

One Billion Rising

Flashmob



am **Samstag, 14. Februar 2026 um 11:00 Uhr**
in der Fußgängerzone vor der Ev. Kirche
Walder Kirchplatz, 42719 Solingen

Alle sind aufgerufen, die Choreografie zu „One Billion Rising“ mitzutanzten oder am 14.02. als Publikum dabei zu sein! Der Flashmob in Solingen ist damit Teil einer weltweiten Kampagne für ein Ende von Gewalt gegen Frauen und Mädchen und für die Gleichstellung.

Die Choreografie wird in einem öffentlichen **Workshop** unter der Leitung von Claudia Elsner-Overberg eingeübt am

- **Samstag, 24.01.2026, 14:00 Uhr**
- **Mittwoch, 11.02.2026, 18:00 Uhr**

im Walder Kotten, Locher Straße 17, 42719 Solingen.

Der Eingang ist an der Rembrandtstraße. Die Teilnahme ist kostenlos.

Organisation:

Gleichstellungsstelle Solingen & Bürgerverein Wald e. V.

Kontakt Gleichstellungsstelle Solingen:

Fon: 0212 290 - 2725

E-Mail: gleichstellungsstelle@solingen.de



Herausgegeben von:

Klingensstadt Solingen

Der Oberbürgermeister

Gleichstellungsstelle

Walter-Scheel-Platz 1, 42651 Solingen

Druck

Klingensstadt Solingen, Druckerei

Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.



One Billion Rising – Break the Chain

Künstlerin: Tena Clark

Deutsche Übersetzung des Liedes

Die Kette brechen
Ich hebe meine Arme zum Himmel
Auf meinen Knien bete ich
Ich habe keine Angst mehr
Ich werde durch diese Tür gehen
Gehen, tanzen, mich erheben
Gehen, tanzen, mich erheben

Ich kann eine Welt sehen, in der wir alle leben,
sicher und frei von jeder Unterdrückung
Keine Vergewaltigungen mehr, kein Inzest
oder Missbrauch
Frauen sind kein Besitz

Du hast mich nie besessen,
du kennst mich nicht einmal
Ich bin nicht unsichtbar,
ich bin einfach wundervoll
Ich spüre, wie mein Herz zum ersten Mal rast
Ich fühle mich lebendig, ich fühle mich so
großartig

Ich tanze, weil ich liebe
Tanze, weil ich träume
Tanze, weil ich genug habe
Tanze, damit die Schreie aufhören
Tanze, um die Regeln zu brechen
Tanze, damit der Schmerz aufhört
Tanze, um alles auf den Kopf zu stellen

Es ist an der Zeit,
die Kette zu brechen, oh ja
Die Kette brechen
Tanze, erhebe dich
Tanze, erhebe dich

Inmitten dieses Irrsinns werden wir aufstehen
Ich weiß, dass da eine bessere Welt ist
Nimm deine Schwestern und Brüder bei der
Hand
Reiche nach jeder Frau und jedem Mädchen
aus

Dies ist mein Körper, mein Körper ist heilig
Keine Entschuldigungen mehr,
keine Beleidigungen mehr
Wir sind Mütter, wir sind Lehrerinnen
Wir sind schöne, schöne Geschöpfe

Ich tanze, weil ich liebe
Tanze, weil ich träume
Tanze, weil ich genug habe
Tanze, damit die Schreie aufhören
Tanze, um die Regeln zu brechen
Tanze, damit der Schmerz aufhört
Tanze, um alles auf den Kopf zu stellen
Es ist an der Zeit,
die Kette zu brechen, oh ja
Die Kette brechen, oh ja
Die Kette brechen

Tanze, erhebe dich
Tanze, erhebe dich
Schwester, willst du mir nicht helfen,
Schwester, willst du dich nicht erheben? (4x)