

Internationaler Frauentag

Sonntag, 8. März

2026



Wut

Keine Wut – nur das Schweigen, das bleibt, wenn Empörung keinen Raum bekommt.

Nur das geübte Lächeln, das alles schluckt. Weil Ruhe verlangt war, wo Widerstand nötig wäre.

Meine Wut zeigt mir: Hier läuft etwas falsch. Meine Wut macht mich stark. Ich setze mich dafür ein, dass Frauen gesehen werden und gleichwertig die Welt lebenswert verändern und mitgestalten können. Im Kleinen und im Großen.

Deine Wut lässt dich wild und schön aussehen. Nimm sie dir, denn es ist höchste Zeit, dem patriarchalen Wahnsinn entgegenzutreten. Ihn zu beenden. Ich sehe deine Wut und finde: Du hast recht!

Wut ist unsere gemeinsame Sprache, wenn Ungerechtigkeit laut wird und Solidarität antwortet.

8. März-Bündnis Braunschweig

Die regionale Initiative zum
Internationalen Frauentag

BÜNDNISBETEILIGTE 2026

ADFC – Allgemeiner Deutscher Fahrradclub Braunschweig

Amnesty International Braunschweig

Bilmatê e.V.

BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN

Braunschweiger Aidshilfe e.V.

DIE LINKE

Deutscher Gewerkschaftsbund – DGB-Frauen Braunschweig

Diakonische Gesellschaft Wohnen und Beraten

– Ausstellung „Rosenstraße 76“

Fair in Braunschweig

Feministisches Bündnis Braunschweig

Frauenbeauftragte der Lebenshilfe Braunschweig e.V.

Frauenberatungsstelle Braunschweig

frauenBUNT e.V.

Frauenhaus Braunschweig

Frauen Union Kreisverband CDU Braunschweig

GEW – Gewerkschaft für Erziehung und Wissenschaft

Gleichstellungsreferat der Stadt Braunschweig

Hebammenzentrale Braunschweig

IJM Deutschland e.V. Regionalgruppe Braunschweig-Hannover

Jugendparlament Braunschweig

KirchenFrauenKonvent der Ev.-luth. Landeskirche in
Braunschweig

Mädchenarbeitskreis der Stadt Braunschweig (MAK)

„Mein Körper gehört mir!“ e.V.

Mütterzentrum Braunschweig/MehrGenerationenhaus e.V.

Omas gegen Rechts

pro familia Braunschweig

Psychologists of Future Braunschweig

Sichtbar. Fachzentrum gegen sexualisierte Gewalt e.V.

SisterAct/Frauennetzwerk der Friedenskirche

Sozialreferat der Stadt Braunschweig

SPD FRAUEN

Staatstheater Braunschweig

StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt

Trans*Beratung Region Braunschweig

ver.di – Ortsfrauenrat Nord

Wirtschaftsfrauen Region Braunschweig e.V.

www.braunschweig.de/achter-maerz-buendnis

V.i.S.d.P.: Gleichstellungsreferat der Stadt Braunschweig

Gestaltung: Corinna Melcher • c.melcher@posteo.de

Sa., 28.2. | 10 Uhr | für Frauen
Hexenfrühstück

Vielfältiges Frühstück in entspannter Atmosphäre, dazu der Vortrag „Wut führt zu Mut – politisch aktiv zu werden. Einblicke in den konstruktiven Mut“ von Ratsfrau Sonja Lerche.

Veranstaltet von: SPD Frauen

Ort: Schloßstraße 8, 3. Stock

Anmeldung: marga.teufel@arcor.de oder Tel. 0531/796420

Eintritt: Beitrag zum Büfett

Mo., 2.3. | 18 Uhr | für FLINTA*
Lesbisch-queeres Vernetzungstreffen

Wir wollen uns vernetzen und austauschen für mehr lesbisch-queere Sichtbarkeit und Aktionen in Braunschweig. Mehrere Gruppen werden sich bei diesem Treffen vorstellen.

Veranstaltet von: Sozialreferat und Onkel Emma

Ort: Onkel Emma, Echternstraße 9

Eintritt frei.

Mo., 2.3. | 18.30 Uhr | für alle
Keine Wut, meine Wut, deine & unsere Wut

Ein Abend zum Thema „Wut“ mit Buchvorschlägen, berührenden Geschichten, klaren Worten und mutigen Perspektiven. Eine Einladung zum Austausch anhand von Literatur, Empowerment – und zu einer Wut, die uns weiterbringt.

Veranstaltet von: GEW-KV-BS (Gewerkschaft für Erziehung und Wissenschaft)

Ort: Bücherwurm, Schloßstrasse 8

Anmeldung – 25 Plätze: bis 20.2. an info@gewkvbs.de

Eintritt frei.

Mi., 4.3. | 15–17 Uhr | für 11–14 jährige Mädchen
Sicher und Stark
– Selbstverteidigung für Mädchen

Hier darfst du laut und wütend sein! Ein Training für mehr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung!

Veranstaltet von: MAK | Mädchenarbeitskreis der Stadt BS

Ort: Saal im KJZ Mühle, An der Neustadtmühle 3

Anmeldung: lilli.janzer-lobermeier@braunschweig.de

Eintritt frei.

Mi., 4.3. | 18 Uhr | für alle
Frauen – Frieden – Sicherheit

Kurzvortrag, Austausch und Unterschriften-Aktion: Zum Stand der im Jahr 2000 einstimmig verabschiedeten und somit völkerrechtlich bindenden UN Sicherheitsresolution zum Schutz von Frauen in militärischen Konflikten.

Veranstaltet von: Amnesty International Braunschweig

Ort: DRK Kaufbar, Helmstedter Str. 135

Do., 5.3. | 19 Uhr

Die (un)verborgene Gewalt gegen Frauen – Wie Prostitution den Frauenhass in unserer Gesellschaft fördert, zur Gefahr für jede Frau wird und was wir dagegen tun können

Gewalt gegen Frauen hat in Deutschland erschreckende Ausmaße angenommen. Wie hängt diese Entwicklung mit unserem Umgang mit Prostitution zusammen? Sexkauf trägt zur Verrohung unserer Gesellschaft bei und ist ein Hindernis für die Gleichstellung. Referentin: Barbara Schmid

Veranstaltet von: Frauen Union Kreisverband Braunschweig

Ort: Online-Veranstaltung (kostenfrei)

Anmeldung: bis 2.3. an frauenunion@cdu-lv-braunschweig.de

Fr., 6.3. | 20 Uhr | für alle
Prima Facie

Ein-Frau-Schauspiel von Suzie Miller

Veranstaltet von: Staatstheater Braunschweig

Ort: Aquarium, Kleines Haus

Sa., 07.03. | 11–13 Uhr | für zugewanderte Frauen
Meine Stimme zählt!
Politische Beteiligung zugewanderter Frauen

Workshop für zugewanderte Frauen, die politisch aktiv werden möchten – egal ob Erfahrungen vorhanden oder erste Schritte geplant sind. Dozentin: Tuğba Bıyıklı-Wiesemann

Veranstaltet von: Sozialreferat der Stadt BS

Ort: Rathaus, Raum A 1.63

Anmeldung: integration@braunschweig.de

Eintritt frei.

Sa., 7.3. | 16 Uhr | für alle
Helia hat Mut

Einladung zum Theaternachmittag: Die Spielerinnen bringen mutmachende Geschichten aus ihrem Leben mit biographischen Theatermethoden auf die Bühne.

Veranstaltet von: MAK/Mädchenarbeitskreis der Stadt BS

Ort: Saal im KJZ Mühle, An der Neustadtmühle 3

Auf Spendenbasis

Sa., 7.3. | 19.30 Uhr | für alle
Marilyn Forever

Oper von Gavin Bryars.

Veranstaltet von: Staatstheater Braunschweig

Ort: Kleines Haus

Sa., 7.3. | 19.30 Uhr | für alle
Das kunstseidene Mädchen. 1931. 2026

Schauspiel nach Irmgard Keun von Regina Wenig.

Veranstaltet von: Staatstheater Braunschweig

Ort: Großes Haus

Internationaler Frauentag

Sonntag, 8. März

2026



10.30 Uhr | für Frauen **Frauen-Gottesdienst „Seid wütend!“**

Hätten Sie gedacht, dass dieser Satz in der Bibel steht? Was Wut mit Gott und der Wahrheit und dem Leben zu tun

hat, wollen wir in diesem Gottesdienst entdecken und feiern: Wütend, mutig, fröhlich, lebendig. Gottesdienstgestaltung: Landesbischöfin Dr. Christina-Maria Bammel, Pfarrer*innen Jonah Klee, Kathleen Müller, Dr. Vanessa Viehweger, Sabine Wittekopf.

Veranstaltet von: KirchenFrauenKonvent
Ort: Kirche St. Martini am Altstadtmarkt

11.55 Uhr | für Frauen **Empfang zum Internationalen Frauentag**

Mit einer Ausstellung von StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt und einer Performance zum Thema „Wut“, die frauenBUNT e.V. in Kooperation mit dem Staatstheater Braunschweig entwickelt hat.

Das Grußwort der Stadt wird Bürgermeisterin Cristina Antonelli-Ngameni überbringen. Es gibt Zeit für Austausch und Vernetzung bei Sekt und Orangensaft.

Veranstaltet von: Gleichstellungsreferat der Stadt BS
Ort: Dornse des Altstadtrathauses, Altstadtmarkt

14 Uhr | für alle **Demo zum Feministischen Kampftag**

Unter dem Motto „Feministische Furore“ ziehen wir gemeinsam durch die Innenstadt und demonstrieren für eine feministische Zukunft. Es gibt einen FLINTA*-Block!

Veranstaltet von: Feministisches Bündnis Braunschweig
Start am Kohlmarkt

20 Uhr | für alle **Mother's Earth**

Szenischer Liederabend über die strukturell bedingte Unvereinbarkeit von Selbstverwirklichung und Familienplanung von und mit Ana Yoffe & Ante Sladoljev.

Veranstaltet von: Staatstheater BS
Ort: Aquarium, Kleines Haus
Eintritt: 16/8€

Mo., 9.3. | Mi., 11.3. | Fr., 13.3.

Ausstellung zum Thema häusliche Gewalt

Melden Sie sich an, bei einer Führung durch eine nachgestellte Wohnung mehr über die verschiedenen Arten von häuslicher Gewalt und Gewalt im häuslichen Pflegealltag, sowie die Hilfsangebote hier in Braunschweig zu erfahren.

Führungen (Dauer etwa 2 Stunden):

Mo., 9.3., 14 Uhr

Mi., 11.3., 17 Uhr (anschließend Austausch mit der Täterarbeit)

Fr., 13.3., 17 Uhr

Veranstaltet von: Diakonische Gesellschaft Wohnen und Beraten
Ort: Bruchtorwall 6, 3. OG (die Ausstellungsfläche ist barrierearm)
Anmeldung: rosenstrasse76@dachstiftung-diakonie.de oder
Tel. 0531/26355500

Mo., 9.3. | 17.30 Uhr | für Frauen Noch mehr arbeiten? Im Gegenteil!

Ergänzend zur ver.di-Kampagne „Mit Macht für die 8“ wehren wir uns nicht nur gegen jede Aufweichung von Arbeitszeit- und Arbeitsschutzgesetzen, sondern fordern zudem eine kürzere Vollzeit für alle. Frauen arbeiten mehr als genug! Input und Diskussion mit einer Vertreterin der 4-Stunden-Liga.

Veranstaltet von: ver.di Ortsfrauenrat Nord
Ort: Gewerkschaftshaus, Wilhelmstr. 5
Freier Eintritt, für Snacks ist gesorgt.

Di., 10.3. | 18.30 Uhr | für alle Lesung & Austausch „Wut & Böse“ mit Autorin Giani-Sophia Hoeder

Wie haben wütende Frauen Geschichte und Popkultur geprägt? Und wie wird aus Wut Mut zur Veränderung?

Veranstaltet von: sichtbar. Fachzentrum gegen sexualisierte Gewalt e.V. & Der Kinderschutzbund (OV Braunschweig)
Ort: Der Kinderschutzbund, Hinter der Magnikirche 6A
Anmeldung: info@sichtbar-bs.de, Eintritt frei.

Di., 10.3. | 19 Uhr | für Frauen Talkshow: Karriere, Kids & Co.

Wie gelingt der Spagat zwischen Job, Familie und Selbstverwirklichung? In dieser Talkshow teilen starke Frauen ihre Geschichten, Erfahrungen und Impulse – ehrlich, inspirierend und nahbar.

Veranstaltet von: Wirtschaftsfrauen Region Braunschweig e.V.
Ort: KULT-Theater Braunschweig, Hamburger Str. 273 Eingang C
Anmeldung: www.wirtschaftsfrauen-region-braunschweig.de
Freier Eintritt nach Anmeldung.

Do., 12.3. | 19 Uhr | für alle Zurück zum Klassenkampf? Vereinbarkeit von Arbeit und Leben

Vortrag, Diskussion & Austausch mit Prof. Dr. Nicole Mayer-Ahuja. Jeden Tag sind Menschen damit beschäftigt Erwerbsarbeit, Carearbeit, Reproduktionsarbeit unter einen Hut zu bringen. Und jeden Tag scheitern sie. Was können wir tun? Was sind unsere gewerkschaftlichen, feministischen und solidarischen Antworten?

Veranstaltet von: DGB-Frauen Braunschweig
Ort: Gewerkschaftshaus Braunschweig, Wilhelmstraße 5
Eintritt frei.

Do., 12.3. | 19 Uhr | für alle

Songs für Freiheit – Lieder und Worte zwischen Freiheit und moderner Sklaverei

Sarah Kaiser begeistert mit Soul- und Jazzmusik, die zu Herzen geht, in einem besonderen Konzertvortrag mit Sarah Kuper (Speakerin IJM Deutschland e.V.). Zwischen den Liedern informieren sie über moderne Sklaverei und setzen zum Weltfrauentag ein Zeichen für Frauenrechte, Schutz und Freiheit weltweit.

Veranstaltet von: IJM Deutschland e.V.

Ort: St. Michaelis Kirche, Echternstraße 12

Freier Eintritt (um eine Spende wird gebeten)

Sa., 14.3. | 20 Uhr | für alle

Antipatriarchales Wunschkonzert

Veranstaltet von: Staatstheater Braunschweig

Ort: Aquarium, Kleines Haus

Sa., 14.3. | 19 Uhr | für Frauen

Frauentanzparty zum Weltfrauentag

Wir wollen mit Euch zum Internationalen Frauentag wieder gemeinsam tanzen und feiern. Für tanzbare musikalische Rhythmen und ein kleines Rahmenprogramm ist gesorgt. Die Getränke verkauft das KulturCafé im Haus der Kulturen.

Veranstaltet von: frauenBUNT e.V.

Ort: Haus der Kulturen, Am Nordbahnhof 1

Eintritt: Beitrag zum Büfett (bitte nur Fingerfood)

Kontakt: info@frauen-bunt.de

Sa., 14.3. | 11–16 Uhr

und So., 15.3. | 11–15 Uhr | für Frauen

Wie geht das mit der Rente?

Wie kann ich meinen Ruhestand aktiv und erfüllt gestalten, ohne dabei das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung zu verlieren? Workshop für Frauen vor dem Übergang, Leitung: Ilse Bartels-Langweige.

Veranstaltet von: Mütterzentrum/Mehrgenerationenhaus

Ort: Mütterzentrum, Hugo-Luther-Str. 60A

Anmeldung: info@muetterzentrum-braunschweig.de

Kosten: 85 Euro

Mo., 16.3. | 18 Uhr | für Frauen

Finanzielle Gewalt: Erkennen, verstehen, handeln

Das Ausnutzen von ökonomischer Überlegenheit, die Herstellung finanzieller Abhängigkeit, die Verwehrung eines Kontos, das Verbot von Arbeit oder Ausbildung, die Wegnahme von Geld oder Wertsachen oder zu geringe Unterhaltszahlungen – das und mehr ist Finanzielle Gewalt. Heike Höhfeld (Beratungsdienst „Geld und Haushalt“) klärt auf, spricht darüber, welche Handlungsmöglichkeiten es gibt und beantwortet Fragen.

Veranstaltet von: Frauenberatungsstelle Braunschweig

Ort: Brunsviga, Karlstraße 35 (Raum K1)

Anmeldung: frauenberatungsstellebs@t-online.de

oder 0531/3240490

Eintritt: Eigenbeteiligung nach Selbsteinschätzung

Di., 17.3. | 19 Uhr | für alle

Für Sorge: Warum Care-Arbeit politisch ist

Lesung und Diskussion mit Jo Lücke. Die politische Bildnerin und Co-Gründerin der Liga für unbezahlte Arbeit e.V. plädiert für eine gesellschaftliche Neuorganisation der v.a. von Frauen geleisteten Care-Arbeit, um deren strukturelle und finanzielle Benachteiligung zu beenden. Kinderbetreuung auf Anfrage.

Veranstaltet von: Bündnis 90/Die Grünen

Ort: Kinderschutzbund, Hinter der Magnikirche 6A

Anmeldung: info@gruene-braunschweig.de

Eintritt frei, es gibt Snacks!

Mi., 18.3. | 18 Uhr | für alle

Filmvorführung: Shut Up, Bitch! – Der Kampf um Männlichkeit

Die ARD-Doku zeigt, wie junge Männer durch aggressive Online-Netzwerke in frauenfeindliche Ideologien geraten.

Veranstaltet von: Sozialreferat

Ort: Jugendbüro, Friedrich-Wilhelm-Str. 3, 1. OG

Anmeldung: integration@braunschweig.de

Eintritt frei.

Sa., 21.3. | 10–12 Uhr | für Frauen

Wut – Kraftquelle in Krisen

Wut ein wichtiges Gefühl, das uns Kompass für Ungerechtigkeit und Kraft für kleine und größere Schritte zum Handeln sein kann. Im Workshop begeben wir uns auf die Spur zu unserer Wut und wie wir sie nutzen können, um gegen Klimakrise und Patriarchat aktiv zu sein.

Veranstaltet von: Psychologists for Future

Ort: Nachhaltigkeitszentrum, Bohlweg 55

Anmeldung: braunschweig@psychologistsforfuture.org

Eintritt frei.

Sa., 21.3. | 20 Uhr | für alle

Prima Facie

Ein-Frau-Schauspiel von Suzie Miller

Veranstaltet von: Staatstheater Braunschweig

Ort: Aquarium, Kleines Haus

So., 22.3. | 11 Uhr | für Frauen

Fancy-Frauen-Frühlings-Tour

Gemeinsame Fahrradtour durch Braunschweig. Zielpunkt ist die Frauen-Kleider-Börse im Mütterzentrum!

Veranstaltet von: ADFC Braunschweig

Treffpunkt: Schlossplatz

So., 22.3. | 14 Uhr | für Frauen

Frauenkleiderbörse

Der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten – aber „nichts zum Anziehen“? Dann komm zu unserer Frauenkleiderbörse! Verkaufe Fehlkäufe und kaufe Lieblingsstücke, triff nette Leute und bring frischen Wind in deine Garderobe.

Veranstaltet von: Mütterzentrum/Mehrgenerationenhaus

Ort: Mütterzentrum, Hugo-Luther-Str. 60A

Standanmeldung: info@muetterzentrum-braunschweig.de

Kosten: 7 Euro (für Vereinsmitglieder kostenlos)