

in Farben ausdrücken lassen und wie sie gleichzeitig eine Quelle der Stärke und des Mutes werden können. Wut hat viele Facetten - Welche Farbe hat Wut für dich? Mit einem Einblick in die Farbpsychologie lernen wir die Wirkung der Farbe Rot kennen und wie sie unser emotionales Erleben beeinflusst.

Ort: Kulturhaus Caserne, Spiegelsaal  
Fallenbrunnen 17, 88045 Friedrichshafen

**17:15 Uhr: Film im KiTT** in Tettngang  
„Ich will alles!“ Hildegard Knief  
Einlass 16:45 Uhr

### SONNTAG, 9. MÄRZ 2025

**10:00 bis 15:00 Uhr: Workshop mit Radikale Töchter** aus Berlin

Rassismus, Klimakrise und Politikverdrossenheit: Die Welt braucht neue radikale Ideen, wenn sie ihre Herausforderungen und Probleme lösen will. Vor allem braucht sie mehr Mut und eine neue Begeisterung für demokratische Werte und politisches Engagement. In unseren Workshops vermitteln wir Ansätze der Aktionskunst und des künstlerischen Aktivismus, ausgerichtet auf die Grundwerte des demokratischen Zusammenlebens und auf die ökologischen Herausforderungen unserer Zeit. Somit lehren wir, wie die eigene politische Wut als emotionale Kompetenz in Mut und Visionen umgewandelt werden kann. Mit dieser Methodik befähigen wir (junge) Menschen, mit den Mitteln der Aktionskunst ihre Anliegen und Ziele zu formulieren und Wege zu entwickeln, diese zu erreichen. Ein politischer, kreativer, aktivierender Workshop als Inspiration für alle Menschen, die mehr Haltung zeigen wollen.

Ort: Kulturhaus Caserne, Casino  
Fallenbrunnen 17, 88045 Friedrichshafen



### MITTWOCH, 9. APRIL 2025

**Projektpräsentation des Workshops  
Aktionsmalen in Rot**

Performances-Aktion mit „Stab und Stift“  
der „Mut-Macher\*Innen“ Friedrichshafen  
innerhalb des „Häfler Theatertage-Abenteuers-  
Luft nach oben“ nachmittags in der Innenstadt



**„LUFT NACH OBEN“  
EIN HÄFLER  
THEATERTAGEABENTEUER**

Kostenfreie und verbindliche Registrierung  
zu den Workshops über Kulturhaus Caserne  
[www.kulturhaus-caserne.de](http://www.kulturhaus-caserne.de)

**Die Veranstalterinnen freuen sich über  
Spenden an das AWO Frauen- und Kinder-  
schutzhaus Bodenseekreis.**

**Landratsamt Bodenseekreis  
Frauenbeauftragte**

Albrechtstraße 75, 88045 Friedrichshafen  
Tel.: 07541 204-5475  
[veronika.waescher-goeggerle@bodenseekreis.de](mailto:veronika.waescher-goeggerle@bodenseekreis.de)  
[www.bodenseekreis.de](http://www.bodenseekreis.de)

Mit freundlicher Unterstützung von:



## „Wut macht Mut.“

Aktionen. Events. Workshops.

**7. bis 9. März in der Caserne Friedrichshafen**



[bodenseekreis.de/frauentag](http://bodenseekreis.de/frauentag)

# „Wut macht Mut.“

Zum Internationalen Frauentag 2025 sind Aktionen unter dem Motto „Wut macht Mut.“ geplant, die Frauen und Mädchen ermutigen sollen, sich aktiv gegen Ungerechtigkeiten und Gewalt zu stellen. Durch verschiedene Workshops und eine Ausstellung möchten wir den Teilnehmerinnen Fähigkeiten, Wissen und Inspiration auf den Weg geben, um selbstbewusst und mit Mut gesellschaftlichen Herausforderungen zu begegnen.

## DIENSTAG, 4. MÄRZ 2025

### 16:00 Uhr: Wut macht Mut!

„Warum sollten wir Frauen immer noch wütend sein?“ Dr. Defne Erzene-Bürgin (Dozentin für Gender Studies) und Veronika Wäscher-Göggerle (Frauenbeauftragte des Bodenseekreises)

Ort: Zeppelin Universität, Raum Black Box, Fallenbrunnen 3, 88045 Friedrichshafen  
Kooperationsveranstaltung der ZU mit fem:ability

## FREITAG, 7. MÄRZ 2025

### 15:00 bis 17:00 Uhr: „Sicher unterwegs. (Sexualisierte) Gewalt im öffentlichen Raum“,

**Sigrid Blenke**, Polizeipräsidium Ravensburg, Referat Prävention, Außenstelle Bodenseekreis.

Die in dem Vortrag enthaltenen Präventionsbotschaften vermitteln Informationen und Hintergründe zu strafbaren Handlungen, dem Risiko, selbst Opfer einer Straftat im öffentlichen Raum zu werden, sowie zur aktiven Gefahrenreduzierung. Handlungs- und Reaktionsoptionen für den Ernstfall runden das Konzept ab.

Ort: Kunsthaus Caserne, Werkstatt

**18:00 Uhr: Ausstellungseröffnung der Fotoausstellung „Die Wut ist weiblich“** mit einem Input der Künstlerin Rosa Engel im Kunstraum. **Die Ausstellung ist am Samstag und Sonntag, den 08.03. und 09.03. sowie 15.03. und 16.03. von 14 Uhr bis 18 Uhr geöffnet.** Zusatzöffnungen sind auf Anfrage

möglich. Die Wut ist weiblich: „Hast du deine Tage oder was?“ „Wirst du jetzt hysterisch?“ „Du bist viel hübscher, wenn du lächelst.“ Fast jede Frau kennt solche Sätze. Wir leben in einer Kultur, in der weiblich gelesene Personen von klein auf lernen, ihre Wut zu unterdrücken. Die Sorge, negativ bewertet zu werden, nicht ernst genommen zu werden, hässlich zu sein, hält Mädchen und Frauen davon ab, ihre Wut zu zeigen. Dieses Gefühl zu unterdrücken, kann zur Folge haben, dass immer wieder Grenzüberschreitungen, Verletzungen und Ungerechtigkeiten zugelassen werden. Unsere Welt ist im Wandel und unruhige Zeiten mit allen Herausforderungen gehören dazu. Frauen ihr Wut erleben zurückzugeben, ist ein weiterer wichtiger Schritt hin zu einer gleichberechtigten Welt. Die Ausstellung „Die Wut ist weiblich“ holt die Wut der Frauen aus der Tabu-Zone. Sie macht dieses große, kraftvolle Gefühl mit seinen weiblichen Ausdrucksformen sichtbar und befreit die weibliche Wut vom Stigma der Hässlichkeit und von Scham.

Ort: Kunsthaus Caserne, Fallenbrunnen 17, 88045 Friedrichshafen

## SAMSTAG, 8. MÄRZ 2025 - INTERNATIONALER FRAUENTAG

### 10:00 bis 12:00 Uhr: „Singen-Schreien“, **Anna Peschek**

Die Stimme ist spannend. Sie ist ein Instrument. Sie ist neben unserem Körper das einzige Ausdrucksmittel, das wir haben. Vor allem das Schreien ist ein Mittel, um tiefe, starke Emotionen und Schmerz auszudrücken. Das Schreien kann befreiend sein und Anspannungen und Blockaden lösen, wenn Körper und Stimme miteinander in Einklang sind. Als Erwachsene haben wir das richtige, gesunde Schreien oft verlernt. Wer einmal das gesunde Schreien wiedergelernt hat, löst vieles auf, auch den Drang, seine ureigene Stimme zu verstellen. Er lernt sie lieben.

Ort: Kunsthaus Caserne, Galerie, Fallenbrunnen 17, 88045 Friedrichshafen

### 10:00 bis 12:00 Uhr: „Umarme Deine Wut“, **Ute Reiner und Lena Reiner**

Ich liebe diese Aussage von Thich Nhat Hanh. Sie macht

mir immer wieder klar, dass Wut meine Zuwendung braucht, Halt und die Erlaubnis da zu sein. – Gemeinsam mit meiner Tochter Lena möchte ich neugierige Frauen, zaghafte Frauen, deutsch oder englisch sprechende Frauen, Frauen allen Alters einladen, sich über das Umarmen der Wut auszutauschen. Kleine Inputs, kurze geleitete Meditationen und Fragen begleiten den Austausch in der Runde. Lena übersetzt Inputs, Anleitungen und unseren Austausch bei Bedarf gerne ins Englische!

Ort: Kunsthaus Caserne, Spiegelsaal, Fallenbrunnen 17, 88045 Friedrichshafen

### 10:00 bis 12:00 Uhr: „Gewaltfrei durchboxen“, **Florian Nägele**

Dieser Workshop soll Frauen Raum geben, sich mit dem Thema geschlechtsspezifische Gewalt auseinanderzusetzen und eigene Strategien zu entwickeln, um sich aus Gefahrensituationen zu befreien oder ihnen entgegenzutreten. Der Fokus liegt auf Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Körperarbeit, Stimmtraining und psychologischer Stärkung.

Ort: Kunsthaus Caserne, Kulturraum Casino, Fallenbrunnen 17, 88045 Friedrichshafen

### 10:00 bis 12:00 Uhr: „Wut steht Frauen gut“ **Andrea Sprenger**

Der Workshop lädt ein, sich in einem geschützten Rahmen mit der eigenen Wut auseinanderzusetzen, ihr eine Gestalt, einen Ausdruck zu geben. Eine Möglichkeit, spielerisch in Interaktion zu treten und den persönlichen Ausdruck zu erforschen und zu erweitern. Theater - ein Experimentierfeld für Raum, Gestalt und Ausdruck.

Ort: Kunsthaus Caserne, Werkstatt, Fallenbrunnen 17, 88045 Friedrichshafen

### 14:00 bis 17:00 Uhr: „Aktionsmalen in Rot“, **Brigitte Messmer**

Entdecke die Kraft der Farbe Rot und lass deine Wut auf kreative Weise frei! In diesem besonderen Malkurs dreht sich alles um das Thema Wut und Mut. Wir erkunden gemeinsam, wie sich Gefühle wie Wut

