



Der Internationale Frauentag ist ein Tag, an dem wir die Errungenschaften des feministischen Kampfes feiern, aber auch ein Tag, an dem wir erkennen wie viel noch zu tun ist. Er erinnert uns daran, dass Fortschritt nicht nur eine Frage des Nachdenkens ist, sondern auch des entschlossenen und mutigen Handelns, um unsere Verpflichtungen in die Tat umzusetzen. **Women in Exile & Friends lädt euch alle ein, am 8.3. um 12:00 Uhr an unserer Kundgebung vor dem Lager in Eisenhüttenstadt teilzunehmen.** Wir werden mit dem Soli-Bus vom Oranienplatz in Berlin anreisen.

Während das offizielle Motto der Vereinten Nationen zum Internationalen Frauentag „*Count Her In: Invest in Women. Accelerate Progress*“ lautet und darauf abzielt, die Gleichstellung der Geschlechter und die Stärkung aller Frauen* und Mädchen zu beschleunigen, indem Armut bekämpft und Institutionen und Finanzierungen mit

einer Gender-Perspektive gestärkt werden, greift Women in Exile & Friends ein anderes Thema auf: „**Nein zu Rassismus, Sexismus und Diskriminierung**“. Wir wollen den Hass und die Diskriminierung anprangern, die von den meisten Politikern gegen Asylsuchende und Migrant:innen gerichtet werden. Die Sündenbockfunktion von Asylsuchenden für alle Probleme in diesem Land. Wir sagen **NEIN!** Es ist eure dreckige rassistische Politik, die stinkt!

Rechte und rechtsextreme Diskurse in Europa bedrohen die Rechte von Frauen* und den Fortschritt feministischer Bewegungen, deshalb wird **die kommende Bundestagswahl am 23. Februar** den politischen Wind bestimmen. Die Wahlen werden zeigen, ob die Mehrheit die Menschlichkeit über die Tyrannei der Reichen und Mächtigen stellt.

(Fortsetzung auf der nächsten Seite)

AUCH IN DIESER AUSGABE:



**Musiktherapie:
ein willkommener
Weg zur Heilung**
Seite 2



**Unterstützen
Sie unser
Hausprojekt**
Seite 3



**Nein zu Rassismus,
Sexismus und
Diskriminierung**
Seite 4

Wir haben bereits begonnen, die Zunahme von institutionellem Rassismus und Rassismus auf der Straße zu erleben, da geflüchtete Frauen* immer noch mit systematischen Ungleichheiten, zunehmender Gewalt und rassistischen Ungleichheiten konfrontiert sind, die sie daran hindern, ihr volles Potenzial zu entfalten. Unser Ziel ist es, geflüchtete Frauen*, die sich als Frauen* identifizieren, zu befähigen, für ihre Rechte als Frauen*, die in dieser Gesellschaft leben, einzutreten.

Einige von uns wurden Opfer von körperlicher Gewalt und Missbrauch durch Fremde, andere wurden Opfer von Missbrauch durch Nachbarn. Wir können nicht erfolgreich

sein, wenn ein Teil von uns als Flüchtlingsfrauen* zurück gehalten wird. Das muss aufhören, und das kann nur aufhören, wenn wir uns in der Forderung einig sind, dass „**Menschenwürde**“ ein Grundrecht ist. Deshalb müssen wir uns mit denen solidarisieren, die am meisten betroffen sind und die weder die Macht noch das Recht haben, ihre Rechte durch Wahlen zum Ausdruck zu bringen.

Bei der Anprangerung von Diskriminierung, Rassismus, Sexismus und Gewalt erwarten wir von nicht-geflüchteten Frauen* eine offene Solidarität. Es ist an der Zeit, unsere Kämpfe als „**Same, same but different**“ zu betrachten.

Unser Musiktherapie-Projekt: ein willkommener Weg zur Heilung

Geflüchtete Frauen* werden im Asylverfahren diskriminiert und von Integration in die Gesellschaft ausgeschlossen. Wenn sie hier ankommen, haben sie unvorstellbare Strapazen hinter sich: Zwangsumsiedlungen, Gewalt und den Bruch mit ihrer Herkunftskultur. Diese traumatischen Erfahrungen hinterlassen tiefe Wunden – auf körperlicher sowie emotionaler Ebene. In diesem Zusammenhang ist Musik ein kraftvolles therapeutisches Instrument, das sprachliche und kulturelle Barrieren überwindet und Trost, Widerstandskraft und Hoffnung spendet.

Musik als universelle Sprache

Musik ist eine universelle Sprache, die in der Lage ist, Emotionen zu vermitteln, die Worte allein nicht ausdrücken können. Für Flüchtlingsfrauen, die die Sprache des Aufnahmelandes nicht oder nur wenig sprechen, bietet Musik ein Mittel, um ihren Schmerz, ihre Hoffnung und ihre Identität auszudrücken.

Musiktherapie- Workshops schaffen nicht nur einen sicheren Raum, in dem sie ihre Erfahrungen austauschen können, sondern ermöglichen auch, sich wieder mit kulturellen Traditionen zu verbinden, die durch das Exil bedroht sind. Wir veranstalten die Workshops mit Expert*innen, die eigene Migrations- und Fluchterfahrung haben und laden Flüchtlingsfrauen aus verschiedenen Lagern in Brandenburg und Berlin ein.

Die Angebote ermöglichen den Frauen, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu erlangen, und sich in einem geschützten Rahmen im Umgang mit Trauma zu stärken. Die speziellen Therapeutinnen und die Musik aus den Herkunftsländern ermöglichen den Teilnehmer* innen, auch ihr kulturelles Erbe zu bewahren.



Therapeutische Vorteile von Musik

Die musiktherapeutischen Angebote zur Förderung der emotionalen und mentalen Heilung richten sich besonders an geflüchtete Frauen*, die mit Traumata konfrontiert sind. Hier einige der wichtigsten Vorteile:

- Abbau von Stress und Angst: Musik hilft, das Nervensystem zu beruhigen und einen Zustand der Entspannung herbeizuführen.
- Ausdruck von Emotionen : Durch das Komponieren von Liedern, das Singen oder Hören geeigneter Musik können die Teilnehmerinnen unterdrückte Emotionen wie Trauer oder Wut zum Ausdruck bringen.
- Stärkung des Selbstwertgefühls : Die Teilnahme an musikalischen Aktivitäten, wie das Spielen eines Instruments oder das Singen vor einer Gruppe, kann das Selbstbewusstsein stärken.
- Für die isoliert lebenden geflüchteten Frauen fördert das Singen oder Musizieren in der Gruppe wichtige soziale Bindungen.

Viele Organisationen auf der ganzen Welt haben musiktherapeutische Programme zur Unterstützung von Flüchtlingsfrauen ins Leben gerufen.

Wir, women in exile, haben einen Schwerpunkt auf Tanz gelegt. Mit unseren Angeboten werden die Frauen ermutigt, ihre eigenen Lieder zu tanzen, sich einen Ausdruck zu suchen, der die speziellen Erfahrungen aufgreift. Dies fördert die Katharsis. Dieser besondere Weg, Trauma zu lindern wird von den Frauen* gern eingeschlagen, die Workshops bringen ihnen auch Freude.

Unterstützen Sie unser Hausprojekt

Es ist ein langjähriger Traum unserer Initiative, ein Hausprojekt zu haben. Dies steht im Einklang mit unserer langfristigen Kampagne „Kein Lager für Frauen* und Kinder, Abschaffung aller Lager“.



Wir wissen, dass dies ein weiter Weg ins Ungewisse ist, vor allem weil unsere Organisation auf einer Mehrheit von Frauen* basiert, die sich noch im Asylverfahren befinden und täglich von Rassismus und Abschiebung bedroht sind. Dazu gehören auch Frauen, die nur sehr begrenzte Chancen haben, Zugang zum Wohnungsmarkt zu bekommen. Wir glauben jedoch, dass wir mit eurer Solidarität und Unterstützung diesen Traum verwirklichen können.

Aus dieser Solidarität heraus wurde uns angeboten, ein Haus in einem kleinen Dorf im Land Brandenburg zu kaufen. Ein kleines Dorf, in dem die meisten Einwohner*innen wahrscheinlich gegen Flüchtlinge und Migrant*innen sind, aber wir haben auch einige Bewohner in der gleichen Gegend getroffen, die glücklich sind, in einer vielfältigen Gemeinschaft zu leben. Daran wollen wir anknüpfen.

Wir hatten die Möglichkeit, mit vielen Projekthäusern im ganzen Land in Kontakt zu treten, wo wir ein herzliches Willkommen und politische Solidarität erfahren haben.



Einige von uns hatten das Privileg, in Soli-Zimmern zu wohnen, die sich als sehr hilfreich und lehrreich erwiesen haben.

Durch diese Erfahrungen konnten wir einerseits viel darüber lernen, wie die linke Bewegung, Einzelpersonen und UnterstützerInnen arbeiten und sich organisieren. Das hat uns gezeigt, was es heißt, nicht rassistisch oder eben antirassistisch zu sein (ein unangenehmes Thema für einen anderen Tag).

Auf der anderen Seite sind wir mehr als dankbar für diese Möglichkeiten und freuen uns deshalb auf eure Solidarität und Unterstützung, um ein eigenes, autonomes Solidaritäts- und Sozialhausprojekt aufbauen zu können. Das bedeutet nicht, dass wir die Räume, die ihr uns zur Verfügung gestellt habt, nicht brauchen werden. Wir brauchen sie nach wie vor, denn das politische Klima ist gegen uns gerichtet, und ohne eure Solidarität werden viele von uns weggefegt werden.

Wir wissen auch, dass es kein Zuckerschlecken ist, diese Räume zu betreiben. Wir haben viele unbeantwortete Fragen: Woher will Women in Exile die Tausende von Euro nehmen, die für den Kauf des Hauses benötigt werden? Woher sollen wir zum Beispiel die Tausende von Euro nehmen, die wir für den Kauf des Hauses benötigen, oder haben wir die Kapazität und die Energie, um das Haus, das sich in einem so chaotischen Zustand befindet, zu renovieren? Mit eurer Solidarität und Unterstützung sind wir bereit, es zu versuchen!!

Unser Motto lautet „weiter machen“ und deshalb glauben wir, dass wir diesen Traum verwirklichen können!

Nein zu Rassismus, Sexismus und Diskriminierung

Ich habe mich gefragt, wie viele von uns die Predigt von Mariann Edgar Budde, der Bischöfin von Washington, bei Trumps Amtseinführungsgottesdienst in der Washington National Cathedral gehört haben? Wie viele von uns, die diesen Newsletter lesen, haben zugehört? Für mich war das Mut und Menschlichkeit in einem.

Was versuchen wir auf unsere eigene mutige Art und Weise zu tun, um das Narrativ zu ändern? Was tun wir gegen die Rhetorik der politischen Parteien, die sich um Parlamentssitze bemühen und Schutzsuchende und Migrant*innen als Eintrittskarten und Sündenböcke benutzen?

An diejenigen, die wählen können: Nutzen wir unsere demokratischen Rechte und unser Wahlrecht mit Bedacht. Wählen wir Menschlichkeit, denn das ist der einzige Weg, die Reichen und Mächtigen zur Vernunft zu bringen.

Lasst uns jetzt handeln, bevor es zu spät ist, bevor die Dinge noch schlimmer werden. Die Dinge werden schon jetzt immer gewalttätiger.



Eine von uns hat Ende 2024 einen rassistischen Angriff nur knapp überlebt. Hier ihr Zeugnis:

„Ich bin ein Opfer mehrerer rassistischer Angriffe. Ich wurde rechts, links und in der Mitte mit Rassismus konfrontiert. Ich kann den Grund nicht wirklich sagen, weil ich eigentlich glaube, dass es keine race gibt, sondern nur die Menschheit. Dies ist meine Geschichte vom 27. Dezember 2024 um 18:22 Uhr.

Ich wurde am Bahnhof in Müncheberg Markt ignoriert. Ich war auf dem Weg nach Strausberg. Der Inspektor verteilte Geschenke an die Leute, vielleicht weil es ein Festtag war. Alle bekamen ein Geschenk, nur ich nicht. Vielleicht liegt es an meiner Hautfarbe, dass ich keine Geschenke bekommen habe? Hat es weh getan? Ja, das hat es. Habe ich in irgendeiner Weise reagiert? Nein. Und warum nicht? Weil es nur die Spitze des Eisbergs war. Zwei Wochen zuvor hatte ich einen fast tödlichen Angriff.

Ich wartete in der Frankfurter Allee auf eine U-Bahn. Wie aus dem Nichts kam ein Mann mit einer Schere und einem Stock, der eine spitze Kante wie ein scharfer Dolch hatte. Er wollte mir mit der Schere in den Hals stechen. Ich hatte Glück, dass er mich knapp verfehlte.

Ich war so erschrocken, dass ich überhaupt nicht reagierte. Zum Glück kam der Zug und ich stieg sofort ein und verließ den Tatort.

Wir alle leben in Angst vor solchen Angriffen, ich hatte nur Glück, dass ich nicht niedergestochen wurde. Aber ich frage mich, was passiert, wenn ich das nächste Mal nicht so viel Glück habe, oder wenn jemand anderes nicht so viel Glück hat?

Ich sage Nein zu Rassismus, Nein zu Mobbing, Nein zu Belästigung, Nein zu Demütigung und Nein zu jeder Art von Entwürdigung. Wir haben etwas Besseres verdient.“



BLEIB IN KONTAKT

Webseite: women-in-exile.net
Facebook: "Women in Exile & Friends"
Twitter: https://twitter.com/women_in_exile
Tel: 0331-24348233
E-mail: info@women-in-exile.net

SPENDEN-KONTO

Women in Exile e.V.
IBAN: DE21430609671152135400
BIC: GENODEM1GLS (GLS Bank)

Wir danken diesen Stiftungen und Organisationen für die kontinuierliche Unterstützung unserer Arbeit:

