

# Programm Orange Days



**27.11.2024 | LA 0.03 | 13:00 – 14:30 Uhr | Workshop**

## **Eine Betrachtung des Zweikampfs: Theoretische und praktische Übung - Michael Knop**

In diesem Workshop wird über grundlegende Charakteristika des körperlichen Konflikts reflektiert, sowie dessen Phasen. Die Teilnehmenden setzen sich mit der Beziehung zwischen interner Haltung und externem Verhalten auseinander.

Abschließend erfolgt eine praktische Übung der Abwehr gängiger Angriffsweisen. Dieser Teil stellt typische Angriffsszenarien gegen Frauen bzw. als Frauen gelesene Personen dar.

\*\* bitte bequeme Kleidung tragen\*\*

*(Eine private Haftpflichtversicherung wird für die Teilnahme am Workshop vorausgesetzt. Mit der Anmeldung bestätigen die Teilnehmenden dies.)*

**28.11.2024 | Online | 9:00 – 10:00 Uhr | Lecture**

## **Living with the Female Cycle – Isabella Kontschinsky**

Would you like to learn more about the female cycle and understand your body better?

Then you are exactly right here! We will explore the different phases of the cycle with their effects on the body and mind and learn how we can use them best.

**28.11.2024 | Online | 14:00 – 15:30 Uhr | Vortrag**

## **Der weibliche Zyklus – Isabella Kontschinsky**

Wollt ihr gerne mehr über den weiblichen Zyklus erfahren und euren Körper besser verstehen?

Dann seid ihr hier genau richtig. Der Vortrag vermittelt wesentliche Grundlagen, die ihr für euch nutzen könnt, um ein glücklicheres und gesünderes Leben mit eurem Zyklus zu führen.

**28.11.2024 | Online | 16:00 – 17:30 Uhr | Workshop**

## **Offen sprechen - besser verstehen - gesünder leben – Isabella Kontschinsky**

Redet ihr offen über das Thema weiblicher Zyklus? Wollt ihr auch das Tabu rund um das Thema brechen und es stattdessen besser verstehen? Lasst uns gemeinsam die Vorteile und Herausforderungen des Lebens und den weiblichen Zyklus beleuchten.

**02.12.2024 | Online | 10:00 – 12:00 Uhr | Vortrag**

## **„Es ist nicht deine Schuld, dass du immer an den Falschen gerätst“ – Dynamiken der toxischen Beziehung - Christina Diamantis (Projekt Beziehung)**

In diesem Vortrag spricht Christina Diamantis über die Dynamiken toxischer Beziehungen und ihren Verlauf. Sie arbeitet seit vielen Jahren mit Opfern narzisstischer und partnerschaftlicher Gewalt zusammen und setzt sich gegen Victim-Blaming-Ansätze ein, die Frauen suggerieren, sie trügen eine Mitschuld am Verlauf der toxischen Beziehung.

Narzisstische Männer folgen einem Skript und einem Drehbuch, das sie in intimen Beziehungen zeigen. Die Geschichten der Frauen, die von dieser Art Missbrauch berichten, sind immer die gleichen; das Einzige, was sich ändert, ist der Name der Frau, die sie erzählt.

Wie erkennt man toxisches Verhalten in der Kennenlernphase, und wie kann man sich davor schützen? Ab wann wird eine Beziehung toxisch, und wie gelingt es, sich von narzisstischen Beziehungen zu lösen?

Über all diese Fragen klärt Christina Diamantis in ihrem Vortrag auf.

**03.12.2024 | Hybrid C106 | 9:30 – 10:30 Uhr | Vortrag**

## **Narzissmus eine Zumutung für andere? – Prof. Michael Frey**

Was ist Narzissmus und wie äußert sich dieser im Rahmen einer Persönlichkeitsstörung?

Wie erkennt man narzisstisches Verhalten in einer Beziehung und welche Auswirkungen hat es auf die Betroffenen?

Welche Dynamiken herrschen, wenn ein Elternteil narzisstisch ist, und wie beeinflusst das die Kinder?



**05.12.2024 | Online | 10:00 – 11:30 Uhr | Vortrag**

**Es war doch gar nicht so schlimm, es ist doch nur einmal passiert! – Miriam Ulrich  
(Frauennotruf)**

Gewalt hat viele Gesichter und gerade in unserer alltäglichen Praxis erleben wir weit häufiger andere Arten der Gewalt als das klassische „blaue Auge“.

Wir wollen versuchen, in der Gesellschaft ein Bewusstsein zu schaffen und die Menschen zum Hinschauen und „Helfen“ emanzipieren.

Das Vorstellen von verschiedenen Arten von Gewalt und der Gewaltdynamiken in Beziehungen soll sensibilisieren und informieren.

**05.12.2024 | J007 | 19:00 Uhr | Hochschulkino**

**Die Farbe Lila – Burning Cinema**

Bereits als Mädchen musste Celie erfahren, dass zu Beginn des 20. Jahrhunderts ein Leben für eine schwarze Frau in den Vereinigten Staaten nicht leicht ist.

Nun ist sie mit einem herrschsüchtigen Mann namens Albert verheiratet, den sie „Mister“ nennt, und muss viele Jahre körperliche und seelische Misshandlungen durch ihn ertragen.

Nur wenn Celie mit Sofia und Shug Avery zusammen ist, erlebt sie Freude und Liebe.

**10.12.2024 | Online | 15:00 – 16:00 Uhr | Vortrag**

**Gewalt in (gleichgeschlechtlichen) Beziehungen – Irmengard Niedl, Isabel Kluge (LeTRa)**

Gewalt in Beziehungen ist eine gesellschaftliche Realität – Lesbisch und bisexuell lebende Frauen bilden dabei keine Ausnahme. Sie erleben Gewalt in Beziehungen bzw. üben Gewalt gegen andere aus. In unserem Vortrag widmen wir uns dem wichtigen Thema der Gewalt in gleichgeschlechtlichen Beziehungen. Wir werden verschiedene Formen von Gewalt beleuchten und dabei besonders auf die spezifischen Gewaltformen im queeren Kontext eingehen, die oft verstärkt auftreten.

Zudem werden wir sowohl auf mögliche Auslöser von Gewalt in gleichgeschlechtlichen Beziehungen als auch auf die gesellschaftlichen Barrieren eingehen, die queere Menschen davon abhalten können, Hilfe zu suchen oder ihre Erfahrungen zu teilen.

**10.12.2024 | Online | 9:00 – 11:00 Uhr | Workshop**

**LOVE-Storm – Gemeinsam gegen Hass & Gewalt im Netz: Frauenfeindliche Angriffe im Netz stoppen – Clara Labuhn (Firma Love Storm)**

In diesem interaktiven Workshop werden wir uns intensiv mit digitaler Gewalt gegen Frauen, insbesondere mit Hassrede (Hate Speech) und deren Ursachen, Funktionen und Auswirkungen, auseinandersetzen. Der Fokus liegt auf Strategien und Handlungsmöglichkeiten gegen sexistische Hassrede im Netz.

Ein besonderer Schwerpunkt ist die praktische Einübung digitaler Zivilcourage: Mithilfe des Online-Trainingsraums von LOVE Storm üben wir, wie betroffene Frauen gestärkt und unterstützt werden können und wie der Umgang mit sexistischen Angriffen auf sozialen Medien reflektiert und verbessert werden kann.

**10.12.2024 | Online | 12:00 – 14:00 Uhr | Workshop**

**LOVE-Storm – Combating Online Hate Speech! Stopping Online Misogynistic Attacks!  
Clara Labuhn (Firma Love Storm)**

In this interactive workshop, we will take an in-depth look at digital violence against women, in particular hate speech and its causes, functions and effects. The focus is on strategies and options for action against sexist hate speech online.

A particular focus is the practical practice of digital civil courage: with the help of the LOVE Storm online training room, we will practise how affected women can be empowered and supported and how dealing with sexist attacks on social media can be reflected upon and improved.