

Zerbrich die Ketten

Ich hebe meine Arme zum Himmel
Auf meinen Knien bete ich
Ich habe keine Angst mehr
Ich werde durch diese Tür gehen
Gehe! Tanze! Erhebe dich!
Gehe! Tanze! Erhebe dich!

Ich sehe die Welt, in der wir alle leben
Sicher und frei von jeder Unterdrückung
Keine Vergewaltigung oder Inzest oder
Missbrauch
Frauen sind kein Besitz

Du hast mich nie besessen, kennst mich
gar nicht,
Ich bin nicht unsichtbar, ich bin einfach
wunderbar,
Ich fühle mein Herz zum ersten Mal rasen,
Ich fühle mich lebendig, ich fühle mich so
erstaunlich

Ich tanze, weil ich liebe
Tanze, weil ich träume
Tanze, weil ich genug habe
Tanze, um die Schreie zu stoppen
Tanze, um die Regeln zu brechen
Tanze, um den Schmerz zu beenden
Tanze, um alles auf den Kopf zu stellen
Es ist Zeit, die Ketten zu zerbrechen, oh ja
Die Ketten zu zerbrechen
Tanze! Erhebe dich!
Tanze! Erhebe dich!

In der Mitte dieses Wahnsinns, stehen wir
fest,
Ich weiß, es gibt eine bessere Welt.
Nimm Deine Schwestern und Brüder an
die Hand,
Strecke sie aus nach jeder Frau und
jedem Mädchen.

Das ist mein Körper, mein Körper ist heilig
Keine Ausreden mehr, keine Missbräuche
mehr
Wir sind Mütter, sind wir Lehrerinnen,
Wir sind wunderschöne, wunderschöne
Wesen.

Ich tanze, weil ich liebe...

Break the chain

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



Rat & Unterstützung finden Sie/ findest Du bei:

DIVAN

– Frauenspezifische Beratung für
Migrantinnen mit spezialisiertem Angebot für
Betroffene von “Gewalt im Namen der Ehre”

DIVAN – Caritas Graz-Seckau
Leonhardstraße 116, 8010 Graz
Tel: 0676/88015 744

E-Mail: divan@caritas-steiermark.at
www.caritas-steiermark.at/hilfe-einrichtungen/fuer-migrantinnen/beratung/divan/

Frauengesundheitszentrum

Joanneumring 3, 8010 Graz
Tel: 0316/83 79 98

E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.fgz.co.at

Frauenhaus Graz

Notruf und Beratung rund um die Uhr (0-24)
Tel: 0316/42 99 00

E-Mail: beratung@frauenhaeuser.at
www.frauenhaeuser.at/

Gewaltschutzzentrum Steiermark

- Hilfe für Opfer von Gewalt im sozialen
Umfeld

Granatengasse 4/2. Stock, 80 20 Graz
Tel: 0316/77 41 99

E-Mail: office@gewaltschutzzentrum.at
www.gewaltschutzzentrum-steiermark.at

Gleichbehandlungsanwaltschaft

für die Gleichbehandlung von Frauen und
Männern in der Arbeitswelt für die Steiermark
Europaplatz 12, 8020 Graz

Tel: 0316/72 05 90

E-Mail: graz.gaw@bka.gv.at
<http://gleichbehandlungsanwaltschaft.at/>

One Billion Rising

ist eine weltweite Bewegung am
Valentinstag. Die Kampagne fordert
ein Ende der Gewalt gegen Frauen
und soll Solidarität und gemeinsame
Kraft demonstrieren.

<http://onebillionrising.org/>

Rat & Unterstützung finden Sie/ findest Du bei:

Hazissa

– Fachstelle für Prävention gegen
sexualisierte Gewalt

Karmeliterplatz 2, 8010 Graz
Tel: 0316/90 370 160

E-Mail: office@hazissa.at
www.hazissa.at

Mafalda

– Verein zur Förderung und Unterstützung
von Mädchen und junger Frauen

Arche Noah 11, 8020 Graz
Tel: 0 316/33 73 00

E-Mail: office@mafalda.at
www.mafalda.at/

TARA

Beratung, Therapie und Prävention bei
sexueller Gewalt gegen Frauen und Mädchen
Haydngasse 7, 8010 Graz

Tel: 0316/ 31 80 77

E-Mail: office@taraweb.at;
www.taraweb.at

Unabhängige Frauenbeauftragte

der Stadt Graz – Verein Grazer Frauenrat
Keesgasse 6, 8010 Graz

Tel.: 0316/872-4660

E-Mail: frauenbeauftragte@stadt.graz.at
www.grazerfrauenrat.at

