

## **One Billion Rising –**

### **Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen und für Respekt, auch an Fastnacht!**

Jedes Jahr am 14. Februar erheben sich weltweit Millionen Menschen im Tanz – für ein Ende der Gewalt an Frauen und Mädchen.

Die internationale Bewegung One Billion Rising („Eine Milliarde erhebt sich“) steht für Solidarität, Selbstbestimmung und Gleichberechtigung. Eine Milliarde – das ist etwa die Zahl der Frauen, die weltweit in ihrem Leben körperliche oder sexuelle Gewalt erfahren. Mit Musik, Bewegung und Gemeinschaft wird an diesem Tag ein starkes Zeichen gesetzt: Wir stehen auf – für Gerechtigkeit und gegen Gewalt!

Fastnacht – eine Zeit voller Farben, Musik und Freude. Doch leider erleben viele Frauen und Mädchen während dieser Tage sexuelle Belästigung, Übergriffe und Grenzüberschreitungen.

Das darf nicht sein. Feiern darf Spaß machen – aber niemals auf Kosten anderer!

Nein heißt Nein – auch an Fastnacht!

Gemeinsam wollen wir Zeichen setzen, dass wir einander sehen, unterstützen und schützen. Alle können mitmachen – unabhängig von Alter oder Geschlecht.

Am Ende des One Billion Rising Songs „Break the Chain“ gibt es die symbolische Abschlusspose, die Stärke, Solidarität und Widerstand ausdrückt. Alle Tänzer:innen stehen stark, stolz und aufrecht. Ein Arm (meist der rechte) wird kraftvoll nach oben gestreckt, mit geballter Faust, oder ausgestrecktem Zeigefinger.



### **Beteilige dich mit deinem eigenen Post, egal ob als Einzelperson, als Verein oder Gruppe**

#### **Zeige dich aktiv:**

Tanze zu „Break the Chain“ oder zeige dich in der Abschlusspose

Du kannst ein Video, Foto, Reel oder Story posten

#### **Schreibe deine Botschaft:**

Kurz und klar: „Ich stehe auf gegen Gewalt“, „Fastnacht ohne Übergriffe“, Zeige, dass dir Sicherheit und Respekt beim Feiern wichtig sind. Teile deine Botschaft, dein Statement.

#### **Nutze die Hashtags:**

#onebillionrisingmainz

#OneBillionRising

#BreakTheChain

**Verbreite die Botschaft:**

Markiere Freund\*innen, Vereine, Fastnachtsvereine oder lokale Initiativen, damit die Aktion noch sichtbarer wird. Animiert andere, ebenfalls aktiv zu werden

Warum es wichtig ist:

Du setzt ein öffentliches Zeichen gegen Gewalt One Billion Rising Du wirst Teil einer weltweiten Bewegung, die sichtbar macht, dass Gewalt keinen Platz hat

**Alle die gemeinsam den Tanz üben und tanzen möchten sind eingeladen zum Tanz Event am Samstag den 7.2.2026 von 15 – 16 Uhr im Foyer des Staatstheater Mainz.**

Veranstalterinnen:

Evangelisches Stadtjugendpfarramt, Evangelische Jugend Mainz, Staatstheater Mainz, Frauen\*notruf Mainz, Frauenbüro und Mädchenarbeitskreis der Landeshauptstadt Mainz, Frauenzentrum Mainz e. V., Arbeitskreis Gewalt an Frauen und Kindern