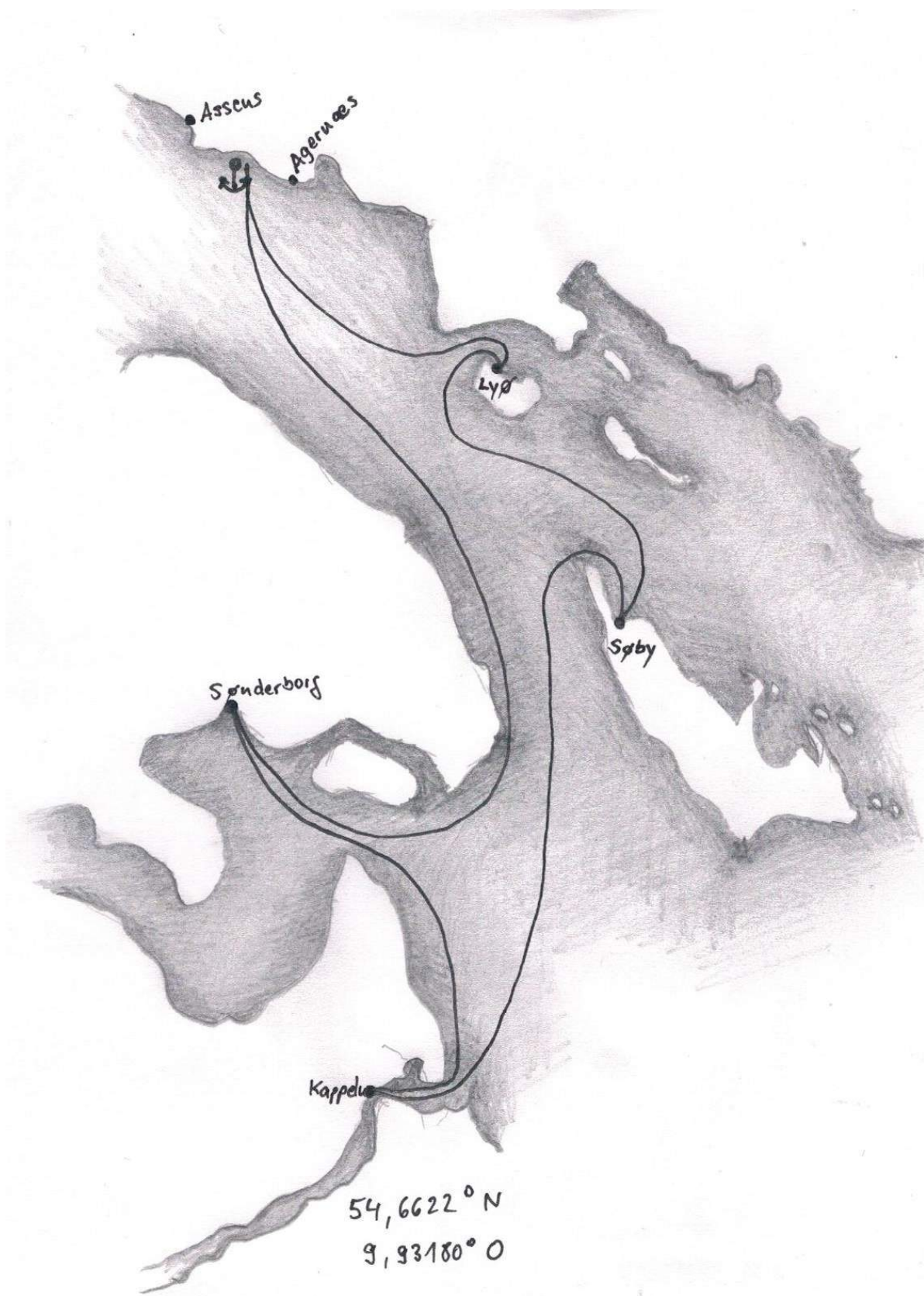


Muskeln Mut & Meer



Inhalt

Muskeln Mut und Meer 2016_____	5
„...und du malst einen Regenbogen“_____	6
Sauerkrautsuppe_____	7
Hart am Wind_____	8
Und hoch mit dem Ding!_____	14
Piratenlied_____	15
Haare ab?_____	16
Vegane Mousse au Chocolat _____	18

Bonusmaterial

Gedanken Stimmen, Positionen_____	19
Auf die Spitze getrieben_____	28
Bücher, Bücher, Bücher (& Zines & Filme) _____	29
Sicherheit_____	33
Brett zerschlagen_____	34
Der weite Weg_____	36
Platz nehmen_____	37
Dank und Impressum_____	39



5 Tage

24 Menschen

1 Schiff

90 Seemeilen

Im Mai 2016 sind wir mit der LOVIS von Kappeln aus in die Dänische Südsee gefahren. Ausgehend von der Idee, dass Segeln, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung und eine Gruppe von weiblich sozialisierten oder_und als Frauen lebenden Menschen* eine gute Kombination wären.

Was sich bewahrheitet hat. Wir haben fünf Tage auf dem Wasser verbracht, auf dem Schiff und an Land Selbstverteidigungstechniken gelernt und Selbstbehauptung geübt, jongliert, gelesen, gestrickt, geträumt, diskutiert und zugehört.

Eine zählbare Summe lässt sich aus diesen Erfahrungen nicht bilden. Aber etwas davon wollen wir mit diesem Zine teilen.

Viel Spaß beim Lesen und den allergrößten Dank an alle, die dabei waren!

Ann*ka, Gisela, Kai und Nika

* im Heft benannt als *Frauen**



"...und du malst einen Regenbogen"

Rot

tropft es vom Finger auf die weiße Fock
die Einpackmaschine fehlt schon wieder bei den
Vorsegeln
die Gesichter beim Ankerwinden
langsam werden die Zahlen auf französisch
und die Sonne versinkt

Orange

im Meer
der Fuchs hat schon seinen Raumanzug an
und der Feuerschweif von ihm verglüht nicht

Gelb

leuchtet der Raps an Land
Sendi ist auch schon wieder alle
Haben wir noch (Soja-)Milch?

Grün

die Gesichter am ersten Tag
Fische füttern oder
doch die Schweinswale
und Regenbogen-Arme lassen vergessen

Bl-

Au! Nicht einfach ins Fall greifen
sonst fall... ich
Flecken auf der weißen Haut
of Color sind nicht dabei
aber die Augen von Lovis
und das kollektive Tränenmeer

-Break-

Lakrit(z)ische Schwarz-Weissseinsforschung,
Holzhackhandarbeitskreis
oder spirituelle Yogamassage
im Flieger mit Haareschneiden
Wo ist die Pause?

¹Lügenfarbe

1. Anka hat ein Vogel
2. Stiftelhaare sind bunt
3. Welche Farbe hat der Vogel?

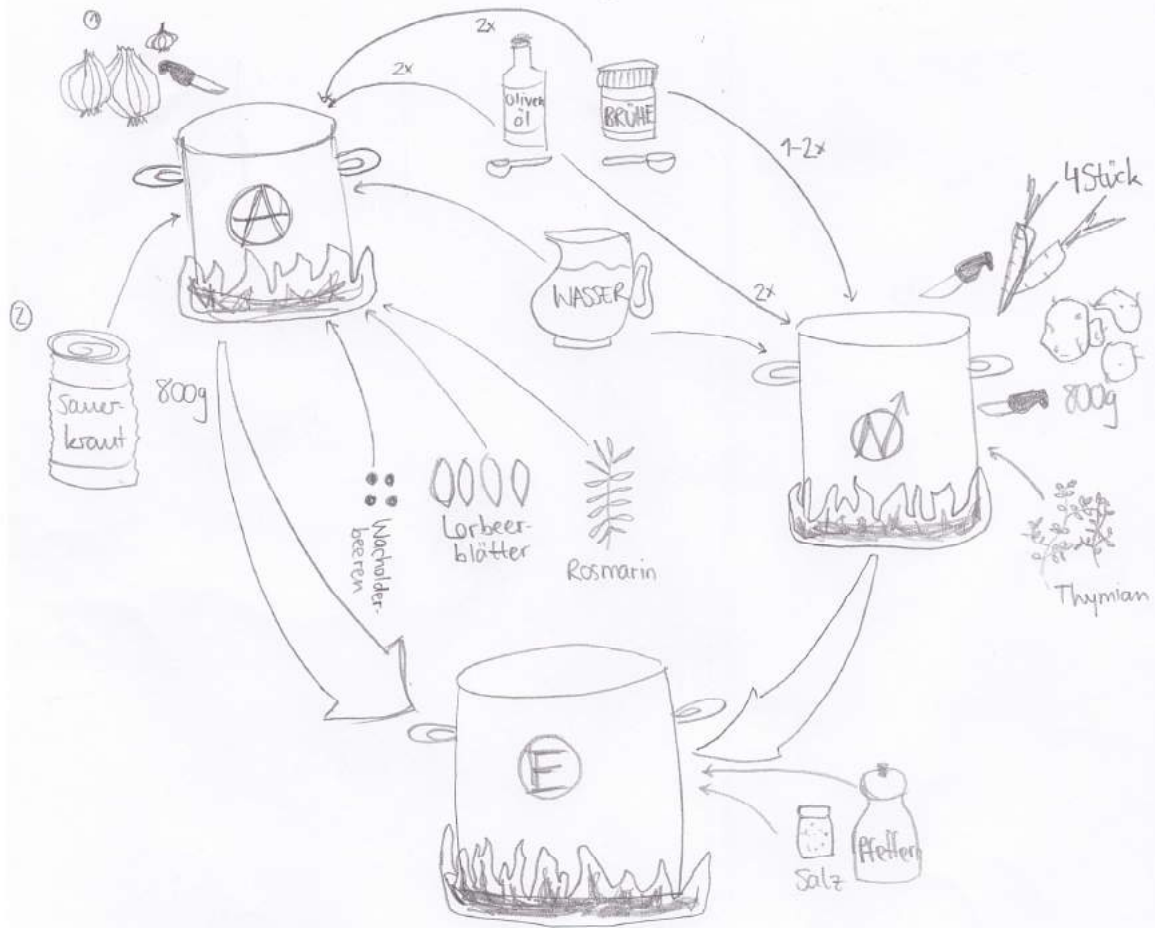
Lila

werden die Flecken an Beinen und Armen
oder Händen nach dem Schlag
bis sie verschwinden
aber ein gutes Gefühl bleibt

eine Crew_Teilnehmerin

1 Frei nach Kurt Schwitters „An Anna Blume“

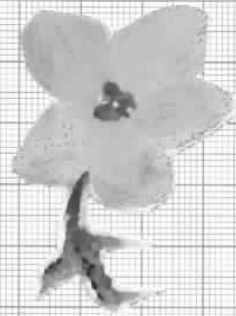
SAUERKRAUT-SUPPE





© Peritz

Bild von Marijane, 11 Jahre
aus dem Jünderbereich im Frauenhaus der Caritas



Die Kiste ist

aus Holz und hat eine Kiste

mit

einige kleine Gegenstände

in der Kiste



Handwritten notes on a piece of paper pasted onto the grid. The text is mostly illegible but includes a circled phrase: "Was bei...". There is also a hand-drawn arrow pointing to the left.

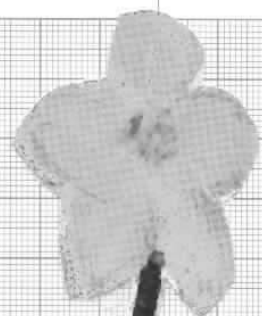
© Schöner

Handwritten text on graph paper, possibly a title or date.

Handwritten text on graph paper.

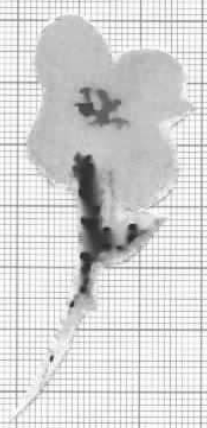
Handwritten text on graph paper.

Handwritten text on graph paper, possibly a subtitle or main heading.



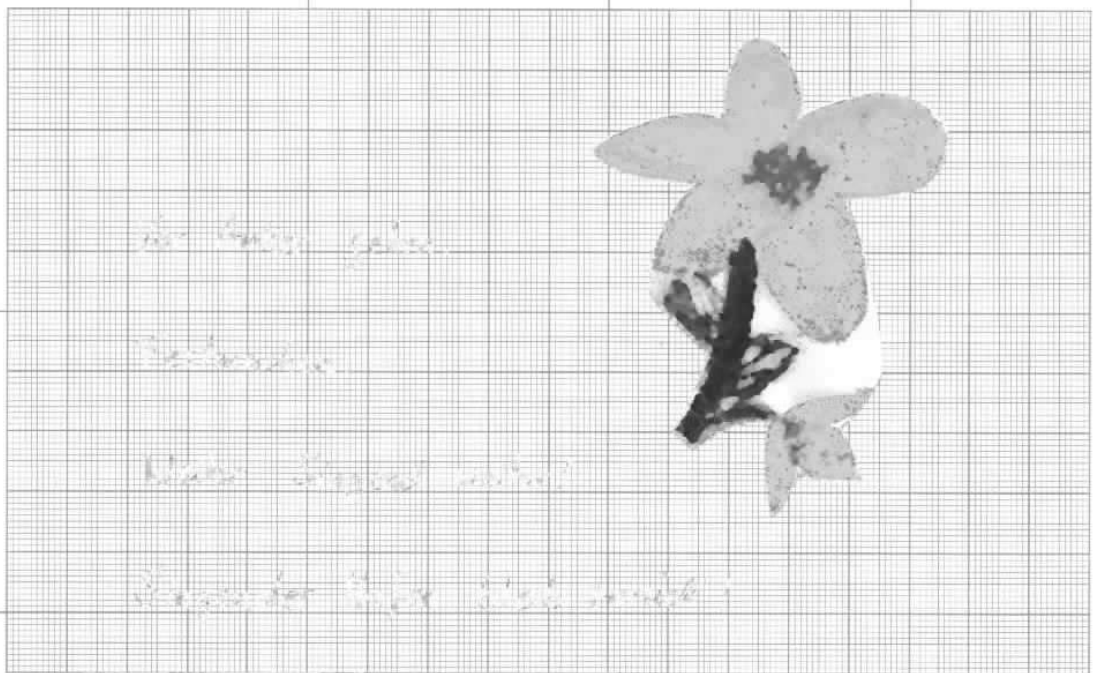
Small vertical text or logo at the bottom left of the collage area.

Beschleunigung in einem starren Körper
 sind Null
 Beschleunigung in einem starren Körper
 sind Null
 Beschleunigung in einem starren Körper
 sind Null



Seesack
 packen

© Berlin



© 2008

Ein Knoten,
der verbindet

und sich wieder öffnen läßt!



Hart am Wind

»Entfremdet und entwürdigt ist nicht nur der, der kein Brot hat, sondern auch der, der keinen Anteil hat an den großen Gütern der Menschheit.«

Rosa Luxemburg

Und hoch mit dem Ding!

„Und kräftig an der Klau! Gleich habt ihrs geschafft!“ Die Menschen am Klaufall lassen sich mit aller Kraft ins Seil fallen. Zentimeter für Zentimeter ziehen sie daran die Klau nach oben. Je höher sie am Großmast nach oben schwebt, desto schwerer wird die Last. „Und noch ein letztes Mal! Gebt noch mal alles!“ Endlich ist das Vorliek gespannt, die Segler*innen können aufhören zu ziehen. „Und belegen!“ Schnaufend wickelt Alex den Tampen in Achten um den Nagel. Kopfschlag drauf, fertig. Die anderen reiben sich stöhnend ihre Finger. Erstmal verschnaufen. „Und die Piek kann weiter ziehen!“ Auf der Steuerbordseite kommt jetzt die andere Gruppe wieder in Bewegung. Drei Personen stehen im Gang, eine auf der Holzkiste, so können sie auf mehreren Ebenen gleichzeitig am Piekfall ziehen. Nachdem die beiden Gruppen die Gaffel bisher waagrecht nach oben gezogen haben, steilen die vier am Piekfall das Holz nun auf. Die Piek zeigt jetzt diagonal zur Spitze des Besanmastes. Die letzten Falten verschwinden aus dem Segeltuch. „Und noch mal kräftig am Piekfall! Ein letztes Mal!“ Geschafft! Das Segeltuch ist straff, das Großsegel gesetzt. Mika befestigt das Tauende im Schiff. Die Segler*innen strahlen. „Dieses riesen Segel haben wir grade alleine gesetzt?!“, fragt eine* ungläubig. „Wahnsinn!“



PIRATENLIED

^e ^D ^G ^D
Klingt ein Lied durch die Nacht, klingt so schrecklich vertraut,
^e ^h ^C ^D ^e
voller Sehnsucht doch lüstern, mordgierig und roh.
^e ^D ^G ^{H⁷}
Alle Ratten an Bord eh der Morgen uns graut
^a ^e
ihr gesuchten, verruchten, auf ewig verfluchten.
^D ^G ^D ^G ^{H⁷}
Und schon bald schallt es laut: Piraten Johoo!

^e ^C ^G ^D ^a ^e ^D ^e
|: Johoo, grüßet uns froh, Johoo, fern Fallado :|

Manches Heck hat der Sturm in den Kurs und gelenkt,
und Queen Mary, die machten gleich dreimal wir froh.
Selbst der der stolzen Fregatte, die mit Blei uns beschenkt
Winkt der Stückpforten Fluch, unser Stolz vorn am Bug
hat noch jede versenkt - Piraten Johoo!
|: Johoo, ...

^e ^C ^D ^A
Auf Krämerseelen, Bankiers und Kriegshelden
^e ^C ^D ^A
zum höfischen Tanz - wer nicht schwarz ist trägt bunt
^e ^C ^G ^A
ein freies Gesicht lacht im Rhythmus der Messer
^F
riecht nach brennenden Planken, Schweiß, Meersalz, Fisch
^G ^{und}
mit Ahoi, einem Kuss, einem Fluch und mit Glück
^{H⁷}
geht es dreimal zum Teufel und dreimal zurück.
|: Johoo, ...

Brüder trinkt auf die See, die uns ruft weit hinaus,
aller Sünder Weg treiben wir ins Nirgendwo,
Kehrt doch keiner von unseren Fahrten nach Haus.
Und so trinkt auf dies Leben, das bleibt unvergeben!
Und zum Ende trinkt aus - Piraten Johoo!

|: Johoo, ...
^D ^G ^{H⁷}
Und zum Ende trinkt aus ... Piraten, Johoo

Text und Melodie: jusch - Julian Colins, BDP Berlin, „Die Opis“

Haare ab?



Vorsicht,
hier werden sexistische
Übergriffe angesprochen

Die Sonne strahlt, glitzert und brennt aus allen Richtungen, leise plümschelt das Wasser rechts und links, ein leichter Wind ist auch da. Und ich sitze hier, umgeben von Menschen, Geschichten, Geflunker und Gelächter (ist es wahr, dass ich kein einziges rosanes Kleidungsstück besitze? Kann es sein, dass jene das geglaubt und diese das erlebt hat? Was ist die Lüge, die in der Geschichte untergebracht werden sollte? Und was wahr und wahrhaftig erinnertes Erlebnis?) Alles schwankt, ganz leicht nur. Wir bewegen uns vorwärts, fast unmerklich, mit diesem Schiff, das eine Welt für sich ist, eine Welt für uns in dieser Woche.

Und mitten im Geplümschel, Gelächter, Geflunker fällt mein Blick auf mein Gegenüber und eine große Freude flammt auf. Ein Sehen, Erkennen und ein Gefühl von Verbunden-Sein, Aufgehoben-Sein. Es gibt andere wie mich!

Alles das angerissen von einem Büschel Haar, das sich eigensinnig und schlicht unter einem Arm hervorschlängelt. Und, ein zweiter Blick: behaarten Waden. Ich sehe mich um im Kreis und sehe: hier sind noch mehr. Helle und dunkle Haare, die einfach da sind, wo sie gewachsen sind.

Ich hasse BHs! Ich finde sie unbequem und komplett überflüssig. Und nach all den Jahren meines Lebens mit Brüsten suche ich noch immer einen Weg, entspannt ich selbst zu sein mit dem Körper, den ich habe, der Kleidung, die ich mag, und der Welt, die mich umgibt. Ich bin ein Mensch und ich habe Brustwarzen. Ich bin ein Mensch mit Brüsten und ich habe Brustwarzen und diese Kombination hat viel zu oft dazu geführt, angefasst, angesprochen, angeglotzt zu werden, auf der Straße, auf der Party, in der Bahn. Überraschung, Erschrecken, Ekel, Angst, Einsamkeit und Scham und sehr viel Wut. Ich habe Leute angebrüllt, ihnen Bier über den Kopf gegossen, sie beschimpft und wirklichwirklich gerne hätte ich ihnen so weh getan wie sie mir.

Aber ich habe ziemlich bald begriffen, dass es egal ist, wie fest ich trete, dass es egal ist, wohin ich schlage (und ich kann Karate, wehtun würde es ganz bestimmt). Dieser Schmerz lässt sich nicht zurückgeben.

Erfahrungen teilen. Gedanken, Einschätzungen und Analysen teilen. Strategien und Kämpfe, schimpfen, Lachen, Tränen und Wut teilen. Füreinander da sein. Der Boden, auf dem ich gehe, ist sicherer, der Blick fester und die Entschiedenheit größer, mich nicht an den Rand drängen zu lassen. Ich gehe nicht allein, keine* von uns ist allein auf diesem harten Gehsteig patriarchaler Realität.

Und dennoch, wiederkehrend der morgendliche Kampf mit dem Spiegel – sind meine Brustwarzen zu sehen? Ich habe diverse Dinge erprobt, um sie unsichtbar zu machen – Unterhemden, Tops, Sport-BHs, Klopapier. Was für ein Aufwand, was für ein Scheiß! Ich will meine Energie, meine Intelligenz und meine Zeit für andere Dinge nutzen. Und freue mich schon lange vor dieser Reise auf eine Woche ohne diese Frage. Ich werde kein Brustwarzenversteck-spiel spielen, ich werde nicht daran denken müssen, ich kann einfach da sein.

Was für eine gute Vorstellung! Und wie traurig und schrecklich, dass das ein Grund zur Freude ist, eine Ausnahme, eine Insel in einem Alltag voller Normativität, permanenter Bewertung, mehr oder weniger subtilem Einfordern von Anpassung und schlichter Gewalt. Ich will nicht nur ein Schiff. Ich will keine Insel. Ich will, dass das das Wasser ist, in dem ich schwimme: die Freiheit, entspannt ich zu sein. Umgeben von anderen, die mit der gleichen Sicherheit sie selbst sein können.

Schiff und Wasser plüscheln leise miteinander, die Sonne brennt, ein Wind weht. Und für den Moment sitze ich hier, bin einfach nur da und freu mich über ein bisschen Haar und sehr viel Trotz, Mut und eigensinnige Gemeinsamkeit.

Luzie Peres

Mousse au Chocolat (Vegan für 2 Personen)

Zutaten:

1 Portion Aquafaba (150 ml Kichererbsenwasser und 1 TL Weinsteinbackpulver und 1 TL Johannisbrotkernmehl)

100g Zartbitterkuvertüre

2 EL Puderzucker

1 TL Vanilleextrakt

1. Zuerst stellt ihr den veganen Eischnee (aka Aquafaba) her. Hierfür einfach das Wasser einer kleinen Kichererbsendose (150ml) in einem hohen Gefäß auffangen, das Weinsteinpulver und Johannisbrotkernmehl hinzugeben und mit dem Handrührer 2-5 min aufschlagen. Je nach Leistung eures Mixers kann es schneller gehen oder länger dauern. Die Masse sollte am Ende weiß sein und die Konsistenz von Eischnee haben.
2. In der Zwischenzeit die Kuvertüre in der Mikrowelle oder im Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.
3. Nun den Puderzucker, den Vanilleextrakt und die geschmolzene Schokolade in das fertige Aquafaba geben und nochmals durchmischen.
4. Die fertige Mousse nun in Schälchen oder Gläser füllen und für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!



Gedanken, Stimmen, Positionen

Wir waren unterwegs auf einem Schiff voller Menschen mit ihren ganz eigenen Erfahrungen, Gedanken und Formen, mit dem alltäglichen Geschlechterterror umzugehen. Ergänzend dazu war es uns als Vorbereitungsgruppe wichtig, die Stimmen von Frauen* aus anderen Zeiten, Orten und Bewegungen mit zu bringen, als Inspirationsquelle und Ausgangsort für Diskussionen und Gespräche.



„Wie viel glücklicher wären wir und wie viel freier, unser wahres individuelles Selbst zu leben, wenn wir nicht das Gewicht der Geschlechterrollen-Erwartungen tragen müssten.“

Chimamanda Ngozi Adichie, nigerianisch-us-amerikanische Autorin in ihrem Vortrag „We should all be feminists (2013)

„Weil Frauen-Arbeit niemals fertig ist oder unterbezahlt ist oder unbezahlt oder langweilig oder monoton und wir die ersten sind, die gefeuert werden, und wie wir aussehen wichtiger ist als das, was wir machen, und wenn wir vergewaltigt werden, ist es unsere Schuld, und wenn wir geschlagen werden, müssen wir das provoziert haben, und wenn wir unsere Stimme erheben, sind wir meckernde Schlampen, und wenn wir Sex genießen, sind wir Nymphomaninnen, und wenn nicht, dann lässt uns alles kalt, und wenn wir Frauen lieben, dann weil wir keinen „richtigen“ Mann abbekommen, und wenn wir unserem Arzt zu viele Fragen stellen, sind wir neurotisch und/ oder aufdringlich, und wenn wir Kinderbetreuung erwarten, sind wir egoistisch, und wenn wir für unsere Rechte aufstehen, sind wir aggressiv und „unweiblich“, und wenn nicht, sind wir typisch schwache Frauen, und wenn wir heiraten wollen, können wir es vergessen, einen Mann abzuschleppen, und wenn nicht, sind wir unnatürlich, und weil wir immer noch keine wirklich sichere Verhütungsmethode bekommen können, aber Männer auf dem Mond spazieren können, und wenn wir damit nicht klar kommen oder nicht schwanger werden wollen, wird uns eingeredet, dass wir uns schuldig fühlen müssen, wenn wir abtreiben und... aus unzähligen anderen Gründen sind wir Teil der „women’s liberation“-Bewegung.“

*Author*innen unbekannt, zitiert in The Torch, 1987*

„Frauen werden als wütend bezeichnet, wenn sie laut werden. Aber man muss laut werden, um überhaupt gehört zu werden, vor allem, wenn man aus einer weniger sichtbaren und hörbaren Position spricht, zum Beispiel als Women of Colour.“

Simone Dede Ayivi, Theatermacherin und Kulturwissenschaftlerin, zitiert im Missy Magazin (2016)

„Alles soll moralisch beurteilt werden, auch wenn es nur um die Geschäfte, das Einkommen und die Steuern geht. Aber im Zentrum dieser Diskussionen steht das Verhalten der Frauen und letztlich die weibliche Sexualität. Die Frage, ob Frauen ihre Haare frisieren oder verhüllen, wird in den stattlich kontrollierten Fernsehprogrammen diskutiert, als ginge es um das Überleben der Nation.“

*Fatima Mernissi, marokkanische Soziologin
& feministische Schriftstellerin*

„Warum dürfen wir alle möglichen Dinge bereuen – wie niemals Mathematik studiert oder rechtzeitig mit Leichtathletik angefangen zu haben –, bloß nicht so eine unüberschaubare und unwiderrufliche Entscheidung wie das Kinderkriegen?“

*Mithu Sanyal, Kulturwissenschaftlerin,
Journalistin und Autorin im Missy-Magazin (2016)*

"Man kommt nicht als Frau zur Welt, man wird dazu gemacht."

Simone de Beauvoir in „Das andere Geschlecht“ (1949)

„Die Werbung, die Medien, der Film, alle bieten sie den Körper der Frau als Ware an, die der Mann kaufen oder mit Gewalt nehmen kann. Mehr noch: Die ganze Welt des Konsums verführt via Sexualgewalt und Ware Frau. Man kauft nicht nur das Auto, man kauft den Frauenkörper dazu.“

Dacia Maraini, italienische Schriftstellerin

„Ich liebe Kleider sehr und hatte über Jahre hinweg jeden Tag eins an, aber ich werde selbst in Jeans schon oft belästigt, sodass ich nur noch zu besonderen Anlässen und wenn mein Selbstbewusstsein hoch ist, ein Kleid anziehe.“

*Marissa El Amo, Handwerkerin, in
einem Interview im Missy-Magazin (2016)*

"Nach wie vor werden die Frauen als eine Gefahr gesehen, die es einzudämmen gilt, als Wesen mit subversiver Kraft, die man in der Defensive halten und ausschließen muss."

*Fatima Mernissi, marokkanische Soziologin
& feministische Schriftstellerin*

„Es gibt einfach nichts, was mehr die Konstruktion von Geschlecht als solches enttarnt, als Trans* und Inter*. Plötzlich fallen ganz viele Einteilungen unserer Identitäten auf als das, was sie sind: bloße, auf Machterhalt gierende Gewalt“.

*Sasha Marianna Salzmann, Autor*in,
Regisseur*in, Theaterleiter*in (2016)*

„Denn, so sagt man, alles Musische, alles Nachschöpferische käme dem weiblichen Naturell am nächsten. Im Musischen finden die Frauen ihr Selbst, sind Abenteuer und Geheimnis, Mythos und Wunschwelt. Die Zärtlichkeit ihres Intellekts und die Sinnlichkeit ihrer Phantasie schlagen im Musischen die Brücke zu ihrer eigentlichen Bestimmung: Objekt zu sein. Objekt der Begierde, Objekt der Bildung, Objekt der Freude, Objekt der Verehrung.“

*Renate Feyl, Autorin des Buches „Der lautlose
Aufbruch. Frauen in der Wissenschaft“ (1961)*

„Bis zu welchem Grade Gewohnheit und Vorurteil Vernunft und Menschenliebe zu beherrschen imstande sind, davon erzählt uns eine Engländerin ein tragikomisches Beispiel: Die Gattin des Seefahrers Patten führte das Schiff, als ihr Gatte an Bord gestorben war, kundig und sicher um das Kap Hoorn nach Kalifornien. Eine alte Engländerin, als die Kühnheit dieser Kunde zu ihr drang, rief voller Indignation aus: „Schade über Mrs. Patten! Besser, alles Lebendige an Bord wäre zugrunde gegangen, als dass eine Frau in solcher Weise aus ihrer Sphäre treten konnte!“

Hedwig Dohm, Schriftstellerin und Publizistin (1874)

„Geprägt von traditionellen Lebensmustern, eingeschüchtert von der Herrschaft eines Vorurteils, verängstigt durch wirtschaftliche Abhängigkeit ertragen Frauen über viele Jahrhunderte die eigene selbstempfundene Unmündigkeit. Bildung heißt für sie immer Herzensbildung, Größe immer Seelengröße“.

Renate Feyl, Autorin des Buches „Der lautlose Aufbruch. Frauen in der Wissenschaft“ (1961)

„Eine Kursteilnehmerin (in der Ausbildung zur Logopädin) berichtete, dass einem Freund im Beratungsgespräch beim Arbeitsamt vom Beruf des Logopäden abgeraten wurde, er sei zwar anspruchsvoll und vielseitig, das Einkommen reiche aber nicht aus, um eine Familie zu ernähren. So etwas hatte keine von uns Frauen zu hören bekommen. Bezeichnenderweise wusste kaum eine Kursteilnehmerin über die Verdienstmöglichkeiten in unserem Beruf Bescheid. Alle ließen sich bei der Berufswahl ausschließlich von inhaltlichen Kriterien leiten und waren auf der Suche nach einer „befriedigenden“ bzw. „sinnvollen“ Beschäftigung gewesen.“

May Ayim, Dichterin, Logopädin und Aktivistin der Bewegung Schwarzer deutscher Frauen (1990)

„Sitte und Tradition heißt die dämonische Kraft, die seit Jahrtausenden schon die Frau in jenen engen Kreis bannt, den heute erst die Mutigsten zu überschreiten wagen.“

Hedwig Dohm, Schriftstellerin und Publizistin (1874)

„Das Wandern zwischen den Geschlechterdarstellungen entspannt mich, ich empfand mich nie nur als das eine. Sasha hieß meine Urgroßvater. (...) Als er starb, hat meine damalige Freundin angefangen, mich so zu nennen. Im Grunde nennen mich Freund*innen seit 10 Jahren Sasha. Jetzt trete ich als gender fluid in die Öffentlichkeit. Es ist eben nicht meine Privatsache, wenn ich als etwas gelesen werde, als was ich mich nicht empfinde – in diesem Falle Frau.“

*Sasha Marianna Salzman, Autor*in, Regisseur*in, Theaterleiter*in (2016)*



„Ich kenne eine Frau, die den gleichen Abschluss und den gleichen Job hat wie ihr Mann. Wenn sie von der Arbeit nach Hause kommt, macht sie den größten Teil der Arbeit im Haushalt – ich glaube, das ist in vielen Ehen so. Aber was mich wirklich getroffen hat, war, dass sie sich bei ihrem Mann bedankte, wenn er die Windeln des Babys wechselte. Was wäre, wenn sie es als absolut normal und natürlich ansehen würde, dass er sich um sein Kind kümmerte?“

Chimamanda Ngozi Adichie, nigerianisch-us-amerikanische Autorin in ihrem Vortrag „We should all be feminists (2013)

„Als Folge dieser Lebensbedingungen (in den Sammelunterkünften für Geflüchtete), die von Hoffnungslosigkeit geprägt sind, leiden viele Asylsuchende unter Stress und zusätzlichen Depressionen. Frauen leiden am meisten unter diesen Zuständen, weil sie oft diejenigen sind, die sich verpflichtet fühlen, den Alltag der Kinder und anderer Familienmitglieder zu organisieren.“

Eine Aktivistin der Gruppe „Women in Exile (2016)

„Dass Männer und Frauen gleichberechtigt sind, hat sich inzwischen herumgesprochen, und so ist denn auch die Gefahr offener unverblümter Diskriminierung deutlich eingeschränkt. Das ist gut so – doch noch lange kein Grund zu anhaltender Freude. Denn Diskriminierung findet weiter statt.“

Alexa Franke und Ingrid Jost, Herausgeberinnen des Buches „Das Gleiche ist nicht Dasselbe“ (1985)

„Natürlich ist es ein Problem, dass Frauen durchschnittlich immer noch weniger als Männer verdienen. Mich würde aber interessieren, wie es mit Migrant_innen aussieht, ob wir nicht eigentlich einen viel größeren „Ethnicity-Pay-Gap“ haben. Im Übrigen, bei Menschen mit Behinderung ist der pay-Gap sogar strukturell – also gesetzlich – vorgeschrieben! Ich kenne kaum eine feministische Pay-Gap-Debatte, die darauf eingeht.“

Nivedita Prasad, Professorin und Leiterin des Studiengangs „soziale Arbeit als Menschenrechtsprofession“ (2015)

„Die amerikanischen Frauen begannen zu ahnen, wie sehr sie ihrem eigenen Körper entfremdet waren. Ihr Körper war für sie nicht eine Quelle der Lust und der Auseinandersetzung mit sich selbst, sondern zu einem Objekt geworden: für den Frauenarzt zur Befriedigung seines medizinischen Forscherdrangs, für den Mann zur Befriedigung seiner sexuellen Gelüste, die Mode- und Kosmetikindustrie zur Befriedigung ihrer Profitinteressen, für den Staat und die Unternehmer zur Produktion künftiger Arbeitskräfte. Was Frausein für sie bedeutete oder bedeuten könnte, hatten sie – und wir – nie erfahren.“

Angelika Blume und Claudia Preuschoft, Übersetzerinnen des Buches „Unser Körper – Unser Leben“ (1988)

„Feministinnen haben nicht Jahrzehnte für die Emanzipation gekämpft, damit Mädchen jetzt ihre Lebensziele anhand von Castingshows definieren.“

Betül Ulusay, Bloggerin und Juristin in ihrem Blogbeitrag „Traumberuf: Topmodel“ (2015)

„Ein Gefühl der Gemeinsamkeit in Zielen und Vorstellungen einte erstmals Frauen in der ganzen Welt. Dieses gute Gefühl gab ihnen die Kraft, für all das zu kämpfen und zu verändern, womit die neue Frauengeneration ganz selbstverständlich aufwächst.“

Angelika Blume und Claudia Preuschoft, Übersetzerinnen des Buches „Unser Körper – Unser Leben“ (1988)

„Selbstverständlich erleben Frauen diese Kultur anders als Männer. Sie profitieren zum Beispiel keineswegs im gleichen Maße von den Gewinnen des kapitalistischen Wirtschaftssystems. Sie haben kaum Zugang zu Macht und deren Ressourcen (...). Darin lag und liegt die Berechtigung der weißen Frauen, sich als Opfer patriarchaler Dominanz zu begreifen. Aber auch als patriarchal Unterworfenen profitieren sie von diesem System. Sie haben im Allgemeinen bessere Lebensbedingungen als Frauen in den Ländern der sogenannten Dritten Welt. Sie haben das Denken und die Ideologien dieser

Gesellschaft so internalisiert, dass sie glauben, auf andere Gesellschaften und Kulturen herabblicken zu können. Sie sind also in dieser Gesellschaft Ein- und Ausgeschlossen zugleich. Diese doppelte Bestimmung gilt es zu begreifen. Weiße Frauen sind zugleich dominant und diskriminiert.“

Birgit Rommelspacher, Professorin für Soziale Arbeit (1995)

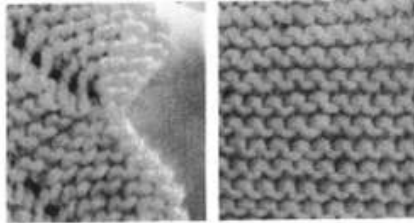
„Innerhalb der Bewegung der Schwarzen Frauen waren und sind die Lesben bisher die aktiveren und diejenigen, die nach meinem Eindruck auch eher bereit sind, radikale Positionen zu vertreten. Das mag daran liegen, dass sie aufgrund vielfältiger Diskriminierungserfahrungen auch weitaus eher sich veranlasst sehen, klar und konsequent Stellung zu beziehen.“

May Ayim, Dichterin, Logopädin und Aktivistin der Bewegung Schwarzer deutscher Frauen (1990)

„Rassismus ist eine gewaltvolle Realität. Er ist seit Jahrhunderten ein zentraler Bestandteil europäischer Politik, beginnend mit dem europäischen Projekt der Sklaverei und des Kolonialismus, bis zur heutigen Festung Europa. Dennoch wird Rassismus häufig als etwas Externes gesehen. als eine Sache aus der Vergangenheit, als etwas, das randständig ist, statt im Mittelpunkt europäischer Politik zu stehen.“

Grada Kilomba, Autorin, Psychologin und Wissenschaftlerin (2008)

Der gezackte Abschluss verleiht diesen kraus rechts gestrickten Pulswärmern eine besonders elegante Note.



Auf die Spitze getrieben

Pulswärmer in Orange

GRÖSSE

Länge 22 cm, Umfang (am Handgelenk) 20 cm

MATERIAL

- Schachenmayr original Extra Merino Big (LL 80 m/50 g) in Orange (Fb 134), 100 g
- Stricknadeln 4,0 mm (3 x)

MASCHENPROBE

Kraus rechts mit Nd 4,0 mm
16 M und 23 R = 10 cm x 10 cm

Kraus rechts

Alle M rechts str.

Anleitung

Mit Nd 4,0 mm 45 M in Orange anschl.

1. R: Rechte M str.
 2. R: 5 M rechts, 1 U, 40 M rechts str.
 3. R und alle ungeraden R: Alle M und U rechts str.
 4. R: 5 M rechts, 1 U, 41 M rechts str.
 6. R: 5 M rechts, 1 U, 42 M rechts str.
 8. R: 5 M rechts, 1 U, 43 M rechts str.
 10. R: 5 M rechts, 1 U, 44 M rechts str.
 12. R: 5 M abk, 45 M rechts str.
- Die 2.-12. R 7x wdh.

Aus den Anschlag-M 45 M auffassen, ^x die Arbeit auf die linke Seite drehen und mit den M der anderen Nd rechts zusammenstr und abk.

Fertigstellen

Den zweiten Pulswärmer gleich str.
Alle Fäden vernähen.

x (mit einer 3. Nadel, ohne Fäden)

BücherBücherBücher(und Zines und Filme)

Wir haben ihnen eine Ecke zugewiesen auf den großen Tisch im Salon, von dem wir auch gegessen haben, eine andere Art von Lebensmitteln. Und von da aus verbreiteten sie sich auf dem ganzen Schiff, tauchten in den Händen der einen auf, die am Mast gelehnt vertieft las, wurden in Gesprächen herbeizitiert, entwickelten ein eigenes Leben.

Und dann wanderten sie in Taschen und Rucksäcke und reisten mit uns gen Süden, in Schränke und Regale. In mindestens einem Zimmer stapeln sie sich immer noch beisammen auf dem Boden.

Und hier sind sie noch einmal alle versammelt:

Bücher

Wir werden nicht als Mädchen geboren, wir werden dazu gemacht von Ursula Scheu (Frankfurt am Main 1977)

Guten Morgen, du Schöne. Frauen in der DDR. Protokolle von Maxie Wander (Ost-Berlin 1979)

Der lautlose Aufbruch von Renate Feyl (Ost-Berlin 1981)

Kein Wunderland für Alice? Frauenutopien herausgegeben von Antje Vollmer (Hamburg 1986)

Farbe bekennen. Afro-deutsche Frauen auf den Spuren ihrer Geschichte, herausgegeben von May Ayim, Katharina Oguntoye und Dagmar Schultz (Berlin 1992)

Macht und Sinnlichkeit. Ausgewählte Texte von Audre Lorde und Adrienne Rich, herausgegeben von Dagmar Schultz (Berlin 1993)

Entfernte Verbindungen. Rassismus Antisemitismus Klassenunterdrückung, herausgegeben von Ika Hügel, Chris Lange, May Ayim, Ilona Bubeck, Gülsen Aktas und Dagmar Schultz. (Berlin 1993)

Grenzenlos und unverschämt von May Ayim (Frankfurt am Main, 2002).

Plantation Memories. Episodes of Everyday Racism von Grada Kilomba (Berlin 2008)

trans*_homo.differenzen, alianzen, widersprüche, herausgegeben vom Schwulen Museum* Berlin (Berlin 2012)

We should all be feminists von Chimamanda Ngozi Adichie. (London, 2014).

Mythen, Masken und Subjekte - Kritische Weißseinforschung in Deutschland, herausgegeben von Maureen M. Eggers, Grada Kilomba, Peggy Piesche und Susan Arndt.

Caliban und die Hexe - Frauen, der Körper und die ursprüngliche Akkumulation von Silvia Federici (

Hot Topic - Popfeminismus heute, herausgegeben von Sonja Eismann

Die Republik der Frauen von Gioconda Belli, Droemer Verlag.

Kalungas Kind - Wie die DDR mein Leben rettete von Stefanie-Lahya Aukongo.

... und sie haben sich immer gewehrt! - Mädchengeschichten Vom Matriarchat bis zur Gegenwart von Magliane Samasow

My New Gender Workbook von Kate Bornstein

women's power pack von Helga Baureis Aurum Verlag

Anleitung für eine Revolution von Nadja Tolokonnikowa (Pussy Riot)

Mit mir nicht! - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag von Sunny Graff. Orlanda Frauenverlag

Schlagfertige Frauen - Erfolgreich wider die alltägliche Gewalt, herausgegeben von Denise Caignon und Gail Groves

das andere geschlecht - sitte und sexus der frau von Simone de Beauvoir, Knauer Verlag

In our own words - In unseren eigenen Worten. Flüchtlingsfrauen in Deutschland erzählen von ihren Erfahrungen.

Mädchen sind unschlagbar - Selbstverteidigung kannst du lernen! von Sunny Graff (Ravensburger Verlag)

Seemanns-Sagen und Schiffer-Märchen von Rolf L. Temming und vieleviele andere Bücher zu nahe liegenden und abwegigen Themen rund um Seefahrt, Wasser, Meer...

Zeitschriften, Reader und Zines

Breaking the MANacles - an anti-patriarchy reader

Midnight Cowgirl

this is about more than who we fuck (and who fucks us)

Welcome to the Feinist Island von der Quecke (Okt 2015)

Colonization and Decolonization -A Manual for Indigenous Liberation in the 21st century, Zig-Zag (?)

Gender Roles in Conservation

femine whore

trans rentboys - love don't pay the rent

The Yeast of Your Worries! - A Yeast Infection Survival Handbook
Erica Zelfand

Diskussionspapier: Alle Kämpfe beginnen mit Utopien, herausgegeben vom Kurdischen Frauenbüro für Frieden CENI (Jan 2011) Download unter: <http://civaka-azad.org/ceni-info/>

I am what I am von Lorna Cherot (Illustrations: Heather Wreckage)

Redefining our relationships - guidelines for responsible open relationships, download unter :

<https://toleratedindividuality.files.wordpress.com/2015/02/redefining-our-relationships-guidelines-for-responsible-open-relationships-by-wendy-omatik.pdf>

Unterstützung geben - Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Gewalt und Diskriminierung, herausgegeben von LesMigraS - Antigewalt- und Antidiskriminierungsbereich der Lesbenberatung Berlin e.V. Download unter:

http://www.lesmigras.de/tl_files/lesmigras/Tapes/LM_Broschuere_Tapessh_UnterstuetzungGeben.pdf

Yo no respiro machismo

Understanding Patriarchy von bell hooks. Download unter:

<http://imagineborders.org/pdf/zines/UnderstandingPatriarchy.pdf>

The Anarchy of Queer - Rethinking poststructuralist possibilities and the politics of identity

Die Illegitimität der Gewalt, die Gewalt der Legitimität - ein Text für Occupier, Unzufriedene und Freiheitskämpfer_innen

Bodycheck - Ein Zine über [Kampf]Sport

Burning Women - The European Witch Hunts, Enclosure and the Rise of Capitalism von Lady Stardust, Download unter:

<http://www.alphabetthreat.co.uk/pasttense/pdf/burningwomen.pdf>

bauchgefühl - Meine Auseinandersetzung mit Essen, meinem Bauch und der Schlankheitsnorm

Hot Pantz - DIY Gynecology/Herbal remedies von Isabelle Gauthier und Lisa Vinebaum, Download unter:

<http://imagineborders.org/pdf/zines/HotPantz.pdf>

Missy Magazine unterschiedlicher Generationen

Siegessäule (Berliner Stadtmagazin), verschiedene Ausgaben

glamour junkies & friends #3 ... have families

Mein Name ist: ... Mein Pronomen ist: ..., Download unter:

https://meinnameinpronomen.files.wordpress.com/2015/10/vorschau_layout_zine_2511.pdf

Projekte auf dem Queer Radikal Wagenplatz KANAL e.V.

Filme und anderes auf Plastik gebrannt

CD: **Alfonsina Storni: Meine Seele hat kein Geschlecht. Erzählungen, Kolumnen, Provokationen**, herausgegeben, übersetzt und eingeleitet von Hildegard Elisabeth Keller

DVD: **Das Mädchen Wadjda**

DVD: **Man for a Day**

DVD: **XXY**

Hier sind noch ein paar befreundete Bücher, die nicht mitreisen konnten:

„**Ein zimmer für sich allein**“ von Virginia Woolf (im Original London 1929)

„**Träume in den erwachenden Morgen**“ von Leslie Steinberg (Berlin 1998)

„**Lips Tits Hits Power? Popkultur und Feminismus**“ herausgegeben von Annette Baldauf und Katharian Weingartner (Wien und Bozen 1998)

„**Sisters and Souls. Inspirationen durch May Ayim**“ herausgegeben von Natasha A Kelly (Berlin 2015)

„**fiber_feminismus**“ herausgegeben vom fiber_Kollektiv (Wien 2015)

und, zu guter Letzt: tolle Kinderbücher

Im Lauf des Törns haben wir immer wieder über das Thema „gute“ Kinderbücher gesprochen und uns gefragt, welche Bücher es gibt, die mit möglichst wenig Klischees auskommen, unterschiedliche Identitäten, Perspektiven und Lebensweisen gleichwertig zeigen und auf rassistische, sexistische und und und Darstellungen verzichten.

Hier ist eine Auswahl verschiedener Listen solcher Bücher:

Intersektionale Kinderbuchkiste, herausgegeben von der Initiative intersektionale Pädagogik:

: fembooks.de/mediafiles//Leseprobe/intersektionale_kinderbuchliste.pdf

Superbücher, herausgegeben vom EPIZ e.V.

: epiz-berlin.de/publications/super-buecher/

Begleitmaterial zum Medienkoffer Familie und vielfältige Lebensweisen, herausgegeben von der Bildungsinitiative QUEERFORMAT

: queerformat.de/kinder-und-jugend-hilfe/publikationen-und-materialien

VielSeitig. Broschüre zu lesenswerten Kinder- und Jugendbüchern, herausgegeben vom Jüdischen Museum Berlin

: jmberlin.de/ksl/literatur/vielseitig_broschuere_DE.php

Kinderwelten Bücherkiste. Kinderbücher für eine vorurteilsbewusste und inklusive Bildung, herausgegeben von der Fachstelle Kinderwelten im Institut für den Situationsansatz

: situationsansatz.de/vorurteilsbewusste-kinderbuecher.html

Zum Weiterlesen und Gucken:

Dossier Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt! Vorurteilsbewusste Kinderbücher jenseits hegemonialer Weltbilder.

: heimatkunde.boell.de/vorurteilsbewusste-kinderliteratur-jenseits-hegemonialer-weltbilder

Sicherheit

auf schwankendem Boden
umgeben von Unbekannten und Neuem

Vertrauen

worin?

ein Raum frei
von Bewertungen
und Überlegenheitsgesten

offen
für Rückzüge
und Ausbrüche
Spontanes und Undurchdachtes
für Unvorsicht, Lachen und Wut

es gab Offenheit
Zuhören
Zutrauen

Platz für Gemeinsamkeiten und Einsamkeiten
fürs Einfach-Machen und
Einfach-nur-da-Sein

Sicherheit auf schwankendem Boden
und einem Schiff, das unseres war für diese Woche



HOW TO 'BRETT ZERTRÜMMERN'

die Faust



die Faust gut anspannen

hand & unterarm müssen 1 Linie bilden (handgelenk nicht einklinken lassen!)

das zertrümmern

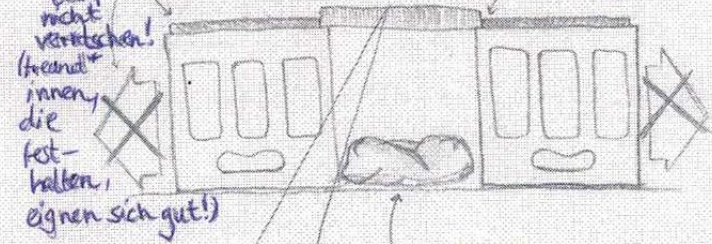
das Brett:

- weiches Holz ist besser (z.B. Fichte)
- Bretter aus dem Baumarkt in kleinere Stücke sägen

stabile Unterlage für das Brett (Leere, umgedrehte Getränkekästen eignen sich gut)

möglichst klein, aber möglichst stabile Auflagefläche

darf nicht verrutschen! (Freunde innen, die festhalten, eignen sich gut!)

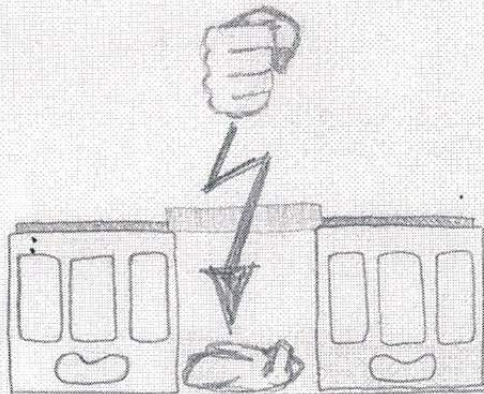


weiche Unterlage (Kissen, Decke...)



von oben:

Holzmaserung: nur in dieser Richtung!



* nicht auf das Brett, sondern durch das Brett auf das Kissen darunter schlagen!

* es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen! gut ist es, den "Weg" (von der Faust durch das Brett) zu "üben" und erst zu schlagen, wenn du dir sicher bist und dich bereit fühlst

* es hilft, zu atmen beim Schlag gerne auch schreien! (das erhöht die Körperspannung und gibt Kraft)



Natürlich kommt es auch auf die Technik an. Klar braucht es ein wenig Kraft. Aber vor allem ist es eine Frage der Entschlossenheit. Es geht nicht darum, auf das Brett zu schlagen, sondern auf das Kissen darunter. Es geht darum, das zu entscheiden und es dann zu tun.

Ein Brett zu zerschlagen ist also viel mehr eine Frage des Kopfes als der Hand. Und wenn ich mit meinem Kopf ein Brett zerschlagen kann - was kann ich dann noch alles schaffen?

L* und N*



Platz nehmen

„Ich komme einen weiten Weg“ haben wir gesungen, für J. am Abend ihres Geburtstages. Manche stehend, andere sitzend, laut und leise, grade und schief. Ein Haufen Frauen* auf einem Platz, versammelt um eine Bank. Den Eisstand zur Rechten, den Stadthafen zur Linken, eine Straße im Rücken und vor uns das Schiff. Unser letzter Abend auf dieser Reise, unser letzter Abend in Sonderborg.

Wir haben diesen Platz gefüllt mit unserem letzten Abend. Mit Feuerjonglage und Stockkampf, mit Akrobatik und Theater, mit Gesang und Gelächter. Am Rand hat A. irgendwann noch ein Brett zerschlagen.

Ich habe mich frei gefühlt und übermütig. Frei, laut zu sein, etwas zu wagen, etwas anzufangen, von dem ich keine Idee hatte, wohin das führt. Nur dass ich Zuschauer*innen hatte, war klar. Egal, einfach losmachen. Mit M. durchs Maisfeld schleichen, die Pistolen gezückt. Alls verwirrte Professorin meine geniale Erfindung vorstellen (eine Segeleinpackmaschine). Meine Hände wussten mehr als ich, es hat eine Weile gedauert, bis ich benennen konnte, was ich da eigentlich beschrieb.

Wir hatten Zuschauer*innen an diesem Abend. Autos fuhren hinter uns vorbei, wurden langsamer, kurbelten ihre Scheiben runter. Eine Gruppe, die ich als junge Männer eingeordnet habe, saß eine Weile vor dem Eisstand und sah uns zu (oder vielleicht auch nicht oder nur eine Weile, ich hab sie nicht so genau beobachtet). In den Häusern hinter uns öffneten sich Fenster und Balkontüren und wurden wieder geschlossen.

Und dann war da plötzlich ein total betrunkenener Typ und ließ sich rückwärts mitten in unseren Haufen fallen. Es gab einen Moment des Zögerns, ein „Es wäre irgendwie unfreundlich, ihn weg zu schicken“. Dann hat eine angefangen, ihn weg zu schicken, andere kamen dazu. Erst freundlich. Dann freundlich und bestimmt. Und dann noch ein bisschen bestimmter. Nach einer Weile waren wir ihn los. Aber nicht lange. Wieder haben wir ihn weggeschickt, Platz gebend für einzelne, einander verstärkend. Unter Beschimpfungen ist er am Ende gegangen. Und ließ mich mit dem Gedanken zurück: Da haben wir die Selbstbehauptung gleich angewendet.

Wir sind geblieben. Ein Haufen Frauen*, laut und frei und genauso, wie wir an diesem Abend sein wollten. So jedenfalls hat es sich für mich angefühlt.

So lebendig, so laut und leise und frei haben wir an diesem Abend an Land getragen, was auf dem Schiff gewachsen ist. Und von da in den Alltag, als Schatz, als Erinnerung, als das Wissen und das Gefühl: So kann es sein.

Wir haben uns diesen Platz genommen.

Luzie Peres





Impressum und Dank

Dieses Zine ist entstanden nach dem Muskeln Mut und Meer-Törn, den der Verein „Netzwerk Bildung und Projektarbeit e. V.“ im Frühling 2016 auf dem Bildungsschiff LOVIS durchgeführt hat.

Wir bedanken uns bei allen, die daran teilgenommen und ihn ermöglicht haben!

Ein besonderer Dank geht an

Julia, Kathrin und Nadja für die Fotos,

den Verein **BÖE e. V.**, der das Schiff betreibt,

an **Anke und Lena**, die mit uns das Schiff gefahren sind.

und die **Rosa-Luxemburg-Stiftung** und **Janun e. V.** für die finanzielle Unterstützung.



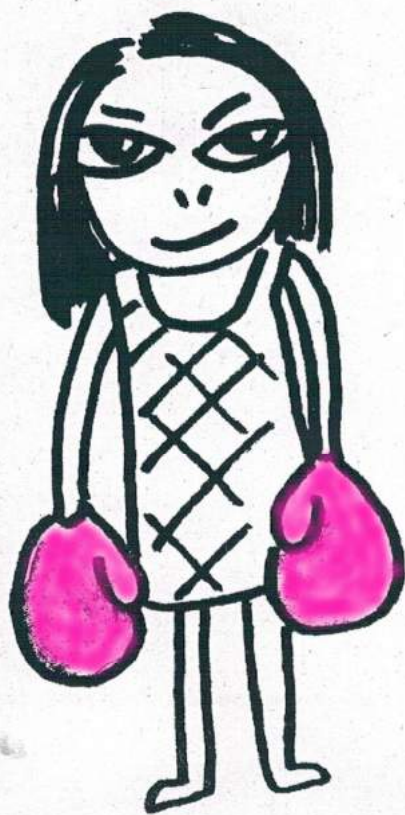
Jugendumweltnetzwerk Niedersachsen **JANUN e.V.**

Mehr Informationen zum Schiff gibt es unter

www.lovis.de

Wir freuen uns über Rückmeldungen an folgende Adresse:

mmmeer@riseup.net



non, je ne regrette rien.