



DANIELA SEPEHRI

WENN IHR WEGSEHT, WERDEN WIR GETÖTET

**Ein Aufruf zu echter Solidarität
mit den Menschen in Iran**



PENGUIN VERLAG

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

© 2026 Penguin Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-60531-7

www.penguin-verlag.de

*Für die politischen Gefangenen in Iran
Für alle, die weltweit für Freiheit kämpfen*

INHALT

Einleitung	11
-----------------------------	----

Kapitel 1

Der Duft der Revolution	17
Wer bestimmt, was wir sehen?	22
Wer bestimmt, was Medien berichten?	29

Kapitel 2

Die Revolution der Frauen	33
Staatliche Femizide	36
Ungehorsam im Alltag	40
Abschiebung statt Solidarität	42
Afghanistan: Verbotenes Leben	49
Schaut nach Suweida!	51

Kapitel 3

Die Jugend begehrt auf	59
Als die Universitäten brannten	63
Warum Studierende gefährlich sind	65
Gen Z: Generation Widerstand	68

Kapitel 4

Bildung ist politisch	77
Die Unterdrückung der Bahá'í	79
Bahá'í Institute for Higher Education	86
Scholastizid in Gaza	95

Kapitel 5

Politische Gefangene im Widerstand	103
Schwarze Dienstage.	107
Briefe aus dem Gefängnis	120
Im Frauentrakt des Evin-Gefängnisses	130

Kapitel 6

Arbeiter*innen im Streik	141
Als Streiks ein Regime stürzten	144
»Charta der Mindestanforderungen«	146

Kapitel 7

Identität ist Widerstand	153
Religion und Widerstand	153
Kurdische Identität und Widerstand	161
Schaut nach Rojava!	177
Widerstand ist Leben.	185

Kapitel 8

Trauer ist Widerstand	189
Die Mütter Irans	190
Angriff auf Erinnerung	198
Digital Dadkhahi	204
Gerechtigkeit für die Toten	206
Mütter, die weltweit Gerechtigkeit suchen	209

Kapitel 9

Kunst ist Widerstand	212
Die Macht der Worte	215
Mit Kunst gegen den Krieg	220
Mit Musik gegen die Diktatur	223

Kapitel 10

Revolution im Feed	231
Die Relevanz von Social Media	232
Twitter-Revolution	234
Blackout	236
Hashtag-Aktivismus	239
Die Macht viraler Bilder und Symbole	242
Social Media im Krieg	243

Kapitel 11

Diaspora: Von außen laut	246
Verborgene Göttinnen	249
Das globale Netzwerk des Widerstands	252

Kapitel 12

Die gezielte Diffamierung von Protest	263
Palästina-Solidarität und ihre Diffamierung in Deutschland	264
Letzte Generation	267
»Linke Spinner« für die Demokratie	271
»No Kings«-Bewegung gegen Trump	274

Kapitel 13

Komplizenschaft	277
----------------------------------	-----

Wie eine menschenrechtsbasierte Außenpolitik aussehen kann	281
---	-----

Wo der Staat versagt, braucht es die Zivilgesellschaft	282
--	-----

Kapitel 14

Was sich ändern muss	296
---------------------------------------	-----

Wie Berichterstattung verändert werden kann	297
---	-----

Wie politischer Druck auch von unten entstehen kann	301
--	-----

Was echte Solidarität ausmacht	305
--	-----

Danksagung	311
-----------------------------	-----

Anmerkungen	313
------------------------------	-----

EINLEITUNG

Ein Mann sitzt auf einer Straße in Teheran. Allein. Ihm gegenüber stehen rund ein Dutzend schwer bewaffnete Regimekräfte. Er weicht nicht von der Stelle, sitzt da nur, die Arme um die Knie geschlungen.

Es ist eine Szene, die im Januar 2026 um die Welt geht. Sie macht die Lage der Protestierenden in Iran greifbar: Wie viel Mut der Protest erfordert. Wie brutal die Regimekräfte vorgehen. In den folgenden Tagen kommen ähnliche Bilder auch aus anderen iranischen Städten. Junge Menschen, die allein Wasserwerfern gegenüberstehen und nicht von der Stelle weichen. Bilder des zivilen Ungehorsams, Bilder des Mutes.

Was mit dem Mann aus Teheran passiert ist, ist bislang nicht bekannt. Was aber im Juni gemeldet wird: Derjenige, der das Video aufgenommen und auf seinem Social-Media-Kanal verbreitet hat, wurde dafür zu zehn Jahren Haft verurteilt.

Als ich im Oktober 2025 mit dem Schreiben dieses Buches anfang, war ich sehr frustriert. Die »Frau, Leben, Freiheit«-Proteste waren drei Jahre zuvor ausgebrochen, für einen kurzen Moment hatte die Welt auf die Verbrechen geblickt, die das Regime an der eigenen Bevölkerung verübte. Sie hatte den Mut der Menschen in Iran gesehen – und die Protestierenden kurze Zeit später vergessen. Iran war inzwischen nur noch in den Nachrichten, wenn es um das Atomprogramm ging oder um

Krieg. »Die Proteste wurden niedergeschlagen«, hieß es immer wieder. Mich hat diese Beschreibung wütend gemacht und tut es bis heute.

Denn was ist eigentlich Protest? Doch viel mehr als Momente, in denen Abertausende auf die Straßen gehen und Parolen rufen! Wenn mich Journalist*innen in Interviews oder Zuschauer*innen bei Veranstaltungen fragen, was von den »Frau, Leben, Freiheit«-Protesten übrig geblieben ist, habe ich den Eindruck, sie hätten erst 2022 bemerkt, dass in der Islamischen Republik Iran Menschen gegen die Terrorherrschaft aufbegehren. Der Protest gegen das Regime begann jedoch nicht mit der Ermordung der Kurdin Jina Mahsa Amini – und endete auch nicht mit der brutalen Niederschlagung dieser Demonstrationen. In dem Land ist Widerstand seit Jahrzehnten Alltag, aber hinsehen tun wir anscheinend nur, wenn Menschen auf den Straßen erschossen werden. Das ist wichtig, keine Frage. Aber was ist mit der Zeit zwischen den Massendemonstrationen? In Iran geht der Widerstand auch dann weiter, wenn sich nicht Tausende auf den Straßen zusammentun, wenn die Welt wegschaut. Der Widerstand lebt und atmet an jeder Straßenecke, in den Gefängnissen, im Privaten, an den Universitäten. Überall. Nur weil wir nicht hinsehen, heißt es nicht, dass es ihn nicht gibt. Im Gegenteil: Der zivile Ungehorsam im Alltag der Bevölkerung bereitet die Grundlage für die nächste Explosion.

Und diese sollte sich im Januar 2026 ereignen. Nachdem die desaströse wirtschaftliche Lage Ende Dezember 2025 Proteste auf dem Teheraner Basar ausgelöst hatte, stellten die Demonstrierenden innerhalb kürzester Zeit die Systemfrage: Sie forderten: »Nieder mit der Islamischen Republik!« Was in den ersten Tagen zunächst zögerlich über das Land rollte, explodierte am 8. Januar zum größten landesweiten Aufstand in der Geschichte der Islamischen Republik. Das Regime stand mit dem Rücken

zur Wand – und genau so reagierte es auch: Das Internet wurde landesweit abgeschaltet, und in dieser Dunkelheit wurden die größten Massenmorde in der modernen Geschichte des Landes begangen. Krankenhäuser wurden angegriffen, Protestierende verschleppt oder außergerichtlich hingerichtet. Ersthelfer*innen, die Verletzte auf der Straße behandelten, wurden von hinten erschossen. Regimekräfte schossen von Dächern oder aus nächster Nähe auf friedliche Demonstrierende, die einfach nur Freiheit wollten. Bis heute ist unklar, wie viele ermordet wurden. Quellen sprechen von Zehntausenden. Das Grauen, das die iranische Zivilgesellschaft in diesen Tagen erlebte, ist nicht mit Worten zu beschreiben.

Wenige Wochen später, am 28. Februar 2026, begann mit den israelischen und US-amerikanischen Luftangriffen der Krieg, der sich wie ein Lauffeuer über die gesamte Region ausbreitete. Während die deutsche Öffentlichkeit diskutierte, ob die israelischen und US-amerikanischen Angriffe völkerrechtswidrig seien (sind sie) und ob das iranische Regime Völkerrechtsverbrechen begehe (tut es), scheinen sich die wenigsten noch für die Freiheitsbewegung in Iran zu interessieren. Davon, dass im Schatten des Krieges Tausende festgenommen werden und die Hinrichtungen rasant zunehmen, wird kaum berichtet.

Diese mediale und politische Arroganz gegenüber Protestbewegungen macht mich wütend. Während ich im Juni 2026 die Einleitung meines Buches schrieb, wurden in Afghanistan an nur einem Tag mehr als 20 Frauen in Herat im Zuge einer groß angelegten Operation von den Taliban verhaftet, weil sie angeblich gegen die Kleidungsvorschriften verstoßen hatten. Kurz darauf protestierten dort Menschen dagegen. Auch sie scheint die Welt schon wieder vergessen zu haben. Der Widerstand der afghanischen Zivilgesellschaft gegen die Taliban bleibt ungesehen.

Am selben Tag demonstrierten rund 200 Menschen vor dem syrischen Parlament in Damaskus unter dem Motto »Gesetz und Würde«. Sie forderten unter anderem Rechtsstaatlichkeit, die Aufarbeitung von Menschenrechtsverletzungen und Strafverfolgung für sektiererische Hetze. Diese hatte in den Wochen zuvor zugenommen: Regimennahe Akteure hatten Kampagnen gegen die drusische und alawitische Bevölkerungsgruppe gestreut, um Hass und Hetze zu säen. Nun standen Menschen, auch aus der sunnitischen Dominanzgesellschaft, für die Rechte ihrer Mitbürger*innen ein. Sie hatten nicht jahrelang gegen den Verbrecher Bashar al-Assad gekämpft, nur um zuzusehen, wie der neue Machthaber Ahmed al-Sharaa die Verbrechen fortführte. Diese Menschen wollten aktiv mitgestalten und Syrien zu einem freien und friedlichen Land für alle machen. »Die Küste ist die Arterie und Suweida der Puls Syriens«, stand auf dem Plakat einer älteren Dame, die sich damit mit den Alawit*innen an der syrischen Küste und den Drus*innen im Süden des Landes solidarisierte. Zu schade, dass diese Demonstration in unserer Berichterstattung in Deutschland keinen Platz findet.

Genau deshalb musste ich dieses Buch schreiben: um zu zeigen, dass in Iran und weltweit Menschen für ihre Rechte kämpfen. Wir müssen hinschauen, wir müssen uns solidarisieren. Wenn Menschen teils unter höchster Lebensgefahr für Freiheit protestieren, dann helfen Schweigen und Wegsehen nur denen, die unterdrücken. Wir dürfen uns nicht zu Kompliz*innen der Gewalt machen.

Ich wünsche mir, dass wir lernen, hinzusehen – auch wenn die Welt lieber die Augen verschließt.

Bevor es losgeht, ein kurzer Disclaimer: In diesem Buch spreche ich Themen an, die wehtun. Es wird um schwerste Menschenrechtsverletzungen gehen, um sexualisierte Gewalt, Fol-

ter, Mord. Diese Verbrechen sind menschengemacht, und es ist wichtig, dass wir das benennen und besprechen. Pass daher beim Lesen auf dich auf. Es ist in Ordnung, Pausen einzulegen. Wir sind im Widerstand gegen autoritäre Regime – nicht gegen unsere eigene Gesundheit. Aber mir ist auch Folgendes wichtig: Wir können uns entscheiden, ob wir uns mit diesen schweren Themen befassen oder nicht. Viel zu viele Menschen haben diese Wahl nicht, sie leben in dieser Realität, ihnen wird diese Gewalt angetan.

Berlin, im Juni 2026

KAPITEL 1

DER DUFT DER REVOLUTION

Sommer 2022. Es liegt eine Schwere in der Luft Irans. Ein Gefühl der Schwüle kurz vor dem Gewitter. Es braucht nur einen Tropfen, damit der Sturm endlich aufzieht und die Luft glättet.

Diese Schwere, diese Schwüle hat sich über die Jahre angestaut. Sie hat sich entwickelt aus der Unzufriedenheit der Menschen, die immer ärmer werden, während die Machthabenden immer reicher zu werden scheinen. Iran ist eines der ressourcenreichsten Länder dieser Erde. Doch bei der Bevölkerung kommt wenig an, stattdessen steckt das Regime alles Geld in die eigenen Kriegskassen oder in ihre Proxys, das heißt ihre Stellvertreter oder Verbündeten: die Hamas in Palästina, die Hisbollah im Libanon, die Huthis im Jemen. »Weder Gaza, noch Libanon – mein Leben für Iran«, ist eine Parole, die seit Jahren immer wieder auf den Straßen Irans zu hören ist. Die Mullahs sprechen lieber über Gaza, als sich mit den Bedürfnissen ihrer eigenen Bevölkerung zu beschäftigen.

Nichts tut das Regime gegen die Armut der Menschen, gegen ausbleibende Löhne und Renten, gegen die fehlende Sicherheit an Arbeitsplätzen, die ständig zu Todesfällen führt. Nichts tut das Regime gegen die Klimakrise, die die Seen und Städte langsam, aber sicher austrocknen lässt. Nichts tut das Regime gegen

die hohe Arbeitslosigkeit, gegen Korruption und Vetternwirtschaft. Warum auch, schließlich ist es für das meiste aktiv mit verantwortlich.

Was das Regime im Land stattdessen tut: die eigene Bevölkerung unterdrücken. Mit seinen Geheimdiensten (ja, Plural), mit Festnahmen, gewaltsamem Verschwindenlassen, Folter, Haft, Hinrichtungen, Auspeitschungen, Zwangsgeständnissen, Vorführungen im Staatsfernsehen. Mit der Sittenpolizei, die auf den Straßen patrouilliert und jede Frau anhält und quält, die angeblich ihr Kopftuch nicht richtig trägt oder deren Jeans zu eng ist.

»Gasht-e ershad« wird diese Morapolizei in der Islamischen Republik Iran auch genannt. Sie wurde 2005 geschaffen, um Personen festzunehmen, die sich »unislamisch« kleiden. Also beispielsweise Frauen, die keinen Hijab tragen, oder Männer in kurzen Hosen; auch für Männer gibt es Kleidervorschriften, wenn auch weniger strikt als bei Frauen.

Sie kommen in ihren Minivans. Männer, begleitet von Frauen im schwarzen Tschador. Sie sind überall im Land zu sehen, an öffentlichen Plätzen, auf den Straßen, in den Metros – und sie halten jede Frau ab sieben Jahren an, die entgegen ihrer »Moral« gekleidet ist. Die Betroffenen werden festgenommen und auf eine Polizeistation, manchmal auch direkt in ein Gefängnis gebracht. Sie bekommen dann eine »Unterrichtsstunde«, wie man sich »vorschriftsgemäß« kleidet. Nicht selten werden die Festgenommenen hier misshandelt oder erleben Polizeigewalt.

So auch Sepideh Rashnu. Sie ist nur vier Jahre älter als ich. Eigentlich sollten wir in ähnlichen Lebenssituationen sein. Doch während ich auf dem Heimweg von der Uni in der U-Bahn sitze und dabei Musik höre, wird sie wegen einer Fahrt in einem Teheraner Bus im Juli 2022 unfreiwillig im ganzen Land bekannt: Sie trägt keinen Hijab. Eigentlich sollte das nichts Herausragen-

des sein. Es ist zwar immer noch verboten, aber die Frauen haben über die Jahrzehnte gegen die strengen Kleidervorschriften protestiert. Mittlerweile sieht man ständig Frauen ohne Hijab auf den Straßen – auch wenn das nach wie vor gefährlich ist.

Sepideh wird von Rayehéh Rabii angesprochen, einer Agentin des Regimes im schwarzen Tschador. Die Sittenwächterin will ihr ein Kopftuch aufzwingen, es kommt zu einem Streit, bei dem sich beide Frauen gegenseitig filmen. »Meine Kamera ist meine Waffe«, heißt die Kampagne der Menschenrechtsaktivistin Masih Alinejad, die im US-amerikanischen Exil lebt und die Frauen im Land auffordert, sich selbst zu filmen, wenn sie angegriffen werden. Zu ihrem eigenen Schutz und um die Taten zu dokumentieren. Das Video des Streits geht in den sozialen Netzwerken viral. Die ganze Welt kann dabei zusehen, wie Sepideh von der Agentin misshandelt wird. Und: Die ganze Welt wird Zeuge der Solidarität der anderen Fahrgäste: Sie springen der jungen Studentin zur Seite und werfen die Agentin des Regimes gemeinsam aus dem Bus. Ein kurzer Sieg, der jedoch nicht lange anhält.

Denn auch Rayehéh Rabii filmt Sepideh und liefert das Material den Behörden, die sie schnell identifizieren und am 16. Juli, wenige Tage nach dem Vorfall, festnehmen. Wie viele andere verschwindet Sepideh in den Händen des Regimes. Niemand aus ihrem Umfeld weiß, wo sie festgehalten wird – bis das ganze Land sie wenige Tage später im Staatsfernsehen der Islamischen Republik Iran sieht, im Kanal IRIB. In einer Live-Ausstrahlung gesteht sie, keinen Hijab getragen zu haben, entschuldigt sich dafür. Sie wirkt gebrochen, in ihrem Gesicht sind blaue Flecken zu sehen. Das Zwangsgeständnis, das offensichtlich unter Folter entstanden ist, wird immer wieder ausgespielt – später aber ohne die Folterspuren, diese werden retuschiert. Dann wird berichtet, dass sie wenige Tage vor dem »Geständnis« wegen

innerer Blutungen in ein Teheraner Krankenhaus eingeliefert worden sei. Am 30. August wird sie schließlich aus dem Evin-Gefängnis entlassen, gegen eine Kaution von umgerechnet 29 000 US-Dollar.

Sepideh ist nicht die erste Frau, die festgenommen und im Staatsfernsehen vorgeführt wird, weil sie sich nicht an die Kleidervorschriften gehalten hat. Sie wird auch nicht die letzte sein. Aber ihre Geschichte geht viral, das ganze Land hört davon, auch Iraner*innen im Exil. Viele internationale Medien berichten über die Brutalität der Islamischen Republik gegenüber Frauen, die hier wieder einmal deutlich wird.

Die Luft in Iran wird schwerer, die Schwüle drückender, dunkle Wolken türmen sich am Himmel auf. Der erste Tropfen fällt schließlich am 13. September 2022, als eine junge Kurdin aus Saqqez die Hauptstadt Teheran besucht und von der Sittenpolizei angehalten wird. Sie trägt ein Kopftuch, aber die Wächter finden ihre Kleidung dennoch nicht »islamisch« genug. Sie wird festgenommen, misshandelt, fällt ins Koma und stirbt drei Tage später, am 16. September, im Kasra-Krankenhaus in Teheran.

Mahsa Amini. Das ist der Name, den die Journalistin Niloufar Hamedani an ihrem Krankenbett liest. Sie ist für die Zeitung *Shargh Daily* vor Ort und trägt die Geschichte in die Welt. Zu diesem Zeitpunkt wissen wir noch nicht, dass Mahsa eigentlich Jina heißt.

Jina bedeutet Leben. Es ist ihr kurdischer Name, den sie nie tragen durfte, weil das faschistische Regime alles Kurdische unterdrücken, am liebsten verbieten möchte. Aus ihrem Umfeld wissen wir aber, dass sie sich selbst Jina nannte. Deshalb nenne ich sie hier nur noch Jina Amini.

Jinas Tod war nicht der erste staatliche Femizid in der Islamischen Republik Iran und wird auch nicht der letzte sein, wie

wir später sehen werden. Doch er löst die größte Protestbewegung seit der Entstehung der Islamischen Republik Iran aus. Die Parole: Frau, Leben, Freiheit.

Ein Slogan, der aus der kurdischen Freiheitsbewegung kommt. Mit »Jin, Jiyan, Azadi« haben die Kurdinnen in Rojava den IS besiegt. Frau, Leben, Freiheit – es gibt keine Freiheit ohne die Freiheit von Frauen.

Und dann taucht diese Parole plötzlich in Saqqez auf, in Jinas Heimatstadt, wo sie beerdigt wird. Elaheh Mohammadi ist für die Tageszeitung *Ham-Mihan* vor Ort und berichtet darüber, wie sich die Frauen ihre Kopftücher vom Kopf reißen und »Frau, Leben, Freiheit« rufen. Sie und Niloufar Hamedî werden im Übrigen für ihre Berichterstattung später festgenommen und zu langen Haftstrafen verurteilt – einfach nur, weil sie ihre Arbeit als Journalistinnen gemacht haben.

Auf Jinas Tod folgen landesweite Proteste. In Kurdistan entfacht, breitet sich das Feuer schnell im ganzen Land aus. Das Gefühl der Schwere ist weg, die schwüle Luft hat sich aufgelöst – das Gewitter ist endlich da. Und das Gewitter heißt »Frau, Leben, Freiheit«. Blitze und Donner kommen von der Jugend, von den Frauen, von den ethnisch und religiös marginalisierten Gruppen. Von Schüler*innen, die in der Grundschule die Bilder von Khamenei von der Wand reißen, darauftreten und ihm den Mittelfinger zeigen. Von Studierenden, die die Geschlechtertrennung eigenmächtig aufheben und gemeinsam Mittag essen, Protestlieder singen und Parolen rufen, Männer und Frauen gemeinsam. Von jungen Frauen, die ihre Kopftücher auf den Straßen verbrennen und tanzen – unter dem Beifall der Männer. Von alten Menschen, die die Hände ihrer Enkelkinder halten und sie auf die Straße begleiten, weil sie für die Zukunft ihrer Nachfahr*innen kämpfen wollen. Von Prominenten – Sportler*innen, Musiker*innen, Schauspieler*innen –,

die sich über soziale Netzwerke äußern. Von Arbeiter*innen, die ihre Arbeit niederlegen und streiken. Von politischen Gefangenen, die in den Gefängnissen Parolen rufen und State-ments an die Öffentlichkeit schmuggeln.

Diese vielen Blitze schlagen in das Regime ein, entfachen ein Feuer, das die Machthabenden kaum kontrollieren können. Sie haben etwas ausgelöst, diese mutigen Menschen Irans. Etwas, das nicht mehr zurückzudrängen ist.

WER BESTIMMT, WAS WIR SEHEN?

Zum ersten Mal blickt die Welt nach Iran – und zwar richtig. Zugespitzt gesagt wussten viele bis hierhin nicht, was der Unterschied zwischen Iran und Irak ist, verbanden mit Iran immer nur die Mullahs und die Atombombe. Wie oft musste ich Menschen erklären, dass in Iran nicht alle islamistisch sind. Dass es ein Vielvölkerstaat ist, in dem nicht alle automatisch Perser*innen sind. Dass es dort noch andere Religionen gibt als den schiitischen Islam. Und dass sehr, sehr viele Menschen das Regime nicht wollen. Nein, wir tragen nicht alle Turban. Nein, unsere Teppiche fliegen nicht, wir sind hier schließlich nicht bei Disney und Aladins Wunderlampe. Kurz: Irgendwie wusste die breite Öffentlichkeit nicht so viel mit Iran und der Freiheitsbewegung anzufangen – bis die »Frau, Leben, Freiheit«-Proteste ausbrachen und das deutsche Iran-Bild sich grundlegend veränderte.

Es ist nicht so, als hätte es nicht in den Jahren zuvor auch schon große Proteste gegeben, und über einige wurde auch ausführlich berichtet. Ich denke da vor allem an die Grüne Bewegung 2009 nach der Wahlfälschung in Iran. Ich erinnere mich aber auch, dass über die Dey-Proteste 2017/18 und die Aban-

Proteste 2019/20 schon weniger berichtet wurde. Die Solidarität aus der nicht iranischen Zivilgesellschaft in Deutschland war kaum vorhanden. In Berlin standen wir auf den Demonstrationen mit einer Handvoll Exil-Iraner*innen. Nicht Betroffene sahen wir kaum. Ich kann mich sogar an feindselige Kommentare erinnern, dass wir den Menschen in Iran nicht die Demokratie aufzwingen könnten – als würde die iranische Bevölkerung nicht selbst nach Freiheit und Demokratie rufen. Als ich 2019 eine Petition startete und darin gezielte Sanktionen gegen die Machthabenden forderte, warf mir ein damaliger Freund – nicht Iraner natürlich – vor, ich würde einen »persönlichen Rachefeldzug führen«. In den Medien wurde jenseits der Massenproteste nur sehr zurückhaltend berichtet. Als im Sommer 2022 mehrere Mütter von 2019 getöteten Protestierenden festgenommen wurden, gab es keinen einzigen Artikel in einer deutschen Zeitung. Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich von Redaktion zu Redaktion gelaufen bin, E-Mails geschrieben und sie angefleht habe, über diese Festnahmen zu berichten.

Zwischen Protestierenden und Medien besteht ein großes Machtgefälle. Medien haben die Macht, zu entscheiden, welche Bewegungen Beachtung finden, welche Aspekte dabei betont werden, wie umfangreich die Berichterstattung ausfällt. Aktivist*innen sind darauf angewiesen, gesehen und gehört zu werden. Zahlreiche Studien zeigen, dass die Art und Weise, wie Medien über Proteste berichten, maßgeblich beeinflusst, wie die Öffentlichkeit die Protestbewegung und ihre Anliegen wahrnimmt.¹ Das gilt sowohl für Demokratien als auch für autoritäre Systeme. Medien können Sympathie und Unterstützung für die Protestierenden in der Bevölkerung fördern, wenn sie die Ziele und Beweggründe der Demonstrierenden betonen. Umgekehrt können sie auch die Demonstrierenden als gefährlich und störend für die gesellschaftliche Ordnung darstellen und dadurch

die Proteste schwächen. In Deutschland sehen wir das vor allem an der palästina-solidarischen Bewegung, die seit Jahren medial delegitimiert wird – dazu aber später mehr.

Viele Forscher*innen haben sich mit dem Framing von Protestbewegungen weltweit beschäftigt. Ihre Untersuchungen zeigen, dass Proteste in den meisten Fällen negativ dargestellt werden,² vor allem indem distanzierende Formulierungen verwendet, die Legitimität der Proteste infrage gestellt sowie Gewalt und Konflikte mit der Polizei betont werden.³ Ich denke da vor allem an die Demonstrationen nach der Ermordung von George Floyd durch einen Polizisten in den USA. Zwar waren die Proteste überwiegend friedlich, jedoch beschrieben die Medien sie als Akte zivilen Ungehorsams. Dabei wurde der zivile Ungehorsam, der per se eigentlich nichts Verwerfliches ist, negativ dargestellt. Die zentralen Themen der Bewegung, also Antirassismus und Meinungsfreiheit, wurden in den Hintergrund gerückt.

Forscher*innen unterscheiden zwei Hauptformen negativer Berichterstattung. Erstens: Gewalt-Frames, die vereinzelte Ausschreitungen überbetonen und friedliche Proteste ausblenden, während Handlungen der Polizei als legitim und notwendig erscheinen. Zweitens: Frames, die die Ziele der Bewegung als unrealistisch, ineffektiv oder radikal darstellen. Oftmals werden auch beide Strategien in der Berichterstattung kombiniert. Zudem wird die Zahl der Teilnehmenden medial immer wieder heruntergespielt, was eine mangelnde Unterstützung suggeriert. Natürlich gibt es aber auch Gegenbeispiele: Kanadische Medien berichteten einer Analyse zufolge 2018 mit einer unterstützenden Haltung über die französische Gelbwesten-Bewegung.⁴

Ich möchte an dieser Stelle betonen: Es gibt keine neutrale Berichterstattung. Im Journalismus gibt es keine »Neutralität«, auch wenn manche das immer noch krampfhaft behaupten.

Wir haben als Journalist*innen immer eine Tendenz. Das beginnt schon mit der Entscheidung, welche Stimmen wir in unseren Texten zu Wort kommen lassen und welche nicht – und in welcher Reihenfolge wir die Protagonist*innen sprechen lassen, wenn wir »beide Seiten« beleuchten wollen. Das zeigt sich auch daran, welchen Themen wir Raum geben und welchen nicht. Vor allem bei politischen Themen spielen Medien eine entscheidende Rolle: Sie transformieren Ereignisse. Sie machen sie sichtbar oder eben nicht. Medien können Proteste entweder legitimieren oder delegitimieren. Sie entscheiden darüber, ob Bewegungen eine Stimme bekommen oder im öffentlichen Diskurs untergehen – und damit beeinflussen sie auch ihren Erfolg oder Misserfolg, wie Studien immer wieder zeigen.⁵ Es vergrößert natürlich den Einfluss und die Reichweite einer Protestbewegung erheblich, wenn Medien ihr Aufmerksamkeit schenken.

Besonders relevant wird die internationale Mediengemeinschaft, wenn es um Proteste in autoritären Regimen geht, in denen die Medien streng reguliert und staatlich zensiert werden. Öffentliche Mobilisierung und Proteste werden gezielt unterdrückt. Die Berichterstattung in den staatlichen Medien wird manipuliert – das wichtigste Instrument autoritärer Staaten. Proteste werden als Bedrohung der öffentlichen Ordnung dargestellt, Protestierende als ausländische, feindliche Agent*innen. Das ist weltweit in autoritären Staaten zu beobachten und natürlich auch in Iran. Die Protestierenden wurden als israelische oder US-amerikanische Agent*innen diffamiert, die die öffentliche Ordnung durch terroristische Akte stören. Während der »Frau, Leben, Freiheit«-Bewegung hieß es, die Frauen wollten alle nur nackt sein. Dieser unfassbare Vorwurf, der in den ersten Monaten die Verlautbarungen des Regimes dominierte, war eine vollkommen absurde Erfindung.

In solchen Kontexten übernehmen ausländische Medien eine Art Ersatzrolle: Sie kompensieren das Fehlen unabhängiger nationaler Berichterstattung. Vor allem die iranischen Exilmedien sind im Kontext Iran relevant. Die »herkömmlichen« internationalen Medien sind aber nicht aus der Verantwortung zu nehmen. Ihre Darstellungen der Proteste können das internationale Bewusstsein für eine Protestbewegung schärfen und ihr globale Bedeutung verleihen.⁶

Es gibt umfangreiche Forschung dazu, welche Faktoren die Wahl bestimmter medialer Frames beeinflussen. Das politische System im Herkunftsland der Medien spielt beispielsweise eine große Rolle, aber auch der Ort der Proteste, die Beziehungen zwischen den beteiligten Staaten, die Ziele der Protestierenden und deren Kommunikationsstrategien. Ein Beispiel: 2015 analysierten Matthew A. Baum und Yuri M. Zhukov die Berichterstattung über die Proteste 2011 in Libyen in 113 Ländern und stellten deutliche Unterschiede fest.⁷ In demokratischen Staaten berichteten die Medien mit dem Fokus auf Verbrechen der Regierung und dem friedlichen Widerstand, während nicht demokratische Staaten die Gewalt der Protestierenden betonten und ein antirevolutionäres Narrativ stützten. Es zeigt sich wieder: Berichterstattung ist keineswegs neutral, auch und vor allem nicht über Proteste. Sie spiegelt immer politische Interessen, Machtverhältnisse und ideologische Ausrichtungen wider und prägt so maßgeblich, wie die globale Öffentlichkeit und internationale Politik auf Protestbewegungen reagieren.

Im Falle Irans ist es für deutsche Medien besonders einfach, sich auf die Seite der Protestbewegungen zu stellen. Der Grund scheint offensichtlich: Hier stellen sich mutige Menschen, 2022 vor allem mutige Frauen, gegen die Mullahs. Dennoch sehen wir immer wieder Artikel oder Aussagen von Politiker*innen,

die von »Gewalt auf beiden Seiten« sprechen, als wäre es gleichwertig, dass die eine Seite mit schweren Waffen kämpft und die andere Seite Steine zur Selbstverteidigung wirft. Was mich jedoch besonders zu Beginn der »Frau, Leben, Freiheit«-Proteste in Iran an der deutschen Berichterstattung gestört hat: die Fokussierung auf den Hijab.

Ja, die Proteste begannen, nachdem Jina wegen eines angeblich schlecht sitzenden Hijabs getötet wurde. Ja, die Frauen verbrannten auf den Straßen ihre Kopftücher. Aber die Proteste als »Anti-Hijab-Proteste« zu framen, wie es vor allem in den ersten Tagen und Wochen immer wieder geschah, ist einfach falsch. Es ging in Iran nie darum, »gegen den Hijab« zu protestieren, sondern gegen den Hijabzwang. Selbstbestimmung ist hier das entscheidende Kriterium. Das hat man auch daran gesehen, dass es unzählige Bilder gab von Frauen mit und ohne Kopftuch, die gemeinsam protestieren gingen, sich an den Händen hielten und zeigten: Wir sind im Kampf vereint. Es geht um die Freiheit, selbst zu entscheiden, ob man ein Kopftuch tragen möchte oder nicht.

Fatemeh Sepehri ist das beste Beispiel dafür. Trotz des gleichen Nachnamens sind wir nicht verwandt. Fatemeh ist eine der bekanntesten Aktivistinnen des Landes. Sie ist eine tiefreligiöse muslimische Witwe. Sie trägt nicht nur ein Kopftuch, sondern einen schwarzen Tschador, also eine Ganzkörperverschleierung. Und sie trägt ihren Tschador freiwillig, wie sie immer wieder betont. Aber sie sitzt als politische Gefangene im Gefängnis, unter anderem deshalb, weil sie sich öffentlich dafür einsetzt, dass Frauen selbst entscheiden dürfen, ob sie ein Kopftuch tragen. An dieser Stelle eine Erinnerung an alle: Diejenigen, die den Hijab aufzwingen wollen, unterscheiden sich nicht von denen, die den Hijab verbieten wollen. Lasst Frauen selbst entscheiden.

Es hat lange gedauert, das Narrativ der »Anti-Hijab-Proteste« in deutschen Medien aufzubrechen. Das war vor allem dem Engagement deutsch-iranischer Aktivist*innen und Journalist*innen zu verdanken. Aber in einem Klima, in dem ständig über das Kopftuch als etwas Negatives gesprochen wird – ich möchte hier an Alice Weidel (AfD) und ihr »Kopftuchmädchen«-Zitat erinnern oder an das Kopftuchverbot für Lehrerinnen an Schulen und im Polizeidienst –, scheint es passend, die Proteste in Iran auf das Kopftuch zu reduzieren. Wir erinnern uns: Politische Umstände beeinflussen das mediale Framing von Protesten.

Ein weiteres Beispiel sind die Proteste in Gaza 2025. Zwei Jahre lang haben Menschen in Deutschland, bequem aus Fernsehstudios heraus, den Menschen in Gaza »vorgeworfen«, dass sie nicht gegen die Hamas protestierten. Als wäre das die oberste Priorität für zwei Millionen Menschen, die systematisch von Israel ausgehungert werden und versuchen, einen Genozid zu überleben. Als wäre das so einfach unter der Herrschaft einer Terrororganisation, die nicht friedlich dabei zuschauen wird, wie Menschen gegen sie protestieren. Aber für deutsche Expert*innen in Talkshows scheint das natürlich machbar.

Im März 2025 gingen Medienberichten zufolge in Gaza Tausende mit weißen Fahnen auf die Straße. In den deutschen Medien jedoch wurde stark vereinfacht und je nach politischer Ausrichtung geframt: Die einen schrieben von Protesten gegen die Hamas, die anderen von Protesten gegen Netanyahus Kriegsführung. Dass die Menschen gegen *beides* aufbegehrten, dass auf dieser Demonstration Parolen sowohl gegen die Hamas als auch gegen Netanjahu zu hören waren, wurde nur in den wenigsten Berichten deutlich. Da gehen Menschen unter höchster Lebensgefahr auf die Straße, und wir schaffen es nicht einmal, ihre Stimmen adäquat wiederzugeben. Erbärmlich.

WER BESTIMMT, WAS MEDIEN BERICHTEN?

Proteste finden nicht nur auf den Straßen, sondern auch im Kopf der Öffentlichkeit statt – und in den Nachrichtenredaktionen. Medien sind keine neutralen »Spiegel der Wirklichkeit«, wie wir bereits festgestellt haben. Sie sind vielmehr ein Machtinstrument, das darüber entscheidet, welche Proteste sichtbar werden, wie sie dargestellt werden und welche Geschichten überhaupt erzählt werden. Im Falle der Proteste in Iran zeigt sich dieses Machtgefälle besonders deutlich.

Schauen wir uns exemplarisch die Berichterstattung während der »Frau, Leben, Freiheit«-Bewegung 2022 an: Schon früh wurde deutlich, wie stark sie von politischen Interessen und Strukturen beeinflusst wird. Internationale und auch deutsche Medien verzerrten beispielsweise die Rolle der Sittenpolizei. Ende 2022 titelten nahezu alle Medien groß, die Sittenpolizei sei abgeschafft worden. Sofort machten Aktivist*innen und iranische Exil-Journalist*innen darauf aufmerksam, dass diese Darstellung falsch und irreführend ist. Die Moralpolizei ist nie abgeschafft worden, das erklärten auch staatliche Medien der Islamischen Republik später. Die Berichte basierten auf der unklaren Äußerung eines Staatsanwalts und nicht auf einer offiziellen Entscheidung. Doch diese Propaganda des Regimes, diese Falschmeldung wurde munter von deutschen Redaktionen übernommen und abgedruckt.

Das Problem ist hier nicht ein einzelnes Missverständnis. Das Problem ist, dass westliche Medien tendenziell die Statements von offiziellen Sprecher*innen und Institutionen des Regimes als Fakten übernehmen, oft ohne Kontext oder kritische Hinterfragung. Das hat gleich mehrere Effekte: Es verleiht dem Regime den Anschein von Reformbereitschaft, die aber faktisch nicht existiert, und suggeriert eine Stabilität des

Machtapparates, die es nicht gibt. Und: Es lenkt die Aufmerksamkeit von der Protestbewegung ab.

Der Umgang mit dieser Falschmeldung ist ein Paradebeispiel dafür, wie mediale Frames Protestdeutungen festlegen: Nicht die Lebensrealität der Menschen in Iran wird wiedergegeben, sondern die Aussagen des Staates. Dass monatelang iranischen Expert*innen nicht zugehört wurde, die immer wieder betonten, dass diese Meldung falsch ist, verdeutlicht die Arroganz deutscher Redaktionen, mit der auf Iraner*innen herabgeblickt wird. Zu emotional seien wir, zu nah dran. Uns wird nicht geglaubt.

Dass später Medien richtigstellten, dass die Abschaffung der Sittenpolizei ein Mythos war, ändert nichts daran, dass der Schaden längst angerichtet worden war. Die Verbreitung solcher Fake News schadet der Protestbewegung, weil der Eindruck entsteht, die Protestbewegung habe ihre Ziele erreicht, obwohl keine substanzielle politische Änderung stattgefunden hat.

Ähnlich verhält es sich mit der Zahl der Opfer, die von offizieller Seite verkündet wird: Der iranische Staat berichtet von niedrigen Opferzahlen, während Aktivist*innen und Menschenrechtsorganisationen weit höhere Zahlen melden. Beide Seiten werden in Medien gegenübergestellt, ohne zu erläutern, wie die Daten erhoben wurden, oder die systematische Zensur und Abschottung zur Sprache zu bringen. Die Folge ist, dass viele Außenstehende glauben, Proteste seien »überstanden«, weil offizielle Zahlen niedrig erscheinen, obwohl die Proteste weitergehen und Tausende Opfer zu beklagen sind.

Ein weiteres strukturelles Problem der Berichterstattung ist die Abnahme der Aufmerksamkeit mit der Zeit. Nicht, weil die Proteste aufgehört haben, sondern weil sie nicht mehr so komfortabel ins Nachrichtenformat passen. Gerade hierzu-lande wird oft ein Fokus auf Ereignisse gelegt, die neu, spek-

takulär oder konfliktgeladen erscheinen. Geben die Proteste dagegen keinen »Top-Story-Moment« mehr her, rücken sie schnell aus dem Blickfeld. Gerade bei lang anhaltenden Bewegungen wie in Iran führt diese Dynamik dazu, dass sie in Medienberichten allmählich als »historisches Ereignis« erscheinen. Nach der blutigen Niederschlagung der Massenproteste Mitte Januar 2026 berichteten die Medien nur noch sporadisch über den fortdauernden Widerstand, während auf Social Media weiterhin Videos, Bilder und Augenzeug*innenberichte aus Iran kursierten.

Diese Dynamik hat zwei Effekte: Die Öffentlichkeit nimmt die Proteste als beendet wahr, obwohl sie weitergehen. Und: Bei politischen Entscheidungsträger*innen geht die Einsicht verloren, dass Handlungsdruck besteht. Beides unterminiert nicht nur die Sichtbarkeit, sondern auch die politische Wirkung von Protestbewegungen. Mir ist bewusst, dass es Redaktionen nicht möglich ist, das ganze Jahr über intensiv auf Iran zu schauen, wo es doch so viele Länder und Konflikte weltweit gibt. Im Laufe dieses Buches werde ich konkrete Vorschläge unterbreiten, wie Medien ihre Iran-Berichterstattung verbessern können, ohne zwingend Iran als einziges Land priorisieren zu müssen.

Das Wichtigste, das sich medial ändern muss, ist die Auffassung, dass Widerstand ausschließlich in Massenprotesten zum Ausdruck kommt. Wenn wir nicht Tausende auf den Straßen Parolen rufen sehen, dann heißt das nicht, dass Proteste vorbei sind. In Ländern wie Iran, wo seit Jahren gegen ein autoritäres Regime gekämpft wird, verschiebt sich die Form des Protests von massenhaften Straßenaktionen zu verdeckten, lokal verankerten, kontinuierlichen Momenten des Widerstands. Proteste verändern ihre Form ständig, auch wenn sie nicht mehr jede Nachrichtensendung dominieren. Sie bleiben sichtbar in Men-

schenleben, in sozialen Netzwerken, in Bildern und in alltäglichen Akten des Ungehorsams. Gerade deshalb gilt: Medien können Proteste sichtbar machen, aber sie können sie auch unsichtbar machen. Und oft tun sie leider genau Letzteres.

Wenn in Iran Massenproteste ausbrechen, ist es wichtig, zu verstehen, dass das kein kurzzeitiges, spontanes Aufbegehren ist, sondern der Normalzustand eines Landes, das sich seit Jahrzehnten im Widerstand befindet. Dieser Widerstand wird durch verschiedene Protestformen von verschiedenen Gruppen getragen.