



**ONE BILLION RISING - Rise for Empathy - Training, Termine, Anfragen  
2025**

---

## **Liebe Vereinsmitglieder, Ehrenamtliche, Kooperationspartner\*innen, Wegbegleiter\*innen, Interessierte,**

wir wünschen Euch ein frohes und gesundes Neues Jahr! Und möchten Euch schon jetzt auf unsere nächste öffentliche Aktion hinweisen.

**ONE BILLION RISING** ist eine weltweite Tanzaktion gegen Gewalt an Frauen und Mädchen, die alljährlich am 14. Februar stattfindet.

Wir möchten Sie und Euch alle herzlich einladen, dabeizusein. Und es wäre großartig, wenn wir viele wären. Denn ONE BILLION RISING ist als Aktion **gegen Gewalt** ja auch eine Aktion **für Demokratie, für Vielfalt und Fairness**. Dafür zu demonstrieren, ist - auf Deutschland bezogen - neun Tage vor den vorgezogenen Bundtagswahlen eine hervorragende Möglichkeit Haltung zu zeigen. Und ja - auch anderen Menschen Mut zu machen, nicht aufzugeben.

Wir freuen uns, wenn Ihr dabei seid - am besten mit selbstgestalteten Plakaten, Transparenten oder Schildern gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Und wir hoffen natürlich, dass Ihr mittantzt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Es gibt aber auch wieder öffentliche Tanztrainings - und zwei Trainingstermine, die ausschließlich Klientinnen von STARK MACHEN e.V. vorbehalten sind. Klientinnen können die geschützten Termine über ihre Berater\*innen erfahren oder eine Mail an [obr\(at\)stark-machen.de](mailto:obr(at)stark-machen.de) zu schreiben.

Auf vielfachen Wunsch wird **ONE BILLION RISING** im kommenden Jahr 2025 eine Stunde später beginnen - 16 Uhr, damit wir möglichst noch mehr Teilnehmende erreichen. Den Termin am Ende der Winterferien können wir nicht ändern - ONE BILLION RISING ist schließlich eine weltweite Aktion.

Bitte teilt diese Informationen (auch in den sozialen Medien), ladet Freundinnen und Freunde, Familie und Arbeitskolleg\*innen ein, im Februar dabeizusein. Kommt mit Menschen aus Eurem Tanz- oder Sportverein, Eurem Chor, Eurer Theater- oder Bastelgruppe. Wenn Ihr Fragen, Wünsche, Anregungen habt - meldet Euch gern.

**Aber vor allem - save the date - 14. Februar 2025, 16 Uhr, Uniplatz - ONE BILLION RISING.**

Danke und herzlichen Gruß,

**Magda, Birgit, Kathi, Kathrin, Anne und Hannah vom OBR-Vorbereitungsteam**

---



14. Februar, 16 Uhr  
Uniplatz Rostock



# ONE BILLION RISING

Die Kampagne ONE BILLION RISING wurde im Jahr 2012 durch die US-amerikanische Dramatikerin, Schriftstellerin und Künstlerin Eve Ensler ins Leben gerufen. Weltweit tanzen dabei Frauen, Mädchen und ihre Verbündeten zum Song Break the chain von Tena Clark, die den Song zur unbegrenzten Nutzung freigegeben hat. Es gibt Versionen auf englisch, spanisch, deutsch, indonesisch, polnisch, portugiesisch...

Unser Verein nutzt seit 2015 diese Möglichkeit der öffentlichen Aktion und des Empowerments, der Ermutigung von betroffenen Frauen.

Informationen zu den deutschlandweiten Aktionen teilt die Webseite [onebillionrising.de](https://onebillionrising.de); zu weltweiten Aktionen <https://onebillionrising.org> oder den sozialen Medien [#onebillionrising](#) [#riseforfreedom](#).

Eindrücke von den Aktionen der letzten Jahre finden sich auf dem YouTube-Kanal [STARKMACHEN2020 www.youtube.com/watch?v=Svww98--29Q](https://www.youtube.com/watch?v=Svww98--29Q)

Das Motto für den 14. Februar 2025 ist - Rise for Empathy.

---

## Trainingstermine

Mittwoch, 15. Januar 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Mittwoch, 22. Januar 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Mittwoch, 29. Januar 2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Tanzsaal Waldemarhof, Waldemarstraße 33, 18057 Rostock

---

## Break the chain

Part of the performance of ONE BILLION RISING, creator Eve Ensler, 2012

Lyrics: Tena Clark

I raise my arms to the sky

On my knees I pray

I'm not afraid anymore

I will walk through that door: Walk, dance, rise, walk, dance, rise

I can see a world where we all live

Safe and free from all oppression

No more rape or incest, or abuse

Women are not a possession

You've never owned me, don't even know me I'm not invisible

I'm simply wonderful I feel my heart for the first time racing I feel alive, I feel so amazing

I dance cause I love, Dance cause I dream, Dance cause I've had enough,

Dance to stop the screams, Dance to break the rules, Dance to stop the pain,

Dance to turn it upside down

Its time to break the chain, oh yeah, Break the Chain

Dance, rise, dance, rise

In the middle of this madness, we will stand I know there is a better world  
Take your sisters & your brothers by the hand Reach out to every woman & girl  
This is my body, my body's holy  
No more excuses, no more abuses  
We are mothers, we are teachers  
We are beautiful, beautiful creatures

I dance cause I love, Dance cause I dream, Dance cause I've had enough,  
Dance to stop the screams, Dance to break the rules, Dance to stop the pain,  
Dance to turn it upside down,  
It's time to break the chain, oh yeah, break the Chain, oh yeah, Break the Chain  
Dance, rise, dance, rise

Sister won't you help me, sister won't you rise  
Sister won't you help me, sister won't you rise  
Sister won't you help me, sister won't you rise  
Sister won't you help me, sister won't you rise

Dance, rise, dance, rise

Sister won't you help me, sister won't you rise  
Sister won't you help me, sister won't you rise  
Sister won't you help me, sister won't you rise  
Sister won't you help me, sister won't you rise

This is my body, my body's holy  
No more excuses, no more abuses  
We are mothers, we are teachers,  
We are beautiful, beautiful creatures

I dance cause I love, Dance cause I dream, Dance cause I've had enough,  
Dance to stop the screams, Dance to break the rules, Dance to stop the pain,  
Dance to turn it upside down  
Its time to break the chain, oh yeah, break the Chain, oh yeah, break the Chain

ONE BILLION RISING

---



Und weil es auch zum Thema gehört und gerade so dringend ist:

### Gewalthilfegesetz jetzt!

Bundesweite Kampagne kämpft für gesetzliche Gewaltschutzregelung

Die Bundesregierung hat nun endlich einen Entwurf für das Gewalthilfegesetz vorgelegt. Am 20. Dezember wurde dies dem Bundesrat vorgelegt, der jetzt bis Anfang Februar eine Stellungnahme dazu abgeben will. Beschließen muss das Gesetz letztlich der Bundestag. Die verbleibende Zeit dafür ist bis zu den vorgezogenen Bundestagswahlen am 23. Februar 2025 sehr knapp.

Gewaltschutz kostet Geld - und rettet Leben. Bitte unterstützt dringend die Kampagne der ZiF - Zentrale Informationsstelle Autonome Frauenhäuser: [Geld oder Leben!](#) Es geht um einen gesetzlich verankerten Rechtsanspruch auf Hilfe und Beratung bei Gewalt gegen Frauen. [Unterschreibt die Petition.](#)

**Fordert von den Abgeordneten in Eurem Wahlkreis, dass sie gegen jeden Fraktionszwang für das Gewalthilfegesetz stimmen und sich für die Finanzierung lokaler und regionaler Beratungsstellen engagieren!**

---

### OBR-Vorbereitungsteam

e-mail: [obr@stark-machen.de](mailto:obr@stark-machen.de)

STARK MACHEN e.V. Ernst-Haeckel-Str. 1 18059 Rostock





# STARK MACHEN

Gemeinsam für ein gewaltfreies  
und selbstbestimmtes Leben.

[Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)