Klima-Aktivismus nachhaltig gestalten

Wie wir uns für eine gesündere Erde einsetzen und dabei selbst nicht untergehen

PSYCHOLOGISTS 4 FUTURE

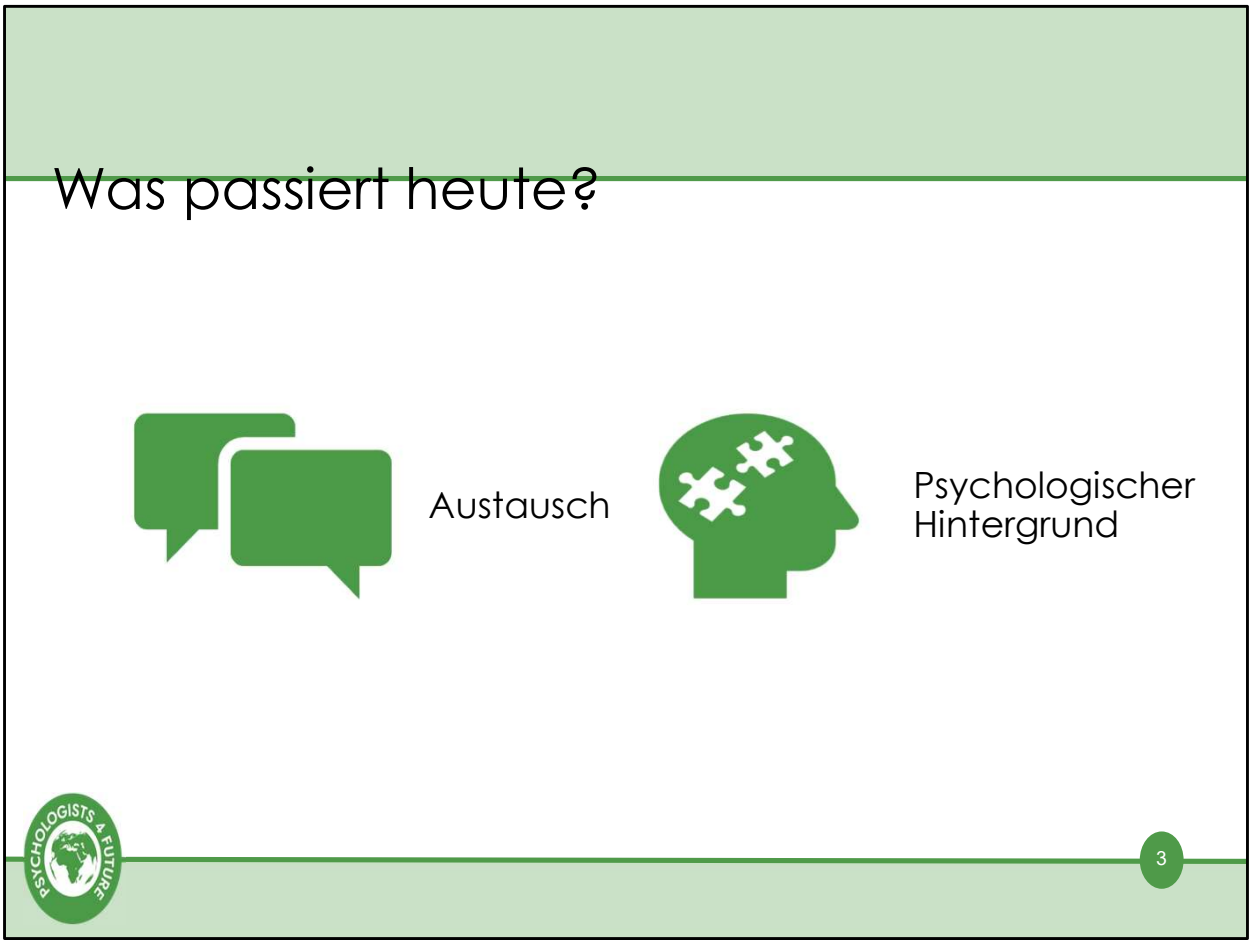
Psychologists For Future

- Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen (aktueller Stand über 1000 Aktive)
- im April 2019 gegründet Gruppe
- stellen sich hinter die Ziele der FFF-Bewegung
- Initiative Grundannahme: Klimakrise ist menschengemacht
- für Begleitung von Menschen sind wir Expert:innen Wir wollen mit unserer Expertise bei der Bewältigung der Klimakrise helfen.

Schwerpunkte unter anderem Psy4F:

- Klimakommunikation (wissenschaftliche psychologische Perspektive auf Klimakrise und die uns erwartenden Folgen),
- Unterstützung von Engagierten (Einzel / Workshop – lokal und überregional),
- 4F-Netzwerk (scientists, Schwarm, etc)

Referent:innen *stellen sich kurz vor mit Namen, Pronomen und Stand als Psycholog:innen*



Allgemeiner Rahmen: Wechsel aus Austausch und Input…

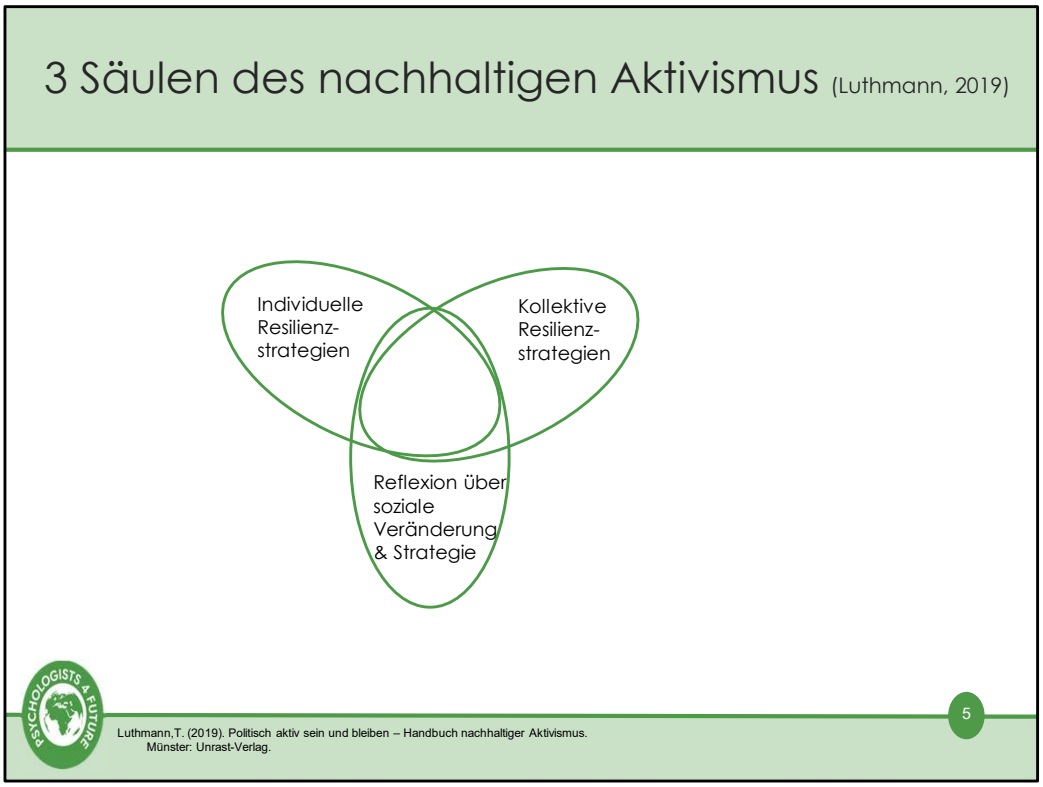
- Wir möchten euch motivieren, in den Austausch zu kommen, weil ihr viel Expertise mitbringt
    - Austauschraum (jede*r entscheidet darüber “Wie tief möchte ich mich einlassen?”, “Was möchte ich teilen?”);
    - sicherer Raum (Geteiltes bleibt hier)

Wer bin ich?

Name, Pronomen

Mit diesem Gefühl komme ich heute in den Workshop …

Kennenlernrunde (möglichst aktivierend)



Rahmenmodell erklären

- Unser Workshop basiert auf Konzept NA von Timo Luthmann
- Ziel: Entwicklung von langfristigen politischen Engagement auf der Basis von 3 Säulen

1. Reflexion über soziale Veränderung und Strategie

- Diese Säule bezieht sich eher auf die Notwendigkeit von strukturellem Denken, systemischen Analysen von z.B. Machtverhältnissen oder Privilgien (eigene und gesamtgesllschaftlich) um strategisch politisch handeln zu können und nicht nur reaktiv zu sein
- Heute Außen vor, da wir nur abei uns bleiben wollen heute. Wir als einzelner und als Gruppe langfristig nachhaltig aktiv bleiben. Und da legen wir nicht den Fokus aus systemischen Analysen sondern heute ganz klar auf das Gefühlsleben (da unser Fachgebiet)

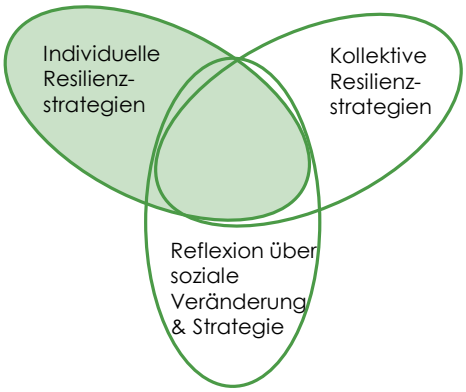
2. Individuelle Resilienzstrategien

- Beschäftigen uns mit wie gehen wir mit uns selbst um und achten auf uns in unserem Aktivismus
- Ziel: Erhöhung Selbstfürsorge und Widerstandsfähigkeit als zentrales politisches Mittel
- Wenn wir auf uns selbst achten, können wir gut aktiv sein

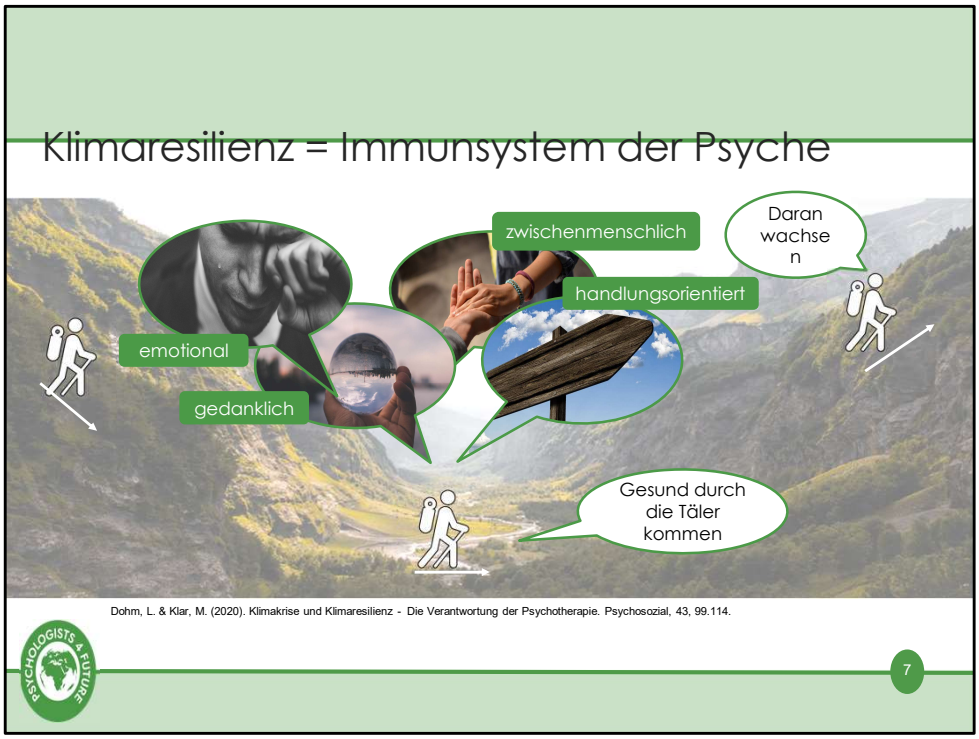
3. Kollektive Resilienzstrategien

- Beschäftigen uns mit wie gehen wir achtsam und unterstützend mit unseren Mitmenschen in unseren Bewegungen um
- Ziel: gemeinschaftlich widerstandsfähiger zu sein mit kollektiven Ressourcen
- Bezieht sich auf unsere politischen Gruppen, große Bewegungen, ganze Gesellschaft

Individuelle Resilienzstrategien



Luthmann,T. (2019). Politisch aktiv sein und bleiben – Handbuch nachhaltiger Aktivismus. Münster: Unrast-Verlag.



Definition Klimaresilienz

- Klimaresilienz beschreibt die psychische Fähigkeit und Ressource (= Kraft, die man für Zielerreichung einsetzen kann), Belastungen durch die Klimakrise gesund auf
    - **kognitiver Ebene (Gedanken)**
    - **emotionaler Ebene (Gefühle)**
    - **zwischenmenschlicher Ebene (soziales Umfeld, Gesellschaft)**
    - und **handlungsorientiert** (aktiv, Lösungsorientiert) zu verarbeiten

  und so als Anlass für **Entwicklung** zu nutzen (Dohm & Klar, 2020)

- Fokus auf ein „gesund durch Täler kommen“, das sind akute/spezifische Krisensituationen (besonders Starke Belastungen & Verluste), die im Rahmen der Klimakrise aufkommen können:
    - z.B. kann der Risikofaktor wie das Hochwasser im Aatal, zu psychische Krankheit führen wie einer Depression, weil die Person das Eigenheim oder eine nahestehende Person verloren hat
    - Resilienz bedeutet, trotz dieser ungünstigen Bedingungen mithilfe seiner Kraftquellen die Phasen der Trauer und Anpassung zu überstehen und gesund durch eine solche Krise zu kommen
    - Resilienz kann also Widerstandsfähigkeit verstanden werden Wie bei einem Virus, versucht die Psyche die Belastung zu bekämpfen und wieder gesund zu werden.

- Und nicht nur kurzfristig gesund, sondern auch langfristig, indem Antikörper gebildet werden. Hier kommt der Punkt „daran zu wachsen“ ins Spiel
    - Einige Menschen, die bei Flutkatastrophen wie im Aatal ihr Eigenheim verlieren, erleben vielleicht ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl mit Mitmenschen, stellen vielleicht das Konzept von Eigentum infrage oder nutzen die Chance, in einer neuen Region noch einmal ganz von vorn zu beginnen

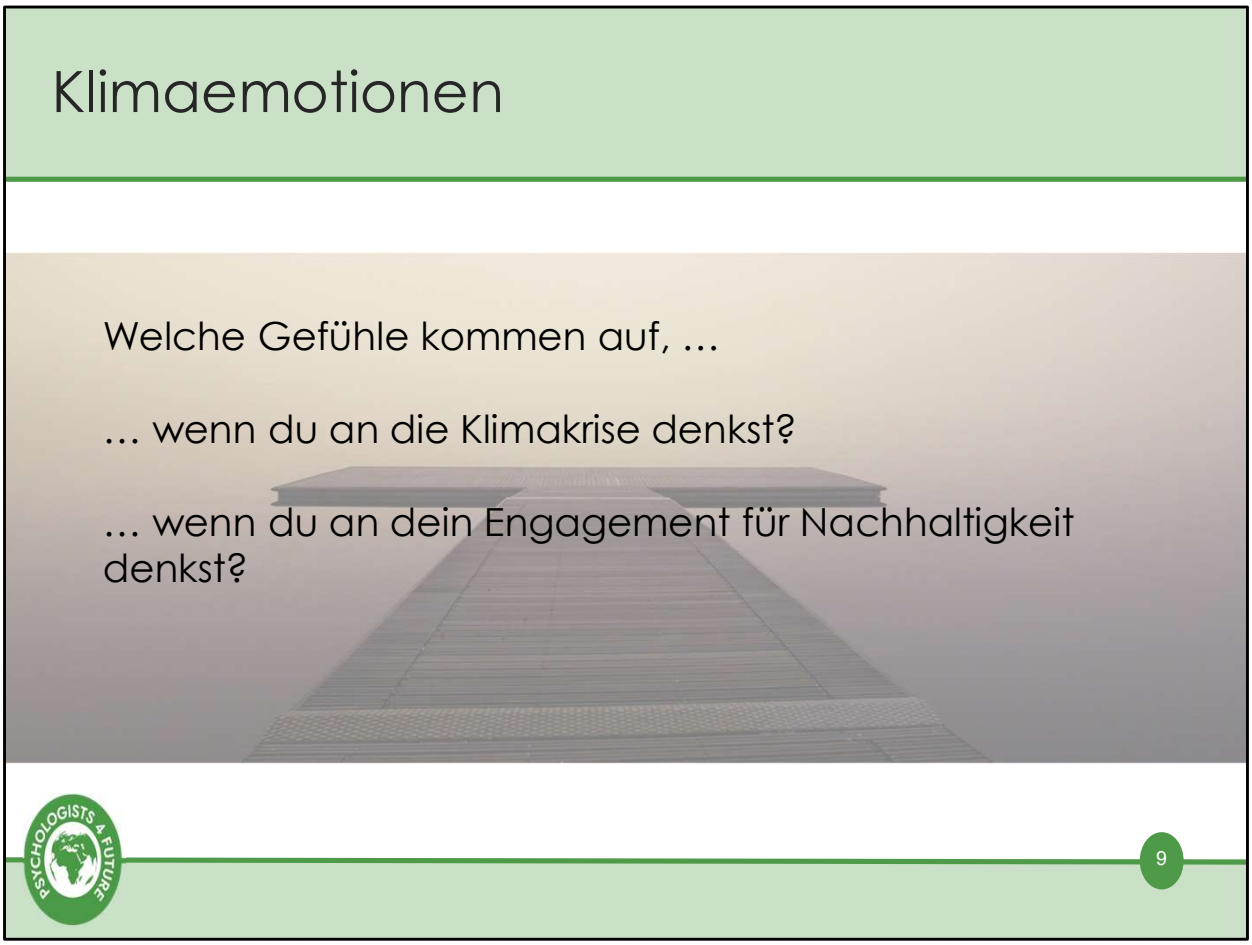
- Resilienz = lebenslanger, dynamischer Prozess, ein Wechselspiel zwischen den Eigenschaften der Person (z.B. Optimismus, Lernerfahrungen) und den Umweltbedingungen (z.B. familiäre Situation)

Dreiminütiger Atemraum (nach Timo Luthmann)

Hinweis: *Wer nicht möchte, muss nicht teilnehmen!*

Und bevor wir uns jetzt den Inhalten und euren ganz persönlichen Erfahrungen zuwenden, möchten wir euch nochmal für kurz einladen, innezuhalten. Einige haben dazu beim Beginn des Workshops schon Zeit gehabt.

Komme in einer bequemen Sitzhaltung an. Setz dich möglichst aufrecht, der Rücken gerade, heb die Schultern einmal zu den Ohren, und lass los.....die Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln. Schließ die Augen, wenn du möchtest.
Spüre diese aufrechte Körperhaltung, den Kontakt mit dem Stuhl und nimm so gut es geht eine achtsame innere Haltung ein: versuch einfach nur da zu sein, ohne Ausrichtung auf irgendwelche Ziele, es genügt, wahrzunehmen, was ist.
Nimm dir bewusst vor für einen kurzen Moment aus dem Alltagsbewusstsein auszusteigen.
Wende dich dem aktuellen Moment zu. Nicht gestern, nicht morgen – nur JETZT.
Du musst nichts tun. Du kannst einfach nur hier sein und alles, was du spürst, ist gut.
Beobachte deine Gedanken … deine Gefühle … und deine Empfindungen in diesem Moment.
Alles darf sein. Nimm es einfach wahr.
Lenke nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre wie du EIN und AUS atmest.
Dein Atem ist dein Anker, er ist immer da.
Öffne dich nun allem, was im Augenblick da ist. Was nimmst du wahr?
Welche Gefühle kommen bei dir auf, wenn du an die Klimakrise denkst?
Alles darf sein. Nimm es einfach wahr. Dein Körper und dein Atem bleiben deine Ankerpunkte. Du kannst immer wieder zu ihnen zurückkehren.
Welche Gefühle kommen bei dir auf, wenn du an dein Engagement für Nachhaltigkeit denkst?
Alles darf sein. Nimm es einfach wahr. Dein Körper und dein Atem bleiben deine Ankerpunkte. Du kannst immer wieder zu ihnen zurückkehren.
Komm nun langsam wieder mit deiner Aufmerksamkeit zurück. Öffne die Augen, mach kleine Bewegungen, recke und strecke dich.



Zusammentragen der Klimaemotionen

Hinweise:

- *In Emotionsrunde nach Atemübung viel Raum für wertfreien Austausch lassen und als Referent*in in der moderierenden Rolle bleiben.*
- *Differenzierung von Gefühl und Assoziation/Kognition von den Teilnehmenden herausstellen*

Fazit:
All diese Emotionen sind normale und verständliche Reaktionen auf die Klimakrise.
[Wieso das so ist, wird im verlauf des Workshops erarbeitet.]

Zusatzinfo:

- *Solche potenziell traumatischen Ereignisse (Bonanno et al., 2011) führen bei manchen Personen durch chronischen Stress zu ähnlichen Symptomen, die sonst erst in Folge eines solchen Traumaerlebnis auftreten würden.*
- *Nicht nur tatsächliche Verluste von Ressourcen (z.B. bereits verstorbene Arten wie der Mosaikschwanzratte in Australien oder sehr bald ausgerottete Arten wie Korallenriffe und Meeresschildkröten) können Emotionen auslösen…sondern auch potenzielle Ressourcenverluste (Cunsolo & Ellis, 2018; Hobfall, 1989), zum Beispiel Folgen von Extremwetterereignissen wie Krieg um Energie, Nahrung und Wasser und damit verbunden mögliche Fluchtbewegungen.*
- *Eine Kollegin bei den Psy4F hat die gesellschaftliche Diagnose Klimakrise mit ihrer eigenen Krebsdiagnose vor einigen Jahren verglichen. Es besteht dringender Handlungsbedarf in Richtung der Rettung unserer Lebensbedingungen, in Richtung einer klimaneutralen und nachhaltig lebenden Gesellschaft.*

Was sind Emotionen?

OVG-Entscheidung: Lützerath darf für Garzweiler II abgebaggert werden

Stand: 28.03.2022, 15:46 Uhr

Die Ortschaft Lützerath darf für den Braunkohletagebau Garzweiler II abgebaggert werden. Das hat das OVG Münster entschieden. Unter anderem hatte ein Landwirt gegen seine Enteignung geklagt.

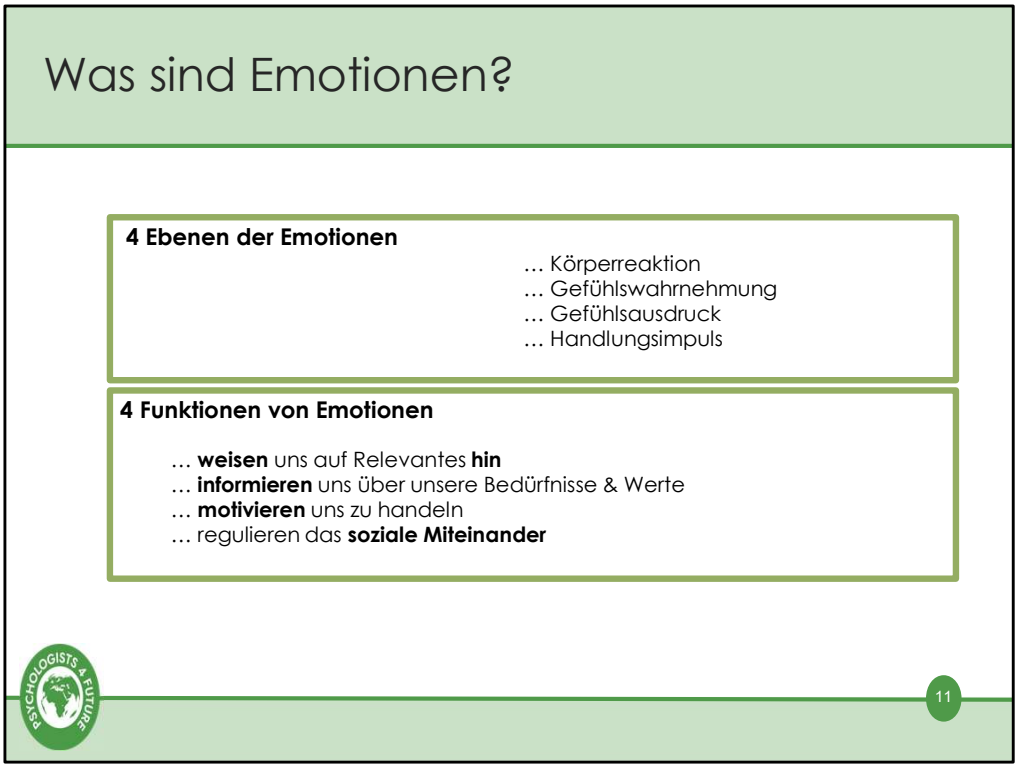
https://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/rwe-ovg-tagebau-garzweiler-bagger-gericht-100.html

- Emotionen entstehen immer vor dem Hintergrund einer **SITUATION**, die in irgendeiner Weise wichtig oder bedeutsam für uns ist.
- Damit wir uns dem Konzept Emotionen etwas annähern, erinnern wir uns einmal an folgenden Moment im März dieses Jahr: den Beschluss des Oberverwaltungsgericht in Münster vom 28.3. was entschied, dass Lützerath für den Braunkohletagebau Garzweiler zwangsenteignet und abgebaggert werden.

- Welche **EMOTIONEN** könnten in dieser konkreten Situation aufkommen? (*Beispiele sammeln)*

    a) Welche Emotionen fühlst du?

    b) Welche Emotionen sind noch möglich?

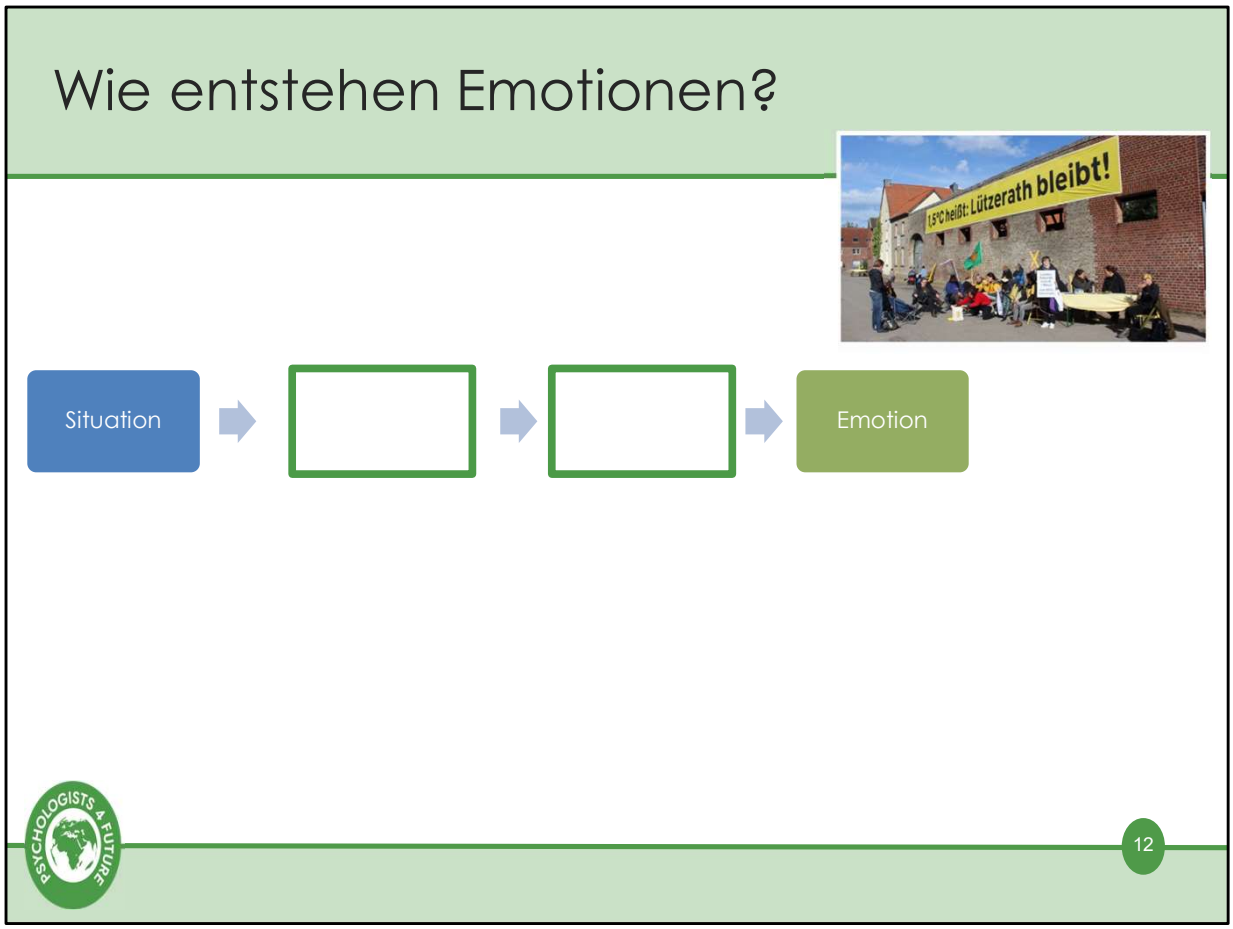


Psychologischer Hintergrund (Lützisituation)

- Moderne Theorien definieren Emotionen als einen zeitlich begrenzten Zustand aus
    - Körperreaktion (z.B. Aufregung im Bauch; Augen tränen)
    - subjektiver Gefühlswahrnehmung (z.B. Tatendrang; Trauer)
    - dem Ausdruck des Gefühls je nach Situation (z.B. Augen zusammenkneifen; Tränen fließen lassen)
    - und einem Handlungsimpuls (z.B. Freund:innen anrufen; sich ins Bett verkrümeln)
- Evolutionsbiologisch haben Emotionen damit Überlebens- und Fortpflanzungsvorteile gebracht und sich so weiter fortgesetzt.
    - Sie haben eine <u>Signalfunktion</u> und weisen beispielsweise auf eine Gefahr hin (Lützi steht für die Sicherung der eigenen Lebensgrundlagen)
    - Zusätzlich haben sie eine <u>informierende Funktion</u>, weil sie uns auf unsere Bedürfnisse hinweisen (wir wollen dass sich die Politik an die eigenen Ziele hält und keine Ausnahmen mehr macht)
    - Sie haben eine <u>motivierende Funktion</u>, weil sie mit einem Handlungsimpuls einhergehen. (Widerstand vor Ort)
    - Emotionen <u>regulieren außerdem die zwischenmenschliche Interaktion</u> (z.B. Aushandlung zwischen politischem Konservatismus und bürgerlichem Engagement)

Was ist gesund?

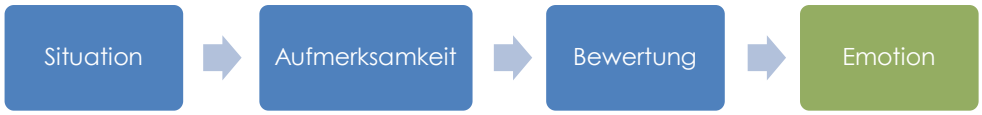
- Emotionen haben ihren Zweck
- Emotionen sollten ein bestimmtes Maß haben
- ZU viel und ZU wenig ist nicht gut



Beispiel (Lützisituation)

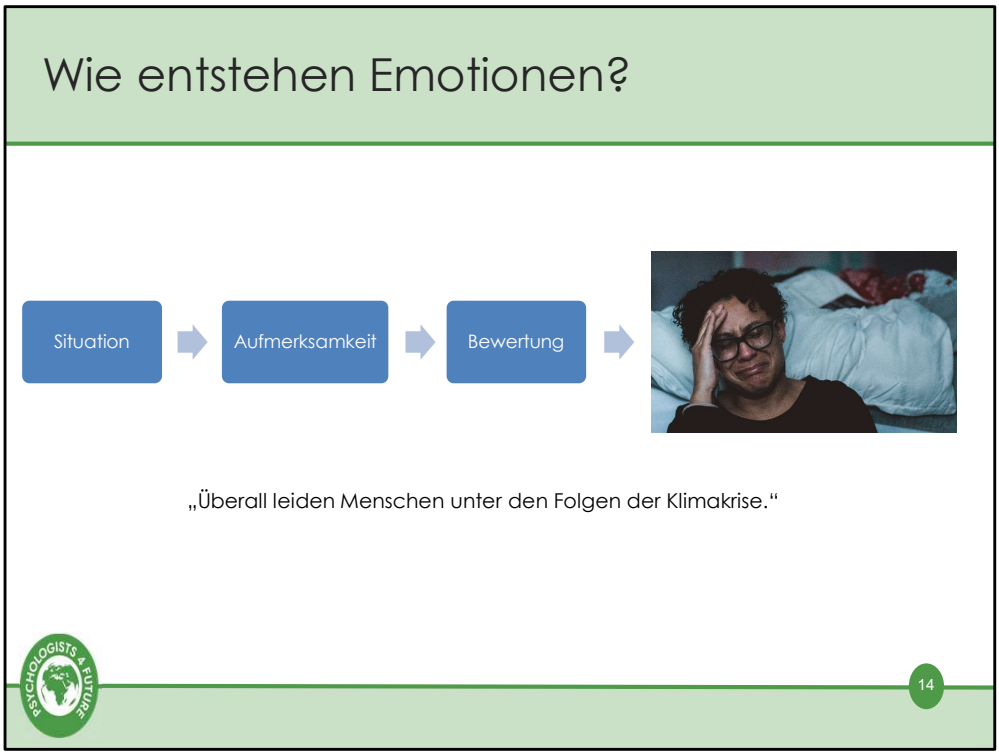
- *A*ll diese Emotionen, die ihr genannt habt, haben ihren guten Grund und haben deshalb alle im gleichen Maß ihre Daseinsberechtigung. Jetzt ist natürlich die Frage, warum die eine Person eher Wut verspürt, während die andere Person eher trauert. **Habt ihr vielleicht Vermutungen, wovon Emotionen noch abhängen könnten? Was für Prozesse noch eine Rolle spielen, wenn man eine Situation erlebt?**

Wie entstehen Emotionen?



Beispiel (Lützisituation)

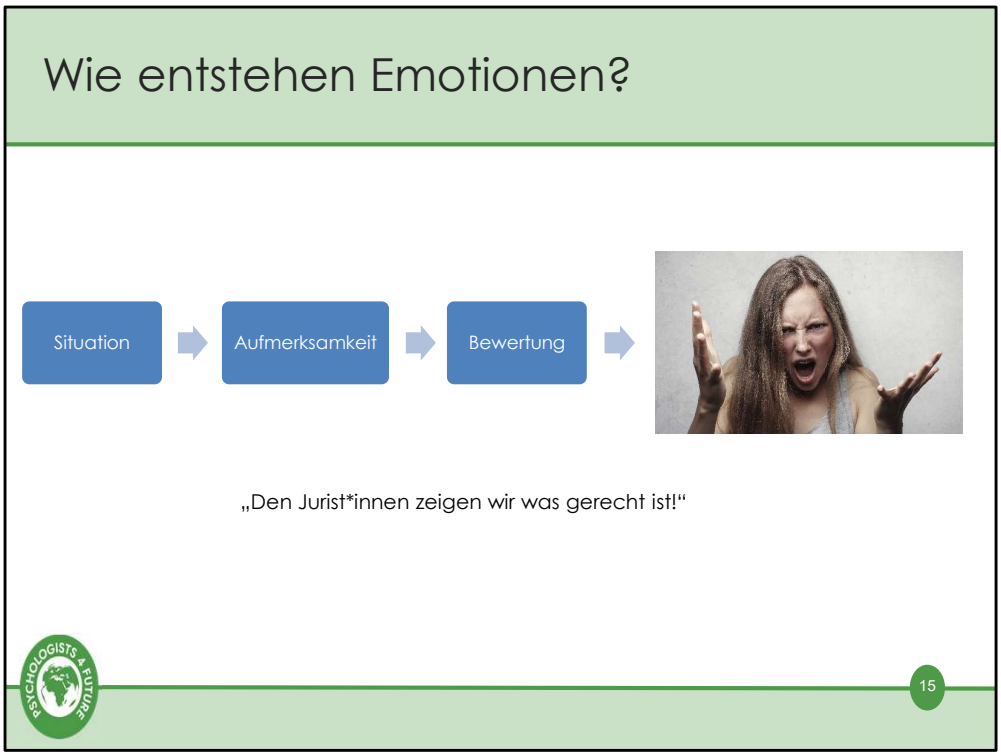
- Situationen werden immer aus der eigenen Brille heraus betrachtet. Das bedeutet, dass Personen ihre **AUFMERKSAMKEIT** – auf unterschiedliche Dinge richten und diese Dinge dann unterschiedlich bewerten – (**BEWERTUNG**).



Beispiel (Lützisituation)

- Situationen werden immer aus der eigenen Brille heraus betrachtet. Das bedeutet, dass Personen ihre **AUFMERKSAMKEIT** – auf unterschiedliche Dinge richten und diese Dinge dann unterschiedlich bewerten – (**BEWERTUNG**).

    - (Trauer/Weltschmerz) Danyer richtet ihre Aufmerksamkeit beispielsweise auf das Titelbild und die vielen klimaengagierten Menschen darauf erinnern sie an die Proteste in Mexiko. Dort setzt sich die Bevölkerung für die eigenen Lebensgrundlagen ein, weil diese durch RWE und anderen Großunternehmen auch dort zerstört werden. Danyer assoziiert mit diesen Protesten all die Orte auf der Welt, wo Menschen durch Klimakrise und umweltzerstörerische Unternehmen bedroht sind. Er denkt, dass es alles hoffnungslos sei, weil es überall so viele unlösbare Probleme gibt.



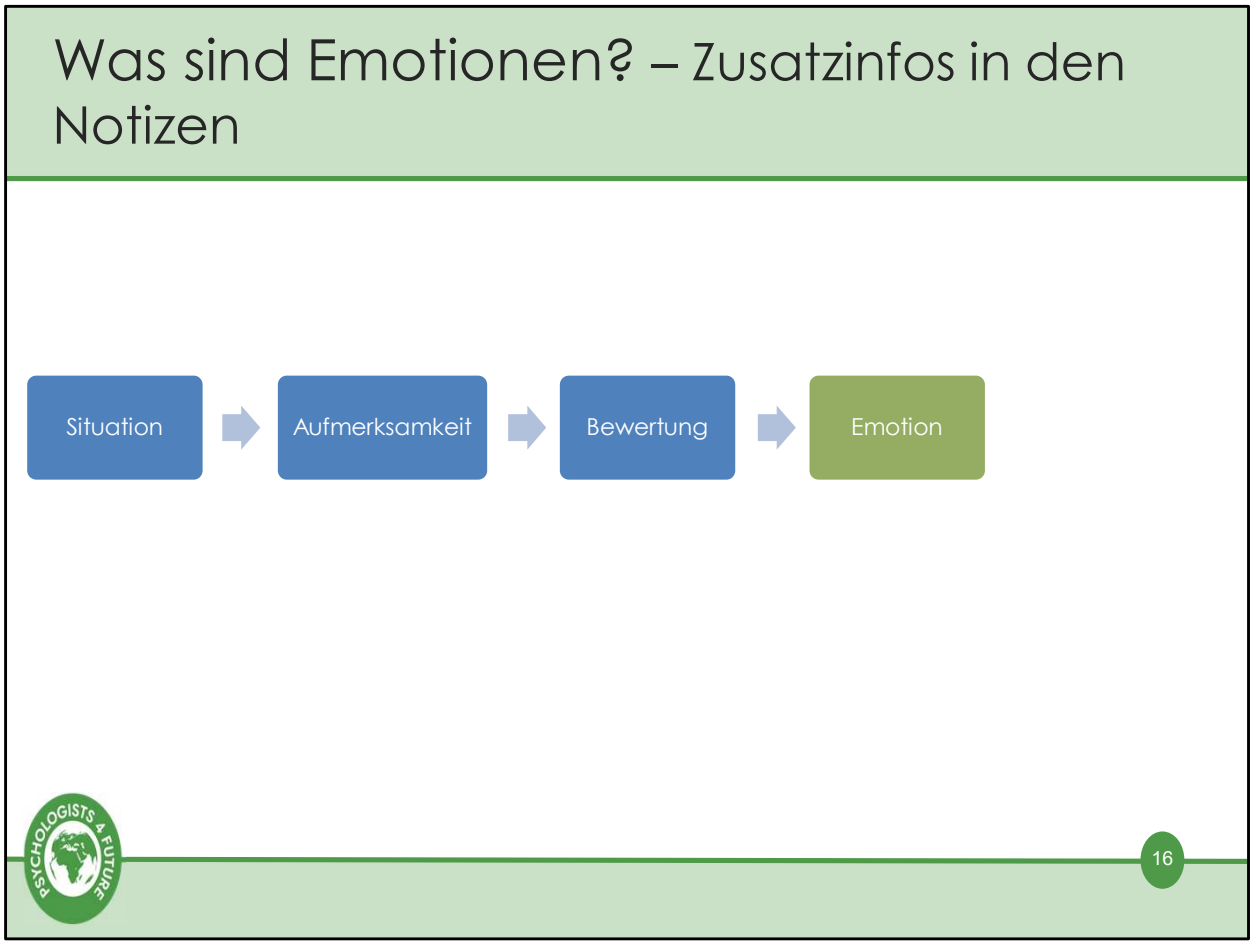
Beispiel (Lützisituation)

- Situationen werden immer aus der eigenen Brille heraus betrachtet. Das bedeutet, dass Personen ihre **AUFMERKSAMKEIT** – auf unterschiedliche Dinge richten und diese Dinge dann unterschiedlich bewerten – (**BEWERTUNG**).

    - (Tatendrang/Hoffnung) Peppa richtet die Aufmerksamkeit vielleicht eher auf den Ort des Geschehens, und erinnert sich dabei an ihre Zeit im Klimacamp 2018 im Hambacher Forst. Dort hatten sich viele klimaengagierte Personen zusammen gegen die Rodung zusammengetan und aktiv Widerstand geleistet. Peppa erinnert sich noch gut an das Zusammengehörigkeitsgefühl und schließlich den Beschluss zum Hambacher Forst 2020, der die Rodung stoppte. Peppa schießen Gedanken wie „was unfähige Jurist*innen, die wieder einmal gegen das Gemeinwohl entschieden haben“ durch den Kopf. Weil Lützerath ein Symbol für den Klimaaktivismus ist, entwickelt Peppa regelrechten Tatendrang und fragt in ihrer Klimagruppe nach, ob noch jemand mit nach Lützerath fahren möchte, um in der Gemeinschaft Kraft zu tanken.

Austausch: Funktionalität

In welchen Situationen sind meine Gefühle hilfreich? In welchen nicht?



8min Beispiel - Zusatzinfos

Hier wird auch nochmal deutlich, dass es unterschiedliche Reaktionen auf die Klimakrise geben kann, die allesamt negative Klimaemotionen wie Angst/Schuld/Wut/Trauer runterregulieren können. Viele Menschen spüren beim Thema Klimakrise Angst und Ambivalenz. Vermeidung und Leugnung sind folglich natürliche Reaktionen, um mit dieser Angst und Unsicherheit umzugehen. Außerdem mögen Menschen keine Veränderungen und möchten ihre Überzeugungen oder den eigenen Lebensstil nicht in Frage stellen, weil dies noch mehr Unsicherheit und Angst bedeutet.

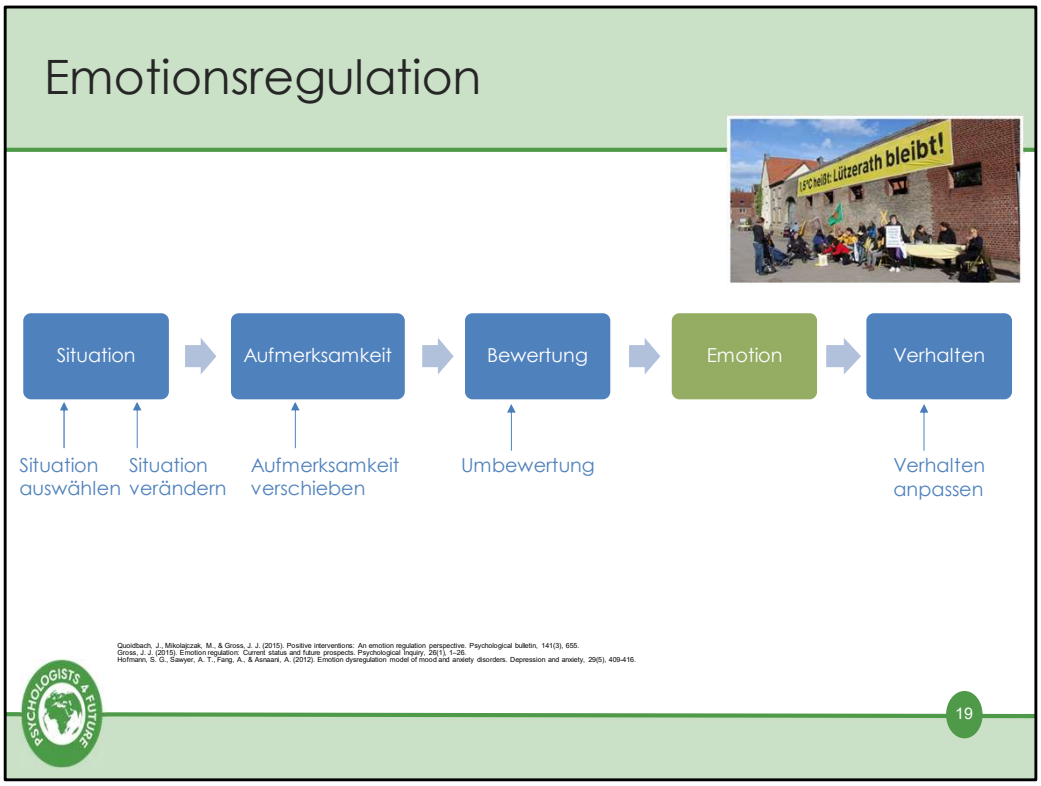
- Wo man seine Aufmerksamkeit drauf lenkt und wie man die Situation bewertet, hängt von vielen verschiedenen Dingen ab (Chu & Yang, 2019), z.B.
    - Wie wichtig ist mir das Thema? Habe ich dazu einen persönlichen Bezug (z.B. wie Pepsi)
    - Wie schätze ich meine/ unsere gesellschaftlichen Ressourcen ein, um das Problem zu verändern? (z.B. sehr gering wie bei Danya)
    - Habe ich grad persönliche Kapazitäten, mich damit zu beschäftigen? (eher nicht wie bei Rudis Kopfschemrzen)

- **Das Problem mit der Klimakrise:** Bewertung der kollektiven Ressourcen schwierig, da gesamtgesellschaftliches Problem
    - „Wir müssen unser Verhalten anpassen, aber wie? Wer macht mit? Schaffen wir es überhaupt noch?
    - Außerdem erleben wir uns als westliche, individualistische Gesellschaft selten als kollektiv wirksam (Positivbeispiel: Lockdown und die sinkenden Zahlen)

5 min Pause – 5 min Aktivierung

Austausch individuelle Strategien

- Welche Strategien und Lösungen habe ich bisher, um mit schwierigen Gefühlen umzugehen?



Theoretischer Input: Emotionsregulation

- Ein aktuelles Modell der Emotionsregulation ist das von Gross. Nach diesem gibt es 5 Strategiefamilien für die Regulation von Emotionen. Sie setzen an unterschiedlichen Punkten im Emotionsprozess an.

Ansetzen an der Situation – hier gibt es zwei Möglichkeiten:

1. **Eine andere Situation auswählen**: auch wenn der Beschluss sich kurzfristig nicht verändern lässt (und auch weitere Nachrichten dieser Art kommen werden) neue positive Momente schaffen …

+ als Gruppe und Einzelperson Aktionen mit Selbstfürsorge planen

+ Genussmomente schaffen

2. Die Situation so verändern: sodass wir nicht mehr hilflos und allein mit der negativen Nachricht sind …

+ sich (soziale) Unterstützung holen und nicht mehr allein mit dem Beschluss sein

+ Nachrichtenansehen zeitlich begrenzen

+ im Rahmen von negativen Nachrichten ein Sorgen/Trauerfenster (z.B. 5min fühlen, 5min schreiben) einrichten, sodass Gefühle einen Raum bekommen aber einen nicht überfluten

3. Aufmerksamkeit verschieben: sodass der Fokus auf andere Dinge als die negativen Nachrichten gelenkt wird …

auf den eigenen Atem/ eine Kerzenflamme lenken) ist gesünder als Ablenkung (z.B. Serie schauen, Buch lesen)

+ grundsätzlich gilt: bei starken negativen Gefühlen, diese erst einmal ausleben, weil Verdrängung Energie kostet (das ist wie bei einem Wasserball, den man versucht, unter Wasser zu drücken, der aber immer wieder aufploppen will).

wenn aber Kosten des Emotionszeigen größer sind als Verdrängen (z.B. Emotion wird nicht toleriert vom Gegenüber, im Kundenkontakt) ist Verdrängung unvermeidbar, dann sollte Emotion aber später noch einmal Raum bekommen

4. Umbewertung: durch neue Perspektive die positiven Seiten suchen …

+ sich vorstellen, was diese Urteil an kollektiver Kraft freisetzen kann „Jetzt erst recht"

+ sich informieren über den Verlauf anderer sozialer Bewegungen, z.B. sich an all das erinnern, was FFF bereits erreich hat/ z.B. Frauenrechtsbewegung geht trotz Rückschläge mit mehr Gewinnen einher

+ eigene Gedanken durch Realitätscheck hinterfragen (Was von meinen Sorgen ist Fakt? Was sind meine eigenen Anteile? Wie würde X drüber denken?), im Rahmen der Klimakrise (die einen gefährlicher Fakt darstellt), könnte Realtitätscheck eher in Richtung Nachhaltiger Aktivismus gedacht werden (Was hält mich davon ab, mir eine Pause zu gönnen? Wie gehen andere Klimaaktivisti mit ihren Sorgen um? Wasbringt es der Klimabewegung, wenn ich mich krank engagiere?)

Emotion: einen gesunden Umgang mit den eigenen Emotionen finden …

+ jedes Gefühl mit all seinen Komponenten ernstnehmen, wahrnehmen, akzeptieren, zu Ende erleben (bis Welle abgeflacht ist)

+ Handlungsimpuls hinterfragen (ist langfristig sinnvoll, mich auf einen Streit mit dem gegenüber einzulassen?), stattdessen sachlich Emotion verbalisieren

+ Gefühlsausdruck begrenzen (unkontrolliert in jeder Situation, die meiste Zeit am Tag, kann negative Stimmung verstärken), stattdessen bewusst geplante, sichere Sorgenfenster schaffen (allein/ zusammen)

+ Falls Gefühl zu stark wird: es abschwächen, indem man tief durchatmet, entgegengesetzt denkt, entgegengesetzte Körperhaltung einnimmt, seine persönliche Strategie der Stressbewältigung (AT/PMR)

+ Hoffnung schöpfen: Emotion, die einerseits zur realistischen Problemeinschätzung, Lösungssuche und Motivation beitragen und andererseits positive Emotionen trotz Rückschläge aufrechterhalten kann (Ojala, 2015), verleugnend vs. konstruktiv

5. Verhalten ändern: sich so verhalten, dass es einem langfristig und kurzfristig gut damit geht …

+ Sich Zeit nehmen und reflektieren: Was ist mein dahinterstehendes Bedürfnis und wie

bekomme ich es befriedigt? (z.B. ich fühle mich allein mit all dem Wissen, vielleicht brauche ich Unterstützung von meiner RG)

+ Selbstfürsorge

+ Handlungsimpuls folgen: z.B. Wut ausleben und Grenzen verschieben durch zivilen Ungehorsam; z.B. kollektiv wirksam handeln; z.B. mich in meinem Rahmen der Möglichkeiten engagieren; Gespräche mit anderen führen

Fazit:

- Wie sinnvoll die einzelnen Strategien sind, ist immer vom Kontext abhängig.
- Forschungsergebnisse zeigen, dass lösungsorientierte Strategien besonders dann sinnvoll sind, wenn die Situation veränderbar ist (Beschluss ist nicht mehr veränderbar, aber Solidarität bekunden schon)
- Wenn die Situation unkontrollierbar erscheint, hilft es, eine akzeptierende Haltung zu haben (Rückschritte = Teil der großen positiven Klimabewegung = Chance für noch größeren effektiveren Widerstand)

Emotionsregulation

Situation → Aufmerksamkeit → Bewertung → Emotion → Verhalten

- Situation: Situation auswählen; Situation verändern
- Aufmerksamkeit: Aufmerksamkeit verschieben
- Bewertung: Umbewertung
- Verhalten: Verhalten anpassen

Jetzt seid ihr dran…

Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. Psychological bulletin, 141(3), 655.
Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26.
Hoffmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. Depression and anxiety, 29(5), 409-416.

Einordnung der eigenen Strategien in das Emotionsregulationsmodell (auf Metaplanwand)

Lützerath - aktuell

„Bundestag spricht sich für den Erhalt von Lützerath aus!“

„Räumung im Herbst?“

„Die Polizei möchte die Mahnwache verschieben damit der Bagger weiter baggern kann. Nicht mit uns!“

Klimacamp X Lützerath

August 24 - August 28

Ende August findet das Klimacamp X Lützerath im rheinischen Braunkohlerevier statt!

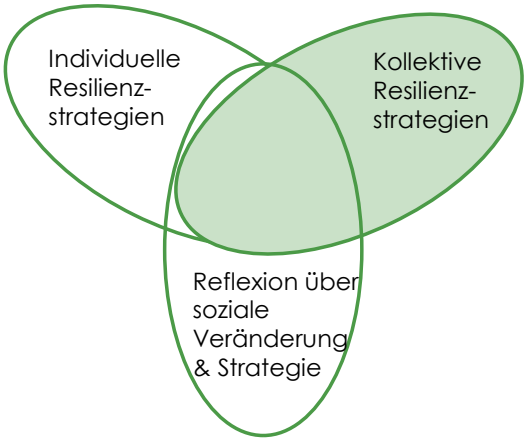
https://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/entscheidung-luetzerath-bleibt-bundestag-100.html
https://luetzerathlebt.info/

Wenn wir uns die aktuelle Situation von Lützi anschauen:

1. 11.7.22 Der Deutsche Bundestag befürwortet zudem den Erhalt des Dorfes Lützerath am Tagebau Garzweiler und den Verzicht auf die Nutzung der Braunkohle unter dem Dorf, macht RWE jedoch keine rechtlichten „Ansagen“.
2. Aktuell musste davon ausgegangen werden, dass Lützerath im Herbst (ab 01.10. startet die Rodungssaison) von der Polizei geräumt werden muss, damit RWE die Kohle unter dem Dorf fördern kann. Doch hinter einer solchen Räumung stehen nun wieder viele Fragezeichen.
3. Aktivist:innen leisten weiterhin aktiven Wiederstand (z.B. Planung Klimacamps im August und September)

5 min Pause

Kollektive Resilienzstrategien



Luthmann,T. (2019). Politisch aktiv sein und bleiben – Handbuch nachhaltiger Aktivismus. Münster: Unrast-Verlag.

Nun kommen wir zu den **kollektiven Resilienzstrategien**

Was heißt kollektiv überhaupt? Gemeinschaftlich Resiliente werden & kollektive Ressourcen aufbauen um gemeinsam besser auf Krisen zu reagieren

Luthmann unterscheidet 3 kollektive Ebenen

1. die **gesellschaftliche** Ebene
    - geht es um den transformativen Wandel, wichtig ist es u.a. eine gemeinsame gesellschaftliche Vision und Utopie zu entwickeln um ein Ziel zu haben, das wir anstreben können und nicht nur zu wissen „was wir nicht wollen“
    - BSP: Bedingungsloses Grundeinkommen, kollektive Infrastruktur (Kultur-, Bildungs-, Gesundheitseinrichtungen)

2. die **soziale Bewegung:** das größere Netzwerk, in das ich eingebettet bin – bei uns z.B. Psy4F
    - Gestaltungsmöglichkeiten der Strukturen innerhalb der Bewegung
    - BSP: Skillsharer Workshops, Beratungsstellen

1. die **Gruppenebene:** meine kleine Bezugsgruppe vor Ort, in der ich mich engagiere
    - Ziel: Stärkung von allen Gruppenmitglieder & der Gruppe
    - Gestaltung eines ermächtigendes und achtsamen Gruppenklima
    - BSP: Konstruktiver Umgang mit Konflikten; Klare Aufgabenverteilung (klare Prioritäten, klare Ziele, klare Rollen)

Zusatz

1. Positive Beispiele auf Gesellschaftsebene (z.B. Politik):

- Gemeingüter (Jedermannsrecht, Waldzugang)
- Bedingungsloses Grundeinkommen
- Förderung solidarischer Landwirtschaften/ Nachhaltiger Wohnprojekte

2. Positive Beispiele auf sozialer Bewegungsebene (z.B. FFF):

- Rechtsberatung
- Räume für Erholung und Achtsamkeit
- Mediationsstrukturen zur Vermittlung und Lösung von Konflikten
- Safe Spaces (Awareness-Team im Klimacamp, Demo-Sanis)
- Antirepressionsarbeit (z.B. öffentliches Solidaritätsschreiben auf Twitter bei Repression, Abholung festgenommener Aktivisti von Polizeiwache, Nachsorge von Aktionen)
- Aktionsküchen
- Übersetzungskollektive
- Stiftungen gründen
- Awarenessgruppen (zum Umgang mit Diskriminierung und sexualisierter oder rassistischer Gewalt)

3. Zusatz: Positive Beispiele auf sozialer Gruppenebene (z.B. eure Regionalgruppe):

- Entscheidungen bewusst treffen (konsensorientiert vs. mehrheitsorientiert vs. gewichtetes Wählen vs. Bezugsgruppenwählen)
- Klare, transparente Gruppenstrukturen (flache Hierarchie, Untergruppen etc.)
- Gewaltfreie Gruppenkommunikation
- Praktische Solidarität mit und Unterstützung von belasteten Aktivist:innen (Umgang mit Burnout)
- Positive Kraft der Gruppe aktivieren: Zugehörigkeit; Wertschätzung; Vertrauensrahmen, Vielfalt akzeptieren, Potenziale von allem Mitgliedern sich entfalten lassen, Unterdrückungsstrukturen bewusstmachen, Raum für Spaß, Vision teilen und entwickeln

Austausch Gefühlsampel

Wenn du auf deine Bezugsgruppe (Regionalgruppe, AG, etc) schaust, was macht ihr …

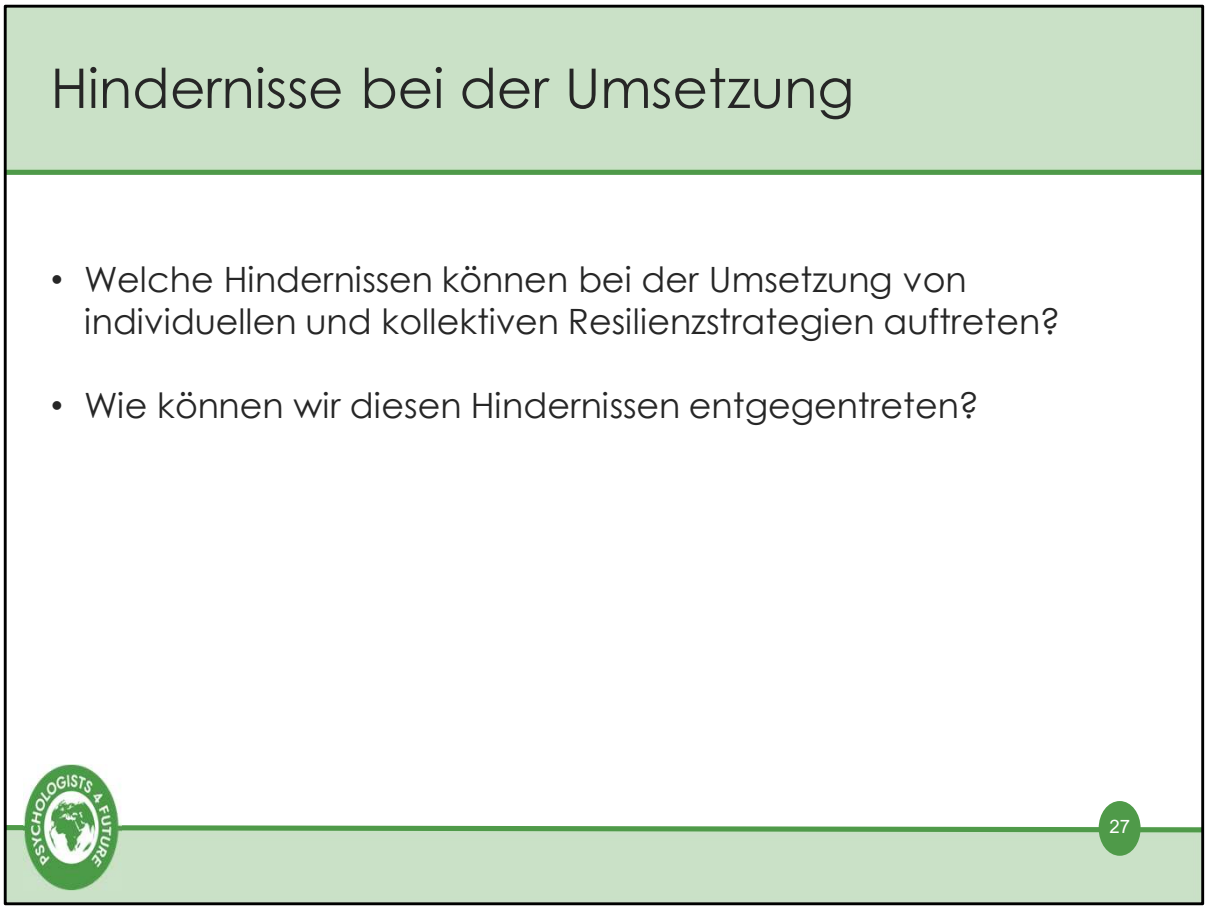
… damit es euch weiterhin gut geht?

… wenn unangenehme Gefühle aufkommen?

… wenn ihr (oder einzelne von euch) in einer Krise seid?

Was wäre auf den 3 Stufen eventuell noch hilfreich?

Bedürfnisampel nach Luthmann,T. (2019). Politisch aktiv sein und bleiben – Handbuch nachhaltiger Aktivismus. Münster: Unrast-Verlag.



Mündliche Diskussion über mögliche Hindernisse (Plenum)

Ideen:
1. Individuell:
- In den „alten Trott“ verfallen, und typische Strategien nutzen (Ablenkung etc), weil ansonsten erstmal Ressourcen aufgewandt werden müssen Kleine Schritte; Klare Handlungsabfolge im Vorhinein überlegen
- Klimagefühle wirken zu überwältigend Hilfe suchen z.B. in Beratungsstelle; mit anderen Menschen über Klimagefühle austauschen

2. Kollektiv:
- Viele Gruppenmitglieder machen nicht mit / Übernehmen keine Verantwortung klein anfangen: 1-2 Personen auswählen, auf die ich zählen kann
- Zu viele mögliche Stategien Umsetzbare/Realistische Strategie rauspicken; Perfektionismus runterschrauben; kleine Erfolge feiern

Meine Top-3-Strategien für den Aktivisti Alltag

Jeder notiert sich die eigenen Top-3- Strategien

Abschluss

- Was nehme ich mit?
- Was nehme ich mir vor?