



ROOTS
of resilience

Roots of Resilience Handbuch

Resilienz und Regeneration im Aktiv Sein für das Klima

<u>Vorwort</u>	<u>3</u>
<u>Regenerativer Aktivismus und Psychosoziale Resilienz</u>	<u>4</u>
<u>Regenerativer Aktivismus - Ein sich entwickelnder Ansatz</u>	<u>4</u>
<u>Resilienz in sozialen Bewegungen</u>	<u>4</u>
<u>Psychosoziale Resilienz in sozialen Bewegungen: Eine Arbeitsdefinition</u>	<u>5</u>
<u>Warum Psychosoziale Resilienz?</u>	<u>5</u>
<u>Die Struktur der Arbeit</u>	<u>5</u>
<u>Mit diesem Handbuch lernen</u>	<u>6</u>
<u>Burnout</u>	<u>7</u>
<u>Was ist Burnout?</u>	<u>7</u>
<u>Common Signs of Burnout:</u>	<u>8</u>
<u>Burnout Selbsteinschätzungs-Skala</u>	<u>9</u>
<u>Burnout - Ursachen und Bedingungen</u>	<u>10</u>
<u>Handlungsfähigkeit und die Kraft des Bewusstseins</u>	<u>12</u>
<u>Finde eine Haltung, die dir gefällt - Übung</u>	<u>12</u>
<u>The Agency Practice - Übung</u>	<u>12</u>
<u>Nervensystem and Gefühls-Kompetenz</u>	<u>13</u>
<u>Unser Nervensystem</u>	<u>13</u>
<u>Mit deinem Nervensystem navigieren</u>	<u>13</u>
<u>Die Aktivierungskurve</u>	<u>13</u>
<u>Emotionale Kompetenz – Gefühle</u>	<u>15</u>
<u>Politische Implikationen</u>	<u>15</u>
<u>Aufbau von Verbindungen und Resilienz</u>	<u>15</u>
<u>Praxis der Selbstsolidarität (Meditativ)</u>	<u>16</u>
<u>Umgang mit schwierigen Emotionen, Schmerz und Überwältigung</u>	<u>18</u>
<u>Praktiken für den Umgang mit schwierigen Emotionen:</u>	<u>18</u>
<u>Kulturelle Aneignung</u>	<u>19</u>
<u>Eine Einführung in die Arbeit mit unseren Körpern - Somatische Praxis</u>	<u>20</u>
<u>Wiederverbindung und Resilienz</u>	<u>21</u>
<u>Zentrierungs Praxis</u>	<u>22</u>
<u>Traumabasierte Praktiken</u>	<u>23</u>
<u>Schuld, Scham und Zeugenschaft von Schaden</u>	<u>24</u>
<u>Ausblick auf Kollektive</u>	<u>26</u>
<u>Kultivierung einer Kultur kollektiver Stärke und Widerstandsfähigkeit</u>	<u>26</u>
<u>Aktive Solidarität, Gleichberechtigung und Ermächtigung</u>	<u>28</u>
<u>Identität und Aktivismus</u>	<u>29</u>
<u>Die Ökologie der Resilienz</u>	<u>30</u>
<u>Sichtweisen</u>	<u>30</u>
<u>Die Ökologie der sozialen Bewegungen</u>	<u>32</u>
<u>Aktivität zur Bewegungen-Geschichte</u>	<u>35</u>
<u>Landkarte der Bewegung - Aktivität</u>	<u>36</u>
<u>Naturverbindung und Resilienz</u>	<u>37</u>
<u>Sitzplatz-Aktivität: Verbindung mit der Natur</u>	<u>38</u>
<u>Gelerntes Anwenden - Veränderung Fördern</u>	<u>39</u>

Vorwort

Mit unserem Projekt „Roots of Resilience“ wollen wir hochwertige Bildung für klimaaktive Bürger anbieten. In den letzten zwei Jahren hat sich das Projekt in Form einer Kooperation von Menschen entwickelt, die mit [Pioneers of Change](#), [Region im Wandel](#) und [The Ulex Project](#) arbeiten. Mehrere Aktivitäten dieser Kooperation und die Erstellung dieses Handbuchs werden durch das Erasmus+-Programm der Europäischen Union mitfinanziert. Weitere Informationen zu Hintergrund, Angeboten und Trainings finden Sie unter www.rootsofresilience.eu.



Co-funded by
the European Union

Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen ausschließlich denen des Autors bzw. der Autor*innen und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Dieses Handbuch wurde auf Basis mehrjähriger Erfahrung,, Organisations- und Trainingsarbeit der Autor*innen verfasst. Das Ulex Project arbeitet seit mehr als einem Jahrzehnt in diesem Bereich und hat zusammen mit vielen Partnern eine starke Grundlage entwickelt, auf der wir mit dem Projekt „Roots of Resilience“ aufbauen. Ein großer Dank geht an Ulex und ihre Arbeit am Rooting Resilience PSR Training Manual des W4BW-Projekts. Dieses Handbuch ist eine Sammlung von Erzählungen, Werkzeugen und Methoden in der Bildung für Resilienz – um einen umfassenden Zugang zu verschiedenen Ansätzen zu ermöglichen. Es ist eine Einführung, während es gleichzeitig versucht, umfassend zu sein und dort Tiefe zu bieten, wo wir können.

Für wen ist dieses Handbuch? Dieses Handbuch richtet sich an ein breites Spektrum klimaaktiver Bürger in Europa und umfasst verschiedene Praktiken, die darauf abzielen, kollektive Macht und Handlungsfähigkeit zu fördern. Wir verwenden den Begriff „klimaaktiver Bürger“ oder oft auch „Aktivist*in“ im Handbuch recht flexibel und ermutigen Einzelpersonen, alternative Beschreibungen zu wählen, die besser zu ihrer Arbeit und Identität passen. Obwohl der Schwerpunkt auf Europa liegt, wird anerkannt, dass Anpassungen erforderlich sind, wenn dieses Material auf unterschiedliche geografische und soziokulturelle Kontexte innerhalb der EU angewendet wird. Die Werkzeuge in diesem Handbuch wurden in einer Vielzahl von Situationen und aktivistischen Kontexten angewendet. Dennoch möchten wir die durch die Perspektiven, Sozialisation und Position der Verfasser auferlegten Einschränkungen anerkennen. Das Handbuch ist ein “work in progress” und wird sich weiterentwickeln, während diverse Gruppen sich damit beschäftigen, es anpassen und zu ihrem eigenen machen.

Zur deutschen Ausgabe des Handbuchs: Da wir das Handbuch zuerst auf Englisch verfasst haben und wir einige der Übungen/Reflexionsfragen nur auf englisch verwendet haben, haben wir uns entschieden, sie in ihrer Originalform in diesem Handbuch zu lassen. Fühl dich frei, die Übungen an deine Sprache und deinen Kontext anzupassen. Wenn du Unterstützung bei der Übersetzung brauchst, schreib uns auch gern eine Mail.

Regenerativer Aktivismus und Psychosoziale Resilienz



Genauso wie eine nachhaltige Wirtschaft an dem Punkt wo wir stehen nicht ausreicht, reicht auch nachhaltiger Aktivismus nicht aus. Ein regenerativer Ansatz ist erforderlich, der sich von den Prinzipien der regenerativen Landwirtschaft zur Wiederherstellung, Erneuerung und Belebung von Energie und Ressourcen inspirieren lässt.

Regenerativer Aktivismus zielt darauf ab, über Nachhaltigkeit hinauszugehen. Er strebt danach, ausbeuterisches Verhalten durch Praktiken zu ersetzen, die Beziehungen fördern, das Potenzial des Einzelnen unterstützen und eine Kultur der Fürsorge und Solidarität kultivieren. Er strebt danach, über eine Geschichte der Unterdrückung und Hegemonie hinauszuwachsen.

Viel des heutigen Aktivismus ist durch Konflikte in Gruppen und Gemeinschaften, historische Misserfolge und eingeschränktes Vorstellungsvermögen neuer Selbstverständlichkeiten herausgefordert. Regenerativer Aktivismus stellt sich vor, die Praxis und Kultur des Aktivismus neu aufzubauen, um eine kreative, kraftvolle und fürsorgliche Kraft zu werden.

Diese Bewegung ist Teil eines sich verbreitenden Wandels in der Herangehensweise, der in verschiedenen Sozialen Bewegungen zu beobachten ist. Sie umfasst neue Konzepte der Organisation, die Verwebung von politischem Aktivismus und Gemeinschafts-Engagement, feministischen Ansätze, die Integration von innerer und äußerer Transformation sowie die Beachtung von Intersektionalität. Diese Praktiken beleben unsere Bewegungen, schaffen Netzwerke und Formen, die die Wurzeln des Aktivismus stärken.

Regenerativer Aktivismus - Ein sich entwickelnder Ansatz

Regenerativer Aktivismus ist dynamisch und entwickelt sich ständig weiter, ähnlich wie gesunde Ökosysteme. Er beinhaltet die Erneuerung, Anpassung und kontinuierliche Weiterentwicklung unserer Bewegungen. Indem er die reduktionistischen und mechanistischen Paradigmen der Moderne ablehnt, umarmt er Vernetzung, Zusammenspiel und gegenseitige Abhängigkeit und versteht die Welt als Verwoben und Beziehunghaft. Regenerativer Aktivismus ist eine Fähigkeit, die verschiedene Dimensionen der Praxis ausbalanciert und sich einem sich verändernden Gleichgewicht anpasst. Dieser Ansatz ist aus der anfänglichen Arbeit zum Thema Aktivist*in-Burnout entstanden, welches im folgenden Kapitel untersucht wird. Zunächst wollen wir jedoch noch das Thema Resilienz beleuchten.

Resilienz in sozialen Bewegungen

Resilienz gilt als grundlegende Fähigkeit für soziale Bewegungen und umfasst die Kapazität, trotz Schwierigkeiten und Herausforderungen durchzuhalten, sich anzupassen und zu gedeihen. Resilienz bedeutet jedoch nicht nur durchzuhalten, sondern auch kollektive Bemühungen zur sozialen Transformation und zum Aufbau lebensdienlicher Praktiken und Lebensweisen zu stärken. Im Kontext der Resilienz von Aktivist*innen umfasst dies die Fähigkeit, Belastungen standzuhalten und gleichzeitig den Weg zur sozialen Transformation zu stärken. Das [Resilience-Framework](#) von Action Aid identifiziert drei integrale Kapazitäten: absorptive Kapazität, adaptive Kapazität und transformative Kapazität.



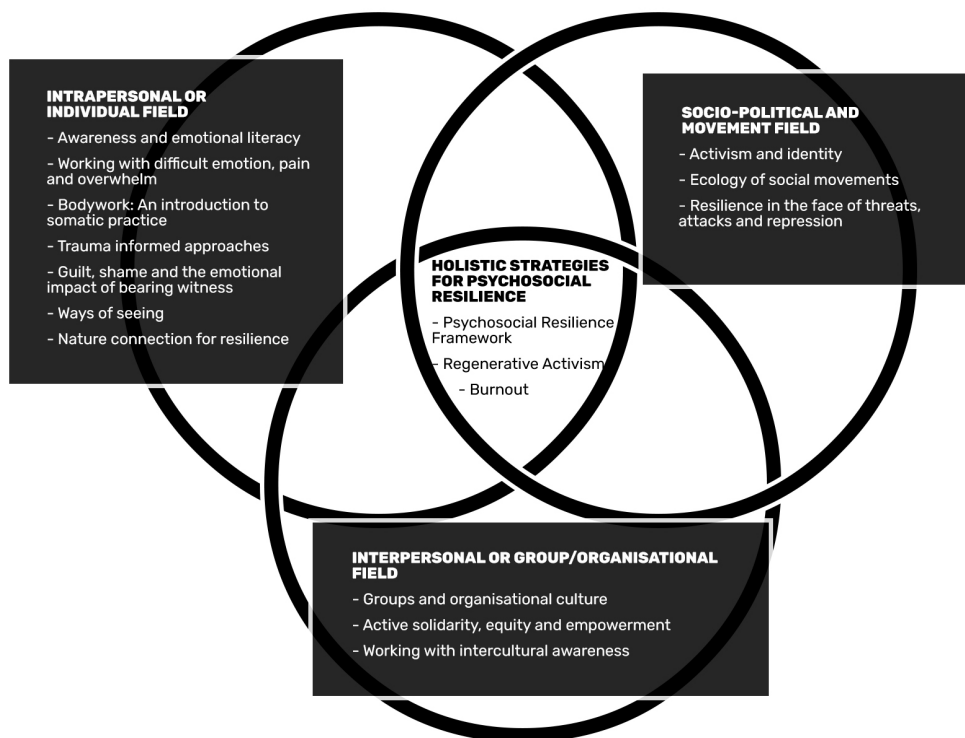
Psychosoziale Resilienz in sozialen Bewegungen: Eine Arbeitsdefinition

Psychosoziale Resilienz im Aktivismus beinhaltet das Ausharren, Anpassen und Aufbauen der kollektiven Handlungsfähigkeit, die benötigt wird, um strukturelle Veränderungen herbeizuführen. Sie entsteht aus einer vielfältigen Bandbreite individueller, interpersoneller und politischer Praktiken und ist tief mit den Beziehungen im Leben von Aktivist:innen, Organisationen und Netzwerken verwoben.

Warum Psychosoziale Resilienz?

Resilienz hängt von einem komplexen Zusammenspiel individueller und kollektiver Bedingungen ab, kognitiver Prozesse, emotionaler Erfahrungen, Beziehungen und sozioökonomischer Faktoren. Resilienz entsteht aus der Vernetztheit von Menschen und ihren Beziehungen und umfasst sowohl das Individuum als auch das Kollektiv. Gleichzeitig wirkt sich Stress nicht nur auf Einzelpersonen aus, sondern auch auf Gruppen und Bewegungen. Strategien für psychosoziale Aktivist:innen-Resilienz adressieren all diese Felder und betonen die Interdependenz des Wohlergehens von Individuum, Gruppe und Bewegung. Ein ganzheitlicher, mehrdimensionaler Ansatz ist entscheidend, um Resilienz aufzubauen – Heilung und Transformation geht langfristig nur gemeinsam. Resilienz erkennt die Untrennbarkeit von innerer und äußerer Transformation an und konzentriert sich auf die Qualität und Lebendigkeit der Beziehungen und Verbindungen innerhalb und zwischen diesen Bereichen.

Die Struktur der Arbeit



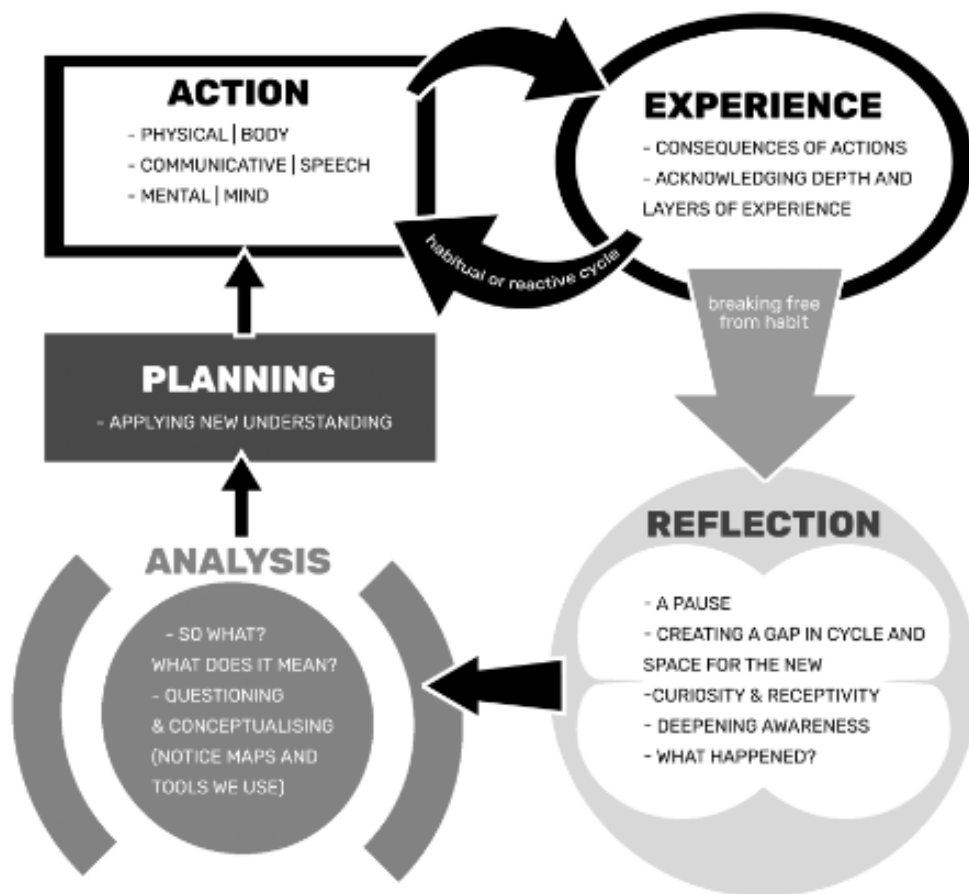
Mit diesen

Das Ziel ist es, das anzuerkennen und für dich zu überlegen, wie du am besten von diesem Inhalt lernen kannst. Überlege dir, was dich hierher geführt hat, was du daraus mitnehmen möchtest und wie du es in dein Leben integrieren kannst.

Nimm dir jetzt einen Moment um diese Fragen auf dich wirken zu lassen. Vielleicht möchtest du 5-10 Minuten damit verbringen, dir ein paar Gedanken dazu aufzuschreiben.

Eine Möglichkeit, wie dieses Handbuch dir helfen kann, besteht darin, einen Raum für Reflexion zu schaffen. Die Bedeutung und der Wert davon können im folgenden Modell gezeigt werden, das als ein grundlegendes Gerüst dienen kann, um Lernen, gesundes Feedback und Reaktionsfähigkeit in dein persönliches und gruppen- oder organisationsbezogenes Leben einzubauen.

THE CREATIVE SPIRAL OF THE ACTION LEARNING CYCLE



Burnout

Wann ist es zu viel?

Immer wieder, wenn ich an meinen Limits kratze,
Immer wieder, wenn ich sie überschreite,
Immer wieder, wenn ich weiter mache,
wenn ich gegen sie ankämpfe,
anstatt ihnen mit Anmut zu begegnen,
anstatt mir mit Fürsorge zu begegnen.

Lass uns das Thema Burnout behutsam angehen.

Achtsam, Schritt für Schritt, um unsere Körper und unseren Geist nicht zu pathologisieren, um nicht gegen unsere Limits anzukämpfen, sondern ihnen mit Fürsorge und Respekt zu begegnen. Und wenn wir es nicht vermeiden können, lass uns versuchen, unsere Beziehung zu Burn-Out und uns selbst zu bemerken. Wie schnell wird diese Erforschung zu einer weiteren Möglichkeit, uns selbst zu optimieren? Wie können wir einander helfen, Verständnis und Fürsorge für das zu finden, was wir sind? Lebewesen mit Limits.

So schmerzhaft und herausfordernd Erfahrungen mit Burnout auch sind – sie können auch der Ausgangspunkt für eine wertvolle und transformative Reise sein. Die Begegnung mit Burnout kann uns dazu bringen, innezuhalten und tiefer über unsere Verhaltensmuster nachzudenken, sowie gesündere und ganzheitlichere Ansätze für Leben und Arbeit zu entdecken. Heilung und Prävention von Burnout fordern uns auf, Resilienzpraktiken zu entwickeln, die uns ermöglichen, unsere Werte vollständiger zu verkörpern, uns mehr mit dem Sinn unserer Handlungen zu verbinden und Ökosysteme der Fürsorge aufzubauen.

Das Verstehen von Ursachen, Mustern und Zyklen, im Zusammenhang mit Burnout, ist ein Schritt auf dem Weg zu einer widerstandsfähigen Form des Aktivismus. Bewusstsein unterstützt die Prävention und kann unser Gefühl der Handlungsfähigkeit erhöhen.

Wir empfehlen, dieses Handbuch in Gruppen von zwei oder drei Personen zu lesen, um sich im Prozess austauschen und gegenseitig unterstützen zu können. Vielleicht kennst du ja einen Menschen, mit dem du das gemeinsam machen willst?

Was ist Burnout?

Burnout ist ein komplexes Phänomen, das sich in drei verschiedenen Erfahrungen ausdrücken kann:

- **Erschöpfung** ist oft die Art, wie Burnout erkannt wird: ein Verschwinden von Energie und Vitalität. Unser Lebensgefühl kann sich leer und verausgabt anfühlen. Wir fühlen uns selten vollständig genährt oder richtig aufgeladen. Motivation und Inspiration sind schwieriger zu erreichen. Wir haben immer weniger zu geben.
- **Kontraktion** ist eine schützende Reaktion auf den Verlust von Energie und Kapazität: ein Zusammenziehen, Dichte, Spannung und Blockaden im Körper. Wir ziehen uns emotional zurück, wodurch unsere Fähigkeit für empathische Interaktion abnimmt.
- **Entfremdung** ist die Entfernung oder Abtrennung vom Leben und von Beziehungen. Entfremdung kann auch als Verwirrung, Taubheit oder emotionale Distanz empfunden werden. Wir entfremden uns von uns selbst, unseren Gefühlen, unseren Körpern und schneiden uns von Quellen der Nahrung und Unterstützung ab.

Übliche Anzeichen von Burn-Out:

Wenn wir uns mit Burn-Out beschäftigen, kann es hilfreich sein, uns mit dem breiten Spektrum an Erfahrungen auseinanderzusetzen, dem Menschen mit Burn-Out begegnen können.

FEELINGS	Heavy sense of burden and low energy	BEHAVIOURS	Lack of flexibility, creativity and responsiveness, rigid and stubborn	BODY	Rigidity/tightness/tension/cramps
	Lack of joy and anticipation		Chaotic and unpredictable		Shutdown/blank affect/numbness
	Entrapment		Blaming others for what is happening		Dissociative moments/episodes
	Loss of control		Passivity and helpless behaviours		Hypersensitivity
	Anger and resentment		Resistance to further responsibility		Sleep problems (over or under sleeping)
	Lack of support		Refusal to rest, even when work patterns are unproductive		Sexual problems
	Low in confidence, feeling hopeless, useless		Withdrawal, avoidance, self isolation		Eating problems
	Undervalued		Seeming absent or dazed		Contracted body shapes
	Disempowered		Expressions of cynicism and pointlessness		Collapsed body shapes
	Lost or confused		Flight/escape/avoidance behaviours (not showing up, staying in bed)		Headaches
	Fearful or over anxious		Increased use of intoxicants		Stomach pain
	Shame and inadequacy		Crying		Lower back pain
	Numb and unable to feel anything		Anger and aggression		Digestive problems
			Constant procrastination		Breathing problems
			Small stressors create disproportionate responses		Dental problems- due to jaw clenching and teeth grinding

Quelle: Sources: Rooting Resilience and PSR Training Manual by W4BW project.

Burnout Selbsteinschätzungs-Skala

Das Zusammenzählen der Ergebnisse der untenstehenden Fragen gibt dir einen Anhaltspunkt darüber, wie nah du an deinen Grenzen bist oder wie weit du darüber hinausgegangen bist. Die Faktoren, die zu Burnout führen, sind vielfältig und komplex - siehe unten. Es kann schwierig sein, sich selbst einzugestehen, dass wir Schwierigkeiten haben - also danke, dass du dir die Zeit nimmst, um einzuchecken.

Over the past 3 months, how often have you experienced the following:

0 - Never 1 - Very rarely 2 - Rarely 3 - Sometimes 4 - Often 5 - Very often

1. Do you feel fatigued in a way that rest or sleep does not relieve?
2. Do you feel more cynical, pessimistic or disillusioned about things you used to feel positive about?
3. Do you feel a sadness or an emptiness inside?
4. Do you have physical symptoms of stress, eg.: insomnia, stomach pains, headaches, migraines?
5. Is your memory unreliable?
6. Are you irritable or emotional with a short fuse?
7. Have you been more susceptible to illness lately, eg colds, 'flu, food allergies, hay fever?
8. Do you feel like isolating yourself from colleagues, friends or family?
9. Is it hard to enjoy yourself, have fun, relax, and experience joy in your life?
10. Do you feel that you are accomplishing less in your work?

My result: _____ Date: _____

Ergebnisse

Keines dieser Ergebnisse gibt eine Einschätzung deiner Leistungen oder deines Wertes. Du navigierst durch komplexe Umstände und Herausforderungen. Unten findest du einige Vorschläge, die dir dabei helfen können, dich um das zu kümmern, was eventuell benötigt wird.

- 0 – 15 You don't seem to be at risk of burnout.
- 16 – 25 You don't seem so well. Perhaps find a buddy to check in regularly about what you struggle with. The burnout wheel could help you assess the different factors and find next steps.
- 26 – 35 You are struggling and on the road to burnout. It's important that you make changes now and find support to help you sustain them.
- 36 – 50 You need to take action immediately – your health and well-being are threatened.

Whatever your results - May care be with you.

Sources: Adapted from 'Burnout Rating Scale' by The Change Agency, adapted from *The Tiger's Mouth: An Empowerment Guide For Social Action*, Katrina Shields (2000) self published, p.130. via Ulex.

Other 'indicators' of being over-stressed or approaching burn-out for me are...

Burnout - Ursachen und Bedingungen

Es gibt eine Vielzahl von Faktoren, die eine Anfälligkeit für Burnout begünstigen können. Selten handelt es sich einfach um eine lineare Ursache und Wirkung. Der Wechsel vom kausalen zum bedingten Denken ist wichtig, da wir beginnen, das Spektrum und Zusammenspiel sowohl persönlicher als auch umweltbedingter Bedingungen zu erkennen.

Überlege, wie diese verschiedenen Aspekte deine eigene Anfälligkeit für Burnout beeinflussen, und versuche so präzise wie möglich zu sein. Wenn du es ausfüllst, denke auch darüber nach, welche Aspekte dir eher bewusst sind und wie schnell du zu Strategien greifst, die dir vielleicht kurz gut tun, aber langfristig deine Anfälligkeit für Burn-Out erhöhen.

Persönliche Materielle Bedürfnisse	Psychologische und emotionale Bedürfnisse
Weitere soziale und strukturelle Faktoren	Persönliche Verhaltenstendenzen
Zwischenmenschlich: Gruppen- und Organisationsdynamik	Ansichten, Überzeugungen und Erwartungen

Sobald du es ausgefüllt hast, markiere die drei Dinge, die du am einfachsten angehen kannst. (Wir bemerken manchmal die Tendenz, sich auf Dinge zu fokussieren, die wir nicht so leicht beeinflussen können. Jetzt mal anders, für die Handlungsfähigkeit.) Wenn dir auch die Punkte auffallen, die für dich schwierig zu bewältigen sein könnten, nimm dir einen Moment Zeit, um dich um deine Reaktion und Gefühle zu diesen

Punkten zu kümmern.

Handlungsfähigkeit und die Kraft des Bewusstseins

In der Begegnung mit der Klimakrise spielen unser Verstand und unser Herz eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung unserer Erfahrungen. Die Qualität unseres Bewusstseins und unserer emotionalen Intelligenz beeinflusst tiefgreifend, wie wir unsere Arbeit, unsere Beziehungen und unseren Platz in der Welt navigieren. Wenn wir unsere Handlungsfähigkeit erkennen, können wir unsere geistigen und emotionalen Fähigkeiten gezielt entwickeln, wodurch unsere Resilienz und Kreativität gestärkt werden. Obwohl innere Arbeit selbstbezogen erscheinen mag, ist sie ein wesentlicher Teil unseres ganzheitlichen Ansatzes im Aktivismus, der unser individuelles Wohlbefinden, unsere Auswirkungen auf andere und unsere Fähigkeit, positive Veränderungen herbeizuführen, verbindet. Die Umarmung des Bewusstseins befähigt uns, weise zu wählen und unseren Verstand für klareres Denken, besseren Fokus und effektivere Entscheidungsfindung zu entwickeln. So werden wir nicht nur effektivere Aktivist*innen, sondern auch Verbündete, Trainer*innen und Freund*innen auf dem Weg zur Veränderung.

Finde eine Haltung, die dir gefällt - Übung

Nimm dir einen Moment Zeit, um deinen Körper und deine Sitzhaltung in diesem Moment zu spüren. Wie fühlt sich dein Körper an? Gibt es etwas, das unangenehm ist? Nimm dir einen Moment, um den Komfort und das Unbehagen zu spüren. Du wirst vielleicht bemerken, dass du, jetzt, wo du dir deiner Haltung bewusst bist, diese auch ändern kannst. Wie möchtest du sie ändern? Mehr Leichtigkeit oder Bequemlichkeit? Mehr Klarheit und Aufrichtung? Möchtest du dich ein wenig bewegen und weniger statisch sein,



während du liest? Probiere es aus. Ändere deine Haltung. Finde eine Haltung, die dir gefällt.

The Agency Practice - Übung

Dies ist eine Übung, die du verwenden kannst, um retrospektiv mehr Bewusstsein über dich selbst nach Situationen zu erlangen, in denen du deine Fassung verloren hast. Die Übung schafft möglicherweise mehr Handlungsfähigkeit in zukünftigen, ähnlichen Situationen.

Die Agency-Übung ist ein Prozess, der uns hilft, mit dem gegenwärtigen Moment in Verbindung zu treten, Identifikationen aufzulösen und mehr über uns selbst und unsere Handlungskapazität zu erfahren. Sie ist am besten in Paaren durchzuführen, wobei eine Person die Fragen stellt und die andere antwortet. Sie kann jedoch auch als Tagebuchpraxis verwendet werden.

Wo verliere ich meine Fassung?

Wir laden zur Neugier ein - einer Neugier, die erkunden möchte und nicht unbedingt etwas ändern oder verbessern will.

1. Frage: Wie war die Situation für dich? Beschreibe die schwierige Situation so, wie du sie erlebt hast.
2. Frage: Wenn du sie mit echter Neugier betrachtest, wo hast du angefangen, deine Fassung zu verlieren?
3. Frage: Was bemerkst du jetzt in dir selbst (hier und heute), wenn du darüber sprichst? Was erlebst du in deinem Körper?
4. Frage: Wie ist es für dich, dies jetzt (hier und heute) zu sehen? Welche Bedürfnisse kannst du identifizieren und was könnte dir jetzt oder in ähnlichen Situationen in Zukunft helfen?

Nachdem die Fragen durchgegangen wurden, werden sie mindestens noch 1 oder 2 Mal wiederholt.

Quelle: Angepasst von Leadership^3 - <https://www.leadershiphoch3.de/>

Nervensystem and Gefühls-Kompetenz

Spüren

Fühlen

Denken

Sprechen

Handeln

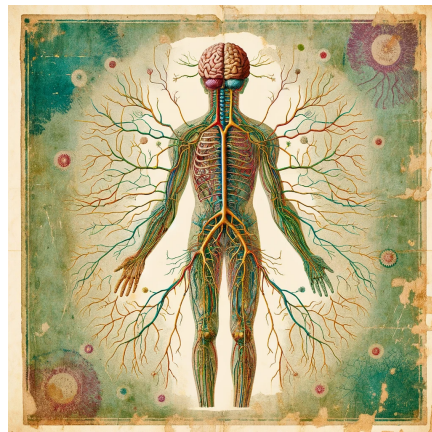
Ist das nicht die Reihenfolge der Dinge?

Wenn wir im Aktivismus engagiert sind, kann unser Fokus schnell allein auf das Handeln gerichtet sein und wir verlieren viele andere Aspekte unseres Seins aus den Augen, die wichtig sind, um radikalen Wandel zu schaffen. Unsere Arten des Spürens, Fühlens und Sehens/Denkens haben einen großen Einfluss darauf, wie wir handeln und auf die Welt um uns herum reagieren können.

Wir betrachten den Zustand unseres Nervensystems und unserer Emotionen vielleicht als gegeben und unkontrollierbar, vielleicht sogar als störend oder als etwas, das uns im Weg steht. Unser Anliegen hier ist es, zu betonen, dass das Verständnis, die Pflege und die Entwicklung unseres Nervensystems und unserer Emotionen wesentlich sind, um radikale Veränderungen herbeizuführen – umso mehr, wenn wir dies regenerativ tun wollen.

Unser Nervensystem

Wir können unser Nervensystem als eine Art betrachten, wie wir Informationen und Energie spüren und übertragen, sowie wie wir mit unserer Umgebung und anderen Menschen in Verbindung treten. Der eingebaute Kompass deines Körpers, der deine Empfindungen und



Reaktionen steuert, führt dich durch die Landschaft der Empfindungen und Gefühle und beeinflusst deine Handlungen in einem Tanz mit der Welt um dich herum.

Mit deinem Nervensystem navigieren

Ein erster Schritt zu größerer Resilienz ist, unser Bewusstsein für die Grundlagen unseres Körpers zu erweitern, sowie für die von anderen Menschen und Tiere, denen wir wiederholt begegnen. Dieser Schritt ist am effektivsten, wenn er von konkreten Handlungen begleitet wird, von einer Praxis der Fürsorge.

Du kannst überprüfen, ob das, wie du dich fühlst oder wie du auf eine Situation reagierst, mit dem übereinstimmt, was du wirklich brauchst oder dir in der Welt wünschst. Du kannst darüber nachdenken, wie gut dein derzeitiger Zustand zu der Situation passt, in der du dich befindest, oder ob die Situation Erinnerungen an vergangene schmerzhaft Momente hervorruft. Dies kann wiederum ermöglichen, dich um das zu kümmern, was dein Nervensystem benötigt, um anders zu reagieren, oder die Unterstützung dafür zu suchen. (Siehe Körperarbeit und Somatik später)

Die Aktivierungskurve

Die Aktivierungskurve leitet sich aus der Polyvagal-Theorie ab und ist ein Modell, um die Aktivierungszustände unseres Nervensystems zu verstehen. In diesem Modell operiert unser Nervensystem in drei Schlüsselzuständen: "Ich bin", "Ich kann" und "Ich kann nicht" oder "Ich muss". Wenn wir uns in unserer Umgebung sicher fühlen, befinden wir uns im grünen Bereich. Hier können wir entspannen, unsere Kreativität einsetzen, lernen, gut ausruhen und Erfahrungen verdauen. Steigen die Anforderungen, erhöht sich unser Aktivierungsniveau und wir wechseln in den gelben Bereich, der uns die benötigte Energie für effektive Reaktionen liefert. Eine erhöhte Aktivierung ist notwendig für Aktivitäten wie Autofahren oder Sport, aber sie kann auch in herausfordernden Situationen wie Konflikten, Demonstrationen oder Momenten übermäßiger Verantwortung und Stress auftreten, wenn unser

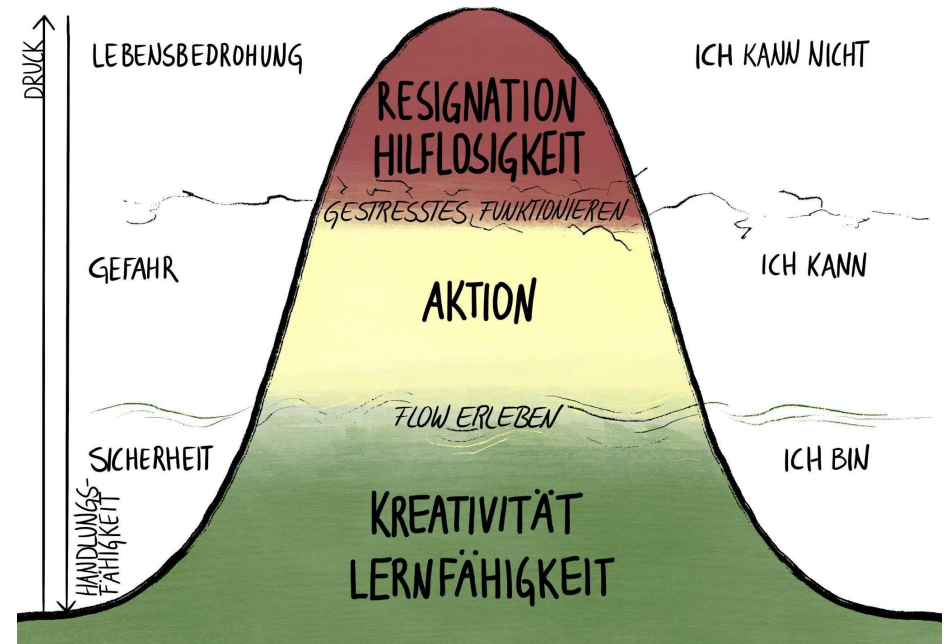
Nervensystem uns für Kampf, Flucht oder das Komprimieren unserer Bedürfnisse vorbereitet, um die Situation schnell zu lösen.

An der Grenze zwischen dem grünen und gelben Bereich erleben wir einen angenehmen Zustand des Flows, in dem wir Spielfreude und Kreativität mit hoher Fokussierung und Klarheit kombinieren können. Flow entsteht, wenn wir genau das richtige Maß an Herausforderung und Komfort finden.

Je näher wir dem roten Bereich kommen, desto stärker wird ein Unterton von Hilflosigkeit, Druck und Zwang spürbar. Im roten Bereich trennen wir uns oft von unseren Emotionen, Bedürfnissen und Wünschen ab und nehmen einen mechanischen Ansatz an, um den Anforderungen des Lebens zu begegnen.

Um diese Zustände besser zu verstehen, können wir auf körperliche Hinweise wie Muskelspannung, Herzfrequenz und Atemmuster achten. Zusätzlich können wir üben, unsere emotionalen Reaktionen, unser Gefühl der Wahlmöglichkeit und unsere Denkprozesse zu bemerken. Mit Übung können wir die Übergänge identifizieren, was uns ermöglicht, Entscheidungen zu treffen, die besser zu unserer Situation passen und unser allgemeines Wohlbefinden verbessern.

Halte einen Moment inne, um dir die Aktivierungskurve anzusehen. Reflektiere darüber, in welchem Bereich du dich immer wieder befindest und was mit deinen Erfahrungen in Resonanz geht.



Emotionale Kompetenz – Gefühle

Wir können lernen, unsere emotionalen Qualitäten bewusst zu kultivieren. Abneigung, die Gewohnheit, Dinge nicht zu mögen und von sich zu stoßen, ist eine häufige emotionale Reaktion. Obwohl Abneigung zu spüren auch wichtig ist, kann sie zu Gereiztheit und Zynismus führen und damit zum Ausbrennen beitragen. Durch die Praxis der Offenheit und die Entwicklung emotionaler Intelligenz können wir bewusster mit unseren Erfahrungen und anderen interagieren. Dieses emotionale Wachstum bedeutet nicht, 'schwierige' Emotionen zu ignorieren oder zu überspielen; es geht vielmehr darum, für sie offen zu bleiben, Toleranz zu fördern und wirklich ehrlich zu spüren, wie es uns geht. Dadurch kann sich unser Wohlbefinden mit Emotionen und unangenehmen Empfindungen, die ein Teil unseres Lebens sind, steigern.

Politische Implikationen

Diese emotionale Neuorientierung stellt traditionelle Vorstellungen von emotionaler "Stärke" und Geschlechterrollen in Frage. Indem wir emotionale Arbeit ernst nehmen, gewinnen wir emotionale Kompetenz und Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, die emotionale Arbeit zu teilen, die historisch betrachtet auf Frauen (oder FLINTA*-Personen) abgeladen wurde. Es geht nicht darum, negative Emotionen zu verbergen, sondern unsere Fähigkeit zu stärken, in herausfordernden Situationen offen und einfühlsam zu bleiben. Die bewusste Pflege unserer Selbstwahrnehmung und unserer emotionalen Landschaft ermöglicht neue Formen des Aktivismus, der weniger von patriarchalen Mustern durchzogen ist. Aktivismus beruht dann nicht mehr nur auf besseren Argumenten oder höherem politischen Druck, sondern auch auf Berührbarkeit und unperfekter Menschlichkeit.

Aufbau von Verbindungen und Resilienz

Die Förderung emotionaler Intelligenz ermöglicht eine tiefere Selbstverbindung, Empathie und Solidarität. Sie verringert die Angst, überwältigt zu werden, und fördert Motivation und echte Fürsorge für unsere Arbeit. Wir können diese Qualitäten individuell und gemeinschaftlich

entwickeln und damit das Wohlbefinden der Menschen unterstützen. Eine erhöhte Fähigkeit, Emotionen zu halten und zu verarbeiten, ohne sich abzuschotten oder überwältigt zu werden, führt zu wahrer Resilienz. Wenn wir lernen, ein breiteres Spektrum emotionaler Erfahrungen zu bewältigen, entdecken wir die Verbundenheit von Freude und Schmerz. Diese emotionale Arbeit ist wesentlich für emotionale Kompetenz und Resilienz.



Praxis der Selbst-Solidarität (Meditation)

Zweck: Diese Meditation zielt darauf ab, Selbstwahrnehmung zu entwickeln, Schuld- und Schamgefühlen entgegenzuwirken und das Wohlbefinden durch Selbstliebe zu stärken, um Empathie und Solidarität zu fördern.

Dauer: 25 bis 40 Minuten

Benötigte Materialien: Kissen, Blöcke, Decken, Matten,

Ablauf

Vorbereitung:

- Finde einen ruhigen, komfortablen Raum, in dem du ungestört sitzen kannst.
- Verbinde dich nochmal damit, dass diese Praxis darauf abzielt, eine liebevollere Beziehung zu dir selbst zu kultivieren und die Bedeutung von Selbstmitgefühl für Resilienz und Aktivismus zu erleben.

Meditative Praxis:

- Setze dich bequem hin und beginne damit, deine Haltung zu beachten. Spüre die Anziehungskraft und deine Verbindung mit der Erde und gleichzeitig die Stellen in deinem Körper, die sich weit und fließend anfühlen.
- Nimm deinen aktuellen physischen, emotionalen und mentalen Zustand wahr. Begrüße alles, was du findest, und versuche deinem Zustand mit Wohlwollen und Geduld zu begegnen.
- Konzentriere dich auf die Empfindungen in deiner Brust- oder Herzgegend. Beobachte den Atem und alle emotionalen Nuancen. Kannst du ein Gefühl von Wärme und Offenheit in diesem Bereich erleben?
- Erkunde verschiedene Ansätze, um Wohlwollen dir selbst gegenüber zu kultivieren:
 - Denke an jemanden oder etwas, das du liebst, und übertrage dieses Gefühl auf dich selbst.

- Würdige deine Bemühungen und Eigenschaften, die du an dir schätzt.
- Nimm selbstkritische Gedanken wahr und antworte darauf mit Neugier und Freundlichkeit.

- Stelle dir vor, wie eine befreundete Person in diesem Moment auf dich schauen würde.

Abschluss der Praxis:

- Weite nach und nach dein Bewusstsein auf deinen ganzen Körper und deine Umgebung aus. Wenn du bereit bist, bewege dich sanft und öffne deine Augen.

Nachbesprechung:

- Reflektiere deine Erfahrung. Was hat für dich funktioniert? Was war herausfordernd? Wie fühlst du dich jetzt?
- Verstehe, dass es normal ist, Ablenkungen und Widerstand zu erleben. Freundlichkeit dir selbst gegenüber zu praktizieren, ist eine Fähigkeit, die sich im Laufe der Zeit entwickelt. Und die sich nur entwickeln kann, wenn du auch den Teilen von dir, die dir mit Ablehnung und Urteil begegnen, liebevolle Aufmerksamkeit schenkst.

Abschließende Worte:

Bei dieser Praxis geht es nicht nur um Selbstfürsorge; es ist ein radikaler Akt, eine mitfühlendere und verständnisvollere Beziehung zu dir selbst zu entwickeln, was wiederum deinen Aktivismus und deine Verbindungen zu anderen bereichert.

Umgang mit schwierigen Emotionen, Schmerz und Überwältigung



Der Umgang mit schwierigen Emotionen, Schmerz und Überwältigung ist entscheidend für den Aufbau von Resilienz, besonders für Aktivist:innen, die häufig mit Ungerechtigkeit, Gewalt und Unterdrückung konfrontiert werden. Dieses Kapitel konzentriert sich darauf, mit starken, schmerzhaften Emotionen umzugehen, die, wenn sie nicht gut bewältigt werden, zu Burnout, Zynismus oder Apathie führen können.

Umgang mit schmerzhaften Emotionen: Aktivismus konfrontiert uns oft mit Leiden und ruft Emotionen wie Trauer, Wut, Angst und Verzweiflung hervor. Diese Gefühle zu vermeiden ist eine natürliche Reaktion, aber nicht immer vorteilhaft. Diese Emotionen sind essentielle Feedback-Mechanismen. Sie verbinden uns mit dem, was wir lieben und uns am Herzen liegt, und motivieren uns zum Handeln. Wenn wir sie unterdrücken, können sie zu emotionaler Taubheit führen und uns von unserer Kreativität und unseren Energiequellen abschneiden.

Aufbau emotionaler Kapazitäten: Um effektiv mit diesen Emotionen arbeiten zu können, ist es entscheidend, eine robuste emotionale Kapazität zu entwickeln. Dies beinhaltet:

- Kultivierung von wohlwollender Selbst-Zuwendung: Die Schaffung einer Grundlage emotionaler Offenheit und Wärme ist entscheidend. Dies bereitet den Boden für den Umgang mit anspruchsvolleren Emotionen.

- Begrüßung emotionaler Erfahrungen: Das Akzeptieren und Anerkennen schwieriger Emotionen als notwendig und gesund kann unsere Beziehung zu ihnen transformieren. Das Erkennen von Trauer als Liebe oder Wut als Gefühl von Gerechtigkeit – das Erkennen der Botschaften hinter den Gefühlen – kann transformativ sein.
- Nicht-Identifikation mit Emotionen: Zu verstehen, dass wir nicht unsere Emotionen sind und zu lernen, uns davon zu distanzieren, kann uns helfen, sie als vorübergehende Erfahrungen zu betrachten.
- Kultivierung von bewussten Verarbeitungsräumen: Das Schaffen von mentalen und physischen Räumen um intensive Emotionen herum hilft, sie zu bewältigen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Dabei können Therapie, Zeit in der Natur oder geteilte Räume für emotionales Verarbeiten helfen.
- Reflektion über Vergänglichkeit: Sich daran zu erinnern, dass Emotionen nicht dauerhaft sind, kann eine Perspektive bieten und ihre Intensität reduzieren.
- Verankerung im Körper: Die Verwendung physischer Verankerungstechniken wie einer stabilen Haltung oder die Verbindung mit der Erde kann ein Gefühl der Stabilität während emotionaler Turbulenzen bieten. Es kann auch helfen den Körper zu schütteln oder zu tanzen.

Praktiken für den Umgang mit schwierigen Emotionen:

Wir möchten euch dringend ermutigen, Unterstützung zu suchen und gemeinsam mit anderen Personen oder nicht-menschlichen Wesen zu üben. Dies gilt für alle Praktiken hier und kann besonders schwierig sein, wenn man mit Emotionen arbeitet, daher erwähnen wir das hier besonders.

Wir schlagen vor, in deiner Nähe oder online nach Angeboten zu suchen - zum Beispiel Trauerkreise, die von Menschen im Netzwerk der Trauerpraktiker angeboten werden. Schau dir unseren Video-Call zur Rolle der Trauerarbeit in sozialen Bewegungen an oder das von Camille Sapara Barton zusammengestellte Trauer-Toolkit an.

Darüber hinaus möchten wir einige Online-Videos nennen, die wir hilfreich fanden. Eine Trauerübung, geleitet von Prentis Hemphill "Auf der anderen Seite der Trauer" auf dem RITA-Gipfel 2023 und ein weiteres Interview mit Prentis Hemphill über den neugierigen Umgang mit Emotionen.

Wenn du etwas für dich selbst tun möchtest, haben wir hier ein paar Empfehlungen - mach dir keinen Stress, allen zu folgen.

- Schaffe einen Raum für dich selbst. Entscheide, dass du dir etwas Zeit und Raum geben wirst, um zu fühlen. Kümmere dich um praktische Dinge, um Unterbrechungen oder Ablenkungen zu vermeiden. Finde oder richte den Raum ein, damit du dich gehalten fühlst.
- Verankere dich mit Unterstützung. Es gibt viele verschiedene Arten, wie du dich unterstützt fühlen kannst. Indem du nach draußen an einen Ort gehst, der unterstützend wirkt. Indem du einige dir für dich wichtige Gegenstände in deiner Nähe hast. Wir können auch empfehlen, eine Kerze anzuzünden und eine Schale Wasser bei dir zu haben und mit diesen Elementen in Beziehung zu treten, während du trauerst. Vielleicht, indem du einigen Menschen eine Nachricht schreibst oder sie anrufst, um ihnen Bescheid zu sagen, dass du jetzt einen Trauer-Raum für dich schaffst. Vielleicht, indem du deine Vorfahren bittest, bei dir zu sein.
- Zwing dich nicht zum Fühlen - das, was hochkommen will, wird hochkommen. Wenn nichts hochkommt, ist das selbst ein Teil davon, wie du dich fühlst, und Raum für Taubheit zu geben, kann eine wunderbare Erfahrung sein.
- Bewege dich und lasse es fließen. Versuche, in Kontakt mit den Stellen in deinem Körper zu kommen, an denen du die Gefühle lokalisieren kannst, und bewege dich in Verbindung mit diesen Stellen
- Spüre den Boden und wie er dich, dein Gewicht, trägt. Erlaube dir, ein wenig loszulassen.
- Manchmal kann es helfen, ein Fenster zu öffnen, wenn Gefühle feststecken.
- Es kann zu bestimmten Zeitpunkten unterstützend sein, auch mit deiner Würde in Verbindung zu treten. Finde die volle Größe deines

Körpers und spüre, wie du dich fühlen kannst, auch wenn du in deiner vollen Größe und Würde bist.



Kulturelle Aneignung

Viele der von uns genannten Aktivitäten und Praktiken, insbesondere die in Kapiteln wie Bewusstsein und emotionale Kompetenz oder Körperarbeit erwähnten Methoden, stammen aus Traditionen und Praktiken des globalen Südens oder nicht-westlichen Kontexten. Die Verwendung solcher Praktiken ohne angemessene Sorgfalt kann post-/neokoloniale Dynamiken reproduzieren, und es ist entscheidend, [kulturelle Aneignung zu vermeiden](#) (definiert als "Missbrauch der Kunst und Kultur einer Gruppe durch jemanden mit der Macht, diese Kunst neu zu definieren und dabei von den Menschen,

die sie ursprünglich geschaffen haben, zu trennen"). Wir möchten hier diese langjährigen Traditionen ehren und den Menschen danken, die sie getragen und geteilt haben.

Eine Einführung in die Arbeit mit unseren Körpern - Somatische Praxis



Unsere Körper sind das Fundament unserer Existenz und dienen als primäre Schnittstelle zur Welt. Sie vermitteln und verarbeiten alle unsere Erfahrungen, einschließlich der sensorischen Wahrnehmung, Emotionen und Gedanken. Jeder Aspekt unserer Identität, wie Ethnie, Geschlecht, Sexualität und Fähigkeiten, ist eng mit der Art und Weise verbunden, wie unsere Körper von der Gesellschaft wahrgenommen werden. Unsere Körper sind das Medium, durch das

wir unsere Werte ausdrücken und mit der Welt interagieren. Daher umfasst ein ganzheitlicher Ansatz zur Resilienz somatische Praktiken, die darauf abzielen, durch Arbeit mit unseren Körpern unser Wohlbefinden zu verbessern und uns mit unseren Werten und unserer Haltung zu verbinden. Leider neigt die westliche Kultur dazu, die Rationalität über unsere gefühlten und sensorischen Erfahrungen zu stellen, was zu einer Entfremdung von unseren Körpern und den von ihnen gelieferten Informationen führt. Diese Entfremdung beeinträchtigt unsere Fähigkeit, Stress zu verarbeiten, und hemmt unsere Fähigkeit zu Bewusstsein und Empathie – kritische Bestandteile unserer Resilienz. Daher müssen wir uns auf eine Reise der Verkörperung begeben, um uns wieder mit unseren Körpern zu verbinden.

Was führt zur Entfremdung von unseren Körpern?

Unterdrückende gesellschaftliche Normen und Standards prägen unsere Beziehung zu unseren Körpern und schaffen ein Klima von Selbstabwertung und Angst. Durch soziale Medien, kulturelle Darstellungen und tägliche Interaktionen vermittelte Botschaften überhäufen uns mit unrealistischen und schädlichen Idealen in Bezug auf Alter, Körperform, Hautfarbe, Geschlechtsidentität und Attraktivität. Dies kann zu Selbsthass, Unbehagen und Vermeidung führen, während wir versuchen, diesen Normen zu entsprechen.

Traumatische Beziehungserfahrungen, beeinflusst durch Patriarchat, weiße Vorherrschaft, Heteronormativität und Ableismus, können physische und emotionale Narben hinterlassen, die sich als Körperentfremdung manifestieren. Diese Erfahrungen können körperlichen Schaden, sexuellen Missbrauch und Gewalt umfassen, was zu Angst, Misstrauen und physischer Spannung führen kann. Als Folge versuchen wir, unsere körperlichen Erfahrungen zu vermeiden, die Verbindung zu kappen und unser Spür-Bewusstsein zu verringern.

Überstimulation, Trägheit und süchtiges Verhalten sind ebenfalls Faktoren bei der Entfremdung vom Körper. In der heutigen schnelllebigen, bildschirm-zentrierten Welt erleben wir oft Reizüberflutung und geistige oder körperliche Erschöpfung, was zu Stresszuständen und Aktivierung des Nervensystems führt. Um damit umzugehen, ziehen wir uns von körperlichen Empfindungen zurück und betäuben uns gegen Unbehagen, was in Verbindung mit einem sesshaften Lebensstil und mangelnder körperlicher Aktivität zu Entfremdung und Desensibilisierung führt. In einigen Fällen hindern süchtige Verhaltensweisen wie übermäßiger Konsum von Nahrung und Medien, Drogenmissbrauch und andere Formen der Vermeidung uns daran, präsent und verkörpert zu bleiben.

Wiederverbindung und Resilienz

Wiederbelebung, Energie, Lebendigkeit und Freude: Die Wiederherstellung der Verbindung zu unseren Körpern revitalisiert unsere Resilienz. Sie befreit unterdrückte Energie und bietet neue Vitalität. Wir werden offener für Erfahrungen und steigern unsere Begeisterung, Interesse, Motivation und

Freude, auch wenn dies uns sensibler für herausfordernde Aspekte des Lebens macht.

Erweiterung des Bewusstseins: Somatisches Bewusstsein liefert wertvolle Rückmeldungen, verbessert unsere Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, die die Resilienz unterstützen, insbesondere im Zusammenhang mit Burnout, Trauma, Stress und Angst. Es bereichert auch unsere Beziehungsfähigkeiten und ermöglicht es uns, andere besser zu verstehen und mit ihnen in Verbindung zu treten.

Integration, Integrität und Verkörperung von Werten: Die Wiederherstellung der Verbindung zu unseren Körpern hilft, unsere Erfahrungen in ein zusammenhängendes Ganzes zu integrieren und Kohärenz, Kontinuität und Ausrichtung mit unseren Werten zu fördern. Diese Integration verbessert unsere Fähigkeit, Spannungen zu bewältigen und im Einklang mit unseren Werten zu handeln. Verkörperte Praktiken tragen auch dazu bei, Muster der Unterdrückung auf der Mikroebene unserer Handlungen und Bewegungen abzubauen weil wir ein feineres Gespür für die entwickeln. Durch die Umgestaltung dieser Muster können wir das Bewusstsein schärfen und die unbewusste Reproduktion systemischer Unterdrückungen transformieren, was ein Gefühl der Handlungsfähigkeit fördert. Darüber hinaus erlaubt uns die Verkörperung unserer Lebendigkeit und Grenzen eine tiefere und effektivere Wirksamkeit und Integrität in vielen Situationen.

Körperarbeit und somatische Praxis

Körperarbeit und somatische Praxis zielen darauf ab, unsere gefühlte Verbindung zum Körper zu verbessern, das Bewusstsein, die Integration, die Energie und die Empfindsamkeit für Lebenserfahrungen zu erhöhen. Diese Praktiken helfen uns, körperliche Zustände wie Leichtigkeit, Entspannung, Zentriertheit, Erdung und Ausgewogenheit zu erreichen. Sie verbessern unsere Fähigkeit, verschiedene Reize zu moderieren, zu verarbeiten und darauf zu reagieren und stärken letztendlich unsere Resilienz.

Grundlegende Selbstfürsorge: Starte bei den Grundlagen, indem du dich um regelmäßige Bewegung, körperliche Betätigung, ausreichende Erholung,

gesunde Ernährung und andere körperliche Bedürfnisse kümmerst, einschließlich sexueller Verbindung und/oder körperlicher Berührung. Grundlegende Selbstfürsorge ist entscheidend, um den Körper zu entspannen, die Verbindung zu unterstützen und das Bewusstsein zu fördern. Wenn grundlegende Bedürfnisse über längere Zeiträume nicht erfüllt werden, ist es wichtig, Strategien der Selbstfürsorge zu entwickeln und die Bedingungen zu ändern, die die Erfüllung dieser Bedürfnisse verhindern.

Bewegung: Regelmäßige Bewegung kann Energie im Körper zum fließen bringen, Hormone freisetzen und dem Körper helfen sich zu entspannen und zu erholen. Aktivitäten wie Laufen, Schwimmen, Spazierengehen, Dehnen, Sport und Tanz können transformierend sein, insbesondere für Personen mit sitzenden Arbeitsroutinen.

Körperbewusstseins-Praktiken: Die tieferen Vorteile somatischer Praktiken liegen in der Beziehung zwischen Körper und Bewusstsein. Diese Praktiken entdecken emotionale Fülle, schaffen eine integrierte Körper-Geist-Verbindung, lösen Spannungen und helfen, die Tiefen des eigenen Wesens zu entdecken. Schon fünf Minuten tägliches Zentrieren oder Körper-Scannen können sich signifikant auf das Wohlbefinden auswirken.

Gemeinsame somatische Praktiken: Beispiele für somatische Praktiken sind Meditation, Achtsamkeit, Focusing, "authentic movement", Feldenkrais, "body-mind-centering", Tai Chi, Tension Release Exercises (TRE), feministische Selbstverteidigung, Kampfkünste, Yoga und Massage.

Zentrierungs Praxis

Eine Praxis, die von Generative Somatics kommt, um zentriert, verbunden und ausgerichtet zu sein. [Hier ein 5-minütiges Video](#) zu einer angeleiteten Praxis.

Traumainformierte Praktiken

In den letzten Jahren hat die Anerkennung des tiefgreifenden Einflusses von Traumata auf Einzelpersonen und Gruppen, die in Solidaritäts- und Aktivismus-Arbeit involviert sind, zugenommen. Menschen in diesen Rollen erleben häufig Traumata, sei es durch persönliche Erfahrungen von Unterdrückung, das Erleben von Beziehungsbrüchen und Diskriminierung oder die Konfrontation mit Gewalt und Unterdrückung. Traumata, die aus unterdrückerischen Systemen und Institutionen resultieren, stellen eine erhebliche Bedrohung für die Widerstandsfähigkeit dar. Das Bewusstsein für die Auswirkungen von Traumata zeigt auf, wie Traumatisierung Einzelpersonen und Gruppen behindert, verwirrt, entmächtigt und voneinander trennt. Angesichts dessen müssen wir Strategien entwickeln, um die Auswirkungen von Traumata anzugehen und zu transformieren, um unsere Arbeit und Organisationen zu stärken. Dieser Abschnitt präsentiert traumainformierte Praktiken und Strategien.

Verständnis von Traumata Traumata entstehen aus überwältigenden Erfahrungen, bei denen natürliche Abwehrmechanismen unterdrückt werden, was eine überschüssige Energie hinterlässt, die den Körper, Gedanken, das Gedächtnis und Emotionen daraufhin beeinflusst. Traumata können sowohl durch schwerwiegende Ereignisse als auch durch anhaltende Exposition gegenüber Entmachtung und Unterdrückung entstehen. Ein nuanciertes Verständnis von Trauma als ein Spektrum von Intensität der Erfahrungen ist hilfreich, um Fürsorge, Geduld und Bewusstsein zu entwickeln.

Traumainformierte Praktiken und Strategien: In diesem Handbuch teilen wir einige Praktiken, die dazu beitragen sollen, dass Einzelpersonen mit Traumata umgehen und diese verarbeiten können. Diese Praktiken konzentrieren sich darauf, emotionalen und physischen Schmerz sicher weiterzubewegen, defensive Muster zu mildern, das Körperbewusstsein wiederherzustellen, das Nervensystem neu auszubalancieren, Überwältigung zu verarbeiten und unterstützende Gruppenkulturen zu schaffen. Den Aufbau von traumainformierten Gruppen und Räumen umfasst Psychoedukation, die

Bestätigung unserer angeborenen Fähigkeiten, das Schaffen sicherer Bedingungen, die Unterstützung der Körperverbindung, die Förderung emotionaler Verbindungen und die Regulierung von Zuständen des Nervensystems. In einigen Fällen kann professionelle therapeutische Unterstützung notwendig sein, aber peer-to-peer Ansätze und Kulturen der Fürsorge können ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung von Traumata spielen. Die Schaffung sicherer Bedingungen, Vertrauen und unterstützender Beziehungen ist von größter Bedeutung, da die Heilung von Trauma Ermächtigung und Verbindung erfordert. Gruppenpraktiken zur Verarbeitung von Traumata sollten den Kontext, die Machtstrukturen und die vielfältigen Erfahrungen innerhalb der Gruppe berücksichtigen.

Stärkung unserer Fähigkeit zur Schaffung traumainformierter Gruppen und Räume

- **Psychoedukation:** Das Verständnis der physiologischen Prozesse in Bezug auf Trauma hilft dabei, Schwierigkeiten, die in Gruppen auftreten können, besser zu verstehen.
- **Bestätigung unserer eigenen Fähigkeiten:** Die Anerkennung unserer angeborenen Fähigkeit, mit Traumata zu arbeiten, fördert die Widerstandsfähigkeit.
- **Schaffung von hinreichend sicheren Bedingungen:** Das Aufbauen von Vertrauen und Gruppenzusammenhalt schafft Räume für Heilung.
- **Unterstützung der Körperverbindung und somatisches Bewusstsein:** Die Entwicklung der Fähigkeit, Muster von Spannungen, die mit Traumata zusammenhängen, zu erkennen und zu transformieren, ist entscheidend für die Heilung.
- **Förderung emotionaler Verbindungen und Akzeptanz dessen, was wir fühlen:** Das Fühlen und Freisetzen der Spannung um schwierige Emotionen hilft, Unterdrückung zu verhindern.
- **Regulierung unserer Zustände des Nervensystems:** Das Verständnis der Reaktionen des Nervensystems auf Traumata und die Entwicklung von Praktiken zur Regulation können helfen, Stress und Traumareaktionen effektiv zu bewältigen.

Schuld, Scham und Zeugenschaft von Schaden

Menschliche Interaktion beinhaltet nonverbale Kommunikation durch Einstimmung und Resonanz, die sowohl beruhigend als auch verwundbar machen kann. Aktivist*innen erleben oft das Leiden anderer, was zu sekundären Traumata führen kann. Dieser indirekte Stress wird besonders von Klimaaktivisten und Menschen in humanitären Bereichen gespürt, da sie ständig auf globale Probleme aufmerksam sind, was überwältigend sein kann.



Bewältigungsstrategien beinhalten:

- **Ständige Aktivität:** Sich beschäftigen, um sich nicht mit Stress auseinandersetzen zu müssen.
- **Verleugnung und Betäubung:** Sich von Gefühlen zu distanzieren oder Substanzen zu verwenden, um Reaktionen zu minimieren.
- **Sich zurückziehen:** Vermeiden von Gefühlen der Hilflosigkeit und moralischen Verletzungen.
- **Verdrängung von Emotionen:** Gefühle auf andere Weise umleiten, was potenziell Schaden verursachen kann.

Diese Strategien können eine vorübergehende Erleichterung bieten, führen aber oft zu Entfremdung oder Überlastung. Die Bedürfnisse des Körpers zu ignorieren kann zu stressbedingten Gesundheitsproblemen führen. Die Kombination aus unverarbeiteten Emotionen, anhaltendem Stress und

Isolation ist eine häufige Ursache für tiefe Erschöpfung. Das Erkennen und Verarbeiten dieser Aspekte ist entscheidend für nachhaltigen Aktivismus.

Schuld und Scham als Hindernisse für widerstandsfähigen, resilienten Aktivismus

Beobachtungen des "Activist Trauma Support Network" betonen die komplexe Mischung aus Schuld, Scham und sekundären Traumata, denen Freiwillige gegenüberstehen. Dies wird durch die Verleugnung von Symptomen, durch gesellschaftlichen und kulturellen Drucksowie die Zurückhaltung, Selbstfürsorge zu praktizieren, verschärft. Das Verständnis und die Ansprache dieser Aspekte von sekundären Traumata ist entscheidend für eine effektive Regenerationspraxis.

Klimaaktivist*innen ringen oft mit dem Bewusstsein über ihre unverdienten Privilegien wie Klasse und Nationalität, insbesondere wenn sie mit dem Leiden und der Marginalisierung anderer konfrontiert sind. Dieses Bewusstsein, kombiniert mit der Erkenntnis, Teil schädlicher Produktions- und Konsumtionssysteme zu sein, kann zu Unbehagen, Schuldgefühlen und einem Gefühl der Mitschuld führen. Als Reaktion darauf verweigern sich einige Aktivisten selbst die Fürsorge und Unterstützung, um ihr Privileg zu "kompensieren", was insbesondere bei Menschen, die sich als weiß identifizieren oder als solche wahrgenommen werden und im Bereich der Klimagerechtigkeit tätig sind, festgestellt wurde.

Staci Haines beschreibt eine "übermäßige Verantwortlichkeit" als Scham, die aus dem Gefühl entsteht, in unmöglichen Situationen überwältigt zu sein, was zu Selbstvorwürfen für Dinge führt, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen. In "The Politics of Trauma" bemerkt Haines, dass diese Form von Scham zu Polarisierung und lähmender Schuld anstatt zu konstruktivem Handeln führt.

Dieser Kreislauf von Selbstaufopferung, dem Gefühl, keiner Fürsorge würdig zu sein, und der Vernachlässigung des emotionalen Wohlbefindens führt oft zu Burnout. Solche Verhaltensweisen untergraben nicht nur die Absichten der

Aktivist*innen, sondern belasten auch die Gruppendynamik und reduzieren die Gesamtwirksamkeit.

Entkräftung von Schuld und Scham

Um Schuld- und Schamgefühle anzugehen, müssen wir Ungerechtigkeiten im Rahmen einer breiten Macht- und Gesellschaftsanalyse verstehen, wissen, wo unsere Verantwortung beginnt und endet. Das Anerkennen internalisierter Schuld und des Urteils hilft dabei, unser Privileg effektiv und in echter Solidarität zu nutzen. Die allgegenwärtigen, historisch bedingten Leiden und den komplexen Prozess der gesellschaftlichen Transformation anzuerkennen, ist von entscheidender Bedeutung. Dies erfordert Geduld – neben Leidenschaft für Gerechtigkeit und das Ausbalancieren von Bewusstsein über das Leiden mit unserer begrenzten Handlungsfähigkeit.

Emotionale Kompetenz und Reflexion über unsere Rolle im gesellschaftlichen Wandel stärken unsere Fähigkeit, zwischen gesundem Bedauern und lähmender Schuld zu unterscheiden. Bedauern beinhaltet das Anerkennen und die Absicht, das Verhalten zu ändern, während Schuld auf einen intrinsischen Fehler hinweist.

Regenerative Praxis in Bezug auf sekundäre Traumata

Um sekundären Traumata zu begegnen, müssen wir den kulturellen Individualismus aufbrechen, gegenseitige Unterstützung fördern und relationale Werkzeuge für emotionale Überlastung und Stress einsetzen. Wichtige Ansätze hierfür sind:

1. **Bewusstsein und Erfahrungen respektieren:** Erkenne die Auswirkungen des Bezeugens von Ungerechtigkeit auf uns selbst und



andere an. Praktiken wie Kontemplation und Bewegung helfen dabei, Emotionen zu verarbeiten und Stress abzubauen.

2. **Solidarität mit uns selbst und anderen praktizieren:** Betone ein positives Selbstwertgefühl, um unsere Beziehung zu unserer Arbeit zu transformieren und eine nachhaltige Verantwortung aufrechtzuerhalten.
3. **Räume für die Verarbeitung von Erfahrungen schaffen:** Schaffe sichere Räume für emotionale Verarbeitung, sei es allein oder mit anderen, und fördere eine Kultur, in der Ruhe und Zurückhaltung wertgeschätzt werden.
4. **Geteilte Verantwortung für Handeln:** Sei dir des breiteren sozio-politischen Kontexts und kollektiver Bemühungen bewusst, um Selbstvorwürfe und Retter-Verhalten zu vermeiden. Die Entwicklung hin zu geteilter Verantwortlichkeit und politischer Solidarität erfordert unterstützende Beziehungen und Gruppenkulturen.
5. **Bedeutungsvolle Erzählungen aufrechterhalten:** Wie wir unsere Handlungen und ihre Auswirkungen betrachten, beeinflusst unser Wohlbefinden maßgeblich. Die Betrachtung von Herausforderungen als Chancen für Wachstum und das Ausdrücken von Werten durch Handlungen, wie von Rebecca Solnits "Hope in the Dark" vorgeschlagen, kann unsere Erfahrung positiv verändern.



Kollektive Handlungsfähigkeit

Kultivierung einer Kultur kollektiver Stärke und Widerstandsfähigkeit

Widerstandsfähigkeit innerhalb von Gruppen und Organisationen geht weit über die individuelle Selbstfürsorge hinaus; sie ist das Gewebe, das aus der Zusammenarbeit und dem kollektiven Geist seiner Mitglieder entsteht. Dieses Gewebe ist von wesentlicher Bedeutung und bildet die Plattform, auf der kollektive Stärke und soziale Transformation gedeihen können.

Grundlagen zur Förderung widerstandsfähiger Gruppen

Im Bereich des Aktivismus bilden unsere Gruppendynamiken und unser organisatorisches Ethos das Rückgrat unserer Effektivität. Sie prägen unsere Identität, leiten unsere Beziehungen und beeinflussen unsere Fähigkeit zu lernen und zu handeln. Indem wir die Verbundenheit unserer Anliegen und Handlungen erkennen, verpflichten wir uns zur Zusammenarbeit und stellen uns gegen den Individualismus, der unsere Gesellschaft durchdringt.

Dennoch ist die Herausforderung der Zusammenarbeit inhärent – wir sind vielfältig, haben unterschiedliche Bedürfnisse und manchmal konträre Verhaltensweisen. Die Gesundheit unserer Gruppe kann gefährdet sein, was sich auf die Widerstandsfähigkeit und die umfassendere Mission unseres Aktivismus auswirkt. Um dem entgegenzuwirken, suchen wir nach dem Wissen und den Fähigkeiten, die unsere Gruppenkultur gegen die Bedrohungen, die sie belasten, stärken können. **Aufbau widerstandsfähiger Gruppen**

Was Leben in unsere Gruppen einhaucht, was ihre Widerstandsfähigkeit nährt, mag manchmal schwer fassbar sein. Dennoch verbessern wir durch die Pflege wesentlicher Aspekte unseres gemeinschaftlichen Lebens unsere Chancen auf Anpassungsfähigkeit und Erneuerung in Krisenzeiten.



Klarheit über die Vision

Im Kern jeder widerstandsfähigen Gruppe liegt ein klarer, gemeinsamer Sinn für eine Vision. Dies ist der Kompass, der unsere kollektiven Energien lenkt und als Leitstern in turbulenten Zeiten dient.

Bewusste Gruppenbildung

Bewusste Aufmerksamkeit dafür, wie eine Gruppe entsteht, ihre Kultur, Grenzen und Mitgliedschaft, legt den Grundstein für ausgerichtete Energien und Erwartungen. Gemeinsames Lernen als grundlegendes Prinzip einer Gruppenkultur schafft Raum für Erkundung und Wachstum.

Handlungsorientiertes Lernen

Eine widerstandsfähige Gruppe ist eine, die aus jeder Handlung lernt und sich anpasst. Es geht darum, Reaktionsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit zu fördern – das Lebenselixier der Widerstandsfähigkeit.

Bewusstsein für partizipative Prozesse

Das Verständnis für das Auf und Ab der Gruppendynamik und der Machtspiele darin ist entscheidend. Indem wir Konflikte antizipieren und sie als Teil einer kreativen Reise akzeptieren, stärken wir die Widerstandsfähigkeit unserer Gruppe.

Balanceakt

Aufgaben, Prozesse und Beziehungen – ein Gleichgewicht zwischen diesen Elementen zu halten, ist entscheidend. Während Aufgaben unseren Fokus dominieren können, sind die von uns angewandten Prozesse und die gepflegten Beziehungen gleichermaßen wichtig für die Langlebigkeit und den Erfolg einer Gruppe.

Umgang mit Macht

Der Umgang mit Machtstrukturen ist eine große Herausforderung. Wir müssen die Fähigkeiten und den Mut entwickeln, diese Themen anzugehen, einander zuzuhören und gemeinsam Strategien zu entwickeln. Kreatives und respektvolles Engagement reduziert Angst und Spannungen und fördert die individuelle und kollektive Stärkung. Widerstandsfähigkeit beinhaltet nicht nur das Abbauen schädlicher Machtstrukturen, sondern auch das Schaffen ermächtigender Umgebungen, in denen alle gedeihen können und von der Vielfalt des Zusammenspiels profitieren.

Gute Entscheidungsfindung

Effektive Entscheidungsfindung ist in Gruppen und Organisationen entscheidend. Gute Praktiken können zu Kreativität und einem Gefühl kollaborativer Synergie führen und den Prozess angenehm und erfüllend gestalten.

Umgang mit Konflikten

Konflikte sind unvermeidlich, aber mit den richtigen Fähigkeiten können sie

konstruktiv gehandhabt werden. Das Erlernen des Umgangs mit Konflikten und das Vorhandensein einer klaren Konfliktkultur innerhalb einer Gruppe sind wichtig, um die Harmonie aufrechtzuerhalten.

Arbeiten mit Teams und Unterschieden

Die Vielfalt in Teams zu akzeptieren kann Missverständnisse und Konflikte verhindern. Das Verstehen und Feiern von Unterschieden kann die Leistung und Energie der Gruppe steigern.

Strategisches Denken und Planung

Strategische Planung setzt Visionen in die Tat um und vermeidet Verwirrung und verschwendete Anstrengungen. Die Entwicklung dieser Fähigkeiten kann Gruppen reaktionsfähiger machen und die Zeit, die für Aufgaben und ihrer Verteilung aufgewendet wird, reduzieren.

Stärkung von Selbst- und kollektiver Fürsorge

Selbst- und kollektive Fürsorge sind entscheidend für langfristigen Erfolg und zur Vermeidung von Burnout und Konflikten. Die Pflege von Beziehungsräumen und das Teilen von Care-Arbeit hilft Menschen, sich verbunden und geschätzt zu fühlen und fördert die Teamarbeit.

Kommunikation mit Feingefühl

Kommunikation prägt die Gruppenkultur. Freundliche, ehrliche und konstruktive Kommunikation sowie gutes Zuhören können Konflikte mildern und die Widerstandsfähigkeit fördern.

Kultivierung von Bewusstsein und Emotionaler Kompetenz

Bewusstsein und emotionale Kompetenz sind grundlegend für positive Gruppendynamiken. Sie ermöglichen kreatives Engagement und sind Fähigkeiten, die durch Übung entwickelt werden können.

Jede Gruppe ist einzigartig und erfordert zu verschiedenen Zeitpunkten spezifische Schwerpunkte. Indem wir diese Grundsätze sorgfältig anwenden, können wir bewusst eine Kultur gestalten, die resilient, ausgewogen und widerstandsfähig ist.

Aktive Solidarität, Gleichberechtigung und Ermächtigung

Im Kontext unserer Arbeit innerhalb eines globalen Systems der Unterdrückung konzentrieren wir uns darauf, Machtungleichgewichte und strukturelle Unterdrückung innerhalb unserer Gruppen und Organisationen anzugehen. Dies beinhaltet die Anerkennung und Umwandlung von Systemen des Privilegs und der Diskriminierung basierend auf Geschlecht, Ethnie, Fähigkeiten und anderen Faktoren. Durch die aktive Praxis von Solidarität und Gleichberechtigung streben wir danach, inklusive und ermächtigende Räume zu schaffen und gleichzeitig Vertrauen und Widerstandsfähigkeit zu fördern.

Was das bedeutet

Aktive Solidarität, Gleichberechtigung und Ermächtigung umfassen Bemühungen, bestehende Machtverhältnisse im Zusammenhang mit verschiedenen Unterdrückungssystemen wie Kapitalismus, weißer Vorherrschaft und Patriarchat abzubauen. Diese Praktiken konzentrieren sich auf interne Gruppendynamiken und Organisationsstrukturen, um unterdrückerische Muster herauszufordern und zu verändern.

Die Praxis

1. **Grundlegende Bildung:** Stelle sicher, dass jede*r ein grundlegendes Verständnis dafür hat, wie Machtverhältnisse in Bezug auf Geschlecht, Ethnie, Klasse, Sexualität und Fähigkeiten Gruppendynamiken beeinflussen. Verlasse dich nicht darauf, dass marginalisierte Personen andere aufklären.
2. **Anerkennung von Macht und Privilegien:** Fördere das Bewusstsein für soziales Privileg und wie es die Interaktionen innerhalb der Gruppe prägt. Erkenne an, dass Privilegien für diejenigen oft unsichtbar sind, die sie haben.
3. **Emotionale Wahrnehmung und Vertrauensbildung:** Entwickle emotionale Intelligenz, um mit Fragen zu Verletzungen, Verteidigung und Unbehagen umzugehen. Vertrauensbildung kann ein langsamer

Prozess sein, insbesondere in Gruppen mit Geschichte von Unterdrückung und Diskriminierung.

4. **Umgang mit unterdrückerischem Verhalten und Konflikten:** Gehe mit Rücksicht auf das Wohlergehen betroffener Personen und der Gruppe als Ganzes auf unterdrückerisches Verhalten ein. Wähle angemessene Strategien, sei es Gruppendiskussionen, Einzelgespräche, Mediation oder eine Kombination daraus.
5. **Feedback und Verantwortlichkeit:** Akzeptiere die Unvermeidbarkeit von Fehlern und schaffe Strukturen, um Erfahrungen zu teilen und Feedback zu geben. Motiviere Handlungen aus einem Engagement für positive Veränderungen heraus, anstatt aus Angst vor Fehlern.
6. **Überwindung der Polarisierung:** Fordere dualistisches Denken heraus und vermeide vereinfachende Kategorisierungen. Erkenne die Komplexität und Spannungen bei der Bekämpfung von Unterdrückung und bewahre dein Differenzierungsvermögen.

Aktive Solidarität, Gleichberechtigung und Ermächtigung erfordern eine fortlaufende, nuancierte Arbeit, die darauf abzielt, gerechtere und inklusivere Gemeinschaften und Organisationen zu schaffen.



Identität und Aktivismus

Die Bildung einer Identität als Aktivist*in ist für den Aufbau von Bewegungen entscheidend und bietet ein Gefühl von Ermächtigung, Zugehörigkeit und Bedeutung. Gleichzeitig birgt sie jedoch Herausforderungen, die zu Burnout und verringerter Effektivität führen können. Drei Modalitäten der Identitätsbildung sind identifiziert worden:

Ermächtigende Identitäten: Diese entstehen um gemeinsame politische oder soziale Bestrebungen herum und stärken das persönliche und kollektive Handeln sowie die Gemeinschaft.

Einschränkende Identitäten: Diese entstehen, wenn ermächtigende Identitäten starr werden und die Anpassungsfähigkeit, Verbindungen und Allianzen beeinträchtigen und zu Erschöpfung führen.

Befreiende Identitäten: Sie entstehen durch die Überwindung einschränkender Tendenzen, indem Flexibilität, Vielfalt und Anpassungsfähigkeit angenommen werden, was zu radikaler Transformation beiträgt.

Politischer Kampf beinhaltet die Bildung von Identitäten wie feministisch, Umweltschützer*in oder sozialistisch, die Handlungen mobilisieren und Gemeinschaften definieren. Diese Identitäten sind entscheidend für die Realisierung sozialer Veränderungen, können aber auch hinderlich werden, indem sie starr oder ausschließend werden.

Identitätskonstruktion umfasst sowohl Einbeziehung als auch Ausschluss. Während Einbeziehung Zugehörigkeit und Ermächtigung fördert, kann Ausschluss zu Konflikten führen – dennoch ist er auch für soziale Veränderungen notwendig. Übermäßiger Ausschluss kann jedoch zu ungesunder Polarisierung und Ausgrenzung führen.

Einschränkende Identitäten im Aktivismus manifestieren sich als ausschließende Subkulturen, die oft breitere sozialpolitische Ziele für die

Gruppenfortführung vernachlässigen. Sie können zu internen Gruppenkonflikten und Zersplitterungen innerhalb der Bewegungen führen.

Befreiende Identitäten sind ermächtigende Identitäten, die mit Bewusstsein und Flexibilität gehalten werden. Sie ermöglichen es Aktivist*innen, Inklusion und Ausschluss zu navigieren, ohne in Polarisierung zu verfallen. Befreiende Identitäten erkennen die vorläufige Natur unserer Identitäten an und fördern Wachstum, Verständnis und Empathie innerhalb der Gruppe.

Aktivistische Identitäten, beeinflusst durch verschiedene Faktoren wie Identitätspolitik und verschiedene Strategien für Transformation, tragen zur Vielfalt sozialer Bewegungen bei. Befreiende Identitäten ermöglichen ein kreatives Engagement mit dieser Vielfalt, wandeln potenzielle Konflikte in konstruktive Reibung um und tragen zu einer lebendigeren, widerstandsfähigeren Bewegung bei.



Die Ökologie der Resilienz

Sichtweisen

Unsere Ansichten und Überzeugungen, ob unbewusst oder explizit, beeinflussen maßgeblich unsere Aktivismus- und Solidaritätsarbeit. Ein Nachdenken über diese Überzeugungen kann uns helfen, unvoreilhaftige Ansichten zu identifizieren und loszulassen, ihre vorläufige Natur anzuerkennen und sie nicht allzu ernst zu nehmen. Dies fördert unsere Fähigkeit zu lernen und uns anzupassen. Die Flexibilität unserer Sichtweisen ist entscheidend für den Aufbau widerstandsfähiger und regenerativer Ansätze.

Wichtige Perspektiven, die die Praxis von Aktivist*innen prägen:

- **Menschliche Natur:** Unsere Ideologien basieren oft auf Kernüberzeugungen über die menschliche Natur, sei es als intrinsisch selbstsüchtig oder wohlwollend, wettbewerbsorientiert oder kooperativ. Diese Ansichten prägen unser Vertrauen oder Misstrauen in andere. Überzeugungen darüber, ob menschliche Eigenschaften angeboren oder sozial konstruiert sind, beeinflussen unsere Fähigkeit, anderen zu verzeihen und Veränderungen zu unterstützen.
- **Rassismus, Patriarchat und Unterdrückung:** Die Anerkennung und Herausforderung dieser tief verwurzelten gesellschaftlichen Ansichten ist entscheidend für unsere persönliche und organisatorische Entwicklung.
- **Selbstbilder:** Beeinflusst durch Kindheitsgeschichten und Sozialisation können unsere Selbstbilder uns stärken oder schwächen und beeinflussen, wie wir uns im Aktivismus engagieren.
- **Theorien des sozialen Wandels:** Annahmen darüber, wie Veränderung geschieht, sei es von unten nach oben oder umgekehrt, allmählich oder plötzlich, prägen unseren strategischen Ansatz.



- **Kausalität und Komplexität:** Vereinfachte Ansichten über Kausalität können unser Verständnis komplexer sozialer Dynamiken einschränken und unsere Wahrnehmung von Handlungsmöglichkeiten und Auswirkungen beeinflussen.
- **Individualismus:** Die Balance zwischen individueller Verantwortung und kollektivem Handeln sowie Interdependenz ist entscheidend für eine effektive Zusammenarbeit.
- **Zeit und Geschichte:** Das Verständnis unserer Ansichten unser Gefühl von Zeit und über die Geschichte sozialer Bewegungen hilft uns dabei, zwischen Hoffnung und Hoffnungslosigkeit zu navigieren.
- **Knappheit, Produktivität und Perfektionismus:** Mentalitäten, die vom Kapitalismus abgeleitet sind und kontinuierliche Verbesserung und Wettbewerb betonen, können zu ungesunden Standards führen und die Zusammenarbeit untergraben.

Aufmerksamkeit für unsere Sichtweisen: Unsere Ansichten prägen unsere Erfahrungen und Handlungen. Das Bewusstsein für diese Ansichten und ihre leichte Handhabung ermöglicht eine größere Offenheit für andere Perspektiven, tiefere Zuhörbereitschaft, effektivere Zusammenarbeit und eine gesteigerte Lernfähigkeit. Das Erkennen der gewohnheitsmäßigen und unbewussten Natur unserer Ansichten kann Starrheit und Reaktivität verhindern und einen befreienden und kreativen Ansatz im Aktivismus fördern. Diese Wachsamkeit steigert unsere Fähigkeit, unsere Pfade bewusst zu wählen, anstatt von unbewussten Vorurteilen getrieben zu werden.

Wie wir üben können

- **Anerkennen der Vergänglichkeit und Unvollständigkeit von Ansichten:** Die Erkenntnis, dass unsere Ansichten unvollständig und vorläufig sind, hilft uns dabei, weniger an ihnen festzuhalten. Dieses Verständnis ermöglicht es uns, unsere Ansichten als funktionale Annäherungen anstatt als absolute Wahrheiten zu betrachten und anzuerkennen, dass die Welt komplexer ist als unsere Wahrnehmungen.
- **Verstehen, warum wir festhalten:** Die Erkenntnis, dass unsere Ansichten Teil unserer psychologischen und existenziellen Überlebensstrategien sind, erklärt, warum es beunruhigend sein kann, sie zu ändern. Diese Veränderung erfordert oft eine Vertiefung der Selbstwahrnehmung, der emotionalen Bildung und das Schaffen sicherer Räume, um alte Ansichten loszulassen.
- **Die Anzeichen bemerken:** Das Bewusstsein für körperliche Anspannung oder emotionale Starrheit kann darauf hinweisen, dass wir an manchen Ansichten zu stark festhalten. Das Erkennen dieser Anzeichen hilft uns dabei, unsere festgehaltenen Überzeugungen zu erkunden und möglicherweise zu überdenken.
- **Kultivierung mehrerer Perspektiven:** Anstatt bestimmte Ansichten zu verwerfen, geht es darum, sie kontextuell auszugleichen und anzuwenden. Es geht um die Balance zwischen Autonomie und

Interdependenz, linearem Denken und Systemdenken sowie kurzfristiger Planung und langfristigen Perspektiven.

- **Dialog, Forschung und Analyse:** Die Teilnahme an Gruppendiskussionen, kritischer Forschung und nicht-polarisierenden Debatten vertieft das Selbst- und Gruppenbewusstsein unserer Ansichten. Das Vermeiden von starren "Meinungs-Bubbles" ist entscheidend, um unsere Überzeugungen wirklich zu testen und zu entwickeln.
- **Raum für Reflexion schaffen:** Räume für Reflexion, in denen wir auf sofortige Antworten verzichten und uns von Neugier leiten lassen, sind entscheidend, um das Bewusstsein zu vertiefen. Obwohl weniger "produktiv", ist diese reflektierende, nichtwissende Praxis für das persönliche Wachstum unerlässlich.
- **Positive Assoziation:** Unterstützende Freund*innen und Kolleg*innen, die unser Potenzial fördern und uns mit Freundlichkeit auf unsere blinden Flecken hinweisen, sind entscheidend für die Verschiebung verankerter Perspektiven, insbesondere über uns selbst. Solche positiven Umgebungen helfen dabei, mehr ermächtigende und befreiende Standpunkte zu übernehmen.

Die Ökologie der sozialen Bewegungen



Um eine tiefe Widerstandsfähigkeit von Aktivist*innen aufzubauen, muss die Aufmerksamkeit auf Netzwerke und auf die Bewegungsebene gerichtet werden. Dies umfasst die Förderung von Solidarität, Zusammenarbeit und Unterstützung sowie die Bewältigung von Konflikten innerhalb sozialer Bewegungen. Ein ökologischer Ansatz für soziale Bewegungen erkennt eine Vielfalt von Akteur*innen und Rollen an und betont die Vernetzung und Vielfalt innerhalb von Bewegungen, die für kollektive Handlungsfähigkeit und radikale Transformation entscheidend sind.

Warum eine Ökologie der sozialen Bewegungen?

Mario Diani definiert soziale Bewegungen als Netzwerke informeller Interaktionen zwischen vielfältigen Einzelpersonen und Gruppen, die aufgrund einer gemeinsamen Identität zusammenstehen. Ein ökologischer Ansatz geht jedoch darüber hinaus und berücksichtigt nicht verbundene, sogar antagonistische Identitäten innerhalb einer Bewegung. Diese Vielfalt ist entscheidend für den Aufbau der kollektiven Handlungsfähigkeit, die für eine Transformation erforderlich ist. Ein gesundes soziales Bewegungsfeld gedeiht durch vielfältige Identitäten, Strategien und Rollen, was zur Widerstandsfähigkeit und Effektivität beiträgt.

Verschiedene Strategien, Identitäten, Rollen und Akteure

Bei der Betrachtung verschiedener Beiträge zu Bewegungen berücksichtigen wir transformative Strategien, Rollen, Fähigkeiten, die Schnittstelle des Aktivismus mit dem Alltagsleben sowie verschiedene Probleme und Kämpfe.

1. Transformative Strategien

Unterschiedliche Strategien für die Transformation umfassen:

- Schaffen von Alternativen im System: Dieser Ansatz ist mit der sozialdemokratischen Tradition verbunden und beinhaltet die Ausweitung sozialer Macht, während gleichzeitig Aspekte des bestehenden Systems gestärkt werden.
- Aufbau von Alternativen außerhalb des Systems: In Verbindung mit der anarchistischen Tradition konzentriert sich diese Strategie auf die Entwicklung neuer Formen sozialer Stärkung am Rand der Gesellschaft.
- Widerständige Strategien: Diese Strategien, die mit sozialistischen/kommunistischen Traditionen verbunden sind, beinhalten die Organisation für einen radikalen Bruch mit bestehenden sozialen Strukturen.

Diese vielfältigen Strategien, die mit verschiedenen politischen Traditionen und Kulturen in Einklang stehen, tragen alle zum übergeordneten Ziel der

radikalen Transformation in der zeitgenössischen Praxis bei. Von kommunalem Aktivismus über autonome soziale Zentren bis hin zu Ökodorf-Bewegungen bietet jeder Ansatz einen einzigartigen Wert für die Ökologie sozialer Bewegungen. In seinem Werk "Envisioning Real Utopias" bietet Wright folgende schematische Darstellung:

Alle drei scheinen verschiedene Organisationsformen und unterschiedliche Konzepte und Arbeitsweisen mit Macht zu implizieren. In diesem Sinne sind die Konnotationen und Praktiken von Führung wahrscheinlich ziemlich unterschiedlich, und die Unterschiede in ihrer Analyse der Macht führen zu unterschiedlichen Arten von Organisationskultur.

2. Vielfältige Rollen in Bewegungen

Die Vielfalt in Bewegungen umfasst auch eine Vielzahl von Rollen. Bill Moyers Typologie identifiziert vier Schlüsselrollen: Rebell*innen, Reform*innen, Bürger*innen und Veränderungsagent*innen, die alle in verschiedenen Phasen des Lebenszyklus einer Bewegung eine bedeutende Rolle spielen.

Natasha Adams' Forschung zu Umwelt- und LGBTQIA+-Bewegungen in Großbritannien erweitert Moyers Arbeit um zusätzliche Rollen. Ihre erweiterte Typologie umfasst Medien, Inspiration, künstlerische und kulturelle Produktion sowie Rollen in der Basis- und professionellen NGO-Organisation. Dies erweitert den Rahmen einer sozialen Bewegung, um Akteure wie Medien und Influencer*inneneinzubeziehen, die auch dann eine entscheidende Rolle spielen, wenn sie traditionell nicht mit der Bewegung identifiziert sind.

3. Bewegungsfähigkeiten

Um effektiv zu sein, benötigen soziale Bewegungen eine Reihe von Fähigkeiten. Basierend auf dem Bild von Zeynep Tufekci in "Twitter and Teargas" identifizieren wir sechs Schlüsselkompetenzen: Narrativ, Widerständig, Institutionell, Kooperativ, Resilient und Präfigurativ. Diese Kompetenzen kategorisieren vielfältige Beiträge innerhalb von Bewegungen:

- **Narrative Kompetenz:** Bewegungen müssen effektiv Geschichten erzählen, Bedingungen, die Ungerechtigkeiten verursachen, analysieren, Visionen formulieren und Handlungen vorschlagen. Diese Erzählungen bilden oft das Fundament für ein gemeinsames Gefühl der Sinnhaftigkeit und der kollektiven Identität, können jedoch auch konkurrierende Elemente enthalten.
- **Widerständige Kompetenz:** Sichtbare Aktionen wie Massendemonstrationen, Streiks, Boykotte, Besetzungen und direkte Aktionen sind entscheidend. Sie setzen Systeme unter Druck, erhöhen die Kosten für den Status quo und eskalieren Spannungen, um Forderungen hörbar zu machen.
- **Institutionelle Kompetenz:** Wie von Tufekci und Chantal Mouffe hervorgehoben, müssen Bewegungen sich mit institutioneller Politik befassen, um eine systemische Bedrohung darzustellen und nachhaltige Auswirkungen zu erzielen. Bewegungen, denen diese Fähigkeit fehlt, können Schwierigkeiten haben, nachhaltige Veränderungen herbeizuführen.
- **Kooperative Kompetenz:** Effektiver Wandel erfordert Allianzen und Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Gruppen. Fähigkeiten zur Brückenbildung, Ausrichtung und Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteuren sind entscheidend für den Aufbau kollektiver Macht.
- **Resilienz Kompetenz:** Zentral für dieses Handbuch ist die Aufrechterhaltung der Motivation und das Aushalten von Repressionen, während Bewegungen Macht aufbauen.
- **Präfigurative Kompetenz:** Bewegungen sollten die sozialen Beziehungen verkörpern, für die sie eintreten, einschließlich Praktiken der Fürsorge, der Befreiung, der gerechten Machtverhältnisse und der Entscheidungsfindungsprozesse.

Jede Fähigkeit beruht auf einer Vielzahl von Beiträgen und Fähigkeiten, von Aktivitäten an vorderster Front bis hin zu hinter den Kulissen, die alle Aspekte der Bewegungsarbeit umfassen.

4. Die Schnittstelle mit dem Alltagsleben

Verschiedene Bewegungen und Organisationen interagieren auf unterschiedliche Weise mit dem Alltagsleben und den sozialen Routinen, was ihre Wirtschaftsmodelle und das öffentliche Engagement beeinflusst. Laurence Cox identifiziert verschiedene Kontexte, in denen Aktivismus stattfindet:

- Arbeitsplatzbasierte Bewegungen: Aktivitäten wie Bauern- und Arbeiter*innenkämpfe oder Widerstandsaktionen während historischer Ereignisse.
- Gemeinschaftsbasierte Bewegungen: Organisationen in Wohn- oder sozialen Gemeinschaften, einschließlich der Arbeiter*innenklasse, LGBTQI+- und ethnischen oder religiösen Bewegungen.
- Beruflicher oder Vollzeit-Aktivismus: Umfasst Aktivist*innen, die von Bewegungsorganisationen wie Parteien, Gewerkschaften, NGOs usw. beschäftigt werden.
- "Freizeit"-Aktivismus: Bewegungen, die in sozialen Räumen stattfinden, die typischerweise für Freizeitaktivitäten reserviert sind.

Jeder Kontext repräsentiert verschiedene Formen der Institutionalisierung, die Aspekte der Aktivist*innen-Kultur, der wirtschaftlichen Beziehungen, der Machtverhältnisse, der Ressourcenbeschaffung und des Einflusses beeinflussen.

5. Themen und Kämpfe

Die sichtbarsten Unterschiede in Bewegungen drehen sich oft um spezifische Themen oder Ursachen. Obwohl diese Kämpfe konkurrierend erscheinen können, wächst die Anerkennung ihrer Vernetztheit und des gemeinsamen Ziels, für eine gerechtere Zukunft einzustehen. Durch das Verständnis der systemischen Ungerechtigkeit, die verschiedene Themen verbindet, konzentrieren sich Bewegungen zunehmend auf transversale Organisation und den Aufbau von Solidarität über verschiedene, miteinander verbundene Kämpfe hinweg, um komplexe Unterdrückungssysteme effektiv anzugehen.



Eine Übung zur Bewegungs-Geschichte

Diese Übung hilft dir, soziale Bewegungen im historischen Kontext zu verstehen, dich als historisches Subjekt zu erkennen und ein Bewusstsein für die Kontinuität und Diskontinuität im Bewegungsleben zu entwickeln.

Vorbereitung:

- Wähle eine soziale Bewegung aus, mit der du dich verbunden fühlst, und recherchiere ihre wichtigsten Ereignisse, die sich über mindestens einige Jahrzehnte erstrecken.
- Sammle Materialien: A3-Blätter, Stifte, Papier, Schere, Kleber/Klebeband.

Schritte:

1. **Definiere deine Bewegung:**
 - Wähle eine Bewegung und definiere ihren geografischen Kontext, z. B. 'Europäische Klimagerechtigkeitsbewegung'.
2. **Liste Schlüsselakteure auf:**
 - Identifiziere Organisationen, Gruppen, Einzelpersonen und andere Elemente, die an der Bewegung beteiligt sind.
3. **Erstelle Akteurskreise:**
 - Schneide Papierkreise aus, die jede*n Akteur*in repräsentieren, wobei die Größe ihren Einfluss oder ihre Macht innerhalb der Bewegung anzeigt.
4. **Kategorisiere und Symbolisiere:**
 - Identifiziere wichtige Kategorien und Merkmale, die für deine Bewegung relevant sind (z. B. Arten von Organisationen, Bewegungsfähigkeiten, Rollen). Weise jedem Merkmal ein Symbol zu.
5. **Beschrifte die Kreise:**
 - Markiere jeden Akteurskreis mit Symbolen, die ihre Merkmale und Rollen repräsentieren.
6. **Analyse von Balance und Verteilung:**

- Untersuche die Verteilung der Merkmale über deine Kreise und identifiziere Stärken und Schwächen in der Bewegung.

7. **Erstelle die Karte:**

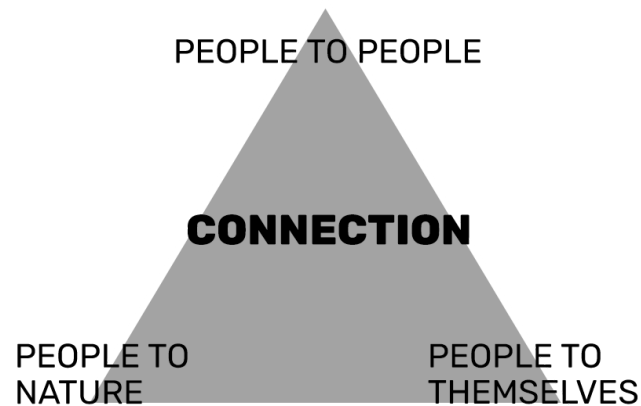
- Ordne die Kreise auf einem großen Blatt an und ziehe Linien, um Beziehungen zwischen den Akteuren darzustellen. Verwende verschiedene Farben oder Stile, um die Art dieser Beziehungen zu kennzeichnen (z. B. stark, schwach, konfliktiv).

8. **Analysiere die Karte:**

- Reflektiere über deine Karte und betrachte die Verteilung von Macht, Vielfalt, Stärken, Schwächen und potenziellen neuen Beziehungen oder Allianzen. Überlege, die Grenzen zu erweitern, um zusätzliche Akteure einzubeziehen, die zur Bewegung beitragen könnten.

Debriefing:

- Teile deine Erkenntnisse und wichtigsten Lernpunkte mit anderen.
- Überlege, wie dieses neue Verständnis auf deine Bemühungen für sozialen Wandel angewendet werden kann. Reflektiere über die fortlaufende Natur des Lernens über Bewegungsdynamiken und wie diese Einsichten deine Planung und Handlungen verbessern können.



Naturverbindung und Resilienz

In einer von Entfremdung geprägten Gesellschaft ist die Wiederherstellung der Verbindung mit der Natur eine entscheidende Quelle für psychologische, zwischenmenschliche und soziale Resilienz. Der industrialisierte, städtische Charakter unseres Lebens begrenzt oft unsere Interaktion mit der natürlichen Welt, mit unserer Lebensgrundlage. Doch aktive Auseinandersetzung mit der Natur kann erneuernd, ermächtigend und tief nährend sein. Sie hilft, Emotionen zu verarbeiten, Erlebnisse zu integrieren und die Sinne wieder zu erwecken.

Aspekte der Naturverbundenheit:

1. **Nähren und Beleben:**

Zeit in der Natur zu verbringen, sei es durch kurze Spaziergänge oder längere Aufenthalte, bietet eine Auszeit von leistungsorientierten Lebensstilen. Es belebt unsere Sinne und schenkt erholende Erfahrungen.

2. **Neue Perspektiven:**

Die Verbindung mit der Natur verändert unsere Sichtweise, indem sie uns unserer Verbindung als Teil eines größeren ökologischen Systems zeigt. Dieses Verständnis kann Gefühle der Isolation und Dringlichkeit entgegenwirken und einen breiteren, stärker ermächtigenden Blick auf unsere Rolle im sozialen Wandel bieten.

3. **Weisheit der Natur:**

In der Beobachtung der Natur können wir über effektive Strategien und Anpassungen lernen. Beispielsweise lehrt uns die Widerstandsfähigkeit von Bäumen in Stürmen etwas über Verwurzelung, Flexibilität und kollektive Unterstützung. Die Erkundung der Übergänge zwischen verschiedenen Lebensräumen in der Natur kann uns inspirieren, vielfältige Taktiken und Zusammenarbeit in sozialen Bewegungen zu leben, was zu größerer Wirkung und Beteiligung führt.

Das Anwenden dieser Weisheiten auf unseren Aktivismus kann widerstandsfähigere, effektivere und regenerativere Bewegungen fördern. Adrienne Maree Browns "Emergent Strategy" verdeutlicht diesen Ansatz und betont praxisorientierte Resilienzpraktiken, die mit der Natur im Einklang stehen.



Edward Abbey empfiehlt in "The Monkey Wrench Gang" ein ausgewogenes Verhältnis von Aktivismus und Freude an der Natur. Das Annehmen von Abenteuer und Freude in der natürlichen Welt ist entscheidend und verspricht einen Sieg über den entfremdeten, schreibtischgebundenen Lebensstil der modernen Gesellschaft.

Sitzplatz-Übung: Verbindung mit der Natur

Der Sitzplatz ist eine einfache, aber tiefgreifende Praxis zur Verbindung mit der Natur. Wähle einen Ort in der Natur und besuche ihn wiederholt, um seine Rhythmen, Muster und das Leben, das ihn durchzieht, zu beobachten. Ob bei Sonnenschein, Regen, Tag, Nacht, Sommer, Winter oder während eines Sturms - jeder Besuch kann deine Verbindung und dein Verständnis für diesen Ort vertiefen.

So geht's:

1. Wähle deinen Ort:

- Finde einen Ort in der Natur, der sich richtig für dich anfühlt. Er muss nicht perfekt sein, aber Sorge dafür, dass er zugänglich, relativ ruhig und bequem ist. Meide stark frequentierte oder schwer erreichbare Gebiete.

2. Regelmäßige Besuche:

- Besuche deinen Sitzplatz wenn möglich täglich oder so regelmäßig wie möglich. Selbst wenn du nicht oft zurückkehren kannst, kann ein einziger Besuch dennoch vorteilhaft sein. Versuche im Laufe der Zeit, deinen Ort zu verschiedenen Zeiten und bei unterschiedlichem Wetter zu erleben, um deine Verbindung zu vertiefen.

3. Ablenkungen minimieren:

- Bringe so wenig wie möglich mit. Notwendigkeiten könnten etwas zum Sitzen, wetterfeste Kleidung, Wasser, ein Notizbuch oder ein Fernglas sein. Versuche die Ausrüstung möglichst minimal zu halten, um Ablenkungen zu vermeiden.

4. Zeit für Beobachtungen:

- Verbringe anfangs mindestens 15 Minuten an deinem Platz. Diese Zeitspanne ermöglicht es der natürlichen Umgebung, nach deiner Ankunft wieder in ihren normalen Rhythmus zurückzufinden. Im Laufe der Zeit kannst du diese Zeit erhöhen, wenn du dich wohler fühlst und deine Aufmerksamkeitsspanne wächst.

5. Reflektieren und Teilen:

- Nach deiner Sitzplatz-Session reflektiere über deine Erfahrungen. Was hast du bemerkt? Wie hast du dich gefühlt? Wenn du dich wohl fühlst, teile deine Beobachtungen mit jemand anderem. Das Besprechen deiner Erfahrung kann dein Lernen bereichern und neue Erkenntnisse liefern.

Vorteile des Sitzplatzes:

- Vertieft deine Verbindung zur Natur.
- Schärft das Bewusstsein für natürliche Zyklen und Tierwelt.
- Bietet persönliche Einsichten und ein Gefühl von Frieden.
- Kann eine bodenständige und erholsame Praxis sein.

Erinnere dich, der Sitzplatz passt sich deinem Lebensstil an und kann ein wirksames Instrument sein, um eine tiefere Bindung zur natürlichen Welt um dich herum zu pflegen.

Gelerntes Anwenden - Veränderung Fördern

Die Integration transformatorischen Lernens in unser Leben und in Gruppen stellt eine bedeutende Herausforderung dar. Diese Art des Lernens, die reflektiv und ganzheitlich ist, zielt nicht nur darauf ab, Wissen zu erlangen, sondern auch Verhalten, Denken und Beziehungen zu verändern. Allerdings verzögern gewohnter Widerstand und Hindernisse oft die Anwendung neuer Erkenntnisse und Praktiken. Transformative Veränderungen erfordern Zeit, kontinuierliche Anwendung und klare Intentionen. Um dies zu unterstützen, ist es entscheidend, die Anwendung des Gelernten in praktischen Schritten zu planen.

Wichtige Methoden und Werkzeuge, um diesen Prozess zu erleichtern, sind:

1. **Aktion-Reflexion-Methode:**
 - Dies ermutigt dazu, das Gelernte anzuwenden und zu reflektieren, um seine Grenzen zu verstehen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Es beinhaltet einen Zyklus von Handlung, Reflexion, Analyse und Planung für zukünftige Anwendungen.
2. **Visionsübungen:**
 - Diese helfen dabei, zukünftige Ziele und Richtungen zu visualisieren, indem sie Vorstellungskraft, Herz und Körper einbeziehen. Sie unterstützen bei Entscheidungsfindung und bewusster Transformation.
3. **Ressourcen für Veränderungen:**
 - Identifizierung unterstützender Bedingungen wie Freundschaften, Wissen und materiellen Ressourcen sowie Planung zur Überwindung von Herausforderungen.
4. **Hindernisse überwinden:**
 - Vorhersehbare Herausforderungen in persönlichen Gewohnheiten, Beziehungen, Finanzierung und politischem Kontext antizipieren und planen.
5. **Strategisches Vorgehen:**

- Entwicklung strategischer Denkfähigkeiten und Pläne für langfristige Transformation um das Gelernte tiefer anzuwenden.

Diese Ansätze ermöglichen es uns, konkrete Pläne zu schmieden und umsetzbare Schritte zu unternehmen, um sicherzustellen, dass das Gelernte in effektive Verhaltensänderungen, Denkweisen und Gruppendynamiken umgesetzt wird.

Kontakt aufnehmen und weitere Ressourcen

Wenn du an einem der Themen interessiert bist und weitere Ressourcen und Links möchtest, besuche unsere Website unter <https://www.rootsofresilience.eu/ressources/> oder kontaktiere uns unter contact@rootsofresilience.eu.

Feedback

Wir würden uns sehr über dein Feedback zum Handbuch freuen, um uns zu helfen, seine Auswirkungen zu bewerten und für die Zukunft zu lernen. Bitte fülle das Formular hier aus oder kontaktiere uns unter contact@rootsofresilience.eu.