

**FRAUEN**

**REFERAT**

Frankfurt am Main

# TONY SENDER PREIS 2019

**DOKUMENTATION**

Verleihung an  
**Sunny Graff**  
am 29. November 2019 im Frankfurter Römer

## Inhalt

- 2 Einleitung
- 5 Rede von Stadträtin Rosemarie Heilig
- 11 Laudatio von Ute Bernbeck
- 21 Dankesrede von Sunny Graff

# TONY SENDER PREIS 2019

DOKUMENTATION

## Zum dreizehnten Mal verleiht die Stadt Frankfurt den Tony Sender Preis

Am 29. November 2019, genau am 131sten Geburtstag von Tony Sender, wurde der nach ihr benannte Preis zum 13ten Mal verliehen.

„Die Stadt Frankfurt am Main verleiht den Tony Sender Preis zur Förderung und Anerkennung hervorragender innovativer Leistungen, die der Verwirklichung des verfassungsrechtlichen Gebots der Gleichberechtigung von Mann und Frau dienen und die der Benachteiligung und Diskriminierung von Frauen entgegenwirken. Besonderes Engagement und bedeutende Leistungen auf kulturellem, sozialem oder gesellschaftspolitischem Gebiet werden ausgezeichnet“ (§1 der Satzung zum Tony Sender Preis).

Mit dem Tony Sender Preis wird an die engagierte Politikerin Tony Sender (1888–1964) erinnert, die in Frankfurt am Main ihre, wie sie sagte, prägenden politischen Anstöße erhielt und ihre entscheidenden Entwicklungsjahre verbrachte. Tony Sender nannte sich selbst eine Rebellin. Sie rebellierte gegen Unfreiheit und unterdrückende Moralvorstellungen. Ihr Leben war das einer mutigen, unabhängigen Frau. Frauenpolitik war ein Teil ihres Engagements, die Selbstbestimmung der Frau eine notwendige Voraussetzung ihrer sozialistischen Utopie. In diesem Gedenken wird der Preis alle zwei Jahre an Frauen verliehen, die sich in dieser Tradition engagieren, in Frankfurt am Main arbeiten oder wohnen, eine Frankfurter Thematik in ihrer Arbeit behandeln sowie Vereine, Institutionen, Verbände, Frauenprojekte aus Frankfurt am Main. Bewerbungen für den

Preis sind persönlich oder auf Vorschlag von anderen über das Frauenreferat der Stadt Frankfurt am Main bei der Jury einzureichen.

Die Preisträgerin wird von einer Jury ermittelt, die vom Magistrat berufen wird. Im Jahre 2019 gehörten folgende Vertreter\*innen dieser Jury an: Als Vorsitzende die Dezernentin für Umwelt und Frauen Rosemarie Heilig sowie Frau Nazareus-Vetter als ein weiteres weibliches Magistratsmitglied und Herr Siegler als Stadtverordnetenvorsteher. Ebenso wie Frau auf der Heide und Frau Schulz-Nurtsch als zwei Vertreterinnen der in der Stadtverordnetenversammlung vertretenen Fraktionen. Darüber hinaus waren Frau Brandau als Vertreterin des Deutschen Gewerkschaftsbundes und Frau Dr. Hansen als Vertreterin des Arbeitgeberverbandes sowie Frau Haruna-Oelker als Journalistin berufen. Innerhalb nur einer Jurysitzung entschied sich die Jury einstimmig, den mit 10.000 Euro dotierten Preis an Frau Sunny Graff zu vergeben. Vorgeschlagen wurde die Preisträgerin von Frau Ute Bernbeck.

Rosemarie Heilig, Dezernentin für Umwelt und Frauen sowie Vorsitzende der vom Magistrat eingesetzten Jury, begründet diese einstimmige Entscheidung für die Preisträgerin folgendermaßen: „Mit ihrer Verbindung von (Kampf-)Sport und Feminismus hat sie weltweit einzigartige Arbeit in den Bereichen Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Gewaltprävention geleistet. Durch ihre innovativen, inklusiven und intersektionalen Ansätze trainiert und ermutigt sie seit Jahrzehnten tausende von Mädchen und Frauen. Sie mischt sich ein und engagiert sich ebenso lokal als auch politisch.

Mit ihrem Kampf für Gerechtigkeit trägt sie im Sinne des Preises in herausragender Art zur Verwirklichung des verfassungsrechtlichen Gebotes der Gleichberechtigung von Frau und Mann bei“.

Im Rahmen der Feierstunde am 29.11.2019 im Kaisersaal wurde Sunny Graff die Ehre zuteil, sich in das Goldene Buch der Stadt Frankfurt am Main einzutragen. Grußworte wurden von Rosemarie Heilig als Dezernentin für Umwelt und Frauen überbracht, welche die Bedeutung des Preises und der Preisträgerin für die Stadt Frankfurt unterstrich:

„Wir haben mit Sunny Graff eine in Frankfurt sehr aktive Kampfsport-Weltmeisterin, die Mädchen und Frauen darin schult, sich selbstbewusst im Alltag für ihre Rechte einzusetzen und auf gewaltsame Übergriffe angemessen zu reagieren. Wir ehren mit Sunny Graff aber zugleich eine auf mehreren Feldern starke und verdienstvolle Persönlichkeit, die als Feministin, als Juristin, als Kampfkünstlerin und als Vorkämpferin für Frauenrechte unglaublich viel bewegt hat“.

Die Verleihung wurde musikalisch begleitet von Bee Shoo und Aylin.

Zudem gab es eine Kampfkunst Vorführung. Schüler\*innen von Sunny Graff – im Alter zwischen 6 und 60 Jahren – dokumentierten kraftvoll die Arbeit und das Wirken der Preisträgerin.

Die Laudatio hielt Ute Bernbeck. Sie ist gemeinsam mit der Preisträgerin aktiv im Verein „Frauen in Bewegung“. Den Verein gründete Sunny Graff 1985 in Frankfurt.

Die Preisträgerin selber bedankte sich zudem in einer kämpferischen und politischen Rede und wurde beim anschließenden Empfang gebührend gefeiert.

Die Reden sowie weitere Impressionen von diesem feierlichen Anlass finden Sie auf den nächsten Seiten dieser Broschüre.



V.l.n.r.: Laudatorin Ute Bernbeck, Preisträgerin Sunny Graff, Frauendezernentin Rosemarie Heilig

## Rede von Stadträtin Rosemarie Heilig

Liebe Sunny Graff, liebe Ute Bernbeck, liebe Mädchen\* und Frauen\*, sehr geehrte Damen und Herren,

ich heiße Sie alle sehr herzlich willkommen zur Verleihung des Tony Sender Preises der Stadt Frankfurt am Main.

Die Stadt Frankfurt am Main verleiht den Tony Sender Preis für innovative Leistungen bei der Verwirklichung der Gleichberechtigung von Mann und Frau.

Und in diesem Jahr hat die Jury zur Verleihung des Tony Sender Preises einstimmig beschlossen, den Preis an Sunny Graff zu vergeben.

Sunny Graff hat die Bereiche Kampf-Sport und Feminismus verbunden und international einzigartige Arbeit in den Bereichen Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Gewaltprävention geleistet. Sie trainiert und ermutigt seit Jahrzehnten tausende von Mädchen und Frauen.

Sunny Graff mischt sich ein und engagiert sich hier in Frankfurt. Ob bei Straßenfesten oder bei der Tanzdemo zum V-Day. Sunny Graff zeigt, dass Kampfsport mehr ist als Selbstverteidigung. Sie zeigt, dass es immer darum gehen muss, für eine gewaltfreie und selbstbestimmte Gesellschaft zu kämpfen.

Unter dem Motto „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“ engagiert sich Sunny Graff seit 45 Jahren gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Sie gründete mit „Frauen in Bewegung“ einen der ersten Kampfkunstvereine speziell für Frauen und Mädchen. Ihr Leitspruch ist: Frauen und Mädchen sollen in jeder Situation aktiv, stark und selbstbewusst für ihre Sicherheit eintreten können und die eigene Angst in Mut verwandeln.

Ihr geht es um eine Kultur des Respekts und um das Recht auf seelische und körperliche Unversehrtheit – für alle Menschen.

Und wir brauchen solche Kämpferinnen und Vorbilder! Denn:

Laut Auskunft der Frankfurter Kriminalstatistik wurden letztes Jahr 526 Frauen Opfer von Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung, das heißt Opfer von Vergewaltigung, sexueller Nötigung oder Missbrauch. Und das sind nur die Taten, die angezeigt wurden. Die Dunkelziffer liegt weitaus höher. Wir gehen in Frankfurt von über 25.000 Frauen aus, denen jedes Jahr sexuelle Gewalt angetan wird.





Und ich werde auch nicht müde darauf hinzuweisen, dass das Zuhause und das direkte Umfeld von Frauen mit zu den gefährlichsten Orten für Frauen in unserer Gesellschaft gehört.

In Deutschland wurden letztes Jahr 147 Frauen von ihren Partnern getötet.

Knapp 2.400 wurden durch ihre Partner vergewaltigt oder sexuell genötigt.

10.400 Frauen wurden Opfer gefährlicher Körperverletzung.

Etwa 67.000 Frauen wurden Opfer von vorsätzlicher Körperverletzung.

Das ist erschütternd und es ist unerträglich, dass wir, die Gesellschaft hier keine Fortschritte machen. Es wird einfach nicht besser.

Gleichzeitig bin ich froh, dass Deutschland die Istanbul Konvention ratifiziert hat. Das ist ein Übereinkommen des Europarates zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt.

Und ich möchte ihnen heute versprechen, dass ich in Frankfurt alles mir Mögliche tun werde, die Forderungen und Maßnahmen der Istanbul Konvention zu erfüllen und Maßnahmen umzusetzen.

Meine sehr geehrten Damen und Herren:

Ja, wir brauchen Menschen wie Sunny Graff. Mit ihren bundesweit einzigartigen feministischen und antirassistischen Selbstverteidigungskursen hat sie Mädchen und Frauen gestärkt, Trainerinnen ausgebildet, Fachbücher veröffentlicht und das internationale Frauenkampfkunstfestival initiiert, das regelmäßig in Frankfurt stattfindet.

Respekt gegenüber Frauen, ungeachtet ihrer Herkunft, Religion, Größe, Gewicht, körperlicher Behinderung oder sexueller Orientierung sind die Grundlagen ihrer Haltung und Arbeit.

Liebe Sunny Graff, wir danken Ihnen für Ihr Engagement und Ihren Einsatz und es ist mir eine Freude und Ehre, Ihnen heute den Tony Sender Preis zu überreichen.

Tony Sender nannte sich selbst eine Rebellin. Sie rebellierte gegen Unfreiheit und unterdrückende Moralvorstellungen. Ihr Leben war das einer mutigen, unabhängigen Frau. Ihr hätte ein Selbstverteidigungskurs bei Sunny Graff bestimmt auch sehr gut gefallen.

Ich freue mich sehr, dass wir heute Abend diesen frauenpolitischen Preis an eine Frankfurter Rebellin mit Migrationsgeschichte der Jetzt-Zeit überreichen dürfen. Denn Sunny Graff hat ihr gesamtes Leben auf allen gesellschaftlichen Ebenen für Gewaltfreiheit und Gleichberechtigung gekämpft.

Und wenn ich kämpfen sage, meine ich in diesem Fall auch kämpfen.

Ebenso, wie die Namensgeberin des Preises Tony Sender.

Das Leben von Tony Sender war geprägt von unabdingbarer Freiheitsliebe und dem Wunsch nach Gerechtigkeit.

Was für einen eigenen Kopf Tony Sender besaß, macht ihr Lebensweg deutlich: 1888 geboren, verlässt sie mit 13 Jahren die Lehranstalt und damit auch die Geborgenheit ihrer „wohlständigen Mittelstandsfamilie“, wie sie selbst schreibt. Sie geht nach Frankfurt auf die private Handelsschule in der Seilerstraße.

Für Tony Sender war dieser Schritt, war Frankfurt, das „Tor zur Freiheit“.

Die Welt hat sich *für* Frauen *durch* Frauen wie Tony Sender verändert.

Ihr Leben zeigt nochmals nachdrücklich: Emanzipation ist nicht ohne politische Freiheit denkbar und Menschenrechte nicht ohne soziale Teilhabe.

Und so verbindet Sie, liebe Sunny Graff, mit Tony Sender dieser lebenslange, beharrliche Kampf für Freiheit und Gerechtigkeit, mit allen demokratischen Mitteln.

Liebe Sunny Graff, Sie wurden 2009 für ihr Lebenswerk „Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Frauen und Kinder“ von der Taekwondo Hall of Fame in den USA geehrt.

Im Rahmen der Aktion „Starke Netze gegen Gewalt“ erhielten sie 2017 eine Auszeichnung vom Deutschen Olympischen Sportbund.

Da können wir viel von Ihnen lernen, liebe Sunny. Auch dafür danke ich Ihnen sehr!

Liebe Frau Graff, Sie haben sich als Laudatorin eine langjährige und wunderbare Mitstreiterin ausgesucht.

Ute Bernbeck trainiert und arbeitet seit 30 Jahren im Verein „Frauen in Bewegung“ im Bereich Taekwonmoo-do, Gewaltprävention und Selbstverteidigung.

Sie trägt den 5.Dan in Taekwondo, ist ebenfalls leidenschaftliche Kampfkünstlerin und hat viele von Sunny Graffs Projekten von Frauen für Frauen erlebt, begleitet und mitgestaltet.

Mit ihrem Institut „Sarang – Kampfkunst, Gewaltprävention und Selbstverteidigung“ führt sie seit 2004 viele Projekte zur Stärkung von Mädchen und Frauen im Rhein-Main Gebiet durch.

Außerdem ist sie als Diplom-Ingenieurin, Fachrichtung Architektur, Energieberaterin und Feng-Shui-Beraterin selbstständig im eigenem Architekturbüro

und Mitgründerin von LIANe e.V., dem Landschafts- Innen- Architektinnen Netzwerk Rhein-Main.

Auch in diesem beruflichen Bereich ist es ihr stets ein wichtiges Anliegen, Frauen stark zu machen.

Mit Kraft und Stärke werden gleich 76 Mädchen und Frauen im Alter zwischen 6 und 60 Jahren den Raum erobern. Das ist dieser männerdominierte Ort zwar nach der Verhüllung der Kaiser schon gewohnt, aber es kann nicht genug davon geben. Ich bitte die Mädchen und Frauen auf die Bühne!

*Ein starkes und gemeinsames Zeichen gegen Gewalt an Frauen und eine Hommage an die Preisträgerin – Frauen\* und Mädchen\* im Alter zwischen 6 und 60 Jahren aus dem Verein „Frauen in Bewegung“ demonstrieren ihre Stärke.*





## Laudatio von Ute Bernbeck

Liebe Sunny, sehr geehrte Frauendezernentin Heilig, liebe Freundinnen und Freunde von Sunny Graff, sehr geehrte Gäste.

Wow, was für eine Vorführung, was für eine Power, was für eine Perspektive im Hinblick auf Mädchen und Frauen, die sich in Bewegung setzen.

So vielfältig und so sichtbar kann Frauenbewegung sein.

Vielen Dank an alle, die uns diese Vorstellung gegeben und auf anschauliche Art und Weise einen wichtigen Teil der Arbeit von Sunny Graff in Frankfurt vorgestellt haben.

Ich habe nun die große Freude die Laudatio für Sunny Graff zur Verleihung des diesjährigen Tony Sender Preises an diese beeindruckenden Bilder anzuschließen.

Liebe Sunny, es ist mir eine Ehre heute hier zu stehen und diese Laudatio für dich zu halten. Wir kennen uns seit 30 Jahren. Damals kam ich als junge Frau in deinen Verein „Frauen in Bewegung“ in die Gaußstraße, hier in Frankfurt.

Ich weiß noch wie aufgeregt ich war als ich zum ersten Mal den Trainingsraum betrat.

Dann kamst du, erfülltest den Raum mit Leben und Präsenz und hast mich begrüßt mit: „Hello, ich bin Sunny! Schön, dass du da bist“.

Ich fühlte mich sofort willkommen.

Liebes Publikum, ich darf heute über eine ganz besondere Frau reden und ihr außerordentliches Wirken und ihre bedeutenden Leistungen auf sozialem, gesellschaftspolitischem und sportlichem Gebiet vorstellen.

Sunny Graff ist eine Frau, der die Willkommenskultur aller Frauen am Herzen liegt, „schön, dass du da bist“ – diese Haltung zieht sich durch ihr Leben.

Wie Tony Sender ist Sunny Graff eine Vorkämpferin für Frauen- und Mädchenrechte. Sie ist Feministin, Juristin, außerordentliche Kampfkünstlerin und Taekwondo-Weltmeisterin.

Tony Sender kämpfte gegen die Unterdrückung der Frau und zeigte die frauendiskriminierenden Strukturen ihrer Zeit in Artikeln und Reden auf. Sie war eine Rebellin in ihrer Zeit.

Auch Sunny Graff öffnet uns die Augen für aktuelle Formen des Machtgefälles zwischen Männern und Frauen. Auch sie rebelliert gegen Unrecht und Gewalt – und dies gilt übrigens nicht nur für Gewalt gegen Frauen, sondern auch für jede andere Art der Diskriminierung.

Solidarität mit marginalisierten Gruppen ist für Sunny Graff ein wichtiges Anliegen.

In der Vorführung eben haben wir Frauen und Mädchen gesehen, die selbstbewusst ihren Platz einnehmen. In einem Raum, der zeigt, dass dies historisch über lange Zeit nicht der Fall war.

Die Frauen- und Mädchenstärke, die diesen Saal eben erfüllt hat, zeigt in eindrücklicher Weise den Einfluss von Sunny Graff in der emanzipatorischen Frauenbewegung.

Angesichts der „Me too“ Debatte und den nach wie vor vielen prominenten wie unsichtbaren Fällen von Gewalt gegen Frauen und Mädchen, besitzt die Auszeichnung von Sunny Graff mit dem Tony Sender Preis 2019 eine besondere Symbolkraft.

Denn es geht darum, Frauen sichtbar zu machen, die sich hörbar und spürbar für die Rechte von Mädchen und Frauen einsetzen, die sie ermutigen ihre Stärke zu nutzen und sich gegen jede Form von Gewalt zu wehren.

Sunny Graff ist solch eine Frau.

Mit ihrem unermüdlichen Kampf steht sie als leuchtendes Beispiel hierfür in Frankfurt. Und das seitdem sie, vor 36 Jahren, von den USA nach Deutschland kam.

Ihr Engagement reicht aber noch viel länger zurück. Denn seit nunmehr 45 Jahren engagiert sich Sunny Graff für die Rechte von Frauen und Mädchen.

Liebe Gäste, ich versuche Ihnen das Wirken von Sunny Graff aufzuzeigen.

Doch Sunny, dein Leben und dein unglaublicher, unermüdlicher Einsatz für Mädchen und Frauen kann im Rahmen dieser Laudatio auf keinen Fall vollständig, sondern nur in Ansätzen vermittelt werden.

Liebe Anwesende, ich lade sie ein auf eine faszinierende, unglaublich inspirierende Lebensreise:

#### *Arbeit für Frauen in den USA*

Sunny Graffs feministische und politische Arbeit begann in ihrer Heimat in Columbus, Ohio in den USA.

Anfang der 1970er Jahre begann Sunny Graff sich in der Anti-Vietnamkriegs-Bewegung und der Frauenbewegung zu engagieren.

Sie studierte in dieser Zeit Psychologie in Ohio und gründete mit anderen Frauen das „Women's Action Collective“, das zahlreiche Anlaufstellen für Frauen initiierte, z.B. den Notruf für vergewaltigte Frauen, einen feministischen Buchladen, eine Support-Gruppe für alleinerziehende Mütter, ein feministisches Frauengesundheitszentrum, eine Frauen-Autowerkstatt sowie ein Programm zur Prävention von Gewalt gegen Kinder.

Der Einsatz für soziale Gerechtigkeit, Frauenrechte und die Rechte von Gefangenen in der „National Lawyers Guild“ weckten ihr Interesse an rechtlichen Fragen.

Daher wechselte sie zum Studium der Rechtswissenschaften und erwarb 1985 ihren Master of Law an der renommierten Columbia University in New York.



*Laudatorin Ute Bernbeck und Preisträgerin Sunny Graff*



Ihre Abschlussarbeit über Notwehrrecht „Battered Women, Dead Husbands“ „Geschlagene Frauen, tote Ehemänner“, eine vergleichende Analyse von Rechtfertigung und Entschuldigung im amerikanischen und deutschen Recht, wurde 1988 veröffentlicht.

Nach dem Studium arbeitete Sunny Graff als Pflichtverteidigerin und vertrat Kinder in Vernachlässigungs- und Missbrauchsfällen.

In einem vierjährigen Forschungsprojekt zur Prävention von Gewalt gegen Frauen, das vom „National Institute of Mental Health“ gefördert wurde, untersuchte sie die Ursachen von Vergewaltigung.

Auf Grundlage der Forschungsergebnisse entwickelte sie ein Curriculum für feministische Selbstverteidigungskurse, das die Grundlage für Selbstverteidigungsprogramme für Frauen an amerikanischen Universitäten wurde.

Um diesen feministischen Ansatz landesweit bekannt zu machen, organisierte Sunny Graff 1978 die erste nationale Konferenz zu diesem Thema in Columbus, Ohio – die „Nationale Konferenz gegen Vergewaltigung – Prävention, Theorie und Forschung“.

Darauf aufbauend erarbeitete sie ihr erstes Konzept zur Ausbildung von Selbstverteidigungslehrerinnen.

1982 folgte dann die erste nationale Konferenz zum Thema „Unterrichten von Selbstverteidigung.“

In einer Zeit, als der gängige Rat für Frauen hieß „Lieber vergewaltigt als tot!“ und den Frauen in Situationen sexueller Gewalt zu Passivität geraten wurde, leistete Sunny Graff mutige Pionierarbeit: Sie rief Frauen dazu auf, die gesellschaftlichen Rollen zu durchbrechen und sich zu wehren.



Sie erkannte die politische Dimension von Gewalt, die patriarchale Strukturen unterstützt und Frauen ängstlich, schwach, isoliert und unorganisiert hält. Daher forderte sie Frauen auf, gemeinsam gegen jegliche Form von Gewalt und Diskriminierung zu kämpfen.

#### Arbeit für Frauen in Deutschland

1983 kam Sunny Graff nach Deutschland. Ein Stipendium ermöglichte ihr hier die Weiterführung ihrer Arbeit zum Vergleich des Notwehrrechts in Deutschland und den USA.

Aufgrund ihrer Arbeit und ihren Forschungen war Sunny Graff zu diesem Zeitpunkt bereits bewusst, dass die größte Gefahr für Frauen nicht der Fremde im Park ist, sondern dass Gewalt gegen Frauen zum größten Teil von bekannten Tätern ausgeht, dem Ehemann, Freund, Exfreund z. B.

Sie entwickelte ihr Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsprogramm „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“ weiter und gab darin auch der Anti-Rassismus Arbeit einen wichtigen Platz.

In ihrem Programm werden Frauen über die verschiedenen Formen von Gewalt gegen Frauen und rassistischer Gewalt informiert und aufgeklärt.

Sie werden gestärkt und ermutigt, die eigenen Grenzen bewusst wahr zu nehmen und nicht akzeptables Verhalten zu benennen und zurückzuweisen.

Das frühe Erkennen von noch unangenehmen oder bereits gefährlichen Situationen macht ein rechtzeitiges Eingreifen und Beenden möglich.

Gleichzeitig wird die Wichtigkeit von Solidarität und einer Öffentlichmachung von Gewalt betont.

Sunny Graff entwickelte über viele Jahre hinweg ein Konzept von spezifischen Rollenspielen, Wahrnehmungsübungen und einfachen Verteidigungsstrategien.

*„Wenn wir uns selbst verteidigen können, haben wir viel eher die Möglichkeit, unsere Ängste wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen, statt uns bewusst oder unbewusst von der Bedrohung durch Gewalt kontrollieren zu lassen. Selbstverteidigung gibt unserem Leben eine neue Qualität.“*

Das sind Sunny Graffs Worte, nachzulesen in ihrem Buch „Mit mir nicht! Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im Alltag“.

Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen zu Sunny Graffs Konzept, die neuen Handlungsmöglichkeiten und das Wahr- und Ernstnehmen der eigenen Gefühle und Grenzen haben das Leben vieler Frauen und Mädchen fundamental verändert.

Sunny Graff macht in ihrem Programm deutlich, dass Gewalt gegen Frauen und Mädchen in ihren diversen Ausprägungen eine starke politische Bedeutung hat und ein gesamtgesellschaftliches Problem ist und dass die Verantwortung für Gewalt immer beim Täter liegt.

Selbstverteidigung erschöpft sich für sie also nicht im Erlernen bestimmter Techniken, sondern Frauen werden ‚empowered‘ politisch zu agieren, um patriarchale Strukturen in unserer Gesellschaft zu verändern.

Sunny Graff sensibilisiert Frauen und Mädchen aber auch dafür, ihr eigenes Handeln und ihre Sprache zu reflektieren und macht bewusst, dass Diskriminierung auch von Frauen ausgeht.

Nach Sunny Graffs Programm „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“ wurden seit über 40 Jahren in den USA, in Deutschland und europaweit mehr als 300 feministisch anti-rassistische Selbstverteidigungslehrerinnen ausgebildet, die unzählige Selbstverteidigungskurse durchgeführt haben.

Mehr als hunderttausend Frauen und Kinder haben bisher an den Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskursen des Vereins „Frauen in Bewegung“ teilgenommen.

Um möglichst viele Frauen und Mädchen zu erreichen, trat Sunny Graff als internationale Expertin in TV-Sendungen auf und schrieb als Autorin und Co-Autorin zahlreiche Bücher und Artikel über Gewalt gegen Frauen, Stärkung von Mädchen, Selbstverteidigungsstrategien, Selbstverteidigung mit Einschränkungen und Gewalt in lesbischen Beziehungen, um nur einige zu nennen.

Sunny Graff fungierte außerdem als Projektpartnerin und Deutschland-Koordinatorin in den Daphne-Projekten der Europäischen Kommission. Untersucht wurden Voraussetzungen und Möglichkeiten von Selbstverteidigung für Frauen in den Ländern der EU.

Viele Projekte und Angebote von Sunny Graff wurden von der Stadt Frankfurt unterstützt. Ich kann hier nur beispielhaft einige wenige nennen:

„Prävention sexueller Gewalt an Frauen mit körperlichen Einschränkungen“,

„Mädchen sind unschlagbar – Führungstraining für Mädchen“,

Selbstverteidigungsworkshops für Seniorinnen und Selbstverteidigungskurse für Prostituierte des Frankfurter Straßenstrichs.

Außerdem entwickelte Sunny Graff 2001, gemeinsam mit Selbstverteidigungslehrerinnen, das Gewaltpräventionsprogramm „Sicher – Stark – Selbstbewusst, Gewaltprävention für Kinder“. Es wurde bisher an unzähligen Grundschulen und Institutionen mit Mädchen und Jungen durchgeführt.

Nur eine Gesellschaft, in der Jungen und Männer die Möglichkeit haben, die Ungerechtigkeit von patriarchalen Strukturen zu erkennen und ihre Rolle neu zu finden, kann sich nachhaltig ändern.

#### *Integration von Frauen und Mädchen*

Sunny Graff war und ist es wichtig, Kurse und Trainingsangebote auch denjenigen zugänglich zu machen, die sonst keine Möglichkeit haben, sich sportlich zu betätigen oder Selbstverteidigung zu lernen.

Die speziellen Projekte für Migrantinnen „Gemeinsam sind wir stark!“ und „Integration durch Sport“ sind Beispiele dafür.

Sie konzipiert und organisiert zudem seit acht Jahren das wöchentliche Taekwondo-Training für Frauen und Mädchen in der Tarik Ben Ziad Moschee im Frankfurter Stadtteil Gallus. Ein Angebot, das dir, Sunny, sehr am Herzen liegt.

Außerdem gibt Sunny Graff regelmäßig Selbstverteidigungskurse für geflüchtete Frauen sowie für Frauen und Mädchen aus Familien mit Migrationshintergrund.

In Ihren Ausbildungen zur Selbstverteidigungslehrerin hat sich Sunny Graff immer speziell für die Teilnahme von „Women of Color“ und Migrantinnen eingesetzt.

Gerade letztes Jahr endete eine unter Sunny Graffs Leitung stattfindende und vom Frauenreferat Frankfurt unterstützte Ausbildung zur Selbstverteidigungs- und Empowermentlehrerin insbesondere für „Women of Color“ und Migrantinnen.

Alle Mädchen und Frauen zu erreichen, sie zu stärken und dabei ein kulturelles Miteinander als Bereicherung und Kraft zu erleben, dafür setzt sich Sunny Graff immer wieder ein und wird nicht müde, das Gefühl von „Schön, dass du da bist“ und „Gemeinsam sind wir stark“ erlebbar zu machen.

Ihr Humor und ihr „Improv“-Talent helfen ihr und allen Beteiligten dabei, ernsten Themen zu begegnen, zu vertrauen und sich Neuem zu öffnen.

*Kampfkunst und Empowerment – USA und Deutschland*  
Neben all diesen Projekten, Programmen, Konzepten, neben dem Einsatz rund um die Selbstverteidigung und die Rechte der Frau in der Gesellschaft ist Sunny Graff eine glühende und hochqualifizierte Vertreterin von Kampfkunst und Empowerment.

Anfang der 1970er Jahre gab es hier und auch in den USA noch keine Selbstverteidigungskurse.

Um ihr eigenes Leben im Falle eines körperlichen Angriffs verteidigen zu können, sah Sunny Graff für sich die Notwendigkeit, effektive Verteidigungstechniken kennenzulernen.

Daher suchte sie sich eine Kampfkunstschule in Ihrer Nähe.

Das Training, die Schönheit der Bewegungen und die Kraft und Energie, die sie dabei spürte, bannten Sunny Graff sofort und so entstand schnell ihre große Leidenschaft für die Kampfkunst.

Obwohl es damals kaum Frauen in der Kampfkunst gab, schaffte es Sunny Graff dennoch, sich in dieser Männerdomäne zu behaupten.

Die wenigen Frauen in der Kampfkunst trainierten damals sehr isoliert. Um einen Ort für die gegenseitige Unterstützung zu schaffen, wurde Sunny Graff 1976 Mitgründerin und Vorstandsmitglied der „National Women's Martial Arts Federation“, der ersten Vereinigung von Frauen in der Kampfkunst.

In der koreanischen Kampfkunst Taekwondo war sie eine der ersten Frauen weltweit, die sich in internationalen Wettkämpfen auf höchster Ebene durchsetzen konnte. So wurde sie 1979 Weltmeisterin, war mehrfach panamerikanische und amerikanische Meisterin und Teamkapitänin der Taekwondo-Nationalmannschaft.

Mittlerweile ist Sunny Graff Großmeisterin und Trägerin von 28 Schwarzgürtel-Graden: 9. Dan Lapuntí Arnis de Abanico, 8. Dan Taekwondo, 5. Dan Modern Arnis, 3. Dan Hapkido und 2. Dan Kali Sikaran.

Sie gehört zu den renommiertesten Kampfkunsttrainerinnen weltweit und hat zahlreiche Schülerinnen und Schüler ausgebildet.

Sie ist in verschiedenen nationalen und internationalen Kampfkunstverbänden und -organisationen aktiv und war jahrelang Frauenreferentin in mehreren Verbänden.

Egal, in welcher Kampfkunst sie trainierte, sie war immer die erste und oft die einzige Frau und musste sich ständig behaupten und durchsetzen: die erste Trainerin, die erste Frau mit einem Schwarzgürtel, die erste Meisterin und Großmeisterin.

Immer wieder ebnete sie mit ihrem Engagement den Weg für andere Frauen.

#### *Frauen in Bewegung – Frankfurt*

Als Sunny Graff 1983 nach Deutschland kam, erkämpfte sie sich auch hier die Möglichkeit zu trainieren.

Kampfkünste wurden damals noch als reine Männersache gesehen und Frauen stießen in traditionellen Kampfkunstvereinen immer wieder auf massive Widerstände.

Deshalb gründete Sunny Graff, mit einer Gruppe aktiver Frankfurter Frauen, 1985 den Verein „Frauen in Bewegung e.V.“ und schuf damit einen besonderen und wichtigen Raum für Frauen und Mädchen in Frankfurt. Der Verein gehört zu den ersten Kampfkunstvereinen für Frauen in Deutschland.

Der Vereinsname weist bewusst darauf hin, dass er sich nicht nur als Sportverein, sondern auch als Teil der Frauenbewegung versteht.

Rund 370 Frauen und Mädchen jeden Alters trainieren heute gemeinsam, unabhängig von Alter, Herkunft, Religion, körperlichen Einschränkungen oder sexueller Orientierung.

Toleranz und Respekt sind dank des unermüdlchen Vorbildes von Sunny Graff die Grundlagen von „Frauen in Bewegung e.V.“.

Ziel war und ist es bis heute, allen Frauen und Mädchen einen geschützten Raum zu bieten, in dem sie ihre Stärken – sowohl physische als auch mentale – entdecken, entwickeln und ausbauen können.

Es geht also nicht nur um die sportliche Fitness, sondern um eine ganzheitliche emanzipatorische Wirkung.

In „Frauen in Bewegung e.V.“ werden seit nunmehr 34 Jahren feministische Selbstverteidigung, die Kampfkünste Taekwonmoodo und Lapunti Arnis de Abanico, Tai Chi, Yoga und Basisgymnastik gelehrt.

Eine gute Vorbereitung auf das Training sowie ausgleichende Bewegungsangebote für einen gesunden Geist und Körper, haben dabei einen hohen Stellenwert.

Ihre zahlreichen Ausbildungen im Bereich Körperhaltung und Gymnastik integriert Sunny Graff in jedes Training und bietet auch regelmäßig von ihr entwickelte „Being in Balance“ Ausbildungen und „Schmerzfrei Leben“ Workshops an.

#### Netzwerke

Nach wie vor organisiert Sunny Graff auch regelmäßig Lehrgänge und Trainingslager, auf denen Frauen aus unterschiedlichen Vereinen und mit verschiedenen Kampfkunsthintergründen und -erfahrungen miteinander trainieren, Kontakte knüpfen, sich austauschen und so die Stärke von Frauen in der Selbstverteidigung und in der Kampfkunst erfahren und demonstrieren.

Anfang April 2019 fand hier in Frankfurt, das von Sunny Graff entwickelte und von ihr als Hauptorganisatorin veranstaltete 4. Frauenkampfkunstfestival statt.

Die dort entstandene respektvolle und sich gegenseitig tragende, gemeinsame Energie aller Lehrerinnen, Teilnehmerinnen und Organisatorinnen ist ein weiteres starkes Beispiel für Sunny Graffs Wirken.

#### Abschließende Sätze

Ich bewege mich nun dem Ende meiner Laudatio entgegen und spanne noch einmal einen Bogen zu dem Verein „Frauen in Bewegung e.V. Kampfkunst und Selbstverteidigung“ hier in Frankfurt.



Musiker\*innen Bee Shoo und Aylin

Wie schon zur Zeit der Vereinsgründung 1985 steht Sunny Graff noch immer als die treibende und motivierende Kraft hinter diesem Verein. Sie setzt sich persönlich mit der Aufforderung ein sich zu stärken, sich einzumischen, zur Wehr zu setzen und der Gewalt an Frauen, wo immer möglich, vorzubeugen.

Mit ihrer Willkommenskultur eröffnet sie verschiedenen Frauen und Mädchen unterschiedlichste Heimaten. Da ist der geschützte Raum, den viele Frauen und Mädchen noch immer dringend brauchen, da ist die sportliche Heimat mit verschiedenen Angeboten und da ist die Heimat, die eine Art Familie darstellt.

Doch für alle Frauen bietet Sunny Graff durch ihr unglaubliches Engagement immer wieder ein Vorbild für gesellschaftspolitischen Einsatz und spirituelle Entwicklung.

Ihr jahrzehntelanger Einsatz, das Umsetzen ihrer Visionen in konkretes Handeln, ihr kritischer und rebellischer Geist und ihre Hingabe, sich für die Stärkung und Vernetzung von Frauen einzusetzen, sind herausragend.

Liebe Sunny, ich kenne dich seit 30 Jahren und habe vieles von dem, was du geleistet hast, unmittelbar miterleben dürfen.

Ich gehöre zu den Frauen, die in der Begegnung mit dir gelernt haben, Körper, Stimme und Kraft einzusetzen – das hat mein Leben verändert. – Danke Sunny!

Mit deiner Kreativität, Entschlossenheit und Ausdauer hast du viel erreicht. Du hast es immer wieder geschafft, deine Visionen wahr werden zu lassen.

Dieses Vorleben von Kraft und Stärke, von ungeahnten Möglichkeiten erleichtert es auch anderen Frauen, daran zu glauben, dass sie etwas bewirken können in unserer Welt.

Ich sehe, dass durch dein bewegtes Vorbild eine heterogene Gruppe von Multiplikatorinnen entsteht, die deine Visionen weitertragen werden.

Sunny, ich gratuliere dir ganz persönlich und auch im Namen von „Frauen in Bewegung“ sehr herzlich zur Verleihung des Tony Sender Preises.

„Hasa Bulsung-Moodo Jungshin!“ – „Alles ist möglich mit Kampfkunstgeist.“



## Dankesrede von Sunny Graff

Vielen Dank. Ich möchte mich zuerst bei der Jury für diese großartige Ehre bedanken. Ich bedanke mich bei der Jury-Vorsitzenden, Frau Dezernentin Rosemarie Heilig für ihre netten Begrüßungsworte.

Ich bedanke mich herzlich bei der Frauenreferatsleiterin Gabriele Wenner und dem Frauenreferat. Das Frauenreferat ist immer eine zuverlässige Partnerin für unseren Verein und ich möchte die Gelegenheit nutzen, um dem Frauenreferat zu seinem 30-jährigen Jubiläum zu gratulieren.

Herzlichen Dank an Linda Kagerbauer und das Team vom Frauenreferat, die diese großartige Preisverleihung organisiert haben. Bedanken möchte ich mich auch oftmals bei Meisterin Ute Bernbeck für ihre tolle Laudatio und auch für über 30 Jahre Freundschaft und Unterstützung. Meisterin Ute ist eine meiner ersten Schülerinnen und unterrichtet seit drei Jahrzehnten Frauen und Mädchen in Taekwonmoodo und Empowerment-Selbstverteidigung. Sie hat 15 Jahre Gewaltpräventionskurse in Grundschulen geleitet und Lehrkräfte ausgebildet. Vielen Dank Meisterin Ute für diese wichtige Arbeit.

Auch meine gute Freundin Meisterin Steph Taibi trainiert bei mir seit mehr als 30 Jahren und hat lange bei „Frauen in Bewegung“ als Trainerin gearbeitet, bevor sie ihre eigene Frauenkampfkunstschule in Offenbach gegründet hat. Vielen Dank Meisterin Steph! Ich bedanke mich ebenfalls bei meinen Schülerinnen, die mich ohne mein Wissen für diesen Preis nominiert haben. Ich bin sehr berührt von Eurem Vertrauen in mich. Ich werde mein Bestes tun, um Euch genauso stolz zu machen, wie ihr mich stolz macht. Danke für die tolle Vorführung! Und ich bedanke mich sehr bei den zahlreichen Frauen und Mädchen, die seit 1985 bei uns trainieren und den Verein unterstützt und mitgetragen haben. Ihr seid Spitze!

Heute Abend ehren wir Tony Sender, eine beeindruckende Frau, die sich gegen Ungerechtigkeit und für Frauenrechte eingesetzt hat. Auch wenn die Bilder an den Wänden hier im Saal es nicht zeigen, haben Frauen seit Jahrzehnten gekämpft – für Gleichberechtigung, gegen Sklaverei, für das Wahlrecht und für Frieden und soziale Gerechtigkeit. Die tapferen Frauen, die vor uns kamen, verdienen unsere Dankbarkeit und unseren Respekt. Genauso wie die viele Frauen in diesem Raum, die unermüdlich für die Rechte von Frauen arbeiten.

Es ist mir eine große Freude, diese Auszeichnung heute Abend nicht nur für mich selbst, sondern auch für alle anderen entgegenzunehmen, deren harte Arbeit und Einsatz nicht immer anerkannt wird. Aber sie tun es trotzdem. Danke für Euer Engagement.

Ich begrüße und danke meiner 93-jährigen Mutter, Dr. Lois Graff, die heute Abend leider nicht dabei sein kann – sie freut sich aber auf das Video. Meine Mutter ist eine starke Frau, ein Vorbild, die mich jeden Tag inspiriert. I love you mom!

Ich kann diesen Preis nicht annehmen, ohne über Gewalt zu sprechen. Und ich kann nicht über Gewalt sprechen, ohne die zahlreichen Überlebenden von Gewalt, die heute Abend hier sind, anzuerkennen. Keine Frau, kein Mensch hat Demütigung, Erniedrigung, Diskriminierung, Rassismus, Feindlichkeit gegen Trans-Personen, Homophobie und Gewalt verdient, gewollt oder provoziert. Wir ehren und respektieren, was jede gemacht hat, um zu überleben. Keine Frau und kein Mädchen sollte sich jemals selbst in Frage stellen

oder jemand anderem erlauben, ihre Entscheidung, die sie während eines Angriffs getroffen hat, in Frage zu stellen.

Wir alle taten das Beste, was wir konnten, mit dem Wissen, den Fähigkeiten und den Möglichkeiten, die wir in der Situation hatten. Das gilt auch nach einer Gewalttat: egal ob wir die Polizei gerufen haben, die Gewalt öffentlich gemacht haben, geschwiegen haben, oder immer noch schweigen.

Die Verantwortung für Gewalt liegt beim Angreifer und dem patriarchalen System, das gewalttätigen Männern Rückendeckung gibt. Jegliche Schuldzuweisung an das Opfer, auch wenn wir uns selbst die Schuld geben, ist Teil des Systems der Unterdrückung, das wir entscheidend ablehnen und abbauen müssen. Wenn sich jemand durch meine Worte heute Abend getriggert fühlt, soll sie sich bitte frei fühlen, das zu tun, was sie tun muss, um sich sicher zu fühlen (auch eventuell den Raum zu verlassen).

Laut einer EU-Forschung sind 35 Prozent aller Frauen in Deutschland Opfer von körperlicher oder sexualisierter Gewalt. Die genaue Zahl der Opfer ist nicht maßgeblich, sondern die politische Wirkung von Gewalt. Jedes Mal, wenn eine Frau vergewaltigt, eine Tochter von ihrem Vater angefasst, eine Ehefrau ermordet oder ein Mädchen entführt wird, ist die Freiheit und Mobilität aller Frauen und Mädchen eingeschränkt.

Wir betrachten Gewalt nicht als eine Straftat, die einzelne Frauen betrifft, sondern als ein politisches und gesellschaftliches Problem, das alle Frauen in einer untergeordneten Rolle hält. Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist Ausdruck und Stärkung des Patriarchats zugleich. Wir schließen bewusst Rassismus, Antisemitismus und andere Formen von Diskriminierung in unsere Analyse ein. Ein Feminismus, der Rassismus und Intersektionalität in der Analyse nicht einbezieht, repliziert nur die unterdrückerischen Strukturen der weißen Herrschaft.

Margaret Atwood, die Autorin der „Handmaid’s Tale“, hat das Problem von sexualisierter Gewalt prägnant formuliert: „Männer haben Angst, dass Frauen über sie lachen werden. Frauen haben Angst, dass Männer sie töten werden“.

Von klein auf ist es in uns verwurzelt, dass wir gefährdet sind, nur weil wir weiblich sind. Sexuelle Belästigung in der Schule und am Arbeitsplatz und Anmache auf der Straße sind eine ständige Erinnerung an unsere Verletzlichkeit. Da wir weder die Kraft noch die Fähigkeiten entwickelt haben, um mit Angreifern umzugehen, scheuen wir uns vor Konfrontationen. Wir akzeptieren die Wünsche und Bedürfnisse der Männer und nehmen unsere eigenen Wünsche und Rechte nicht in Anspruch. Wir beschränken unsere Mobilität, um vermeintlich gefährliche Situationen zu vermeiden. Vermeintlich, weil wir heute wissen, dass der gefährlichste Ort für Frauen und Mädchen zu Hause ist.

Ich begann mit dem Erlernen der Kampfkünste, da ich Selbstverteidigung lernen wollte. Es waren die frühen 1970er Jahre, ich war Anfang 20 und leitete von zu Hause aus einen der ersten Notrufe für vergewaltigte Frauen. Ich versuchte einen endlosen Strom von Opfern wieder heil zu machen, immer nach brutalen Gewalttaten. Zu diesem Zeitpunkt waren schon drei meiner Freundinnen von Männern ermordet worden. Ich war erschöpft und vor Angst gelähmt. Ich konnte kaum mein Haus verlassen. Ich musste irgendwie die Kontrolle über mein Leben zurückgewinnen. Es war nicht Mut, der mich getrieben hat einen präventiven Ansatz zu finden, sondern Angst und Verzweiflung.

Damals gab es keine Selbstverteidigung für Frauen. Niemand glaubte, dass eine Frau gegen einen Mann eine Chance hätte. Nach dem Motto: „Lieber vergewaltigt, als tot!“

empfehl die Polizei, gar keinen Widerstand zu leisten, da sonst der Täter wütend und sein Opfer umbringen würde. Mein Plan war, die männliche Kampfkunstwelt zu infiltrieren, um das Wissen zu stehlen und an die Frauengemeinschaft weiterzugeben.

In den ersten Schulen, die ich aufsuchte, haben mich die Instrukturen angemacht. Es war richtig krass, schließlich wollte ich lernen, wie ich mich gegen genau diese Art von Belästigern verteidigen könnte. Schließlich fand ich eine Kung Fu Schule, in der ich nicht belästigt wurde. Frauen waren zwar nicht mitgedacht und es gab nicht einmal Umkleieräume für Frauen, aber wenigstens hat mich dort keiner angegrapscht.

Was ich entdeckte, war meine eigene, erstaunliche Kraft und die absolute Magie der Kung Fu Bewegungen. Die Power war faszinierend. Ich war zu Taten fähig, von denen ich nicht hatte träumen können. So wunderbar die neu gewonnenen körperlichen Fähigkeiten auch waren, war es nicht annähernd genug. Ich hatte schon mehrmals meine Hilflosigkeit gegenüber gewalttätigen Männern erlebt. Ich fühlte mich immer noch als Opfer. Es war viel schwieriger, aus dieser Opfer-Mentalität auszubrechen, als eine Betonplatte mit meinen Händen, oder ein Brett mit meinen Füßen zu zerbrechen. Keiner der Meister hatte jemals Angst um sein Leben gehabt, noch wurden sie Opfer von Gewalt. Über die körperlichen Techniken hinaus hatten sie mir gar nichts zu bieten.

Für Selbstverteidigung musste ich deshalb zurück in die Frauenbewegung. Wir mussten die Selbstverteidigung für uns selbst herausfinden, basierend auf unseren eigenen Erfahrungen und der Realität unseres Lebens. Wir mussten unsere eigenen Expert\*innen sein. Es war schwer, über den Tellerrand unserer sozialen Konditionierung zu schauen und neue Wege zu entdecken. Dafür brauchten wir die Kraft, die Erlaubnis und die Ermutigung der anderen Frauen. Um unser Leben zu verändern, mussten wir unser Selbstbild ändern. Wir mussten die sozialisierte Opferrolle verlernen. Neben den körperlichen Fähigkeiten übten wir Grenzen setzen, Augenkontakt und starke Körpersprache und das Fordern von Respekt. Mit jedem kleinen Sieg

wurden wir mutiger und zuversichtlicher in unseren Fähigkeiten. Wir ersetzten Angst und Hilflosigkeit durch Wut und Entschlossenheit. Wir weigerten uns, noch länger Opfer zu sein.

Die Frauenbewegung hat mir meine Stimme gegeben. Kampfkunst hat die Kraft in mir erweckt. Die Verbindung war lebensverändernd. Ich war nicht mehr jedem Angreifer, jedem Mann hilflos ausgeliefert. Ich konnte laut sein, weglaufen, schreien, treten, schlagen, Grenzen setzen, solidarisch mit anderen Menschen stehen und Aufmerksamkeit auf Gewalt und Diskriminierung lenken.

Meine Körperhaltung und Ausstrahlung hatten sich so geändert, dass ich viel weniger unangenehme oder gefährliche Situationen erlebte. Ich konnte mein Leben selbst bestimmen. Mein Lebensweg war klar: Frauen und Mädchen zu stärken und zu ermächtigen durch Empowerment-Selbstverteidigung. Ich hatte das große Vergnügen, mit Zehntausenden von Frauen und Mädchen die transformative Natur der Empowerment-Selbstverteidigung zu teilen.

Ich habe mein System „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“ genannt, weil ich glaube, dass jede Frau und jedes Mädchen, unabhängig von Alter und Fähigkeit, dies lernen kann. Wir können alle lernen, durchsetzungsfähig zu sein, für uns selbst einzustehen und Respekt zu verlangen. Neues zu lernen bedeutet, eine bessere Zukunft zu schaffen. Es ist nicht ein Urteil über unsere Vergangenheit. Wir müssen genauso viel Achtung, wie wir für uns selbst erwarten, auch anderen Menschen entgegen bringen. Die Privilegien in Bezug auf Klas-

se, Bildung, Staatsbürgerschaft, Gender, Alter, Hautfarbe, Religion und körperliche Fähigkeiten, die wir im Vergleich mit anderen Menschen genießen, können wir bewusst einsetzen, um unsere Verbundenheit zu zeigen und andere Systeme von Macht und Kontrolle zu zerstören.

Jede lernt am besten von einer Lehrerin, die wie sie aussieht. Deswegen streben wir nach Vielfalt bei unseren Lehrerinnen. Einige unserer Lehrerinnen tragen einen schwarzen Gürtel oder sind sogar Meisterinnen einer Kampfkunst, jedoch sind wir fest überzeugt davon, dass es nicht nötig ist, Kampfkunst zu machen oder jahrelang zu trainieren, um uns verteidigen zu können. Nur wenige der Fälle von Belästigung und Diskriminierung, mit denen Frauen in unserem Leben zu tun haben, können mit einem Beinfeger oder einem gesprungenen, gedrehten Rückwärtstritt gelöst werden.

Sexismus, Rassismus und Diskriminierung zeigen sich in unserem Leben auf tausend verschiedene Arten und Weisen. Die meisten Situationen können mit Entschlossenheit, starker Körpersprache, Augenkontakt und verbalen Fähigkeiten gelöst werden. Die körperlichen Techniken sind aber dennoch wichtig, um uns den Mut und die Stärke zu geben, unsere Grenzen zu setzen und unsere Meinung zu sagen. Ganz im Sinne der Worte von Simone de Beauvoir: „Wut oder Revolte, die nicht in die Muskeln kommt, bleibt ein Produkt der Fantasie.“

Wir konzentrieren uns auf Beziehungsgewalt, nicht auf Gefahren durch Fremde, denn wir wissen, dass die meisten Gewalttaten, von Bekannten oder Partnern stammen. Jede vierte Frau in Deutschland hat schon Gewalt in einer Partnerschaft erlebt. Wir müssen uns und unsere Kinder schützen und Hilfe aufsuchen, wenn wir es nicht alleine schaffen.

Der Glaube, dass wir erfolgreich sein können, ist entscheidend für unseren Erfolg. Als ich anfing, hatten wir keine Vorbilder. Wir hatten uns was ausgedacht

und hofften, dass wir Recht hatten. Heute müssen wir nicht mehr hoffen. Wir hatten Recht, und wir haben Recht! Jetzt gibt es Tonnen von Forschungsergebnissen, die unser Wissen untermauern. Die Forschung ist eindeutig. In einer Angriffssituation sind die besten Strategien sofortiger Widerstand, schreien, kämpfen und weglaufen.

Die meisten Angreifer testen, um zu sehen, ob eine Frau oder ein Mädchen sich wehren kann. Je früher wir unsere Gefühle wahrnehmen und handeln, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit aus einer bedrohlichen Situation herauszukommen. Und ganz wichtig: Das Verletzungsrisiko wird nicht durch Selbstverteidigung erhöht. Ganz im Gegenteil, Täter eskalieren ihre Gewalt nur, wenn wir uns nicht wehren.

Häufig höre ich von Frauen, die nach einem Kurs freier und selbstbewusster leben und viel weniger Gewalt erfahren. Laut Forschung sind Frauen und Mädchen, die einen Selbstverteidigungskurs besucht haben, 63% weniger anfällig für sexuelle Übergriffe. Das ist der springende Punkt: je mehr wir wissen, desto weniger müssen wir es anwenden. Und das ist genau wie ich Erfolg definiere.

Eine Sozialarbeiterin in einer Realschule rief mich im Oktober an. Sie arbeitet mit Mädchen, die sexistischen und rassistischen Belästigungen tagtäglich ausgesetzt sind. Als sie 13 Jahre alt war hat sie selbst einen Kurs bei mir gemacht. Das Selbstbewusstsein, das sie durch den Kurs gewonnen hat, hat sie ihr Leben lang begleitet. Sie wollte die Mädchen in ihrer Schule genauso empowern. Erfolg!

Auch habe ich kürzlich eine Frau getroffen, die im letzten Jahr einen zweistündigen Kurs bei mir besucht hat. Sie hat danach den Entschluss gefasst, ihren gewalttätigen Mann zu verlassen. Obwohl es nicht leicht war, hat sie die Trennung durchgezogen und sie und ihre Kinder sind jetzt



in Sicherheit. Sie hat mir ihren Arm gezeigt, auf den sie nach dem Kurs die Wörter „Be brave!“ (Sei mutig!) tätowiert hat, um sich Mut zu machen. Erfolg!

Und jetzt einige politische Überlegungen:

Viel zu oft, wenn von Gewaltprävention geredet wird, steht nur die Arbeit von Jungen und Männern im Mittelpunkt. Leider fließen auch die Geldmittel dorthin. Das quietschende Rad bekommt das Öl. Die Programme wie Midnight Basketball und Box Camps haben große Budgets, staatliche Unterstützung und Corporate Sponsorship, da sie die Jungen von der Straße holen. Frauen und Mädchen, die Leidtragenden von Gewalt, trauen sich erst gar nicht auf die Straße zu gehen. Zweifelsfrei ist die Arbeit mit Männern und Jungen sehr wichtig und wir begrüßen solche Programme. Die Präventionsarbeit mit Frauen und Mädchen ist jedoch genauso wichtig und braucht genauso viel Unterstützung.

Unser Verein „Frauen in Bewegung“ hat 15 Jahre lang Gewaltpräventionskurse in Grundschulen und Kitas durchgeführt, bevor wir das Handtuch warfen. Es gibt kaum eine wichtigere Arbeit, als mit Kindern sachgerecht über Gewalt zu reden und ihnen Handlungsmöglichkeiten zu geben, ohne sie zu verängstigen. Für diese sensible Arbeit brauchen wir Profis. Leider wird zu oft unsere wertvolle Empowerment Arbeit gleichgestellt mit Trainings, die Handbefreiungstechniken oder Kickboxing als Gewaltprävention anbieten. Dadurch werden die Honorare in den Keller gedrückt. Die Nachfrage für unser Empowerment Programm seitens der Schulen, Kitas und Eltern ist enorm. Aber ohne finanzielle Unterstützung können solche wichtigen Präventionsprogramme nicht laufen.

Im Oktober 2017 hat Deutschland die Istanbul-Konvention zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häusliche Gewalt ratifiziert. In der EU wird Gewalt gegen Frauen definiert als eine Ver-

letzung der Menschenrechte und eine brutale Form von Diskriminierung. Programme und Aktivitäten zur Stärkung der Rechte der Frauen sollen gefördert werden. Genau diese Arbeit machen wir seit 35 Jahren bei „Frauen in Bewegung“. Wir brauchen institutionelle Förderung und wir brauchen bezahlte Stellen dafür.

Empowerment-Selbstverteidigung hat die Fähigkeit, Leben zu ändern und Leben zu retten. Wir ermächtigen Frauen und Mädchen, ihre Stimme zu finden, ihre Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu stellen und ihren Platz in der Gesellschaft einzunehmen. Kampfkunst und Empowerment-Selbstverteidigung vermitteln die Klarheit und das Selbstbewusstsein, die Frauen und Mädchen für ein selbstbestimmtes freies Leben benötigen.

Ich möchte meine Rede beenden mit dem Gedanken:

Verteidige eine Frau und sie wird einen Tag lang in Sicherheit sein. Bringe einer Frau bei, sich zu verteidigen, und sie wird ein Leben lang sicher sein und für ihre Rechte eintreten.

Vielen Dank.



#### Kontaktdaten:

Frauen in Bewegung Kampfkunst und Bewegung e.V.  
Baumweg 8 HH, 60316 Frankfurt am Main  
www.fraueninbewegung.de

Baby Shoo und Aylin (Musik)  
www.babyshoo.de

Mehr über Tony Sender nachzulesen  
in diesem Buch:

Historisches Museum Frankfurt am Main 1992

**Tony Sender 1888–1964**

**Rebellin, Demokratin, Weltbürgerin**

Zu beziehen über das Frauenreferat:

E-Mail: [info.frauenreferat@stadt-frankfurt.de](mailto:info.frauenreferat@stadt-frankfurt.de)



[www.klischeefreie-zone-ffm.de](http://www.klischeefreie-zone-ffm.de)

#### IMPRESSUM

##### *Herausgeberin*

Stadt Frankfurt am Main  
Frauenreferat

##### *Bezug*

Frauenreferat  
Hasengasse 4  
60311 Frankfurt am Main  
Telefon: +49 (0)69 212 35319  
Telefax: +49 (0)69 212 30727  
[info.frauenreferat@stadt-frankfurt.de](mailto:info.frauenreferat@stadt-frankfurt.de)  
[www.frauenreferat.frankfurt.de](http://www.frauenreferat.frankfurt.de)

##### *Fotos* Foto Wachendörfer

*Gestaltung* Opak Werbeagentur GmbH

*Druck* Colour Connection GmbH

Die Publikation ist mit umweltfreundlichen Farben  
auf umweltfreundlichem Papier gedruckt.

August 2020

## Bisherige Tony Sender Preisträgerinnen

### 1992 Prof. Dr. Helga Einsele

Leiterin der Preungesheimer Frauenhaftanstalt  
Helga Einsele erhielt den Preis für ihren vorbildlichen  
Einsatz für die Verbesserungen der Lebensbedingun-  
gen inhaftierter Frauen. Prof. Dr. Helga Einsele ist im  
Februar 2005 verstorben.

### 1994 Hanna Lambrette

Langjährige Vorsitzende des „Verbandes alleinerzie-  
hender Mütter und Väter“ (VAMV e.V.)  
Hanna Lambrette erhielt den Preis für ihr langjähriges  
ehrenamtliches, soziales und politisches Engagement in  
den Bereichen Familienbildung und Abbau der Benach-  
teiligungen von Alleinerziehenden. Hanna Lambrette  
ist 93jährig im Dezember 2014 verstorben.

### 1997 Linda Ressel

Ist Gründerin von „Kosmopolitische Frauen Höchst e.V.“  
Linda Ressel erhielt den Preis für ihr Engagement im  
Bereich Emanzipation und Chancengleichheit von Mig-  
rantinnen in Deutschland.

### 1999 Cornelia Niemann

Kabarettistin und Moderatorin Cornelia Niemann er-  
hielt den Preis für ihr jahrelanges frauenpolitisches  
Engagement.

### 2002 Uschi Madeisky

Filmemacherin Uschi Madeisky erhielt den Preis, weil  
sie mit ihren Reportagen und Dokumentationen maß-  
geblich zur Sensibilisierung der Gesellschaft für frau-  
enspezifische Belange beigetragen hat.

### 2005 Dr. Margarete Mitscherlich-Nielsen

Die Wissenschaftlerin verband Psychoanalyse und  
Frauenbewegung. Sie erhielt den Preis, weil sie sich  
mit ihrer psychoanalytischen Arbeit, ihrer schriftstel-  
lerischen Tätigkeit und ihrem entschiedenen Eintreten  
für sozialpolitische und demokratische Ziele einsetz-  
te. Dr. Margarete Mitscherlich-Nielsen verstarb 94jäh-  
rig im Juni 2012 in Frankfurt am Main.

### 2007 Dagmar von Garnier

Dagmar von Garnier setzt sich seit mehr als zwei Jahr-  
zehnten für die Gleichberechtigung von Frauen ein. Für  
ihren Beitrag im Gebiet des Schaffens und der Pflege  
einer Erinnerungskultur für historische Frauenpersön-  
lichkeiten erhielt sie den Preis.

### 2009 Mechtild M. Jansen

Die Frauenforscherin engagiert sich seit mehr als drei  
Jahrzehnten für die Chancengleichheit von Frauen.  
Mechtild M. Jansen erhielt den Preis für ihre Leistun-  
gen, Frauen sichtbar zu machen, Hindernisse auf den  
Weg zur Gleichstellung aufzuzeigen und positive Ver-  
änderungen für Frauen herbeizuführen.

### 2011 Dörthe Jung

Seit den siebziger Jahren hat sich Dörthe Jung in  
Frankfurt und bundesweit als Akteurin, Protagonis-  
tin, Wissenschaftlerin, Beraterin und Publizistin für  
die Gleichstellung von Frauen eingesetzt. Als Impuls-  
geberin, Gründerin und Gestalterin diverser Projekte  
erhielt sie den Preis.

### 2013 Prof. Dr. Margrit Brückner

Margrit Brückner ist als Frauen- und Geschlechterfor-  
scherin weit über Frankfurt hinaus eine bekannte und  
geschätzte Professorin für Soziologie sowie Frauen-  
und Geschlechterforschung. Sie erhielt den Preis für  
ihren Beitrag für eine geschlechtergerechte und ge-  
waltfreie Gesellschaft.

### 2015 Karola Gramann

Wurde als freie Filmkuratorin und Leiterin der Kino-  
thek Asta Nielsen e.V. für ihr langjähriges Engage-  
ment und ihre Arbeit ausgezeichnet. Sie erhielt den  
Preis für das Thematisieren von Geschlechterverhält-  
nissen und die Sichtbarmachung von Frauen in Film,  
Kultur und Medien.

### 2017 Prof. Dr. Sibylla Flügge

Frau Prof. Dr. Sibylla Flügge wurde wegen ihrer langjäh-  
rigen und beharrlichen Arbeit als Feministin, Juristin  
und Kämpferin für Gleichberechtigung ausgezeichnet.  
Sie war seit Anbeginn der zweiten Frauenbewegung  
maßgeblich an frauenpolitischen Veränderungen und  
Errungenschaften beteiligt.

Mehr Informationen zu den Preisträgerinnen finden  
Sie auf der Homepage des Frauenreferates.



