

RESILIENZ RESSOURCEN

HANDOUT ZUM RESILIENZ WORKSHOP FÜR
EHRENAMTLER*INNEN

MASHANTI ALINA HODZODE

WWW.MASHANTI.DE
HI@MASHANTI.DE

BERLIN, DEN 07.12.24

GRÜNDE FÜR BELASTUNGEN

bei Ehrenamtlichen/Aktivist*innen

Strukturell

- langwieriger Einsatz
- wenig sichtbare Ergebnisse
- strukturelle Barrieren
- Begrenzungen des Handlungsspielraums

Institutionell

- Feindseliges Umfeld
- wenig Kooperation
- polarisierende /stark emotionalisierende Themen
- großer Druck/ Verantwortung

Individuell

- Isolation
- fehlende Anerkennung
- Gegenreaktionen, wie
- Angriffe und Abwertungen

Internalisiert

- große Identifikation
- hohe Ansprüche ans Ich
- Internalisierte (Selbst-)Bilder

RESSOURCEN, DIE DIE RESILIENZ STÄRKEN

können aus folgenden Bereichen stammen...

- Strategien und Methoden, die ich anwende, um mit Belastungen und Herausforderungen umzugehen (z. B. Austausch mit Kolleg*innen, Mentoring, Weiterbildung)
- Stärken und Eigenschaften, die mir helfen, Herausforderungen zu meistern (z. B. Durchhaltevermögen, Selbstbewusstsein, Humor, Empathie)
- Unterstützende Faktoren, die meine Widerstandsfähigkeit stärken (z. B. Familie, Gemeinschaft, Kultur, Glaube, Selbstfürsorge)

HANDLUNGSOPTIONEN

im Umgang mit rechten, rassistischen Äußerungen im direkten Kontakt (z.B. am Stand)

Vorbereitend

- Unterstützungsnetzwerk aufbauen
- Grenzen intern formulieren
- Orte prüfen und sichern
- Auf Überschreitung der Grenzen vorbereiten

während der Interaktion

- Ruhe bewahren, Emotionen regulieren
- Distanz wahren ("Sie")
- Grenzen, kommunizieren, nicht argumentieren
- Hilfe anfragen
- Anzeige erstatten

während der Interaktion

- Mit vertrauten Menschen darüber sprechen
- Beratungsstelle kontaktieren
- Protokoll anfertigen
- Pause gönnen
- Beruhigung, Entspannung Heilung

ANSÄTZE

zur Beruhigung und Emotionsregulation

Selbstregulation und Beruhigung

(in oder nach belastenden Situationen)

- Rate den Reiz (die emotionale Erregtheit) von 1-10.
- Welche Gedanken hast du?
- Wo nimmst du den Stress im Körper wahr?
- Atmen : 4:4:4 oder 4:6:8.
(Einatmen:Anhalten:Ausatmen)
- Innerer Kontakt, Liebe ausdehnen und bewusst in Felder strömen lassen, wo du körperlich die Resonanz gespürt hast.

bewusste Erdung (Ruhe und Kraft)

- Spüre den Kontakt zum Boden, dann sage dir innerlich "ich stehe mit beiden Füßen fest auf dem Boden"

Solarplexus (Innerer Frieden)

- lege eine Hand mit der Handfläche auf den Solarplexus, spüre den Kontakt und lass die Wärme des Solarplexus sich ausdehnen.

STRATEGIEN

im Umgang mit rechten Äusserungen (im Gespräch)

Gesprächsstrategien

und Tipps zum Umgang mit ihnen...

WHAT-ABOUTISM – Was ist eigentlich mit...

Argumente werden mit Verweis auf ein nur ansatzweise verwandtes und häufig hypothetisches Thema außer Kraft gesetzt. Ziel: Diskussion wird abgelenkt und Argumente diskreditiert. Beispiel: „Anstatt soviel Geld für Geflüchtete auszugeben, sollte sich die Politik lieber um deutsche Obdachlose und Rentner kümmern.“

Offenlegen

Die Relativierung und Ablenkung als genau solche offenlegen und nicht zulassen. Entweder mit ausreichendem Faktenwissen den Themenwechsel abweisen oder den Fokus auf eigentliches Thema einfordern.

OPFERINSZENIERUNG – Meinungsfreiheit?

Widerrede wird als Sprachverbot gedeutet und damit als Angriff auf die Freiheitsrechte. Hetzende Sprache wird so als Meinung und damit als Teil des Diskurses aufgewertet. Ziel: Täter-Opfer-Umkehr zugunsten der Argumentation Beispiel: „Wenn Probleme nicht beim Namen genannt werden können, ist die Meinungsfreiheit am Ende.“

Klare Kante – Klare Erklärung

Unterschied zwischen Meinungsfreiheit und Widerspruchsfreiheit deutlich machen und menschenverachtende Hassrede klar benennen. Die eigene Gegenrede als Resultat einer demokratischen und humanistischen Haltung verständlich erklären, die sich konsequent gegen die Hassrede stellen muss und deshalb legitim ist.

THEMEN-HOPPING – Vom 100sten ins 1.000ste

Themen werden in der Diskussion wahllos aneinandergereiht. Argumente verpuffen, da immer wieder neue Themen angesprochen werden. Ziel: Überlegenheit in der Diskussion vorspielen und verwirren. Beispiel: „Flüchtlinge wollen doch nur unsere Frauen und unsere Jobs und außerdem ist das Halalschlachten schlimme Tierquälerei!“

Festhalten und strukturieren

Anstatt den Themensprüngen hinterherzulaufen, Priorisierung einfordern und Themen nacheinander besprechen. Themenwechsel zur Not durch Unterbrechen verhindern. Diskussion abbrechen, falls an dem Stil festgehalten wird, da eine ernsthafte Auseinandersetzung nicht möglich ist.

SILENCING – Sie werden noch sehen...

Offen oder verdeckt codierte Androhung von verbaler oder physischer Gewalt gegenüber Andersdenkenden. Ziel: Gegenseite zum Schweigen bringen und eigene (vermeintliche) Macht demonstrieren. Beispiel: „Wenn wir erst mal dran sind, räumen wir mit Leuten wie euch ganz schnell auf!“

Nicht die Held*in spielen

Die Grenzüberschreitung und das damit verbundene Gefühl, bedroht zu sein, äußern. Eine Diskussion ist unter diesen Umständen nicht mehr möglich. Gewaltandrohung ernst nehmen und sich Unterstützung suchen.

QUELLEN/ WEITERFÜHRENDE LINKS

Broschüre Wachsam Sein, 2021. Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus Berlin

https://www.mbr-berlin.de/wp-content/uploads/2021/02/mbr_broschuere_wachsamsein_Web_klein.pdf

Gesellschaftlicher Zusammenhalt – Gegen die Angst, sich zu engagieren, 2024, Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

<https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/dseeerklaert/zusammenhalt/>

Demokratie verteidigen, Handlungsempfehlungen zum Umgang mit der AfD, 2021, Amadeu Antonio Stiftung

https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/wp-content/uploads/2021/02/210115_AAS_AFD_Broschuere_de_Digital_96dpi.pdf

Activist Handbook, Wellbeing, 2024, Activist Handbook

<https://activisthandbook.org/wellbeing>

Gorsky (2018): Fighting racism, battling burnout: causes of activist burnout in US racial justice activists