Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 15.06.2026 floatend Uhr | Rike Bartmann

My Body my Boundaries

Ich mag ja total diese Postkartenständer in Kneipen. Meine liebste Karte aktuell ist knallpink und mit gelben Buchstaben steht da: my body my boundaries. Mein Körper, meine Grenzen. Auf der Rückseite zwei einfache Sätze: "Sexualisierte Gewalt beginnt oft mit Grenzverletzungen – mit Worten, Blicken oder Berührungen. Wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, nimm dein Gefühl ernst.“
So knapp und so simpel. Und gerade in so nem Kneipen-Kontext find ich: "Mein Körper, meine Grenzen“ ist wichtiger denn je!
Ich trainiere Menschen, um sexualisierte Gewalt zu verhindern. Und als Präventionstrainerin ist mir klar: Gewalt beginnt oft im Kleinen: Der Blick, der einfach zu lang starrt. Die anzüglichen Worte…“haha, wie lustig“… Nicht. Und dann das Antouchen, das nur eine Seite will. Und ich kann mir sooo gut vorstellen, wie schwer es manchmal fällt, da STOP zu sagen. Je nach Situation oder Alkoholpegel auch nochmal viel schwerer. Uns Frauen wird dann häufig noch gesagt "Ach, stell dich nicht so an! Das war doch nur nett gemeint!“. Das herunterzuspielen, macht es häufig noch viel viel schlimmer!!
Wenn ICH denke, dass es MIR grade zu viel ist, warum stelle ich mich dann an? ICH entscheide, wann MEINE Grenze überschritten ist. Egal ob mit Berührungen oder Worten. So einfach ist das!! Punkt. Und das hat mein Gegenüber zu akzeptieren und nicht abzuwerten!
Die knallpinke Karte ist übrigens vom Frauennotruf Münster und wenn sie auch nur eine einzige Frau motiviert, STOP zu sagen, ist es die allerbeste Kneipen-Karte ever.
Rike Bartmann, Münster