

Von Barbara Winter (Heilpraktikerin und Dozentin für Gesundheit im Strafvollzug):

Projekt OBR im Frauenstrafvollzug innerhalb des Unterrichts Gesundheit für Körper Geist & Seele

- Intensive Bearbeitung des Textes von Break the Chain
- Choreographie
- Prozessorientierte Bearbeitung aufkommender Themen, Entlastung von Emotionen

O Ton Gewalterfahrungen (kleine Auswahl):

- "Ich habe als Kind so viele Schläge bekommen, daß ich es normal fand, als mein Mann mich geschlagen hat"
- "Wenn der Mann dich haben wollte, hat er dich genommen, da konntest du nichts machen"
- "Durch die ganzen Demütigungen, war ich wie eine Marionette, ich tat, was mir vorgeschlagen wurde, aus Angst"
- "Ich bin so schlimm misshandelt worden, bin immer wieder im Krankenhaus gelandet und habe immer wieder zu meinem Mann gehalten"

Was macht das Erfahren von Gewalt mit uns?

- Schock - Starre - Angst - Druck - Minderwert - Wut - Verzweiflung - Einsamkeit - Mutlos - kein Vertrauen - Hoffnungslosigkeit
- Ausweglosigkeit - keine Orientierung - Gefühl, nicht richtig zu sein, nicht gewollt zu sein, nicht geliebt zu sein
- es macht daß du lügst um zu vertuschen
- es macht das daß du Drogen/Alkohol nimmst um zu vergessen und nicht zu spüren
- am Ende fühlst du dich auch noch schuldig

Was macht One Billion Rising?

- Gefühl, nicht alleine zu sein - Hoffnung - Verbindung - Mut - Freude - Bewegung - Zuversicht
- es lässt gestaute Gefühle abfließen
- Dankbarkeit, daß sich jemand diesem Thema widmet
- Verwunderung, daß man so wenig davon hört

Das Beste im Text ist: "we are mothers, we are teachers, we are beautiful creatures"