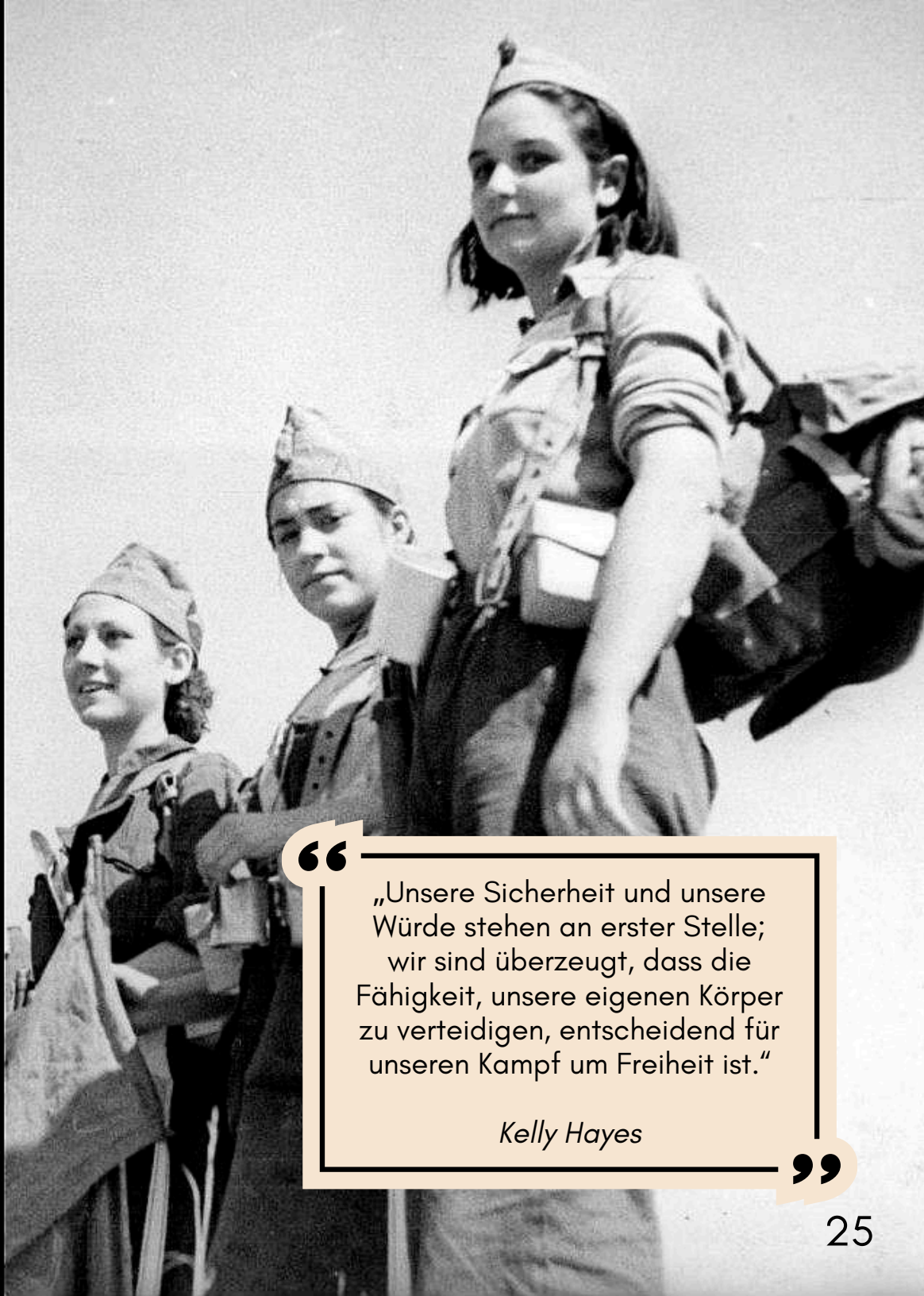


zu verarbeiten, einzuordnen und Gedanken daraus zu entwickeln. Wenn wir unserem eigenen Denken nicht trauen, bleibt ein großer Teil der Realität verborgen, denn nur was wir kennen und wofür wir sensibel sind, kann auch wahrgenommen werden. Nicht nur unser Aussehen, unsere Sexualität, unsere Gedankenwelt, unsere Arbeitsleistung und Intelligenz, alles wird konsumierbar, bestimmbar und nutzbar für das patriarchale-kapitalistische System gemacht, welches anhaltend seine "Krieger" zufrieden stellen, seinen Profit steigern und seine Macht sicher muss.

Dieser Staat schützt uns nicht- und kein einziger wird es jemals tun. Denn er ist im Kern schon darauf ausgelegt die Jahrtausende alte Geschichte von Ausbeutung, Unterdrückung und Versklavung fortzuführen. Es betrifft nie "nur Frauen" es betrifft immer die gesamte Gesellschaft.

Deswegen ist es entscheidend, dass wir lernen uns selbst zu verteidigen!





„Unsere Sicherheit und unsere Würde stehen an erster Stelle; wir sind überzeugt, dass die Fähigkeit, unsere eigenen Körper zu verteidigen, entscheidend für unseren Kampf um Freiheit ist.“

Kelly Hayes

Selbstverteidigung

In der ersten Hälfte der Broschüre
wurde ausführlich geschildert was die Lage der jungen Frau ist und inwiefern wir als junge Frauen von einem patriarchalen System angegriffen werden. Ein System welches sich im Laufe der Jahrhunderte und in den verschiedenen Teilen der Welt auf verschiedene Weise zeigte und zeigt. Die Geschichte und der Blick in die Natur lehren uns: überall dort, wo es einen Angriff auf das Leben gibt, wird sich auch verteidigt. Meistens denken wir zuerst an die Angriffe von außen, gegen die wir uns verteidigen müssen, die Schläge vom Freund, das Pfeifen und die Blicke auf der Straße, und noch systematischer: Bordelle und Frauenhandel. Doch es gibt auch eine andere Seite der Angriffe, die aus der jahrtausendelangen Geschichte des Patriarchats und unserer lebenslangen Sozialisierung resultieren, und aus unserem Inneren kommt. Das bedeutet, dass wir uns teilweise gegen unsere eigenen Gedanken verteidigen müssen.

Wenn wir von Verteidigung und Schutz sprechen, wird meistens an eine hochgerüstete Armee gedacht, der Ritter auf dem weißen Pferd, oder der Freund mit seinem Arm um unsere Schulter, damit kein anderer Mann uns anmacht. Doch wir sprechen von Selbst-Verteidigung. Das bedeutet nicht, allein sein, sondern dass wir unser Leben und unser Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen, und unser Schutz nicht von einem Mann abhängt, weder vom Freund noch vom Vater noch vom Bruder. Denn wer deinen Schutz und dein Wohlbefinden bestimmt, bestimmt dein Leben, und kann auch bestimmen, wann es endet. Den Unterschied zwischen Unabhängigkeit und Allein-Sein erklären wir nun auch.

Die historische Ausbeutung der Frau ist eng verbunden mit der Ausbeutung der Natur. Die Analyse, die im akademischen Diskurs insbesondere von Maria Mies und Vandava Shiva, als das Konzept des „Ökofeminismus“ geprägt wurde, wird auch von indigenen Völkern und Feminist:innen in Abya Yala1 getroffen. Aus den feminismos comunitarios (dt. kommunitäre Feminismen) und den Kosmovisionen vieler indigener Völker ist das Konzept des cuerpo-territorio gewachsen, der den Körper als Territorium versteht. Es geht darum unseren Körper in Verbindung mit dem Territorium, in dem man lebt zu verstehen. So können wir unseren Körper und unsere Körperlichkeit (es. corporalidad) nicht verstehen, wenn wir unser Territorium, unser Land nicht verstehen. Es bedeutet auch, dass die Ausbeutung und Verschmutzung, die auf die Natur ausgeübt wird, auf den Körper der Menschen wirkt.

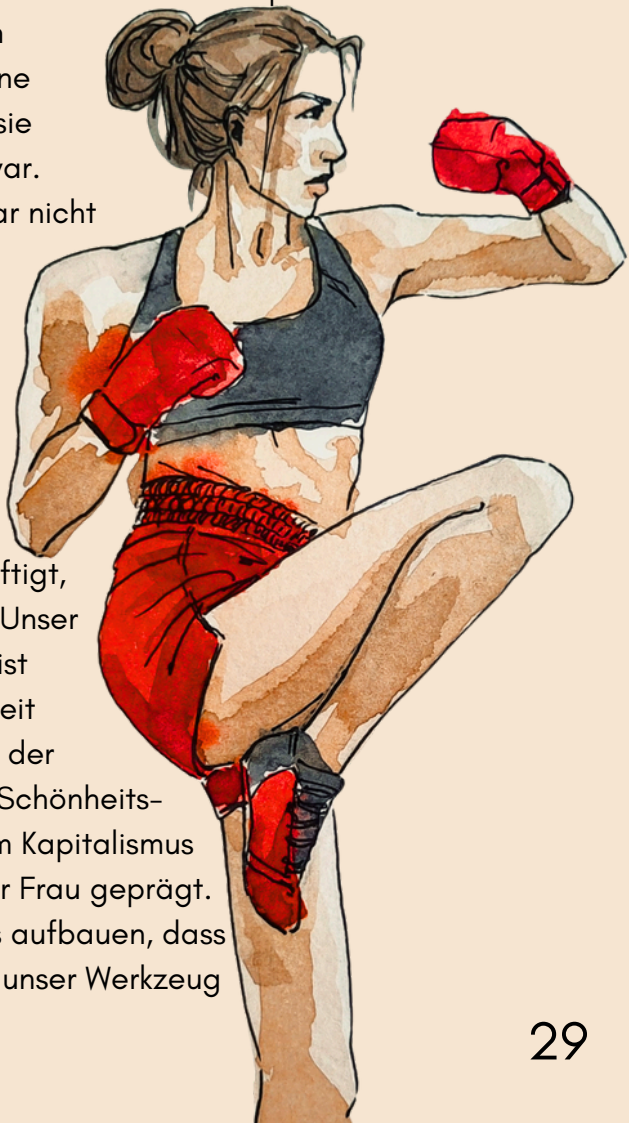
In Deutschland lebt der Großteil der Bevölkerungen in Städten, wo wir uns auf engen, asphaltierten Straßen von Betongebäude zu Betongebäude bewegen. Das Aufwachsen in der Stadt prägt also unsere Beziehung zur Natur, wodurch es schwieriger ist die Verbindung zwischen unserem Körper und der Natur zu verstehen. Doch im Grunde bedeutet es, dass sich das Wort Territorium auf den Raum und die Umwelt, in der wir leben, bezieht, also auch auf die Gesellschaft, die Kultur und das gesamte soziale Gewebe. Wir stehen in ständiger Wechselwirkung mit unserer Umwelt, was in der Biologie als Ökosystem bezeichnet wird. Und die Ökosysteme der Welt beeinflussen sich ebenfalls gegenseitig, nicht nur auf ökologischer Ebene, sondern auch auf gesellschaftlicher.

In der Natur hat jedes Lebewesen eine natürliche Selbstverteidigungsstruktur, die einerseits das eigene Leben beschützt und andererseits für das Gleichgewicht in der Natur sorgt. Die Mechanismen und das Wissen über Selbstverteidigung sind im Wesen aller Organismen vorhanden. Die Selbstverteidigung eines Lebewesens geht über den Schutz des Eigenen hinaus. Es schützt sein gesamtes Ökosystem und hält es in Balance. Folglich müssen auch wir Selbstverteidigung als größeres Konzept wahrnehmen, das die Gesellschaft und die Öffentlichkeit umfasst. Das bedeutet für junge Frauen sich überhaupt erst wieder einen Platz in der Öffentlichkeit zu erkämpfen, sich als aktiven Teil der politischen Prozesse zu verstehen, überhaupt als aktiven Teil in jedem Lebensbereich zu begreifen. Zu verteidigen bedeutet nicht nur etwas zu schützen, sondern vor allem auch bewusst etwas aufzubauen. Kein Ökosystem würde ohne den Beitrag jedes Organismus überleben.

Da wir in unserem menschlichen Ökosystem die Zeit zwischen unserer Geburt und unserem Tod auf sehr komplexe Weise füllen, und ein komplexes Außen- und Innenleben entwickeln, muss unsere Selbstverteidigung auf unterschiedlichen Ebenen existieren. Während es schwer ist, eine ganz klare Trennung zwischen diesen Ebenen zu ziehen, da sie einander beeinflussen und voneinander abhängen, verstehen wir Selbstverteidigung auf einer körperlichen, einer inneren und einer sozialen Ebene.

Körperliche Selbstverteidigung

Wenn man an körperliche Selbstverteidigung denkt, denkt man wahrscheinlich zuerst an Kampfsport oder physische Befreiungstechniken. Doch es umfasst viel mehr. Zuallererst müssen wir uns fragen, was für einen Bezug wir überhaupt zu unserem Körper haben und was diesen geprägt hat. Wenn ich an den Schulsport denke, erinnere ich mich hauptsächlich an das Gefühl schwach zu sein, ich erinnere mich daran, wie eine Freundin geweint hat, weil sie frustriert mit ihrem Körper war. In dem Moment habe ich gar nicht verstanden, warum sie so gerne sportlicher gewesen wäre, für mich war es gar nichts Erstrebenswertes. Doch was mich immer beschäftigt hat, und ich gehe stark davon aus, dass es die meisten beschäftigt, ist wie der Körper aussieht. Unser Bezug zum eigenen Körper ist besonders stark mit Schönheit verbunden. So wie früher in der Broschüre illustriert, ist das Schönheits-ideal der Frau vor allem vom Kapitalismus und der Objektifizierung der Frau geprägt. Wir müssen das Verständnis aufbauen, dass unser Körper zu uns gehört, unser Werkzeug ist und auch unser Schutz.







Er ist nicht nur ein Angriffsziel, nicht nur etwas, dass nur durch die Bewertung der Außenwelt existiert oder einen Wert hat. Angela Davis sagt, dass wir lernen müssen "unsere Körper nicht als Objekte zu betrachten, die für den Blick anderer existieren, sondern als Gefäße unserer eigenen Kraft". Es ist nicht verwunderlich, dass beispielsweise der Schulsport junge Frauen nicht anspricht, denn er ist auf Männer ausgelegt.

Was war die Hexenverfolgung?

Die sogenannte Hexenverfolgung ist der größten Femizid (Ermordung von Frauen aufgrund ihres Geschlechts) in der Geschichte Europas. Er fand in der frühen Neuzeit, vom 15. bis zum 18. Jahrhundert, statt. Es ist davon auszugehen, dass bis zu 50 000 Frauen, ermordet wurden. Vor allem Frauen, die allein lebten oder unabhängig das Leben organisierten, wurden als Hexen bezeichnet und damit ihre Ermordung legitimiert. Auch Frauen, die als Hebamme tätig waren und viel Wissen über den weiblichen Körper hatten, wie etwa Wissen zu Verhütung und Abtreibung mittels verschiedener Heilkräuter, galten als Hexe. Die Gewalt, aber auch die Vernichtung des Wissens, spüren wir bis heute. So sind beispielsweise Verhütung und Abtreibung Bereiche, die institutionalisiert und verstaatlicht wurden und damit nicht mehr von Frauen selbst organisiert werden. Mit der Vernichtung des Wissens begann ein schrittweiser Entzug der Autonomie über den eigenen Körper. Wir müssen die Hexenverfolgungen als Grundstein der Gewalt gegen Frauen, als Systematisierung der Reprodoktion- und Produktionskraft durch Frauen verstehen. Das hatte zum Zweck und zur Folge die gesellschaftliche Rolle der Frau neu zu bestimmen und führte zur Etablierung der unterwürfigen Hausfrau. Im Zuge dessen wurde auch die Organisierung und Verbindung unter Frauen massiv angegriffen. So ist eine weitere Folge der Hexenverfolgung Misstrauen, Entsolidarisierung und Vereinzelung unter Frauen.

Noch immer gibt es viele Sportarten die vor allem Männer-dominiert sind. Auch das hat einen geschichtlichen Hintergrund. In den letzten hundert Jahren hat sich das Verhältnis von Frauen zum Sport immer wieder verändert; mit der Erfindung des Fahrrads Ende des 19. Jahrhundert kam vor allem in den USA eine Welle der Emanzipation auf, doch in den 30ern und 40ern wurden all diese Entwicklungen mit der Faschisierung davongetragen. Es ist wichtig, dass wir uns als Frauen dieses Feld zurückerobern und es verändern. Dazu gehört den Frauenkörper wieder mehr zu verstehen und den Sport, den man macht, sich selbst anzupassen. Mit der Hexenverfolgung und der Verstädterung im 16. und 17. Jahrhundert ist sehr viel Wissen, beispielsweise über den Menstruationszyklus, verloren gegangen. Seine Sportroutinen und andere Alltagsroutinen im Leben dem anzupassen kann helfen Sport zu machen, der zum eigenen Körper passt, und allgemein gesünder und gestärkter zu leben. Am Ende ist Sport und Bewegung etwas, an dem man sich ausprobieren kann und seine Grenzen testen kann. Es ist wichtig in jeder Situation zu wissen, wozu man fähig ist, dementsprechend zu handeln und nicht zu erstarren. Dabei kann auch Kampfsport eine wichtige Rolle spielen, indem man konkrete Techniken lernt, die mit wenig Kraftaufwand große Auswirkungen haben können, was ein starkes Werkzeug ist, und damit einhergeht den eigenen Körper zu verstehen und demgemäß einzusetzen. Im Grundsatz geht es darum, eine Reaktionsfähigkeit zu entwickeln und auf Situationen gewappnet zu sein. Ein weiterer zentraler Aspekt körperlicher Selbstverteidigung ist unsere Stimme.

„Nein!“ „Lass mich in Ruhe!” „Lass mich los!” „Geh weg!”

Wir müssen wieder lernen unsere Stimme nicht leise werden zu lassen, wenn wir uns wehren wollen, sondern sie zu nutzen, um uns zu verteidigen.

Innere Selbstverteidigung

Die zweite Ebene der Selbstverteidigung ist die innere Selbstverteidigung. Wie schon angedeutet führt eine Sicherheit im Körper zu einer stärkeren Haltung und Sicherheit im Geist. Diese innere Sicherheit können wir durch Auseinandersetzungen mit uns selbst stärken. Das heißt, sich die Frage zu stellen: Wo kommen eigentlich unsere Emotionen oder Gedanken her? Was prägt unsere Beziehungen zu anderen Frauen oder Männern in unserem Leben? Es kann auch bedeuten einem mulmigen Gefühl im Bauch nachzugehen oder einen Widerspruch im Leben auszuhalten und zu hinterfragen. Was wir klar sagen können, ist, dass unsere Gefühle und Gedanken stark von unserer Umwelt beeinflusst werden. Wie am Anfang der Broschüre geschildert werden unsere Gedanken von allen möglichen Aspekten des Lebens, von den sozialen Medien und den Schönheitsidealen, der Hyper-Sexualisierung der Frau bis zu dem starken Konkurrenz-Denken in der Schule beeinflusst und gelenkt. All das führt dazu, dass wir als junge Frau mit extrem vielen Themen in unserem Kopf beschäftigt sind, die uns sehr von den anderen Frauen um uns herum abtrennen. Man versucht uns zu vermitteln, dass wir „not like other girls“ (dt. „nicht wie andere Mädchen“) sein wollen. Diese Spaltung ist künstlich. Eine zentrale Strategie jeder Gewaltherrschaft ist die Teile-und-Herrsche Politik. Man spaltet die Gesellschaft, denn so lässt sie sich leichter beherrschen. Wir werden von den Frauen in unserem Umfeld gespalten, von unseren Müttern und Schwestern, was uns letztlich auch von uns selbst entfernt.

Wenn wir uns selbst tiefer kennen wollen, müssen wir in unserer Geschichte graben, die Erfahrungen unserer Mütter und Großmütter verstehen, aber auch darüber hinaus auf die Suche gehen nach der Geschichte der Frauen innerhalb der Geschichte der gesamten Menschheit.

Immerhin prägt uns die Geschichte stark. Wenn man sich vor Augen führt, dass die Hexenverfolgung ca. 17 Mütter her ist, zeigt das auch, wie sehr wir mit ihr in Verbindung stehen. Außerdem sehen wir in der Geschichte, wie wir zueinander in Verbindung stehen, wir haben eine gemeinsame Vergangenheit, und diese beeinflusst auch wie wir heutzutage von der Welt großgezogen wurden. Dabei ist nicht zu vergessen, dass Gewalt und Unterdrückung, wenn auch von denselben Mechanismen geprägt, überall auf der Welt unterschiedliche Formen und Folgen haben. Der Bezug zur eigenen Identität in kolonisierten Ländern als in Ländern die aus Kolonialmächten hervorgehen ist sehr anders.

Frantz Fanon, ein Vordenker der Dekolonisierung, hat gesagt „der Kolonisierte ist ein Entwurzelter. Er ist ein Mensch, dem man seine eigene Geschichte und Kultur weggenommen hat, um ihm eine Maske aufzusetzen, die ihm nicht passt." Durch Assimilation von Sprache, Kultur und Ausdruck, von Geschichte, wird die Identität in Fanons Worten ,,weggenommen".
Im globalen Westen jedoch wurde regionale Orts-gebundene Kultur vom Sinn entleert und durch konsumistische Kultur ersetzt. Diese entzieht allem den Sinn und die Schönheit und führt zu einer Orientierungslosigkeit und einer hyper-individualisierten Welt, die aber viel weniger gewaltvoll ist.

In den Industriestaaten verliert man nicht nur den Bezug zu sich selbst, sondern auch zum Miteinander. Eine Fähigkeit, die jeder Mensch lernt, jedoch zu wenig Anerkennung verdient, ist, den sozialen Raum zu lesen. Teil der inneren aber auch sozialen Selbstverteidigung ist es, die Körpersprache eines Menschen lesen zu können oder auch Untertöne herauszuhören. Wichtig ist, dass wir nicht nur dem mulmigen Bauchgefühl nachgehen, sondern auch lernen die Situationen in einen größeren Kontext einzuordnen. Durch tieferes Wissen über Muster und Systeme die Beziehungen oder Begegnungen beeinflussen, können wir auch eine stärkere Haltung aufbauen.



Frauen Organisierung

In der Geschichte sehen wir, dass sich Frauen schon seit je her zusammentun und auf Probleme in der Gesellschaft reagieren. Reaktionen wie Suppenküchen, um das Überleben der Bevölkerung zu Kriegszeiten oder unter neoliberaler Wirtschaftspolitik zu sichern, die medizinische und emotionale Unterstützung lesbischer Frauen von schwulen Männern in der AIDS-Krise oder die suchenden Mütter in Kurdistan, in Argentinien, Peru und Mexiko. Frauen, egal ob unter der Fahne der Revolution oder nicht, haben schon immer die Notwendigkeit erkannt sich gemeinsam zu organisieren. Nachhaltige Selbstverteidigung bedeutet das Gewebe dieser zu Welt verändern, damit wir nicht nur auf Angriffe reagieren müssen, sondern diese von vornherein verhindern können. Das kann keine allein. Wir müssen uns zusammentun, uns austauschen, uns kritisieren, uns aufbauen, um überhaupt erst zu verstehen, dass unsere Erfahrungen nicht isoliert sind, sondern hinter ihnen ein historisches System steht, was wir als Patriarchat beschreiben. Jede Situation und jedes Problem können nur gemeinsam gelöst werden. Abdullah Öcalan, der Vordenker der kurdischen Freiheitsbewegung, hat gesagt: „Wenn Frauen Selbstverteidigungsmechanismen haben, dann steht einem Mann, der einer Frau Unrecht antun will, eine gesamte Organisation geschlossen entgegen. In diesem Fall kann der Mann, der Frau gegenüber kein Unrecht ausüben. Es gibt jeden Tag Tausende von Ungerechtigkeiten. “Ihr könnt keine Lösung finden, wenn ihr Schutz in der Mentalität einzelner Männer, im guten Willen des Ehemanns oder des unzureichenden Genossen sucht. Auf eure eigene Armee und Organisation zu vertrauen ist die realistischste Art, Lösungen zu finden“.

Öcalan erklärt, dass Frauenorganisierung ein Mechanismus sein muss, um gemeinsam Lösungen zu finden, die aber nicht nur Frauen betreffen, sondern die gesamte Gesellschaft. Wir kommen auf den Punkt zurück, dass Selbstverteidigung bedeuten muss zu erschaffen. Wir brauchen materielle Strukturen, wie z.B. Küchen oder Armeen oder Kooperativen, in denen Frauen geholfen werden kann und ganz andere Gedanken und Lebensweisen entstehen können. Organisierung existiert nicht nur in Institutionen oder NGOs. Unser ganzes Leben wird strukturiert und organisiert. Aber von wem? Organisieren wir unser Leben zusammen, mit unseren Freund:innen, unseren Müttern, Großeltern, Schwestern oder Brüdern? Wie wohnen wir oder versorgen uns um unser Essen? Kennen wir unsere Nachbarn? Mit diesen und noch anderen Fragen können wir versuchen uns unserer eigenen Realität bewusst zu werden. In vergangenen sozialen Bewegungen konnten wir bereits sehen, wie stark vereinte Frauen sind. Wir müssen untereinander achtsam sein, nicht zu Komplizinnen des Patriarchats oder zu stummen Zuschauerinnen des Ungerechten werden. Denn der Zusammenhalt unter Frauen ist ein wichtiger Schritt in die Richtung einer freieren Welt. Jeder freie Gedanke und jede revolutionäre Tat, weckt in der nächsten jungen Frau Hoffnung, sodass eine globale Bewegung daraus entsteht.





Der weite Weg

ich komme eine weiten weg
ich schleppe mich durch tausend jahre
der angst und ohnmacht sklaverei
dem manne ich gefügig sei

[refrain]
man(n) gab mir viele schöne namen
ich hieß madonna, loreley
man(n) sperrte mich in gold'ne rahmen
damit ich eine augenweide sei

ich komme eine weiten weg
man(n) brachte meiner seele bei
im lichterlohen feuerschein
vom teufel sie besessen sei
ich komme eine weiten weg
verachtung hab'ich lang ertragen
man(n) brachte mir sehr deutlich bei
daß ich von den natur geschlagen

Refrain

ich komme eine weiten weg
gebeugt, bespuckt und oft geschlagen
und immer wurd'mir beigebracht
ein jeder hätt'sein kreuz zu tragen
ich komme eine weiten weg
ihr wollt mich blind, doch seh'ich klar
daß ich die rolle spielen soll
schön dumm und still, wie's immer war

Refrain

ich komme eine weiten weg
hab'mich der tyrannei entwunden
auf duß mich keiner mehr belügt
und niemand über mich verfügt

Refrain

man(n) gab mir viele schöne namen
ich hieß madonna, loreley
man(n) sperrte mich in gold'ne rahmen
das ist vorbei, jetzt bin ich frei



“Ich bin nicht frei, solange noch eine einzige Frau unfrei ist, auch wenn sie ganz andere Ketten trägt
als ich.”

Audre Lorde

Internationale Kämpfe

Alle Revolutionen sind
wie durch eine Kette
miteinander verbunden,
die nie gebrochen
werden kann.



Jin Jiyan Azadî

Der Slogan "**Jin Jiyan Azadî**", was "**Frau, Leben, Freiheit**" bedeutet, hat sich in der ganzen Welt verbreitet. Der Slogan der kurdischen Frauenbewegung bedeutet weit mehr als nur 3 Worte. Diese beschreiben die Verbindung der Frau mit der Erde. Die damit einhergehende Verteidigung der Erde, bedeutet Freiheit. Die Rolle der Frau innerhalb der Gesellschaft und ihre enge Verbindung zum Leben und der Freiheit, erkannte Abdullah Öcalan, der Vordenker und Gründer der kurdischen Freiheitsbewegung, bereits in den 80er Jahren. In seinen historischen Analysen, die bis heute ihre Aktualität bewahren, greift er immer wieder die starken Verbindungen zwischen der Freiheit der Frau und der Freiheit der Gesellschaft und Natur auf. Die Tatsache, dass der Slogan überall auf der Welt gerufen wird, zeigt einmal mehr die große Bedeutung der internationalen Organisation der Frauen und ihre Stärke darin.



Vom ersten Tag an nach der Ermordung der jungen Frau, rächte sich die Gesellschaft am Mullah-Regime und begann unter dem Slogan Jin Jiyan Azadî massenhaft auf den Straßen zu protestieren, ausgehend vom Osten Kurdistans und sich schnell auf das ganze Land Iran ausbreitend.

Von Anfang an standen vor allem junge Frauen und Jugendliche in der ersten Reihe der Proteste. Schnell wurden sie dem iranischen Regime ein Dorn im Auge und wurden gefoltert, ermordet und hingerichtet.



So wie die 16-jährige **Nika Shakarami**, die im September 2022 während einer Demonstration in Teheran verhaftet und zehn Tage später tot aufgefunden wurde. In diesem Zusammenhang sind auch die Giftgasangriffe auf über 200 Mädchenschulen im Iran zu sehen, bei denen Hunderte von Mädchen mit Verletzungen ins Krankenhaus kamen. Das Regime hat versucht, **die lautesten Stimmen, die Stimmen der jungen Frauen**, zum Schweigen zu bringen und ihre Träume zu ersticken. Es ist offensichtlich, dass diejenigen, die seit der Ermordung von Jîna Eminî, die Aufstände anheizen, auch diejenigen sind, denen Folter, Mord und Hinrichtung durch das iranische Regime drohen. Unter den schlimmsten Bedingungen haben sich Frauen und Jugendliche nach Jahren der Unterdrückung in allen Teilen des Landes erhoben, um **Jin Jiyan Azadî** zu rufen und ihre Zukunft wieder in die eigenen Hände zu nehmen.

Zapatistas

Die "Zapatistas" sind eine Bewegung, die sich an der mexikanischen Revolution 1911 orientiert. Wenn wir heute von den Zapatisten sprechen, ist die Zapatistische Befreiungsarmee:

- **EZLN (Ejército Zapatista de Liberación Nacional)** -gemeint.

Aufgrund der patriarchalen, traditionellen Strukturen zettelten die Frauen der Bewegung den “Aufstand vor dem Aufstand”, um den “Kampf innerhalb des Kampfes” zu beginnen. Sie forderten die Durchsetzung des revolutionären Frauengesetzes, um sich Rechte gegenüber ihren eigenen männlichen Kameraden zu erkämpfen.



1993 verfasste **Comandanta Ramona** gemeinsam mit anderen Frauen das **„Revolutionäre Frauengesetz“.** Sie war Vorreitern der EZLN. Der Inhalt des Frauengesetzes reflektiert zusammengefasst die Forderungen, dass Frauen als vollständige Rechtssubjekte wahrgenommen werden, Land besitzen und an den Entscheidungsstrukturen partizipieren können. Außerdem sollen sie Selbstbestimmung über sexuelle und reproduktive Rechte erhalten. Bisher konnten verschiedene autonome gesellschaftliche Strukturen, wie beispielsweise eine autonome Frauenklinik, ein autonomes Radio, medizinische Institutionen und vieles mehr, gegründet werden.



Comandanta Ramona

“All dies wurde nicht nur ohne die Regierung, die politische Klasse und die Medien, die sie begleiten, bewerkstelligt, sondern während wir auch gleichzeitig ihren Angriffen aller Art Widerstand leisten mussten. Wir haben wieder einmal bewiesen, dass wir die sind, die wir sind.“

YPJ

Es waren und sind die Frauenverteidigungseinheiten der YPJ, die Kobanê und viele weitere Städte wie Raqqa, vom IS befreiten und den Frauen damit ermöglichten, eigene Institutionen aufzubauen, welche ihre Stimme und ihre Perspektiven vertreten.

Am 4. April 2013 gegründet, sind es die YPJ, die bis heute die Errungenschaften der Frauenrevolution in Nord- und Ostsyrien gegen jegliche Angriffe des faschistischen türkischen Staates und seiner Milizen verteidigen.



"Ethik, der Weg der politischen Gesellschaft, ist für uns der einzige Weg. Wir leben dafür, wir kämpfen dafür und wir werden dafür auch sterben. Ohne jemals auch nur eine Minute daran zu zweifeln."

"Denn ohne organisierte Selbstverteidigung, kann die Gesellschaft nicht verteidigt werden."



Als autonome Frauenverteidigungseinheiten organisieren sich die YPJ, um Alternativen zum heutigen patriarchalen, kapitalistischen Weltsystem aufzubauen. Sie verteidigen ihre Heimat, ihr Land ihre Gesellschaft so wie die Revolution in Rojava. Mit ihrem Kampf für ein freies Leben und für die Frauenbefreiung Inspirieren die YPJ viele feministische Bewegungen weltweit und sind zu einem Symbol des Widerstandes geworden. Zahlreiche Internationalistinnen schlossen sich den Frauenverteidigungseinheiten im Kampf gegen patriarchale Unterdrückung an. Als Teil der Frauenrevolution nimmt die YPJ eine entscheidende Vorreiterrolle ein. In den letzten zehn Jahren haben sie sich an dem Aufbau autonomer Frauenstrukturen beteiligt und als Teil der Rojava Revolution in Nord- und Ostsyrien eine gesellschaftliche Alternative aufgebaut.

Mit dem **Abkommen vom 29. Januar 2026** zwischen der syrischen Regierung und den Demokratischen Kräften Syriens (SDF) ist eine neue Phase in der Entwicklung Syriens und Rojavas eingeleitet worden. So auch für die YPJ, denn der syrische Staat möchte Frauen aus allen Lebensbereichen drängen, vor allem aus dem Militär. In dem Zuge ist die Kampagne 'Em hemû YPJ ne' (dt. Wir sind alle YPJ) entstanden, die sich international für die Frauenverteidigungseinheiten einsetzt. Seit Jahren ist die YPJ ein Symbol der Hoffnung, jetzt ist es an der Zeit sie zu unterstützen!



Gulabi Gang

Sampat Pal Devi überlebte mit anderen Frauen gemeinsam einen gewaltvollen Angriff, woraufhin sie sich mit einer Gruppe an Frauen, mit Stöcken bewaffnet, gegen die Täter zur Wehr setzte.

Die Nachricht verbreitete sich sehr schnell. Viele Frauen kamen daraufhin zu Sampat Pal Devi und baten um ähnliche Selbstverteidigungs-Aktionen oder darum, selbst Teil ihrer Gruppe zu werden. 2006 beschloss sie, dass die Schwesternschaft eine Uniform und einen Namen brauchte. So wurde der rosafarbene Sari gewählt, um die Weiblichkeit sowie die unaufhaltsame





Stärke der Frauen zu symbolisieren. So wurde die Gulabi Gang gegründet. Ihr Ziel ist es, vor Missbrauch zu schützen, Korruption zu bekämpfen, die Rechte der Armen zu verteidigen und patriarchale Traditionen wie die Kinderheirat zu unterbinden. Die Gulabi Gang versteht ihre Mission darin, **Frauen von ihrer Abhängigkeit zu lösen und in ihrer Unabhängigkeit zu bestärken**. Ein großer Teil ihrer Arbeit liegt daher in Bildung, durch welche Frauen lernen können, wie sie sich bspw. selbstständig wirtschaftlich absichern können. Ein anderer großer Teil liegt darin, Frauen zu schulen, wie sie sich vor Missbrauch schützen und wehren können.





Ni una menos

“Die Macht, Ja oder Nein sagen zu können.”

“Ni una menos" entstand aufgrund der Unerträglichkeit männlicher Gewalt. “Ni una menos", auf Deutsch ”nicht eine Weniger”, der Slogan, der die ganze Welt bewegte, ist ein Aufruf und ein Wachruf, um darauf hinzuweisen, was die Hintergründe patriarchalen Gewalt sind.

“Wir sind Teil dieser Geschichte und gleichzeitig Zeitgenossinnen einer neuen, mächtigen, populären, transversalen, libertären Frauenbewegung mit tausend Gesichtern und tausend Ausdrucksformen, die regional und international ist und gleichzeitig in jedem Teil des nationalen Territoriums verankert ist.”

3. Juni 2015 gingen zum ersten Mal Mütter & Großmütter, die LGBTIQ-Bewegungen, Gewerkschaften, Piqueteras, Migrantinnen, indigene und afroindigene Frauen unter dem Slogan auf die Straße. Dieser Tag wird als Impuls dieser Bewegung gesehen.

> "Diese Bewegung will die Grundlagen der Ungleichheit durchdringen und sie verändern. "

In dem Lauffeuer der vereinten feministischen Stimmen etablierte sich das Kollektiv "**Ni Una Menos**". Dies hat viele verschiedene regionale Ausprägungen. Besonders für das **Recht auf legale und sichere Abtreibung** nimmt die Ni Una Menos-Bewegung eine Vorreiterrolle ein.



Über Rozalia

Eine gute Tochter, Freundin, Schwester sein. Hübsch, sportlich, klug genug sein. Es gibt so viele Ideale denen wir als junge Frauen entsprechen sollen. Wir sind ständig damit beschäftigt unseren Körper zu maßregeln. Es sind die scheinbar perfekten Bilder die uns in den Medien vorgelebt werden, mit denen wir uns vergleichen. Wir kennen alle das Gefühl nicht gut genug zu sein. Abends ewig wach im Bett zu liegen, und sich zu fragen, was man vielleicht falsch gemacht hat.

Der Versuch Idealen zu entsprechen kostet uns Zeit, Energie, Kraft, Geld und Lebensfreude. Ideale die uns scheinbar beliebter machen – machen uns schwach, ungesund und schüren Konkurrenz unter Frauen. Wer entspricht dem Ideal am meisten? Will ich überhaupt so eine Frau sein?

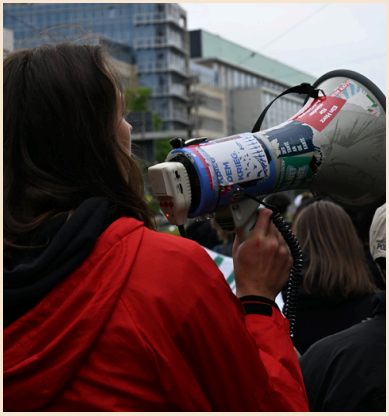
Und während wir dazu angehalten werden uns ständig mit uns selbst zu beschäftigen überschlagt sich um uns herum die Welt. Es werden Vergewaltiger-Netzwerke der Superreichen aufgedeckt. Es herrschen Kriege, in denen sexualisierte Gewalt als Waffe verwendet wird. Alle 11 Minuten wird eine Frau, durch ihren Partner oder Ex-Partner ermordet. Wenn wir nachts nachhause gehen, müssen wir Angst haben, weil fast jede von uns in ihrem Leben sexualisierte Gewalt erfährt.

Das ist nicht normal!

und warum du dich mit
uns organisieren solltest!

Die Herrschenden sind damit beschäftigt, ihren politischen und wirtschaftlichen Einfluss auszuweiten. Das passiert auf unsere Kosten, der der Natur und der der gesamten Gesellschaft! Es ist klar, dass es so nicht weiter gehen kann! Die Probleme vor denen wir stehen, sollen willkürlich und zufällig wirken. Das sind sie nicht! Sie stehen in einem großen Zusammenhang. Die aktuellen Krisen bauen auf ein Jahrhunderte altes Herrschaftssystem auf, welches die Ausbeutung der Frau als Grundlage hat. In diesem System dreht sich alles um Macht. Wir benenen es als Patriarchat und Kapitalismus. Dadurch sind wir am jetzigen Punkt angelangt. Wie schon Menschen vor uns, nehmen auch wir es nicht länger hin, dass nur eine weitere Frau durch die Hand eines Mannes stirbt! Wir schauen nicht zu wie unsere kleinen Schwestern stundenlang vor dem Spiegel stehen, und sich fragen ob, sie hübsch genug sind. Nichts von alldem.
Wir wehren uns!





Als Rozalia - Demokratische Junge Frauen, organisieren wir uns als Schülerinnen, Studentinnen, Auszubildende und arbeitende junge Frauen in unseren Städten und Dörfern, für eine würdevolle Zukunft und in Gedenken an Frauen die vor uns für uns und eine gerechtere Zukunft kämpften.

Wir kämpfen für die Befreiung der Frau und demokratischen Sozialismus!

Eine Gesellschaft ist so frei, wie die Frau frei ist.
Als Rozalia organisieren wir Selbstverteidigungskurse und -camps. Bei Bildungstagen oder -wochenenden teilen wir das Leben miteinander und beschäftigen uns mit der Geschichte. So versuchen wir unter jungen Frauen ein Bewusstsein für unsere eigene Identität und den Kampf um Selbstbestimmung zu schaffen. Aus diesem Grund bauen wir auch unabhängige Medienprojekte wie z.B. eine Zeitung auf.
Da wir, um uns als Frauen weltweit gemeinsam zu verteidigen, in die Öffentlichkeit treten müssen, bestreiten wir Tage wie den 8. März, den Weltfrauentag, den 28. September, den Safe Abortions-Tag, und den 25. November, den internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, gemeinsam auf der Straße.
Komm mit uns! Sei bei dem nächsten Selbstverteidigungskurs dabei oder teile deinen Alltag mit uns in einer Ortsgruppe und lerne über eine mögliche andere Welt!

Frauenorganisierung ist in der Frage der Selbstverteidigung und des Kampfes gegen das Patriarchat essenziell. Dabei ist es wichtig, dass wir einen gesamtgesellschaftlichen Kampf führen. Als Rozalia - Demokratische Junge Frauen sind wir Teil der Jugendorganisation von Yuna - Demokratische Jugend.

Verteidigt euch und eure Schwestern!

Organisiert euch mit uns!











ROZALIA
Demokratische Junge Frauen

Platz für Gedanken

Empfehlungen

Buch:

- Der Ursprung der Familie, des Privateigentums und des Staats Friedrich Engels
- Mein ganzes Leben war ein Kampf Sakine Cansiz
- Caliban und die Hexe Silvia Federici
- Swetlana Alexijewitsch, Der Krieg hat kein weibliches Gesicht
- Geflochtenes Süßgras Robin Wall Kimmerer
- Das andere Geschlecht Simone de Beauvoir
- Kill Venus! Das in Männern und Frauen verratene Weibliche befreien Lina Bertola
- Wir wissen, was wir wollen – und was wir tun
-

Material:
Der Babykrieg | taz.de
Patriarchale Gewalt ist fester Bestandteil von Militarisierung und Krieg, lowerclassmagazine
Re: Nach Europa gelockt, zur Prostitution gezwungen, Kurzfilm Arte TV

.

“Das Leben ist eine Frau,
ihre Augen mal zornig mal heiter.
sie nimmt die Waffe die ihr passt,
und sagt dir der Kampf geht weiter!”

Die Rote Zora

