

Widerstand ein Leben lang - Wie wir aktiv und kreativ bleiben können, ohne uns und anderen zu schaden

Prävention und Intervention bei Konflikten, Krisen und unterdrückenden Strukturen

Solange es politische Bewegungen gibt, solange wird bereits über ihre Strategien, Ziele, Methoden und Probleme diskutiert. Politischer Aktivismus, der seine eigenen Gefahren und Belastungen mit bringt, in Kombination mit der Komplexität der menschlichen Psyche und einer global vernetzten Gesellschaft als Ganzes, in der wir leben und uns organisieren, kann zu vielfältigen Problemen führen.

Damit wir aber möglichst lange und effektiv aktiv bleiben können, soll sich dieser Text auf Einflussfaktoren auf physische und psychische Verfassungen konzentrieren, die unseren Aktivismus stärken und fördern können. Denn nicht nur Stress und „Burnout“ sind bereits in unserer politischen Bewegung als Probleme anerkannt und thematisiert worden, auch wird immer wieder darüber diskutiert, warum viele Menschen in politischen Zusammenhängen nur kurzzeitig aktiv sind oder nach intensivem und jahrelangem Engagement plötzlich wegbrechen und aussteigen. Zudem gab es im letzten Jahr ein paar Menschen im Umfeld der Tierbefreiungsbewegung, die den Freitod als ihren Ausweg gewählt haben, weshalb es wichtig erscheint, politisch aktiven Zusammenhängen eine Reihe an Strategien, Methoden und Konzepten vorzustellen, die zu Problemlösungen und der Veränderung belastender Lebenssituationen und Strukturen beitragen können.

Nicht nur die Art und Weise der Kommunikation und des Umgangs miteinander wirken sich auf Arbeitsmotivation und das allgemeine psychische Befinden Einzelner aus. Die soziale Interaktion und der Umfang an Strukturen, in denen wir uns begegnen, sind auch die Faktoren, die wir am stärksten beeinflussen können. Weil wir sie selbst schaffen, ständig mitgestalten und jederzeit verändern können, scheint die Auseinandersetzung mit Gruppenprozessen und -dynamiken am erfolgversprechendsten dabei, die Zustände für uns täglich erträglicher zu gestalten und einen langfristigen Aktivismus zu fördern.

Die folgende Mischung aus Methoden, Konzepten, Tipps und Vorschlägen stellt eine Ideensammlung dar, die verschiedenste Anregungen bieten soll, die tägliche Arbeit und das lebenslange politische Engagement für die Befreiung aller Tiere erträglicher und erfüllender zu gestalten. Nicht alle funktionieren bei allen Menschen. Denn wir sind alle unterschiedlich, mit unterschiedlichen Erfahrungen, Bedürfnissen, Ängsten, Träumen und uns begleitenden Schwierigkeiten. Für sich und andere Menschen, vor allem für Freund*innen und Aktivist*innen zu sorgen, stellt sich dabei als das wichtigste Ziel heraus, um lange aktiv zu bleiben und lange zu leben. Zwar scheint dies für viele Menschen selbstverständlich, ist aber gar nicht immer so leicht.

Die folgenden Texte lassen sich in vier Bereiche teilen. Zuerst findet ihr Hinweise dazu, was jede*r Einzelne*r für sich selbst tun kann, danach was wir füreinander tun können, das heißt, welche Strukturen und Einstellungen wir brauchen. Der dritte Bereich thematisiert Maßnahmen gegen Leistungsdruck, Arbeitsüberlastungen und Traumatisierungen. Zum Schluss folgen Ideen für scheinbar aussichtslose Situationen. Einige Themen sind sehr kurz gehalten und benötigen eine viel intensivere Auseinandersetzung. Mehrere Anregungen wurden aus dem Buch „Aftershock“ von Patrice Jones entnommen.

Was ihr für euch selbst tun könnt

Belastungen und Gefühle reflektieren

Durch eine (dauerhafte) Überbeschäftigung ist es oft schwierig, genau wahrzunehmen, wie es dir selbst überhaupt geht. Daher kann es hilfreich sein, immer mal wieder bewusst Pause zu machen und in sich zu fühlen, wie belastet du dich gerade fühlst und ob irgendetwas körperliche oder seelische Schäden hinterlassen hat, um die sich gekümmert werden will. Wenn klar ist, dass eine Überforderung oder zu viel Stress eine Ursache von Problemen und Unwohlsein ist, kann eine Analyse der individuellen Stressoren weiterhelfen. Dabei kann danach gefragt werden, was genau stressig ist, über welche persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten verfügt wird und wie bewusst auf diese Belastungssituationen reagiert werden kann. Welche Handlungsoptionen gibt es außerdem, um den Problemen entgegenzuwirken? Dabei ist eine Berücksichtigung von Gefühlen wichtig, denn sie helfen uns zu überleben und sie sind Bestandteil von Beziehungen. Sie sollten nicht unterdrückt werden. Es ist zwar nicht jederzeit möglich, sich intensiv mit ihnen zu beschäftigen. Jedoch ist es wichtig, allmählich zu lernen, Gefühle zuzulassen und auszudrücken, aber auch zu lernen, von negativen Gefühlen nicht überwältigt zu werden. Denn es gibt überall Leid und Gefahren, die weiter existieren, auch wenn wir gerade nicht aktiv sind.

Krisenbewältigung trainieren

Mithilfe von Imaginationsübungen oder Methoden zur Stärkung der Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) können Durchhaltevermögen und psychische Stabilität gestärkt werden. Theorien und Ergebnisse aus Beobachtungen der wissenschaftlichen Psychologie sollten zwar immer kritisch betrachtet werden. Jedoch können einige empowernde Ansätze zur Resilienz, wie eine veränderbare Grundhaltung, die aktive Gestaltung eines unterstützenden Umfeldes, Schrittemodelle zur Problemlösung oder das Training persönlicher Kompetenzen, dabei helfen, Krisen besser zu bewältigen und insgesamt Selbstbild und Zuversicht zu stärken.

- Ulrich Siegrist, Martin Luitjens: 30 Minuten Resilienz
- Christina Berndt: Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Körperliche Grundbedürfnisse versorgen

Dies gilt nicht nur vor, während und nach Aktionen, sondern grundsätzlich. Genügend Schlaf wird oft unterschätzt, ist aber sehr wichtig. Schlafmangel macht auch selbstbewusste, stabile und mutige Aktivist*innen auf Dauer unsicher, ängstlich, ärgerlich oder bedrückt sowie kontinuierlichen Widerstand und den Alltag generell anstrengender und schwieriger. Bei Schlafproblemen gibt es eine Reihe von Maßnahmen, die ihr ausprobieren solltet, von heißen Bädern, Sport und Tees über Entspannungs- oder Imaginationsübungen und viele andere Tipps für besseres Ein- und Durchschlafen. Routine, das heißt, möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und das Bett nur zum ruhen und schlafen, nicht zum arbeiten oder lernen zu nutzen, kann das Einschlafen langfristig sehr erleichtern. Ohrstöpsel sowie die Konzentration auf die Atmung und auf die Gefühle im Körper nacheinander für jeden Körperteil, sind auch oft hilfreich. Denkt an Träume, an die ihr euch erinnern könnt. Das hilft deinen Gehirn aus dem bewussten Wachheitszustand herauszutreten und den Übergang in die Traumwelt zu finden.

Gesunde Ernährung ist wichtig, nicht nur vegan, sondern auch regelmäßig, mit viel Obst und Gemüse, viel Wasser, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, (Pseudo)getreide, Nüssen und mit möglichst wenig oder keinen hochverarbeiteten Produkten (zum Beispiel Auszugsmehle, Industriezucker, Fastfood), Alkohol oder Nikotin.

Hört auf euren Körper. Manchmal braucht ihr etwas Zeit, um zu fühlen was ihr braucht, ob euch etwas fehlt, ihr verspannt seid, etwas schmerzt. Versucht herauszufinden, was ihr benötigt und euch gut tut, egal ob frische Luft, Schlaf, Bewegung, eine Pause oder ein Spaziergang.

Belastungen gezielt kompensieren

Wenn du wirksamere Kompensationsmöglichkeiten zum Abbau von Stress, Ärger, Wut, Ängsten und anderen belastenden Empfindungen benötigst, geh an einen Ort, an dem du dich sicher fühlst, versuche dich nicht zu isolieren und wende dich an Freund*innen, baue Stress ab und sei immer geduldig mit dir und verurteile dich nicht für deine Verfassung.

Nach belastenden Ereignissen ist es nicht gut, sofort wieder zum Alltag zurückzukehren, als wäre nichts passiert. Gefühle können auch künstlerisch mit Gedichten, Musik, Malerei, Zeichnen, Bewegung durch Tanzen oder (Improvisations)theater ausgedrückt werden. Verschlimmere die Situation nicht, indem du mit Alkohol und Drogen auf Belastungen und Stress reagierst. Versuche auch Worte dafür zu finden, um dich mit Anderen auszutauschen. Denn schlimme bis traumatisierende Erlebnisse verarbeiten wir besser, in dem wir sie in unsere Biografie auch emotional integrieren, sie mit unseren Gedanken, Gefühlen und Aktionen in Einklang bringen. Das kann bedeuten, selbst viel und wiederholt darüber zu sprechen. Wenn du nicht sofort jemanden finden kannst, stell dir eine*n Freund*in vor, der*die zu dir kommen und um Rat fragen würde, an wen er*sie sich in einer Notlage wenden soll. Suche dir die Person für dich, die du empfehlen würdest. Ihr solltet vorher darüber sprechen, dass alles unter euch bleibt. Details zu Aktionen kannst du weglassen. Auch Erlebnisse und Gefühle aufzuschreiben, für dich selbst oder andere, kann sehr heilsam sein. Wenn du dich richtig mies fühlst oder sogar Suizidgedanken hast, denk daran, dass es auf alle Fälle besser wird. Du hast schon schwierige Phasen oder Krisen durchgestanden und weißt, dass schwer aushaltbare Zustände vorübergehen. Es wird schneller besser, wenn du bald die für dich passende Hilfe findest und nutzen kannst.

Selbstbestimmung und Selbstverteidigung

In emotional schwierigen Situationen beispielsweise solche, in denen in gewaltvollen Situationen nicht eingegriffen werden kann (zum Beispiel bei Undercoverrecherchen), hilft es, sich daran zu erinnern, dass die Situation selbst gewählt ist, dass die Passivität zum Plan gehört und die Effektivität der Aktion oder Recherche voraussetzt oder steigern kann. Denkt in scheinbar ausweglosen Situationen an die Ziele, die ihr verfolgt und an das übergeordnete Sinnkonzept, das das hier gerade notwendig macht. Selbstverteidigungstraining nützt allen, vor allem traumatisierten Menschen, um sich (besser) behaupten zu können und sich generell und zukünftig sicherer zu fühlen. Mit Wendo können Methoden geübt und eine Haltung erlernt werden, die vor allem Frauen* dabei unterstützen, sich zu achten, selbstsicherer zu werden und sich gegen Ängste, Ohnmachtsgefühle und Übergriffe zu wehren.

Prioritäten setzen

Aktivismus ist ein lebenslanger Prozess und ihr könnt wahrscheinlich niemals alle Projekte verfolgen und umsetzen, die ihr wichtig findet. Also setzt euch Prioritäten, grenzt eure Projekte ein und widmet euch den wichtigsten Aufgaben zuerst. Dabei können Listen mit Abstufungen nach Dringlichkeit und vorhandenen Kapazitäten helfen herauszufinden, was wichtiger ist, was warten und was vielleicht anderen Menschen überlassen werden kann.

Ihr seid nicht allein

Wo immer ihr auch seid und wie schlecht ihr euch gerade fühlt, denkt daran, ihr habt immer Mitstreiter*innen, Freund*innen und Unterstützer*innen, die vielleicht nur nicht anwesend sind oder sein können, auch wenn ihr während oder nach Aktionen isoliert von eurer Gruppe oder eine Zeit lang eingesperrt seid.

Wohfühllisten

Notiere dir eine Liste mit Dingen, Hobbys, tröstenden, beruhigenden, entspannenden aktiven oder passiven Tätigkeiten, die du heranziehen kannst, wenn es dir schlecht geht, aber auch um dich regelmäßig zu regenerieren. Du kannst viele Sachen ausprobieren, um deine Gefühle

auszudrücken, ohne dir zu schaden, falls du hin und wieder zu gefährlichen oder ungesunden Methoden greifst (Alkohol, Drogen, exzessiv essen oder Sport treiben, aggressiv gegenüber dir oder anderen Menschen sein, (schnell) Auto fahren).

Ideen für eine solche Liste: Spaziergänge; laute Musik hören; selbst Musik machen; Sport treiben; ein Bad nehmen; malen oder zeichnen; Gedichte oder Tagebuch schreiben; Gartenarbeit; Gesellschaftsspiele spielen (gibt es auch für eine Person); Tiere beobachten (auch Insekten sind spannend); sich etwas Leckeres zu essen machen; lange schlafen; sich mit Freund*innen treffen; Tee trinken; einen unterhaltsamen Roman lesen; puzzeln; Entspannungsübungen machen; mit beruhigender Musik meditieren; Tiere und Pflanzen (mit Hilfe von Büchern) bestimmen; Comics, Satirezeitschriften oder Kinderbücher lesen; Briefe schreiben; Gedicht- oder Bildbände durchblättern; tanzen; einen Film schauen; Fahrrad fahren; Tag- und Zukunftsträumen nachgehen; sich ein Kuscheltier nehmen; trommeln; Wolken beobachten; einen Urlaub planen; Massagen bekommen; sich umarmen; eine Person anrufen, die ihr schon länger anrufen wolltet; Fotomotive suchen und fotografieren oder Pflanzen säen, irgendwo, wo es dir gefällt.

Eine solche Liste kannst du ständig ergänzen und immer hervorholen, wenn du sie brauchst.

Auch andere Listen, zum Beispiel zu Dingen, die du täglich tun kannst, um für dich zu sorgen oder zu Bedürfnissen und Hilfestellungen in Krisen oder extremen Zuständen einmal für dich und einmal für deine Freund*innen, können in schwierigen Situationen sehr hilfreich für euch und eure Mitmenschen sein.

Sichere Orte

Das kann sowohl das reale Lebens- und Wohnumfeld als auch ein imaginärer Ort sein, zu dem du gehen kannst, wenn du Ruhe und Entspannung brauchst. Such dir eine sichere Umgebung mit verständnisvollen Menschen um dich herum, mit Vereinbarungen oder Verbindlichkeiten, die du benötigst, um dich möglichst dauerhaft sicher zu fühlen. Oder Sorge zumindest dafür, dass es einen Raum gibt, in den du dich zurückziehen und für dich sein kannst.

Stell dir einen Ort vor, der dir gefällt, den nur du kennst und wo nur du hingelangen kannst oder auch die Menschen, die du liebst und mit denen du dich sicher fühlst. Das kann ein Raum, ein Haus, eine Festung, ein Schloss, ein Schiff im Meer, ein Wald, ein Tal mit umgebenden Bergen, die niemand überwinden kann, eine ganze Landschaft sein. Stell es dir ausführlich mit allen Details vor, bis es so gut funktioniert, dass sich ein gutes Gefühl in Sekundenschnelle einstellt. Solche Fantasien, Imaginationsübungen oder innere Reisen können euch in vielen Situationen trösten und Kraft geben und euer Leben insgesamt bereichern.

Verhältnisse akzeptieren und Inspirationsquellen suchen

Damit ist nicht gemeint, sich mit den globalen Zuständen abzufinden und nichts zu tun, sondern die Welt klarer zu sehen, gerade wenn wir sie ändern wollen. Leid umgibt uns und ist überall auf dem Planeten. Es gibt kein sicheres Land auf der Erde, in das wir fliehen und unsere Träume leben können, ohne Gefahren und Probleme. Wir müssen einen Weg finden, um mit den daraus resultierenden Gefühlen umzugehen und sie zu kanalisieren, nicht sie zu unterdrücken. Was auch immer wir tun, muss dort beginnen, wo wir gerade sind, mit den uns umgebenden Verhältnissen um uns herum, damit unsere Energie in der Realität geerdet ist. Angesichts der globalen Verhältnisse ist es verständlich, sich schlecht zu fühlen. Hört aber auf, euch wegen zu fühlen, weil ihr vermeintlich zu wenig erreicht oder zu wenig tut. Das nimmt euch nur die Kraft und hilft niemandem. Wenn wir uns nur mit dem Schlimmsten beschäftigen und uns immer wieder darauf konzentrieren, verlieren wir Kraft und zerstören unsere Fähigkeit, etwas zu verändern. Wir sollten uns auf die Taten und Menschen konzentrieren, die wir schätzen, gar bewundern. Wir sollten an Menschen, Taten und Ereignisse denken, die uns inspirieren und zum Handeln anregen, die uns Mut und Kraft geben.

Politische Erfolge und schöne Momente festhalten

Statt nur daran zu denken, welche Verhältnisse wir erreichen wollen, denkt auch daran, wie die Zustände ohne politischen Protest und ohne Tierrechts-, Tierbefreiungsbewegung wären. Auf lokaler Ebene oder bezogen auf einzelne Unternehmen und Themen sind Fortschritte und Erfolge leichter erziel- und erkennbar. Und wenn gerade kein konkreter Erfolg messbar ist, unsere Tätigkeiten haben immer Einfluss. Manche Einflüsse wirken sich auch erst sehr viel später aus.

Kleine Erfolgserlebnisse, bezaubernde Momente, faszinierende Details, besondere Ereignisse wahrzunehmen und festzuhalten, kann erfreuen, stärkend und motivierend wirken und Hoffnung geben. Genießt einen guten Tag, kleine Siege, tolle Begegnungen und Momente der Zufriedenheit. Es kann sich kurz- und langfristig erfüllender anfühlen und psychisch stabilisieren, an jedem Abend drei schöne Erlebnisse oder die schönsten Gefühle und Gedanken des Tages schriftlich festzuhalten.

Zeit nehmen und Grenzen achten

Nimm dir Zeit dich um dich zu kümmern. Klingt auch einfach, ist es aber für viele nicht. Pausen, Freizeit und Urlaube machen ist oft nicht leicht. Konkrete langfristige Planung hilft dabei, sich echte Erholungsphasen zu ermöglichen. Auch regelmäßige Ruhezeiten im Alltag sind wichtig. Täglich mehrere Stunden Zeit für sich selbst und Freund*innen zu haben, ist richtig gut. Wenn sich etwas nicht gut anfühlt und unklar ist warum, helfen Pausen und Unterbrechungen, auch in Gesprächen oder Arbeitsphasen, um herauszufinden, was das Problem ist. Wenn etwas richtig blöd läuft und eindeutig zu viel ist, sollten auch längere Pausen von Wochen oder Monaten (ohne schlechtes Gewissen) möglich sein. Achte immer auf deine Grenzen. Manchmal muss es reichen, die betreffenden Menschen zu informieren, dass ihr ein Gespräch gerade nicht weiterführen könnt, eine Aktion abbrechen müsst oder ihr ein paar Tage Zeit für euch braucht. Später könnt ihr dann vielleicht besser erklären, was das Problem war und es gemeinsam reflektieren.

Du bist nur ein Teil der Bewegung. Du bist nicht die Bewegung selbst. Wenn du nicht zurückziehen kannst, ohne dass die Bewegung darunter leidet, ist es keine Bewegung. Wenn du nicht aus einem Projekt aussteigen kannst, ohne dass es zusammenbricht, ist es vielleicht besser, wenn es so kommt und nicht umgesetzt werden kann.

Sich verändern

Ständig an Veränderungen zu arbeiten, bezogen auf die gesellschaftlichen Zustände allgemein, alltägliche Situationen und auch auf sich selbst, stärkt uns, bedeutet neben Chancen aber auch Anstrengung und Stress. Aktivismus ist eine Weltsicht und Lebensweise, die unseren Alltag durchzieht und nirgends aufhört. Und da sich alles verändert, müssen wir auch bereit sein, uns selbst, unser Verhalten und unsere Ansichten zu entwickeln, anderen zuzuhören und uns ständig auch selbst zu verändern. Bewegungen sind Prozesse, keine Dinge oder Zustände. Vieles wiederholt sich, einiges entwickelt sich scheinbar kaum, und dennoch ändert sich alles.

Alternative Medizin und Herbalismus

Die Nutzung der Heilwirkung von Pflanzen ist so alt wie die Menschheit. Sogar nicht-menschliche Tiere nutzen verschiedene Wirkungen von Pflanzen, um sich zu heilen. Der Konsum von Heilpflanzen ist im Gegensatz zu Chemiecocktails der Pharmaindustrie weniger gefährlich, ethischer und kostengünstiger. Die Pflanzenbestandteile selbst zu sammeln, zu trocknen, zu verarbeiten und zu säen kann an sich eine wohltuende Tätigkeit sein. Nutze heimische Pflanzen, sammle immer nur Teile einer Pflanze oder einer Ansammlung von ihnen und versuche ihre Vermehrung zum Beispiel durch Aussaat zu fördern. Wenn du zu wenig hast, kannst du auch sie in der Apotheke finden. Zur Förderung von innerer Ruhe, Entspannung und Schlaf helfen Baldrian, Melisse, Hopfen, Lavendel, Passionsblume, Kamille und Linde, die einzeln als Tee oder in verschiedenen Verhältnissen kombiniert werden können. Bei Nervosität,

Ängsten, Sorgen und Schlafstörungen wirken zudem Taubnessel, Schlüsselblume und Weißdorn beruhigend und entspannend. Johanniskrauttinkturen helfen bei Schlafproblemen, Ängsten und Verstimmungen (Tinkturen sind Mischungen aus Kräutern und Alkohol im Verhältnis von meist 1:5, die einige Wochen lang dunkel gelagert, regelmäßig geschüttelt und dann abgegossen werden). Zudem können zur medizinischen Anwendung auch Lotionen, Salben, Cremes hergestellt oder Aufgüsse und Kompressen hergestellt werden, um die Wirkstoffe verschiedener Pflanzen zu nutzen. Regelmäßig Hafer(samen) essen hilft ebenfalls bei depressiven Verstimmungen. Löwenzahnblätter und Brennnesseln sind Wunderwaffen bei der Entgiftung des Körpers, egal ob als Tee, in der Suppe, als Salat oder Pesto.

Das Verbrennen von Ölen und Essenzen beeinflusst die Stimmung und die Atmosphäre der Umgebung. Ein paar Tropfen können dabei nicht nur in Ölschalen, im Badewasser, auf Kopfkissen oder als Massageöl ihre Wirkung entfalten. Kamille-, Lavendel-, Sandelholz-, Melisse-, Hopfen- und Baldrianöl wirken beruhigend. Zitrone, Melisse und Pfefferminze beruhigen das zentrale Nervensystem, aber beleben gleichzeitig den Geist. Kamille, Lavendel, Salbei, Wacholder, Majoran, Rosmarin und Thymian wirken nervenstärkend. Einige Kräuter kannst du dir auch im Garten, auf dem Balkon oder dem Küchenfensterbrett leicht selbst anbauen.

- Ursel Bühring: Alles über Heilpflanzen. Erkennen, anwenden und gesund bleiben
- Ursula Stumpf: Unsere Heilkräuter. Bestimmen und anwenden

Entspannungsmethoden

Atemübungen können Beruhigung und Entspannung fördern und auch in Stresssituationen schnell helfen. So können Atemzüge gezählt werden, um eine gleichmäßige und konstante Atmung zu erreichen, langes Ausatmen geübt werden oder Muskeln zusammen mit der Atmung angespannt und wieder entspannt werden. Dabei wird bewusst langsam ein- und ausgeatmet, um ruhig und ausgeglichen zu werden. Mit Autogenem Training kann über Autosuggestionen die körpereigene Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System sowie das vegetative Nervensystem entspannt werden, zur Vorbeugung und Reduzierung von Stress und Spannungen und zur Entspannung nach stressigen Situationen. Unter Meditation gibt es verschiedenste Übungen, die dabei helfen, von Alltag, Problemen und Gedanken abzuschalten, die die Vergangenheit und Zukunft betreffen und sich auf den Moment und den eigenen Körper zu konzentrieren. Bei der Progressiven Muskelentspannung werden einzeln bestimmte Muskelpartien nacheinander kräftig angespannt und wieder gelockert. Neben der Lockerung von verspannter Muskulatur, wirken die Übungen beruhigend auf Körper und Seele. Zum Qigong können Atem-, Bewegungs-, Konzentrations- und Kampfkunstübungen gehören, die Entspannung und Körperkontrolle fördern. Yoga in verschiedensten Formen und Ausprägungen unterstützt ebenfalls beim Stressabbau, der Entspannung und der Belebung von Energie. Mit Tai Chi können Fitness und Verteidigungstechniken trainiert, aber auch meditiert und entspannt werden. Egal welche dieser und weiterer Techniken angewandt werden, je regelmäßiger sie geübt werden, desto stärker wirken sie im Moment und über die Übungen hinaus, desto weniger anfällig reagieren Körper und Geist und Stresssituationen.

Was wir füreinander tun können

Vorurteile und verinnerlichte Denkweisen reflektieren

Gesellschaftliche Ungleichverhältnisse wirken in alle Lebensbereiche hinein, sind nicht nur strukturell bedingt, sondern finden sich auch in unseren persönlichen Denk- und Verhaltensräumen wieder. Auch wir reproduzieren ständig Kategorien, Schubladen und Vorurteile.

Eingefahrene Denk- und Handlungsweisen, Prozesse von Selbstauf- und Fremdbewertung, Pauschalisierungen und die Konstruktion von Gruppen und Unterschieden zum Beispiel in Form sogenannter Ingroup Bias (Tendenzen die Eigengruppe zu bevorzugen und

Nichtmitglieder zu benachteiligen) begleiten uns ständig.

Merkmale von Vorurteilen sind beispielsweise die Äußerung von persönlichem Ge- oder Missfallen, Respekt oder Verachtung in einer Form, als wäre es ein objektives Urteil, die Generalisierung des Einzelfalls, oder das Vortragen von Behauptungen, als seien sie selbstverständlich und nicht widerlegbar. Eine Universelle Gültigkeit des eigenen Standpunktes wird angenommen oder gar nach außen dargestellt. Vorurteile führen nicht selten zu Diskriminierung, zumindest aber oft zu einseitigen, auf einfache und wenige Ursachen reduzierte Erklärungen. Dazu zählt auch, wenn Einschätzungen oder Überzeugungen Anderer mit Naivität, Unwissenheit oder mangelnder Erfahrung erklärt werden, zum Beispiel indem gesagt wird, jemand wäre ja noch so jung und hätte nicht genügend oder nicht die 'richtigen' Erfahrungen gemacht hat oder wäre aufgrund anderer Mängel zu seiner*ihrer Position gekommen. Die Bereitschaft von Selbstrelativierung und einem selbstkritischen Blick auf eigene Gedanken und Äußerungen, aber auch Interesse am Austausch und den Argumenten für andere Positionen ist wichtig, um Vorurteile abzubauen zu können.

Gefühle ernst nehmen

Emotionen durchdringen Menschen und soziale Bewegungen. Sie sind ein Grund für Aktivismus. In unserer patriarchalen Kultur neigen wir immer wieder dazu, auch in vermeintlich emanzipatorischen Zusammenhängen emotionale Reaktionen weniger ernst als rationale Überlegungen zu nehmen. Die Nichtbeachtung oder Vernachlässigung von Emotionen in Beziehungs- und Gruppendynamiken führt langfristig zwangsläufig zur Auflösung von Gruppen, Beziehungen oder Ausstiegen von Menschen, die sich unwohl fühlen oder denen es schlecht geht. Negative Gefühle und Leid gegeneinander abzuwägen oder zu vergleichen ist immer destruktiv, weder nützlich noch überhaupt möglich. Jedes Leid ist real und bedeutsam.

Individualität berücksichtigen & Wir-Identitäten hinterfragen

Menschengruppen bestehen immer aus Individuen, mit ihren persönlichen Eigenschaften, Bedürfnissen und Geschichten, die bei Konflikten und der Zusammenarbeit generell berücksichtigt werden sollten. Geforderte Homogenität und Wir-Identitäten verschleiern dagegen die Unterschiede und unterdrücken Vielfalt. Gemeinschafts- und Konsensdruck erzeugen Anpassungszwang und behindern Kreativität und kritische Positionen. Kollektive Identitäten erschweren Selbstbestimmung, selbstständiges Denken und Handeln sowie pluralistische, multikulturelle, individuelle Positionen und Debatten. Sie fördern Angleichungen von Denk- und Verhaltensweisen und Vorurteilen.

Ein Austausch mit anderen Aktivist*innen, die in anderen Gruppen mit anderen Texten und einem vermeintlich anderem Profil tätig sind, kann für Proteste und Kampagnen nützlich sein. Das ermöglicht das Kennenlernen neuer Menschen, neuer Ideen oder Theorien und erleichtert das Verständnis für viele Ansichten. Zudem kann es für den Erfolg von Aktionen von entscheidender Bedeutung sein, sich zeitweise mit Aktivist*innen zusammenfinden, die teilweise auch andere Ansichten haben, aber das Ziel und die Botschaft der Aktion teilen. Denn bei Aktionen des Zivilen Ungehorsams hängt die Wirksamkeit vor allem mit der Anzahl beteiligter Aktivist*innen zusammen. Je mehr Menschen Besetzungen, Blockaden oder Jagdstörungen gemeinsam durchführen, desto höher ist das Potential von Dauer, Vielfalt und Erfolg der Aktion, beispielsweise wie bei der „Ende Gelände“-Aktion am 15. August in Garzweiler mit hunderten Menschen aus verschiedenen Ländern oder der Blockade am 20. August in Visbek/Rechterfeld mit dutzenden Tierrechtsaktivist*innen. Wenn viele Menschen zusammen kommen, die sich nicht genauer kennen, sollten, statt sich auf die Unterschiede zu konzentrieren, gemeinsame Ziele und Methoden gefunden, individuelle Grenzen transparent gemacht und ein gemeinsamer Aktionskonsens gefunden werden. Gleichzeitig muss Solidarität und Wertschätzung zueinander entstehen.

Solidarität und Wertschätzung

Ein wohlwollender und wertschätzender Umgang miteinander meint ein respektvolles, solidarisches, einfühlsames und unterstützendes Miteinander. Hilfreich ist ein 'positives' oder wertfreies Interesse an den Äußerungen und Gedanken anderer Personen und der Versuch, diese ernsthaft zu verstehen und sich nicht (nur) darauf zu konzentrieren, was sich vom eigenen unterscheidet und dies zum Nachteil des Gegenübers zu werten. Dabei hilft vor allem persönlicher Kontakt und das Interesse dafür, was man noch nicht über die Person weiß und was voreingenommene Gedanken abbauen kann. Denn der Grad und die Qualität an Empathie und Solidarität, die wir anderen Aktivist*innen zukommen lassen, beeinflusst deren Motivation, vorhandene Energien, Emotionen und letztlich auch die Effektivität von Aktivismus für alle. Wir können lernen, Konflikte konstruktiv zu lösen, uns gegenseitig empathisch zuzuhören und empathisch miteinander zu sprechen. Gegenseitige Wertschätzung, aber auch Optimismus, Humor und die Fähigkeit voneinander und aus Fehlern zu lernen, kann von Aktivist*innen geübt und kultiviert werden. Solidarität ist eine Haltung und einer der wichtigsten Werte, die wir haben. Wir können Texte zu anderen historischen, politischen und sozialen Kämpfen lesen, über Solidarität diskutieren und vor allem eigene Soli-Strukturen ausbauen.

Vermeidung von Grenzverletzungen

Grenzen von Menschen sind individuell. Dafür gibt es keine objektiven Kriterien oder eine Form von Messbarkeit, wie es beispielsweise unser Rechtssystem suggeriert. Auch wenn ihr euch bereits jahrelang mit Diskriminierung und Grenzverletzungen beschäftigt habt, kann es euch immer wieder passieren, dass ihr Grenzen anderer Menschen verletzt. Auf Aktionen bezogen bedeutet das, Anderen nicht eure Erwartungen und Vorstellungen aufzudrängen, die Selbsteinschätzungen und Entscheidungen Anderer zu respektieren und keinen Druck vor und bei Aktionen aufzubauen oder auf Andere auszuüben. In privaten oder intimen Beziehungen bedeutet es, niemals davon auszugehen, zu wissen, was eine Person fühlt oder denkt. Es kann hilfreich sein, immer wieder nachzufragen, wie sich eure Formulierungen oder euer Verhalten für eine andere Person anfühlt oder zu fragen, wie sie etwas findet, bevor ihr es tut. Nachfragen bringt nur etwas, wenn ihr alle Antworten diskussionslos zu akzeptieren bereit seid. Achtet auf das Konsensprinzip und führt nur Handlungen durch, denen alle Beteiligten zugestimmt haben. Wichtig ist ein ausdrückliches (euphorisches) Einverständnis aller Beteiligten an einer Handlung, möglichst überall, egal ob bei Aktionen oder im Bett. Denn Körpersprache und indirekte Aussagen können immer falsch interpretiert werden und sollten nicht als Zustimmung gewertet werden. Viele Menschen haben Hemmungen ihre Gefühle oder Bedenken von sich aus deutlich zu äußern. Schweigen ist keine Zustimmung.

Solltest du Grenzen verletzt haben, übernimm Verantwortung für dein Handeln und suche dir Hilfe, aber frage erst die andere Person, um ihr Macht und Selbstbestimmung zurückzugeben. Höre der Betroffenen gut zu, wenn sie dir erklären will, was mit ihr passiert ist und was du getan hast. Arbeite an deiner Einstellung, die meist eine Rolle bei Übergriffen spielt. Denke zum Beispiel über Schuldzuweisungen, deine Ansprüche und Erwartungen oder eigene Abwehrreaktionen und Projektionen nach.

Findet für jede Aktion und jedes Projekt einen neuen Konsens, besprecht Grenzen und Vorstellungen neu, auch wenn die beteiligten Menschen die gleichen sind und die Aktionsform vielleicht sehr ähnlich ist. Menschen verändern sich ständig.

- Zustimmung und Sexualität: www.wirliebenkonsens.wordpress.com/was-ist-konsens/
- Have Sex – Hate Sexism: www.maedchenblog.blogspot.de/2008/01/08/have-sex-hate-sexism/

Selbstermächtigung und Unterstützung

Unterstützung ist wichtig, damit Aktivist*innen die Verbindung zu Kamerad*innen, zu ihren politischen Gemeinschaften und Bewegungen aufrechterhalten können, wenn es ihnen schlecht geht oder sie etwas Belastendes erlebt haben. Bewegungen können nur fortbestehen, wenn sie

für ihre Mitglieder sorgen und sie integrieren, nicht wenn sie sie sich selbst überlassen, wenn es ihnen nicht gut geht und sie gerade nicht aktiv sein können. Unterstützung ist dabei vor allem eine Frage der Haltung gegenüber einer entsprechenden Person, auf die sich eingelassen werden will. Dazu braucht ihr, was auch für gute Beziehungen und Freundschaften wichtig ist: Empathie, Verlässlichkeit, Ehrlichkeit, Vertrauen. Egal um was es geht, ob um ein Problem, das nur eine Person hat oder um vorhandene Konflikte in der Gruppe, ist die Förderung eines selbstbestimmten Umgangs mit Wünschen, Grenzen und Bedürfnissen wichtig.

Ziel ist die gegenseitige Stärkung von Autonomie und Selbstermächtigung der Menschen, ein empowernder nicht Abhängigkeiten fördernder Umgang miteinander. Dazu gehört Offenheit und Geduld, Zuhören, das Klären von Bedürfnissen, das Finden von Möglichkeiten und Lösungen für Probleme oder gewählte Aufgaben.

Unterstützungspersonen sind ansprechbar, fühlen sich bei Zwischenfällen verantwortlich und können zum Beispiel herausfinden, ob Personen etwas brauchen, denen es nicht gut geht oder die den Raum verlassen. Neben Konzepten für zeitlich begrenzte Projekte und Veranstaltungen können auch langfristige Unterstützungskonzepte erarbeitet werden, die präventiv wirken und Handlungsoptionen in Akutsituationen bereithalten. Das geht zwischen zwei Menschen, in einem Freundeskreis und auch in Politgruppen oder größeren Organisationen. Auch Organisationen bestehen aus einer Anhäufung von Beziehungen. Auch in größeren Zusammenhängen sind Beziehungsdynamiken entscheidend für die Effektivität und Produktivität der Arbeit aller, die aktiv in diesen Zusammenhängen sind. Es muss sich nur gemeinsam dafür entschieden werden, eine Gruppe und Organisation sein zu wollen, in der alle Beteiligten aufeinander aufpassen und sich fair und solidarisch zueinander verhalten. Unterstützer*innengruppen müssen sich überlegen, wen sie wie weit unterstützen, wo eigene Grenzen liegen und wie sie mit grenzverletzenden Personen umgehen werden. Möglich sind auch bewegungsübergreifende Unterstützungsnetzwerke, für Aktivist*innen, die Gewalt und Diskriminierung erlebt haben oder für traumatisierte Aktive, um ihnen einen Umgang mit dem Erlebten zu erleichtern. Konkrete Hilfestellungen zur Umsetzung bieten verschiedene Konzepte und Ansätze. Unterstützung kann sehr anstrengend sein, daher ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten und für sich selbst zu sorgen, die Grenzen der Anderen und die eigenen Grenzen zu achten.

Überlebende¹ und Betroffene von Diskriminierung und Gewalt, müssen bei der Zurückgewinnung von Selbstbestimmung und Selbstwertschätzung unterstützt werden, die ihnen durch Übergriffe genommen wurden. Unterstützung nach traumatischen Erlebnissen durch Aktivismus erleichtert es, damit umgehen zu lernen und posttraumatischen Stress zu vermeiden. Oft reicht schon die Frage, ob und was eine Person gerade braucht, um herauszufinden, ob ihr etwas tun könnt. Wichtig ist auch ein aktives Zuhören. Dies meint die uneingeschränkte Aufmerksamkeit für das Gegenüber. Es bedeutet kein Abwarten, bis eine Person zu Ende gesprochen hat und passives Konsumieren, sondern eine aktive Beteiligung am Gespräch. Dazu zählen auch nicht das Nachdenken über das, was man als nächstes sagen will oder das Interpretieren des Gesagten, um eigene Urteile zu bestätigen oder das Nutzen des Gesagten, um über eigene Erfahrungen und Themen zu sprechen. Reaktionen sollten aus offenen Nach- und Verständnisfragen und ehrlichen Antworten ohne Schuldzuweisungen, Kommentaren und Einschätzungen bestehen. Auch das Einholen der Zustimmung für solche Nachfragen („Kann ich etwas fragen?“) kann sinnvoll sein.

- Broschüre „Unterstützung geben. Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Gewalt und Diskriminierung“: www.lesmigras.de

Awareness und Schutzkonzepte

Ausgrenzungen, Benachteiligungen und Unterdrückungsformen sind alltäglich und überall verbreitet. Aktive Antidiskriminierungsarbeit ist daher auch innerhalb politischer Strukturen, deren Fokus auf nichtmenschlicher Ausbeutung liegt, notwendig. Denn Protest und Widerstand findet nicht außerhalb der Gesellschaft statt. Diskriminierungen, sexistische Verhältnisse und

strukturelle Benachteiligungen von Minderheiten oder anders konstruierten Gruppen existieren auch in der Tierrechts_Tierbefreiungsbewegung. Konzepte gegen Diskriminierung helfen dabei, sich erlernte Barrieren, normative Denkmuster und Vorurteile bewusst zu machen und dagegen anzuarbeiten. Und sie ermöglichen einen emanzipatorischen und solidarischen Umgang miteinander.

Awareness als Konzept beschäftigt sich mit konkreten Grundsätzen, Handlungsmöglichkeiten und Strukturen, die notwendig sind, um Betroffene von Gewalt und Diskriminierung zu unterstützen und sie nicht, wie in der Mehrheitsgesellschaft üblich, für ihre Erlebnisse und Übergriffe selbst verantwortlich zu machen, sie auszugrenzen, sie zu retraumatisieren. Bestimmte Prinzipien sind wichtig, um sie beim Überleben zu unterstützen. Dazu gehören meist Definitionsmacht, Parteilichkeit und Vertraulichkeit. Definitionsmacht meint, dass die Wahrnehmung von Menschen, deren Grenzen verletzt wurden, nicht in Frage gestellt, ihre Selbstbestimmung und ihr persönliches Erleben anerkannt wird sowie sie über ein weiteres Vorgehen und konkrete Unterstützungsmöglichkeiten selbst entscheiden zu lassen. Parteilichkeit bedeutet, dass sich bei Grenzüberschreitungen, Diskriminierung und/oder Gewalt auf der Seite der Betroffenen positioniert wird, da meist ein Machtverhältnis zwischen betroffener und übergriffiger/diskriminierender Person existiert und dieses nicht verstärkt, sondern zumindest in der Unterstützungsarbeit durchbrochen werden soll. Vertraulichkeit bedeutet, dass nur das an Dritte, die Täter oder an eine Art von Öffentlichkeit gelangt, was die Betroffene möchte. Es sollte vermieden werden, Bedingungen an zu unterstützende Personen zu stellen oder gar Druck auf sie auszuüben. Ihre Entscheidungen sollten akzeptiert und niemals gegen ihren Willen gehandelt werden.

Es ist wichtig, sich mit Fällen von Übergriffen zu beschäftigen, bevor sie auftreten. Denn ohne solche Vereinbarungen, Konzepte und Strukturen, aber auch nach jahrelangen Auseinandersetzungen mit Gewalt und Diskriminierung, werden Vorurteile und Denkmuster von sogenanntem 'Victim-Blaming' (den Betroffenen wird die Schuld für Übergriffe gegeben) reproduziert, die unsere 'rape culture' (Vergewaltigungskultur) verstärken, indem Betroffene beschuldigt, weiter unterdrückt und die Täter geschützt werden. Je mehr ihr euch mit häuslicher und sexualisierter Gewalt, rassistischen Strukturen und Diskriminierung allgemein beschäftigt, desto eher werdet ihr in der Lage sein, Betroffenen glauben und helfen zu können. Es kann wichtig sein, dauerhafte Awarenesspersonen in Gruppen zu haben, die besonders aufmerksam gegenüber Machtverhältnissen, unterdrückenden Strukturen und Verhalten sowie ansprechbar bei Problemen sind, ohne dass sie die Verantwortung der Gruppe abnehmen, in der alle auf sich und ihr Verhalten selbst achten müssen. Regelmäßige Gruppenreflexionen zu diskriminierenden Strukturen, Problemen und Dynamiken in der Gruppe können sehr erkenntnisreich sein und unterstützend wirken.

- Jaclyn Friedman, Jessica Valenti (Hg.): Yes Means Yes!: Visions of Female Sexual Power and A World Without Rape
- www.defma.blogspot.de
- www.survivorsnetwork.org.uk

Antisexistische Praxis

Eine antisexistische Praxis in Politgruppen, Netzwerken oder Hausgemeinschaften kann bedeuten, die Zusammensetzung von (Arbeits)gruppen, die Aufgabenverteilung und allgemein dominantes Verhalten zu reflektieren. Wer bekommt wieviel Raum in Gesprächen? Können bestimmte Aufgaben auch von anderen Geschlechtern übernommen werden oder rotieren? Wird Frauen* weniger zugehört als Männern*? Wollen sich die männlichen Mitglieder einer Gruppe treffen, um Texte zum Feminismus zu lesen und um sich mit eigenen Privilegien und kritischer Männlichkeit auseinanderzusetzen? Es kann überlegt und Vereinbarungen getroffen werden, wie mit sexistischen Sprüchen oder OKF-Situationen (= oberkörperfrei: Männer* laufen wie selbstverständlich mit nacktem Oberkörper herum), Mackertum generell oder ungleich verteilter Reproduktionsarbeit (wer putzt und kocht wie oft?) umgegangen werden soll, wie sich

Frauen und andere Geschlechter im Umfeld wohler fühlen und deren Bedürfnisse besser berücksichtigt werden können. Männer* könnten versuchen, von sich aus Protokolle zu schreiben, zu telefonieren, Räume zu organisieren, sich um Kinder zu kümmern, kopieren zu gehen, abzuwaschen, zu kochen, "Emo"-Arbeit in Gruppen zu machen und andere weniger glamouröse Arbeiten zu übernehmen. Frauen* und gender-diskriminierte Menschen können ermuntert werden, Rollen zu übernehmen, die normalerweise männlich dominiert sind (Mediensprecherin, Moderation). Aber denkt bestehende Machtverhältnisse und bedrohliche Erfahrungen von Frauen* mit und haltet weiträumig Abstand von euch unbekanntem Frauen*, die nachts allein unterwegs sind, wenn ihr männlich gelesen werdet. Vergesst niemals, dass sexuelle Erregung euer Gefühl ist und nichts mit dem Gegenüber zu tun hat. Wichtig ist es, die eigenen Privilegien zu hinterfragen und zu versuchen, ein potentieller Verbündeter von Betroffenen zu werden, seine eigene gesellschaftliche Position als politisch zu begreifen und das eigene Verhalten entsprechend aktiv zu reflektieren. Diskriminiert zu sein, heißt nicht automatisch kritisch verortet zu sein. Eine kritische Selbstverortung bedeutet eine Auseinandersetzung mit der eigenen sozialen Positionierung, die durch Machtverhältnisse hervorgebracht wird.

- Affront (Hg.): Darum Feminismus! Diskussionen und Praxen
- re.ACTion (Hg.): Antisexismus_reloaded. Zum Umgang mit sexualisierter Gewalt - ein Handbuch für die antisexistische Praxis
- „Sexismus und linke Szene“:
www.frauenreferatkoeln.blogspot.de/images/sexismusundlinkeszene.pdf

Andere Ungleichheiten mitdenken

Es gibt die unterschiedlichsten Einflüsse und Bedingungen, unter denen wir aufeinander treffen. Neben leichter sichtbaren Ungleichheiten beispielsweise bei Herkunft oder Geschlecht, gibt es auch weniger deutliche bis unsichtbare Unterschiede, die Menschen lebenslang benachteiligen können. Es ist möglich, dass euer Gegenüber nicht die gleichen Voraussetzungen hatte, sich so zu entwickeln wie du, beispielsweise selbstsicher, höflich, stets kontrolliert und wortgewandt aufzutreten. Das soziale Milieu beeinflusst ein Leben lang unseren „Habitus“, wie selbstbewusst, mehr oder weniger geschickt verbal, rational oder emotional wir auftreten. Es ist eine erlernte Gewohnheit in bestimmten Arten zu denken, reden und handeln, die es Menschen aus privilegierten Schichten erleichtert, anerkannt und ernst genommen zu werden und Menschen aus niederen Schichten benachteiligt, weil deren Sprache, Umgangsnormen und Auftreten aus höheren Schichten als unpassend und ungeeignet bewertet werden. Problematisch und Machtverhältnisse verstärkend ist es, weil Menschen aus privilegierten Schichten, die die Universitäten, Parlamente, Unternehmen und sonstige gesellschaftliche Institutionen, aber auch politische Bewegungen weitgehend dominieren, durch ihre Sozialisation, ihre materielle und finanzielle Besserstellung, nicht nur mehr Zugänge und Möglichkeiten haben, sondern auch umfassend besser versorgt sind, ob in, Krankheit, Krisen oder Alter. Sie haben sogar eine längere Lebenserwartung. Schwurbelsprache und Vorwürfe, intellektuellenfeindlich zu sein oder sich nicht genug mit Theorie auseinanderzusetzen, können Folgen von unreflektierten Privilegien und Klassismus sein. Fachbegriffe sowie Zitate von wichtigen Theoretikern, darunter auffällig oft Marx, werden gern herangezogen, um sich selbst zu bestätigen, Vorteile für eigene Positionen zu erhalten und um sich einer Auseinandersetzung von Fragen und Kritik zu entziehen. Aber nicht nur Klassismus, auch erlebte Grenzüberschreitungen, physische und psychische Gewalt können sich lange auswirken und nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen beeinflussen, sondern auch die Beziehung zum Selbst und damit zu dem, wie viel sich selbst, der eigenen Wahrnehmung und Fähigkeiten zugetraut wird.

- www.clararosa.blogspot.de/2015/01/21/because-you-know-its-all-about-that-space-bout-that-space/

Selbstverständlichkeiten und Szenecodes hinterfragen

Menschen, die vergleichsweise unsicher sind, weniger Selbstwertgefühl oder eine nicht so gute oder stabile Beziehung zu sich und dem eigenen Körper haben, sind in vielerlei Hinsicht in Gruppenprozessen und sozialen Gemeinschaften benachteiligt, wenn Unterschiede nicht mitgedacht werden. Sie brauchen vielleicht mehr Zeit zum nachdenken und formulieren, haben Angst, nicht verstanden, missverstanden oder abgelehnt zu werden. So werden Ausschlüsse produziert und Diskriminierung reproduziert, wenn die Bereitschaft fehlt, sich und die eigenen Selbstverständlichkeiten ständig kritisch zu hinterfragen.

Alltägliche scheinbar normale Vorgänge können für manche Menschen sehr schwierig sein. Es gibt Menschen, denen es schwer fällt mit Anderen zu essen, manche müssen zu festen Zeiten essen oder wollen und können nur bestimmte Lebensmittel essen. Nicht alle sind in der Lage, größere Mengen an Essen für gemeinsame Mahlzeiten oder Küfas zuzubereiten. Nicht alle können sich nach vorgegebenen Angeboten und Zeiten richten, sondern brauchen ihre Zeiten und ihre Auswahl. Längst nicht alle Menschen können vegan leben. Es gibt Menschen, die sich sehr viel mit Ernährung sowie Inhalt, Nährwert, Herstellung und Wirkung von Lebensmitteln beschäftigen, aber das meiste davon nicht essen können. Es gibt Menschen, deren Leben und Alltag vom Essen bestimmt wird und die dennoch kaum etwas bei sich behalten oder kaum etwas essen können. Ein oft praktizierter Szenekodex in Tierrechtszusammenhängen, nachdem Veganismus als selbstverständlich und für alle unkompliziert und leicht realisierbar hingestellt wird, blendet diese Realitäten und Menschen aus. Es baut Druck auf, erschwert ihnen einen offen(er)en Umgang mit ihren individuellen Beziehungen zu Essen und Ernährung. Es kann bis zur Leugnung dieser Realitäten führen, die Probleme von Menschen negieren und sie damit ausgrenzen. Einerseits wird Essen extrem politisiert, andererseits individuelle Probleme privatisiert. Diese Widersprüche sollten nicht ausgeblendet, sondern thematisiert werden. Nicht alle müssen Verletzungen und Übergriffe erlebt haben, die die Beziehung zum Körper verändert haben, der allgegenwärtige Schönheitsterror, Schlankheits- und Fitnesswahn und die permanente Konfrontation mit extremen Körperbildern im Widerspruch zu einem ständigen Überangebot an Essen, bieten genügend Gründe für ungewöhnliche oder schwierige Beziehungen zum Essen.

Selbstbeschreibungen und -identifizierungen in erster Linie über Ernährungsweisen („ich BIN seit fünf Jahren vegan“) oder über die Nutzung staatlicher Institutionen („Ich studiere Soziologie“), die nicht nur unreflektierte Privilegien, sondern auch eine unkritische Haltung gegenüber Machtverhältnissen produzierende und unterstützende Strukturen zeigen (können), können echt nerven. Privilegien können aber auch bewusst eingesetzt werden und nützlich sein. Damit könnt ihr weniger privilegierte Menschen unterstützen oder Aktionen vielleicht erfolgreicher gestalten.

Kritik an Selbstverständlichkeiten, Bewegungsnormen oder Deutungshoheiten, zum Beispiel darüber wer zur Bewegung gehört und wer nicht, sollten wir ständig üben.

- www.antispedd.noblogs.org/textevortraege/esst-was-ihr-wollt-2/

Hierarchien abbauen

Mangelnde Transparenz über vorhandenes Wissen, Strukturen oder Aufgabenverteilung, sowie beschränkte Zugänge schaffen sehr schnell Hierarchien. Ohne Thematisierung und Reflektion der unterschiedlichen Bedingungen und Zugänge zu Ressourcen (Geld, Räume, Mailinglisten, Internetseiten, Rohstoffe, Wissen, Mobilität, Kontakte zu anderen Gruppen oder Einrichtungen) und eine bewusst angestrebte Veränderung, reproduzieren sich Macht- und Herrschaftsverhältnisse automatisch. Neben formalen (Delegierte, Vorstände) gibt es auch bewusste informelle Hierarchien und unbewusste Dominanzverhältnisse in Form unterschiedlicher Durchsetzungsfähigkeiten, dominantem Redeverhalten oder stärker manipulativem Verhalten, dauerhafte Zuständigkeiten oder durch intransparente Kerngruppen, die besonderen Zugang zu Ressourcen haben. Tendenziell pflegen größere Nichtregierungs- oder Non-profit-Organisationen eine Unternehmenskultur mit Hierarchien, die von ihren

Mitgliedern eine Unterordnung unter diese erwarten und in denen so etwas wie Selbstaufopferung im Dienst der Sache gewünscht oder gar vorausgesetzt wird. Dies ist aber vor allem für traumatisierte Menschen, Überlebende oder Menschen mit speziellen Schwierigkeiten (was wohl auf die meisten Menschen zutrifft) langfristig nicht möglich, schließt diese aus und kann Menschen generell schaden. Denn damit wird Druck nach Anpassung und Normierung ausgeübt, Kreativität und Offenheit unterdrückt und die Wahrscheinlichkeit für Arbeitsüberlastungen, Selbstausbeutung sowie Traumatisierungen durch Aktionen und Gewalterfahrungen erhöht.

Dagegen können Transparenz, die Vermeidung von Info-Eliten und die Dezentralisierung von Entscheidungen und Aktivitäten helfen, damit nicht Minderheiten und Vielfalt in großen Gruppen unterdrückt werden. Aufgaben wie Moderation, Mailkontakte oder Delegiertenvertretung können von wechselnden Menschen übernommen werden. Debatten sollten als offener Prozess ohne Standpunktfixierung, Konflikte und Streit nicht als Gefahr, sondern als wichtiges Element von Zusammenleben und -arbeiten verstanden werden. Selbstorganisierte Vielfalt, gleichberechtigte Kooperation und emanzipatorische Verhältnisse können durch offene Räume, die für alle nutzbar sind, Planspiele, Konflikttrainings, Infowände und andere Kommentierungsmöglichkeiten, Blitzlicht- und Feedbackrunden gefördert werden. Streiträume und Open Space-Zonen als offene Plattformen können den Selbstbestimmungsgrad bei Diskussionen, Kooperationen oder Entscheidungsfindungen erhöhen und mehr Handlungsmöglichkeiten für alle schaffen.

Durch Zugang zu allen Ressourcen, Infrastrukturen, Räumen, Wissen und Technik für alle, kann auch eine Organisierung von allen erfolgen. Abstimmungsverfahren sollten immer kritisch betrachtet und bei Einwänden auch veränderbar sein. Denn auch Konsensfindung, Moderationen und Redner*innenlisten können Machtverhältnisse erzeugen und nicht immer dazu beitragen, diese aufzulösen. Hierarchien und Dominanzverhältnisse sollten immer angesprochen werden können. Häufige Blitzlichttrunden können helfen, einen Überblick über Meinungen und Bedürfnisse und auch Probleme zu gewinnen. Rotationen von Posten oder Aufgaben (Moderationen, Administration bei Mailinglisten) helfen informelle Hierarchien sowie die Unentbehrlichkeit und Überlegenheit einzelner Menschen zu verhindern.

- HierarchNIE-Reader: www.projektwerkstatt.de/hoppetosse/hierarchNIE/reader.html

Integrierung „neuer“ Menschen

Neben den gewohnten Strukturen könnte es gesonderte Treffen für neue und interessierte Personen geben, bevor sich alle sicherer miteinander fühlen und eine intensive Projektphase gestartet wird. Ihr könnt euch in der Freizeit treffen, Spieleabende oder Ausflüge zu Kongressen, Aktionstagen, Demos oder kulturellen Veranstaltungen unternehmen, um euch mehr persönlich kennenzulernen. Wissen und Erfahrungen, die in politischen Zusammenhängen entstehen, könnten in einem Wiki festgehalten, so besser geteilt und Neuen zugänglich gemacht werden.

Aufgaben sollten transparent gemacht und immer mal wieder neu verteilt werden. Ihr könntet alle aufschreiben oder besprechen, was ihr gern macht oder wo ihr bereits Erfahrung habt und Andere unterstützen möchtet. Für Interessierte sollten Gelegenheiten und Räume angeboten werden, euch kennenzulernen und aufzusuchen. Einladungen zu Treffen sollten immer ausgesprochen und nicht vorausgesetzt werden, dass sich andere Menschen eingeladen fühlen.

Damit Menschen, die weder die Strukturen und Abläufe noch die Menschen aus der Gruppe persönlich kennen, irgendwie Anschluss finden, kann sich das Buddy-System bewähren: Neue suchen sich eine Mentoring-Person aus, die für Fragen offen ist und alles Notwendige und Erfragte erklären möchte. Kommentare und Witze, die nur Einige verstehen und Gespräche über vergangene Aktionen und Erlebnisse bei Gruppentreffen, bei denen nicht alle anwesend waren, können ausschließend sein.

Sichere Räume schaffen

Es ist wichtig, uns Räume zu schaffen, in denen wir uns wohl, aufgehoben, akzeptiert, geschützt fühlen. Räume, in die wir flüchten können, wenn wir uns bedroht, verfolgt, unsicher, beschädigt fühlen. Solche Räume können Orte oder Beziehungen sein, in denen Menschen einfach sein können, sich erholen, ihre Gedanken und Gefühle ausdrücken können, ohne Angst vor verbalen oder körperlichen Verletzungen oder Angriffen zu haben. Beziehungen können sichere Räume sein, wenn sie eine Atmosphäre der Empathie, des Vertrauens, der Ehrlichkeit, der bedingungslos positiven Zuwendung und Unterstützung bieten.

Zu den unterstützenden und schützenden Strukturen von Frauen*, Lesben, queeren, trans- und intersexuellen Menschen gehören ebenfalls Schutzräume, in die sich zurückgezogen und in denen sich ausgetauscht werden kann. Wünschenswert sind viele dauerhafte Räume an möglichst vielen Orten und zeitlich begrenzt sicherere Räume für längere Treffen und Veranstaltungen.

Wir alle sind Tiere

Zu sicheren Räumen und Umgebungen kann auch die Gewaltfreiheit gegenüber nichtmenschlichen Tieren gehören. Wenn Menschen wütend werden oder verletzt sind, wenn Tieren Schaden zugefügt wird und sie Mitgefühl mit Tieren haben, muss das nichts mit Projektionen zu tun haben.

Denn nachgewiesenermaßen bestehen nicht nur bezüglich Körperbau, Organismus, Nutzung der Sinne, Fortpflanzung, Versorgung der Nachkommen oder der anthropozentrischen Kategorie Intelligenz kaum Unterschiede zwischen uns und nichtmenschlichen Tieren bzw. sind innerhalb dieser Kategorie (z.B. zwischen Affe und Huhn oder Huhn und Schlange) größer als zwischen den konstruierten und künstlich gegenüber gestellten Kategorien Tier und Mensch. Nichtmenschliche Tiere haben auch alle Fähigkeiten und Eigenschaften, die lange Zeit nur den menschlichen Tieren zugeschrieben wurden, wie Sprache, Werkzeuggebrauch, Intelligenz, Empathie, Selbstbewusstsein und Selbsterkenntnis, strategisches Handeln, Zukunftsplanung oder moralisches Denken. Umfang und Intensität an Bedürfnissen und Gefühlen unterscheiden sich sehr wahrscheinlich nicht von unseren. Beobachtungen haben gezeigt, dass Tiere nicht nur Werkzeuge gebrauchen, sondern mittels Beerdigungsritualen um Herdenmitglieder trauern oder Totenkulte pflegen (wie Elefanten oder Affen) oder bei einer Trennung von ihrer Familie tagelang schreien (wie Kuhmütter, deren Kälber ihnen nach der Geburt für die „Produktion“ von Milch für Menschen weggenommen werden). Gewalt traumatisiert sie ebenso wie Menschen und sie erleben ebenso Freude und gehen reinen Vergnügungstätigkeiten nach. Es gibt Vögel, die Katzen immer wieder anfliegen (auch wenn sie kein Nest in unmittelbarer Nähe haben), Affen, die potentielle Feinde ärgern, wenn sie sich sicher fühlen, weil sie besser klettern können, Rabenvögel, die mit Gegenständen Schlitten fahren, auf dem Rücken von Greifvögeln mitfliegen oder Ball spielen und andere Tiere, die sich bewusst berauschen, in dem sie vergorene Früchte essen. Es gibt Tiere, die sogar Angehörige anderer Spezies, wie traurige Menschen, trösten oder die das Sterben von Menschen Stunden vorher, ohne dass es medizinisch messbar ist, wahrnehmen können und sich zu ihnen legen.

Wenn Gewalt und Folter gegen andere präsent ist, in Form zerstückelter Körper oder gewaltsam geraubter Körperflüssigkeiten, für die nichtmenschliche Tiere lebenslänglich eingesperrt und gequält werden, kann das auch für menschliche Tiere unerträglich sein. Das kann mit Wissen über diese Vorgänge oder auch speziesübergreifendem Mitgefühl zu tun haben. Es kann für einige sogar schlimmer sein, als präsente Gewalt gegen Menschen. Denn nichtmenschliche Tiere sind schwächer als die allermeisten menschlichen Tiere. Sie können ihre Interessen nicht vertreten und sich nicht zusammentun, um eine soziale Bewegung zu werden, nicht aufschreien und für ihre Befreiung kämpfen, geschweige denn ausbrechen und sich selbst retten.

Gerade weil ihnen sämtliche menschliche Protestformen vorenthalten bleiben, müssen sie umso intensiver und dringlicher unterstützt und ihre Ausbeutung nicht gegen zwischenmenschliche Benachteiligungs- und Diskriminierungsformen ausgespielt oder diesen nachrangig geordnet

werden.

„Tiere“ empfinden wie wir, leiden wie wir, fühlen wie wir. Daher müssen wir sie mitdenken und in unsere politischen Kämpfe mit aufnehmen. Wir dürfen ihnen nicht deshalb schaden, weil uns andere Kämpfe wichtiger sind. Auch wir sind Tiere und haben die gleichen Bedürfnisse nicht geschlagen, eingesperrt, gefoltert und getötet zu werden, wie andere Tiere auch. Und weil auch wir Tiere sind, müssen wir genauso auch gut für uns selbst sorgen und unseren Körper gut behandeln, ausreichend schlafen und gesund essen, damit wir überhaupt in der Lage sind, aktiv zu bleiben.

Schutz vor Repression

Wir haben ein höheres Risiko als nicht politisch aktive Menschen, von Verfolgung und Gefangenschaft betroffen zu sein. Einschüchterungsversuche, Drohungen, Polizeigewalt, Sexismus und Rassismus, Gerichtsverfahren, Gefängnis- und Geldstrafen, sämtliche Einschränkungen und Auflagen (wie Protest ablaufen soll) und auch Gesetze wirken repressiv. Vor allem für nichtmenschliche Tiere, deren Gefangenschaft, Folter und Mord durch Gesetze entmoralisiert, legitimiert und staatlich festgeschrieben werden. Aber auch Folter an Menschen ist legal, solange sie von Menschen in Uniform, Robe oder Arztkittel erfolgt. Je erfolgreicher Protest und politische Arbeit ist, desto stärker werden oft Repressionen. Verstöße gegen Gesetze und Grundrechtsverletzungen sind keine Einzelfälle, sondern systematisch und notwendig, um Protest und Widerstand gegen die Verhältnisse zu unterdrücken und die Profite und Interessen der Mächtigen zu schützen. Dennoch solltet ihr euch wehren.

Und ihr müsst euch schützen. Redet nicht mit Menschen über Aktionen, die illegalisiert werden können, wenn diese nicht dabei sein werden oder dabei waren. Redet über illegalisierte Aktionen möglichst nur ohne Handy und außerhalb geschlossener Räume. Vermeidet es generell am Telefon über unnötige konkrete Dinge wie Adressen, Daten oder Namen zu sprechen. Bringt keine Handys zu Plena oder in Räume mit, die Treffpunkte für Politgruppen und Planungen sind, oder schaltet sie aus! Vermeidet Smartphones oder schafft sie ab! Damit nehmt ihr Ermittlungsbehörden einen Großteil ihrer Arbeit ab. Apps klauen deine Daten und leiten sie weiter. Versucht eure Kommunikation sicherer zu gestalten. Vermeidet W-LAN. Nutzt LAN-Kabel, TOR, unkommerzielle Suchmaschinen und Mailverschlüsselungssoftware. Für wichtige Texte mit sensiblen Informationen oder die nie auf dich und dein Umfeld zurückgeführt werden sollen, nutzt einen Computer ohne Internetanschluss, der immer offline ist. Verschlüsselt alle eure Datenträger. Wenn ihr das nicht könnt, holt euch Hilfe und organisiert Treffen, auf denen ihr gemeinsam Festplatten, Mails, Mailinglisten und Chats verschlüsselt, das sichere Löschen von Daten und anonymes Surfen anwendet und euch die technischen Voraussetzungen dafür beibringt. Vermeidet die Nutzung von Apple, Google, Facebook, Microsoft, Amazon, Skype und anderen kommerziellen Anbietern. Wenn ihr glaubt, Facebook für eure Politgruppenarbeit und Protestaufrufe nutzen zu müssen, meidet oder löscht private Accounts! Denn selbst mit TOR seid ihr durch die Struktur auffindbar und werdet doppelt bespitzelt, aus kommerziellem und geheimdienstlichen/polizeilichem Interesse. Druckt euch Checklisten zu Hausdurchsuchungen aus.

Verweigert Aussagen und geht nicht zur Polizei, wenn ihr Vorladungen erhaltet. Ihr müsst nur auf Briefe von Staatsanwaltschaften und Gerichten reagieren und nur vor Gericht aussagen, wenn ihr als Zeug*innen geladen seid. Trainiert Hausdurchsuchungen und Verhöre, damit ihr euch angemessenes Verhalten, eure Rechte und die Abläufe merken könnt und verinnerlicht. Die Rote Hilfe bietet auf Nachfrage Verhörtrainings an. Andere Personen bieten auch Prozess- und Knasttrainings an, die wichtige Kompetenzen vermitteln und die Ängste vor Behörden, Gerichtsverfahren und Strafen abbauen. Einige unterstützen Strafverfahren direkt und übernehmen die Laienverteidigung. Informiert euch über eure Rechte und die Tricks von Polizei und Justiz. Glaub grundsätzlich nichts von dem, was sie sagen. Bildet Soligruppen und unterstützt euch gegenseitig, wenn jemand von Strafen, Prozessen oder gar Knast bedroht ist. Auch während Strafverfahren und in der Vorbereitung von Prozessen beispielsweise in Form

von Öffentlichkeitsarbeit ist Unterstützung wichtig. Rechtshilfe, auch in finanzieller Form, zum Beispiel wenn ihr Geldstrafen nicht abwenden könntet, bieten *die tierbefreier e.V.* oder *die Rote Hilfe*.

- Autorinnenkollektiv (Hg.): Wege durch die Wüste. Ein Antirepressionshandbuch für die politische Praxis
- www.rechtshilfe-bei-aktionen.de.vu; www.projektwerkstatt.de/antirepression/haupt.htm
- Observationen:
www.berlin.rote-hilfe.de/wp-content/uploads/2015/07/Observationen.pdf
- Don't Panic. Ein Reader über Datenschutz, die Informelle Selbstbestimmung und den ganzen Rest (erhältlich bei www.rootsofcompassion.org)

Gefangenenunterstützung

Sowohl kurzzeitig Inhaftierte, die bei Aktionen festgenommen werden, als auch Langzeitgefangene, die Gefängnisstrafen absitzen müssen, benötigen kontinuierliche Unterstützung. Betroffene, die sich isoliert, entfremdet oder vergessen fühlen, geht es während und nach der Gefangenschaft viel schlechter als Menschen, die immer wieder kontaktiert und unterstützt wurden. Durch Verbot oder extreme Beschränkung von Geschenken wie Geld, Essen, Büchern und sonstige Güter, die das Leben im Knast erleichtern können, wird versucht, eine Unterstützung von außen zu erschweren. Daher ist normale und regelmäßige Briefpost zunächst die einfachste Möglichkeit, Abwechslung in den Knastalltag zu bringen. In einigen Knästen sind Zeitschriftenabonnements erlaubt, welche die langweilige Mainstream-Tagespresse im Knast enorm bereichern können. Wichtig ist aber, möglichst wenig oder nichts politisches zu sich und der gefangenen Person zu schreiben und alle Sendungen, die nicht ausschließlich Briefpost sind, mit verantwortlichen Anwält*innen oder der betroffenen Person selbst abzusprechen, da alles limitiert und genau geregelt ist. Gefangenengewerkschaften und Initiativen zur veganen Verpflegung von Gefangenen, die von außerhalb und innerhalb Knästen gestartet werden können, sind auch in Deutschland leider notwendig, da die Insassen gewöhnlich mittels kaum entlohnter Arbeit ausgebeutet werden und es in vielen Knästen keinerlei vegane Vollverpflegung gibt, weshalb Veganer*innen schnell unter Mangelernährung leiden. Holt immer Leute von Knästen und Polizeistationen ab, wenn sie entlassen werden.

Anerkennung anderer Aktionsformen

Das kann bedeuten, sowohl gemäßigtere oft auch reformistisch genannte Forderungen und Tätigkeiten als auch radikalere Methoden zu akzeptieren und anzuerkennen oder gar mit Menschen zusammenzuarbeiten, die als radikaler oder weniger radikal eingeschätzt werden. Als Beispiele für gemäßigtere Strategien können Forderungen nach Personenrechten für ausgewählte Tierarten (Great Ape Project), nach der Abschaffung von Tierversuchen an bestimmten Tierarten oder nach strengerer Reglementierung der Kriterien für die Zulassung von Tierversuchen genannt werden, die mittels einer schrittweisen Veränderung der gesellschaftlichen Zustände auf die Befreiung aller Tiere hinarbeiten, die Qualen betroffener und auch die Anzahl genutzter Tiere reduzieren können. Eine Zusammenarbeit von Tierbefreier*innen mit Bürger*inneninitiativen, bei denen einige Menschen zunächst an Reformen glauben und nur gegen Massentierhaltung sind, kann zu gemeinsamen Kampagnen führen, die erfolgreich Mastanlagen verhindern. Radikalere Methoden wie das Beschädigen oder Zerstören von Werkzeugen oder Hilfsmitteln zur Haltung und Tötung von Tieren können Profite tierausbeutender Unternehmen verringern, Betriebsabläufe stören oder einzelne Tiere retten. Die Recherchearbeit von Filmteams in Tierknästen kann beispielsweise dem Image bestimmter Ausbeutungskonzerne schaden oder zu Geldstrafen, kleineren Gesetzesänderungen oder sogar bis zur Schließung einzelner Anlagen führen. Die professionell aufbereiteten Bilder, können über große Medien gestreut, viele Menschen erreichen und sie dazu bringen, selbst aktiv zu werden oder sich für eine vegane Ernährung zu entscheiden. So wirken viele Aktionen auf einzelnen oder mehreren Ebenen, die alle das gleiche Ziel der Befreiung aller Tiere haben

können.

Hin und wieder gehen Bewertungen anderer Strategien nur über die Berücksichtigung der Unterschiede zu eigenen Positionen, der öffentlichen Distanzierung von Aktionen oder gar mit der Konstruierung von Gefahrenpotentialen einher. Die Betonung, dass nur die eigene Aktionsform die richtige ist und Kritik an anderen Aktionen, wie beispielsweise an Brandanschlägen, bei denen weder Menschen noch Tiere verletzt werden, wird aber von vielen Aktivist*innen als unsolidarisch wahrgenommen, da solche Aussagen bevormundend und repressiv wirken. Durch die Distanzierung von bestimmten Aktionsformen, wird diesen weiter geschadet und eine erfolgreiche Vermittlung der dahinter liegenden Absichten erschwert. Noch schlimmer: Die betreffenden Aktivist*innen lassen sich durch Behörden besser kriminalisieren. So werden nicht nur die Aktionsformen selbst, sondern auch die Aktivist*innen und deren Unterstützer*innen diskreditiert.

Zwischen Tierrechtler*innen und Tierschützer*innen gibt es grundlegende unterschiedliche Ansichten, in Zielen und Methoden. Jedoch werden hin und wieder die Unterschiede mit fragwürdigen Mitteln, wie durch Vereinfachung der Gegenargumente, verstärkt. Empathie und Solidarität sind aber oft trotz der Unterschiede möglich. Wir können scharf debattieren, indem wir konstruktiv kritisieren und zuhören, statt persönlich zu werden und einseitig verbal anzugreifen. Und solange andere Methoden und Herangehensweisen nicht nachweislich der Bewegung oder Menschen und Tieren konkret schaden, können solche Unterschiede akzeptabel und nützlich sein.

Vernetzung mit anderen Bewegungen

Wir sollten nicht nur unsere Themenschwerpunkte, Ziele und Kämpfe thematisieren, sondern uns auch mit anderen Aktivist*innen vernetzen und mit anderen Kämpfen solidarisieren. Wir können viel voneinander lernen. Die Beschäftigung mit anderen Unterdrückungsformen hilft uns, diese leichter zu erkennen und selbst besser dagegen vorgehen zu können. Die Beschäftigung mit Feminismus ermöglicht es uns vielleicht, die Lebensrealität benachteiligter Geschlechter und die Ungleichheiten erst wahrnehmen zu können, lässt uns eigene verinnerlichte diskriminierende Denkmuster erkennen, eröffnet uns Handlungsoptionen, wie wir intervenieren können und wie wir benachteiligte Menschen(gruppen) unterstützen können. Menschenverachtende, antiemanzipatorische Strömungen sollten wir nicht akzeptieren und darauf reagieren. Antifaschistische, antikapitalistische und feministische Antispe-Gruppen oder antispeziesistische Antifa-Gruppen sind bereits verbreitet. Neben der Animal Liberation Front gibt es die Earth Liberation Front, die allerdings ebenso kriminalisiert wird. Wenn wir nicht noch selbst unsere Arbeit auf andere Themen und Ziele ausweiten wollen, sollten wir uns zumindest mit diesen solidarisieren. Zum Thema Antirepression können wir uns mit vielen anderen Strömungen vernetzen, uns gegenseitig bilden, empowern und unterstützen.

Veränderung der eigenen Lebensgrundlagen

Wir benötigen auch Umwelt- und Ökologiebewegungen. Auf deren Kämpfe und Erfolge sind alle menschlichen und nichtmenschlichen Tiere, alle Pflanzen und alle Elemente und Naturgebiete auf der Erde angewiesen. Denn wir alle leben darauf und wir alle müssen versuchen, unseren Beitrag zur Zerstörung von Lebensräumen und das Ausmaß an genutzten Ressourcen für unser Leben so gering wie möglich zu halten. Der Klimawandel gefährdet alle Bewohner*innen auf dem Planeten. Unser im globalen Vergleich sehr wohlhabender Lebensstil, mit seinem enorm hohen Verbrauch an Energie und Ressourcen ist für Wüstenbildungen, Artensterben, Verschmutzung der Meere und die Vernichtung von Land durch Anstieg des Meeresspiegels mitverantwortlich. Wir alle müssen unsere Emissionen sowie unseren Verbrauch an industriell hergestellten Produkten und endlichen Ressourcen (egal ob für technische Geräte, Mobilität oder Strom) reduzieren. Die Abhängigkeiten unserer eigenen Versorgung von der Unterdrückung anderer Menschen, von Umweltzerstörung und der Vertreibung und Ermordung aller menschlichen und nichtmenschlichen Bewohner*innen aus

Gebieten, in denen Rohstoffe erkundet, entdeckt und gefördert werden oder Monokulturen entstehen, müssen aufgelöst werden. Die meisten Produkte fördern Strukturen, die an der Ausbeutung von Menschen, Tieren und Umwelt beteiligt sind. Für neokoloniale Produkte wie Kaffee, Tabak, Tee, Kakao und damit sämtliche (auch vegane) Schokolade, Baumwolle oder exotische Früchte, die kein Fairlabel tragen, aber auch als fair gehandelt ausgezeichnete Produkte sowie Industriegüter, die Metalle enthalten wie technische Geräte, werden unzählige Menschen direkt ausgebeutet und getötet. Einerseits durch sklavenähnliche Arbeitsbedingungen (ob in Bürgerkriegsgebieten oder nicht als solche bezeichnete Regionen), durch Landgrabbing, Vertreibung durch die Schaffung von Anbauflächen für Monokulturen und die Ausbeutung von Rohstoffen, aber auch durch den Export der Produkte. Dadurch werden Unternehmen unterstützt, deren Größe, Verbreitung und Profit auf einer kapitalistischen Preisdruckpolitik aufbauen und die mit dem Kauf der Produkte unterstützt werden, mit all ihren Folgen für Händler*innen, Nahrungsmittelproduzent*innen, Anbaugelände und die dort zerstörte Natur samt ihrer tierlichen Bewohner*innen. Die Illusion ethischen (Kauf)konsums sollte Teil der Kritik werden.

Wenn wir darauf bestehen, jeder Zeit alles essen zu können, bestehen wir auch darauf, dass die Erzeuger*innen der Lebensmittel diese selbst nicht zur Verfügung haben und für uns in Armut leben. Wenn sie sich wehren und ihr Land oder ihre Lebensgrundlagen verteidigen, sind sie uns unbekannter Repression ausgesetzt, nicht selten von Folter oder Mord bedroht. Die Anzahl ermordeter Umweltaktivist*innen steigt jährlich.

Wir brauchen auch keine schicken neuen hübsch verpackten alternativen Produkte mit vegan und fairtrade-Logos. Wir benötigen regionale Wirtschaftskreisläufe, biovegane Landwirtschaft, zunehmende autonome von Lebensmittelkonzernen unabhängige Versorgung. Das Wachstum ist das Problem. Die Produktionsverhältnisse müssen verändert, nicht das Produkt gewechselt werden. Alternativen sind Subsistenz, Containern, Selbsthilfwerkstätten, Repaircafés, Tauschringe, Schenkökonomie, Second Hand, Gemeinschaftsgärten, Foodsharing, Lebensmittelkooperativen, Spendenanfragen bei vergleichsweise ökologisch und sozial agierenden Unternehmen, Nachfragen bei Restaurants oder Lebensmittel verkaufenden Ständen auf Wochenmärkten. Fast jede*r kann auf Balkon oder im Garten etwas anbauen. In ländlichen Regionen können Lebensmittel von lokalen Bäuer*innen nachgefragt werden, in städtischen Regionen gibt es Bioläden mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

- Ina Hilse, Kirstin Büttner: Engagiert – resistent – bedroht
- Sabine Heine: Peaceful gardening. Biovegan gärtnern. Das Praxishandbuch

Aktivismus und Spaß

Trotz allen Sachen, die ihr beachten solltet, sollte das Vergnügen nicht auf der Strecke bleiben. Und je mehr Spaß etwas macht, desto besser ist wahrscheinlich das Ergebnis. Schon beim Brainstorming zu möglichen Aktionen und in Aktions- und Projektvorbereitungsphasen könnt ihr viel Spaß haben. Lebt eure Kreativität aus. Mit einfachsten Mitteln können Werbeplakate, offizielle Beschilderungen von Firmen und Institutionen verändert, bemalt, kreativ umgenutzt oder anders unschädlich gemacht werden.

Ihr könnt störende Materialien einsammeln, wie Zoowerbung, offizielle Einladungen zu Fleischgrilltreffen oder Parteiwerbematerialien wie Plakate, Shirts, Tassen, Kulis (von Infoständen). Ihr könnt auch selber Plakate entwerfen und verteilen gehen.

Bei längeren Aktionen oder im Falle von Kesselungen und anderen Zwischenfällen, die je nach Strategie länger anhalten können, könnte Unterhaltung und Abwechslung vorbereitet werden. Es gibt eine Menge kleiner Musikinstrumente und Liederbüchlein. Ihr könnt Spielesammlungen zu Wort-, Bewegungs- und Rollenspielen anlegen. Für einige braucht ihr nur ein Taschentuch, für andere vielleicht noch Kreide. Es gibt kleine Reisepiele. Wenn ihr nicht so viele Witze kennt, findet eine Person, die sich speziell zu einer bestimmten Aktion welche anliest, zum Beispiel Polizei-, Jäger- oder Bankerwitze.

Überlegt euch, welche Projekte und Aktionen euch in der Vergangenheit besondere Freude

gemacht haben. Was habt ihr dabei konkret gemacht? Was könnt ihr tun, um solche Tätigkeiten und Gefühle verstärkt in den Alltag zu bringen? Es müssen nicht alle alles können. Meist ist es sinnvoll, die Aufgaben zu übernehmen, die euch auch wirklich Spaß machen. Wenn ihr Sachen aber noch nicht könnt und lernen wollt, könnt ihr mit kleinen Übungseinheiten oder kurzen Trainingsphasen anfangen. Gebt aber nicht bei jeder Anstrengung gleich auf. Gebt euch die Gelegenheit, Freude für bestimmte Aufgaben zu entwickeln und sie nicht beim ersten Unlustgefühl abzubrechen. Achtet dennoch auf eure Grenzen und unterbrecht auch mal, wenn ihr merkt, dass etwas gerade zu viel ist.

Methoden gegen Leistungsdruck, Arbeitsüberlastungen und Traumatisierungen

Leistungsdruck und mehr vorhandene Arbeit und Aufgaben, als an Menschen verteilt werden können, kennen wahrscheinlich alle Aktiven. Ein Ungleichgewicht zwischen den eigenen Ansprüchen und Zielen angesichts der gesellschaftlichen Zustände und der Umsetzbarkeit bzw. den sichtbaren Ergebnissen von Aktionen kann dauerhaft frustrieren. Nicht wenige Menschen, die politisch aktiv sind, nehmen sich systematisch mehr vor, als sie schaffen können. Aber auch die (zu hohen) Ansprüche an sich selbst und die Anderen belasten zusätzlich und erschweren eine positive Sichtweise auf sich und andere Menschen. Es folgen Ideen, die zu viel Arbeit, zu hohen Erwartungen und Leistungsdruck entgegenwirken und auch die Gefahr von Traumatisierungen reduzieren können.

Vorstellungen austauschen

Wichtig ist der Austausch darüber, wer überhaupt was und wieviel machen möchte oder sich vorstellen kann. So hören alle, welche Vorlieben und Fähigkeiten Andere haben. Auf (zu) hohe Erwartungen, die andere vielleicht gar nicht erfüllen können oder wollen, kann dadurch überhaupt erst reagiert werden. Unausgesprochene Erwartungen gegenüber anderen Menschen kann Einzelne oder ganze Gruppen unter unnötigen Druck setzen und zu einer ständigen Unzufriedenheit führen.

Druck und Stress abbauen

Es nutzt niemandem, dich oder andere unter Druck zu setzen. Arbeite gegen den Druck an, der sich gegen dich selbst oder Andere richtet. Druck wird auch erzeugt, wenn ihr ständig negativ über eure Aktivitäten oder Gruppe sprecht und Ärger geäußert. Dazu gehören beispielsweise Aussagen darüber, wie wenig sich Andere einbringen würden, wie wenig sichtbare Ergebnisse ihre Arbeit zeigen würde, wie wenig Gruppenmitglieder anwesend und motiviert seien, wie selten sie zu Treffen kommen, wie unzuverlässig einzelne Personen sein oder wie wenig sie leisten würden. Es gibt 1.000de Gründe, warum Menschen anders oder nicht aktiv sind.

Macht euch bewusst, dass es nicht möglich ist, ständig Erfolg zu haben. Veränderungen dauern oft sehr lange und schnelle Siege, wie das Erreichen von Kampagnenzielen in relativ kurzer Zeit, sind die Ausnahme. Wir brauchen sehr viel Geduld und Ausdauer! Misserfolge werden oft sich oder der Szene zugeschrieben. Meist sind aber die Verhältnisse festgefahren, haben sich über lange Zeiten entwickelt, werden durch schwerfällige und schwer veränderbare Institutionen aufrechterhalten und verteidigt und mit viel Geld, Macht, durch viele Akteure unterstützt und zusammengehalten. Wenn sich das nicht in absehbarer Zeit verändern lässt, seid nicht ihr daran schuld. Projiziert Misserfolge nicht auf euch oder andere Aktivist*innen. Diskussionen darüber, warum Menschen weniger, anders oder nicht mehr aktiv sind, können zeitweise interessant und nützlich sein, als Dauerthema lenkt es von euren Zielen ab. Wenn du dich oder die Gruppe beschuldigst, fühlen sich die Leute nur schlecht. Es kann Rechtfertigungsdruck oder erhöhtes Pflichtbewusstsein entstehen. Dann machen Einige vielleicht eine Zeit lang mehr, hören damit aber früher oder später ganz auf, wenn sie sich

schlecht dabei fühlen oder sie schaden sich sogar selbst.

Wenn du Stress empfindest, kommuniziere was du brauchst, aber übertrage ihn nicht auf Andere. Versuche ihn abzubauen, statt ihn zu teilen. Sonst belastest du die Anderen nur zusätzlich und ihr habt zusammen weniger Energien und Möglichkeiten, was zu erreichen.

Eine Person, die bei einem Projekt gern dabei ist, ist besser, als 10 Personen, die nur ein bißchen Zeit haben und überzeugt werden müssen, bei etwas mitzumachen.

Akzeptiere die Menschen, wie sie sind. Wenn sie belehrt oder kritisiert werden, weil sie deine Erwartungen nicht erfüllen, wird viel passieren, aber nichts von dem, was irgendjemandem irgendwie nützt. Sie werden sich nur mies fühlen, dich weniger mögen, genervt oder gestresst sein und die Motivation verlieren.

Intensive Vorbereitungen und konkrete Zuständigkeiten

Plena, Aktionen, Veranstaltungen und sonstige Treffen brauchen Vorbereitung. Meist erweist sich die klare Zuteilung einzelner Themen bzw. Tagesordnungspunkte als sinnvoll, sowohl in der Vorbereitung als auch in der Moderation einzelner Themen. Strukturell vorbereitet, können alle schneller einen Überblick bekommen, worum es inhaltlich geht. Wenn zum Beispiel eine Aktion gegen die Filiale eines Unternehmens im Rahmen einer Kampagne stattfinden soll, könnten sich die Menschen, die sich an der Aktion beteiligen wollen, gemeinsam brainstormen, auf was sie alles Lust hätten. Danach können sich kleinere Grüppchen oder einzelne Personen beispielsweise auf je eine Aktionsform konzentrieren und sich darauf vorbereiten, dazu beim nächsten Treffen einen Input zu geben mit Hintergründen, Vor- und Nachteilen, anfallenden Aufgaben, Arbeitsumfang der ganzen Aktion, Risiken, Anzahl benötigter Menschen und weiteres. So kann die Entscheidung für oder gegen bestimmte Aktionen für alle erleichtert und relativ schnell festgestellt werden, wer überhaupt bei welcher Veranstaltung oder Aktion teilnehmen möchte und die Gruppe kann zusammen effektiver sein, als wenn alles gemeinsam erarbeitet werden muss. So können auch Prozesse, in denen über Wochen oder Monate Gruppenstrukturen erarbeitet werden oder über bestimmte Themen diskutiert wird, von Personen außerhalb der Treffen strukturell vorbereitet werden. Solche Prozesse können zum Beispiel bei Fragen darüber erforderlich sein, mit wem sich als Gruppe vernetzt werden will, wie Zugangsbarrieren für Neue abgebaut werden können, ob und welche „sozialen“ Medien genutzt werden sollen, wie Hierarchien verhindert werden, ob Umgangs- und Kommunikationsregeln oder ein Awarenesskonzept erarbeitet werden soll. Wenn sich für einzelne Aktionen oder Konzepte entschieden wurde, können sich verantwortliche Menschen darauf vorbereiten, was damit erreicht werden soll (Ziele), wie sie erreicht werden (Wege), was dazu benötigt wird (Unterstützung, Strukturen) und welche Probleme es gibt (Bedenken, Risiken). So sparen die Vorbereitungen Zeit und Nerven für alle. Auch bei der konkreten Planung hilft die Aufteilung von Aufgaben und Verantwortungsbereichen auf kleinere Gruppen. Die Verteilung an konkrete Personen selbst von kleinsten Aufgaben, kann das Zusammenarbeiten wesentlich entspannter und effizienter gestalten. Die Umsetzung ist realistischer, wenn es zu allem konkrete Zuständigkeiten gibt.

Arbeitsbelastung thematisieren und Kapazitäten reflektieren

Wie hoch sich die individuelle Belastung anfühlt, kann über Abfragen (direkt bei Treffen) oder Umfragen ermittelt werden. Wenn sie für einige zu hoch ist, kann gemeinsam überlegt werden, wie entsprechende Personen entlastet werden und ob andere Menschen einige ihrer Aufgaben kurz- oder langfristig übernehmen können. Eine Atmosphäre, die jederzeit ermöglicht, über ein Zuviel zu sprechen, erleichtert es für alle, Überlastungen zuzugeben und langfristig zu vermeiden. Anonymisierte Rückmeldungen, beispielsweise durch Kommentarwände, einem dafür vorgesehenen Buch oder einem Kummerkasten, können die Äußerung von Kommentaren, Kritik und die Mitteilung von Problemen erleichtern, um diese so besser oder überhaupt erst berücksichtigen und bearbeiten zu können.

Die Ermittlung vorhandener Kapazitäten vor einer konkreten Projektplanung, erleichtert die

Planung und eine realistische Kalkulation von Kapazitäten. So kann anhand dem Gesamtergebnis einer ermittelten Stundenanzahl pro Woche, die Aktivist*innen leisten können, mit den anfallenden Aufgaben verglichen werden und die Größe und Dauer eines Projektes besser abgeschätzt und gegebenenfalls angepasst werden. Während eines Arbeitsprozesses kann eine Abfrage zur aktuellen Arbeitsbelastung Probleme aufzeigen. Möglich ist ein Austausch erst dazu, wie die Kapazitäten Einzelner aussehen und wieviel Zeit sie investieren möchten und danach dazu, wer tatsächlich wieviel macht. So kann herausgefunden werden, ob Menschen unbewusst zu viel machen und entlastet werden wollen oder müssen. Und es erleichtert vielleicht eine realistischere Einschätzung dazu, wer sich zukünftig was vornehmen kann und was nicht.

Effektive und rücksichtsvolle Kommunikation

Kommunikation ist für langfristigen Aktivismus wie das A und das V für die Veganarchie. Dabei sind einige Grundregeln wichtig, damit alle zu Wort kommen können und nicht ausgegrenzt werden. Entscheidungsprozesse im Konsens können dabei helfen, nicht sofort einige Meinungen zu unterdrücken. Aber nur, wenn tatsächlich ein Prozess gestartet wird und alle Beteiligten sich darauf einlassen. Das kann länger dauern und Geduld abverlangen. Vor Beginn sollte sich auf weitere hilfreiche Instrumente und Einspruchsmöglichkeiten (zum Beispiel Veto) geeinigt werden. Stimmungsbilder über Abfragen helfen dabei, Einschätzungen und Vorschläge festzustellen und gemeinsam durchzugehen. Bei Rederunden sollte jede* zu Wort kommen und Ergänzungen sowie zweite Statements erst zulassen, wenn alle einmal was sagen konnten. Achtet darauf, dass sich Gesprächspartner*innen auf einer gleichwertigen sprachlichen, emotionalen und intellektuellen Ebene treffen können. Wenn es euch schwerfällt, abzuwarten, bis alle zu Wort gekommen sind und aussprechen konnten, die etwas sagen möchten, übt euch in Geduld und aktivem Zuhören. Sonst ist Ausgrenzung und Unterdrückung Bestandteil euer Kommunikation. Denkt Ungleichheiten und Diskriminierung mit und thematisiert sie, wenn sie auftreten. Kritisiert dabei aber nur das Verhalten von Menschen, ohne sie als Person abzuwerten. In Blitzlicht- und Emorunden können alle Anwesenden ihre Eindrücke und Bedürfnisse schildern. So können Probleme und Stimmungen geteilt, erkannt, und darauf eingegangen werden. Thematisiert inhaltliche Abweichungen, Widersprüche und Unterschiede in einer ergebnis- und lösungsorientierten Diskussion, damit diese (schneller) herausgearbeitet und angegangen werden können. Es ist wichtig, sich eigene Befindlichkeiten bewusst zu machen und dies auch angemessen, selektiv (nach Relevanz für die Ziele der Gruppenarbeit) und authentisch in Aussagen einzubauen, damit geäußerte Fragen und Redebeiträge für Andere besser einschätzbar werden. Wahrnehmungen, Gefühle und Vermutungen sollten als solche reflektiert und geäußert, nicht als Tatsachen oder objektivierbare Beobachtungen dargestellt werden. Interpretieren und Kommentieren von Redebeiträgen, Absichten oder Wünschen Anderer ist blöd. Es kann nur über eigene Reaktionen gesprochen werden. Redet möglichst von euch und nutzt 'ich', statt 'man', 'wir' oder 'jeder'. Meist ist es sinnvoller, dringende Absprachen und Entscheidungen über Telefon, Online-Chat oder bei persönlichen Treffen zu finden, als über Mailkontakt. Bei unpersönlicher Kommunikation geht ein Großteil der individuellen Mitteilungsform (Zeichensprache, Ausdrucksgebärden, Gestik, Mimik, Betonung) verloren und provoziert Missverständnisse. Regeln zur Mailkommunikation und für Mailinglisten sind nicht ungewöhnlich. Wenn ein Thema die Berücksichtigung mehrerer Einzelthemen und Ebenen erfordert, kann sich zunächst darauf geeinigt werden, was genau das Ziel der Diskussion ist. Wenn mehrere Menschen etwas sagen wollen, kann die Reihenfolge über Redelisten nach Meldung oder über vorherige inhaltliche Sortierung der Beiträge, nachdem die jeweiligen Personen ihr Thema genannt haben, festgelegt werden. Bei Meldungen ohne Redelisten sollten die Personen, die sprechen wollen, sich vorher umschaun, ob sich in der Runde zuvor jemand anders gemeldet hat. Kurze Rückmeldungen nach längeren Redebeiträgen oder komplizierten Sachverhalten können das Gehörte zusammenfassen und damit überprüft werden, ob das Richtige oder

Beabsichtigte angekommen ist. Aber gebt Einschätzungen, Ratschläge und Feedback nur auf Nachfrage und nicht ohne Zustimmung. Die Behinderung Anderer, sich gleichberechtigt einzubringen wie dominantes Redeverhalten oder andere selbstdarstellerische Methoden, die bestimmten Meinungen mehr Relevanz oder Akzeptanz verschaffen wollen, ist auch Ausübung von Macht. Beispiele dafür sind, wenn sich auf Fachwissen bezogen wird, Meinungen generalisiert oder Beiträge kommentiert werden, eine akademische Sprache mit vielen Fremdwörtern benutzt oder weit ausgeholt wird, für Andere gesprochen wird, eigene Argumente wiederholt oder andere Beiträge nicht ernst genommen werden, wenn Seitengespräche geführt oder Insiderwitze gemacht werden. Sprecht möglichst Unterschiede, Bedenken und Widersprüche immer an. Ein Anspruch an Konsens ohne Diskussionen und Rederunden ist unrealistisch und weist eher darauf hin, dass sich die Beteiligten noch nicht genug kennen oder sich nicht trauen, alles anzusprechen..

Beschäftigt euch auch mit Gewaltfreier Kommunikation.

- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation

Realistische Projektplanung

Zu einem Plan oder einer Aktion sollte erst der Arbeitsaufwand ermittelt und überprüft werden, ob er realistisch und den vorhandenen Wünschen entsprechend aufteilbar ist. Um festzustellen, ob ein Projekt oder eine Aktion überhaupt realisierbar ist, hilft die SMART-Abfrage. Ist das Ziel des Projekts spezifisch, das heißt eindeutig formuliert? Ist es messbar beziehungsweise wie kann der Erfolg festgestellt werden? Ist es ausführbar und liegt im Rahmen der Möglichkeiten? Ist es relevant, das heißt für alle Beteiligten wichtig? Und ist es terminierbar, das heißt passt der konkrete Zeitrahmen? Projekte können auch weniger aufwendig gestaltet oder sollten verschoben werden, wenn ihr befürchtet, euch vollkommen zu übernehmen.

Verschiedene Ziele sollten sich klar gemacht werden. Was soll für die Aktionsbeteiligten erreicht werden, was wird nach außen an Freund*innen, was an die Presse kommuniziert, was nicht?

Detaillierte Aktionsplanung und Berücksichtigung aller Beteiligten

Per Handzeichen oder Aufstellung (je nach Position zum Vorschlag verteilen sich Leute im Raum) können alle Anwesenden ihre Position zum Vorschlag erkennbar machen. So wird deutlich, ob es für alle möglich ist, Vorschläge und Ideen überhaupt weiterzuverfolgen, bevor konkrete Planungen entstehen. Hilfreich ist, alle möglichen Szenarien gemeinsam zu besprechen, um zu wissen, was erwartet werden und wie darauf reagiert werden kann. Zuvor durchdachte und besprochene Situationen und mögliche Reaktionen eröffnen oft neue Handlungsoptionen, erleichtern schnelles und angemessenes Reagieren, reduzieren Desorientierung sowie Angst und Ohnmachtsgefühle beteiligter Aktivist*innen in solchen Situationen. Es ist auch wichtig, über emotionale Zustände in riskanten Situationen und mögliche hilfreiche Interventionen zu sprechen, damit gefährliche Situationen als weniger stressig erlebt und tatsächlich weniger gefährlich für alle Beteiligten werden. Denn überraschende Aggressivität und Gewalt, egal ob von Behörden oder autoritätshörigen Zivillist*innen ausgehend, erhöht die Gefahr einer Traumatisierung. Stattdessen sollte sie immer einkalkuliert und kann bei Eintritt als Signal für die Wirksamkeit von Aktionen verstanden werden. Redet darüber, wo eure Grenzen sind und einigt euch darauf, von wem ihr in unvorhergesehenen Situationen Unterstützung erwarten könnt, auch wenn ihr plötzlich raus wollt und jemanden braucht, der*die bei euch bleibt. Menschen, die mehr Erfahrung mit bestimmten Aktionsformen haben, können zuvor wichtige Punkte auflisten, die berücksichtigt werden sollen. Ihr könnt auch Rollenspiele mit Aktionskarten machen, auf denen die konkreten Aufgaben und ihre Herausforderungen stehen, um dann eure Rollen zu üben und durchzusprechen, was genau alles zu eurer Aufgabe gehört und feststellen, wo ihr noch unsicher seid und weitere Übung und Planung benötigt. Ortsbegehungen sind fast immer sehr sinnvoll. Vor risikoreichen Aktionen solltet ihr mehr als gewöhnlich ausgeruht und vorbereitet sein. Vor

allem diejenigen, die am Aktionstag präsent und konzentriert sein müssen, sollten entlastet und letzte Vorbereitungen von anderen Menschen getroffen werden. Nehmt ausreichend Essen, Getränke, feste Schuhe sowie bequeme und warme Kleidung mit. Trinkt genügend Wasser, nutzt ggf. Windeln bei längeren Aktionen und esst kohlenhydratreiche Nahrung am Abend vor einem stressigen Aktionstag.

Performance Visualization & Mental Imagery

Die imaginäre Bewältigung einer konkreten Aufgabe in ihrer gesamten Durchführung von Anfang bis Ende ist eine Praxis, die in vielen Bereichen Anwendung gefunden und zu deutlichen Verbesserungen der Ergebnisse geführt hat, beispielsweise in der Chirurgie oder im Leistungssport. Wiederholt angewendet, werden diese mentalen Übungen zu einer Form der Vorbereitung, in der potentiell auftretende Probleme gefunden und eingeplant werden können, damit angemessene Reaktionen erleichtert und sogar Probleme vorweggenommen und verhindert werden können. Um die Übungen realistisch zu gestalten, sollten möglichst viele Informationen über Ablauf, Ort und andere Faktoren gesammelt werden. Stellt euch alles genau vor: Schritt für Schritt, jede Handlung mit jedem Detail, seht euch, andere Personen und die Umgebung bildlich vor euch. Versucht zu fühlen, bei allem was ihr in der Vorstellung tut und seht. Wiederholt innerlich verschiedene auch die schlimmsten vorstellbaren Szenarien und einzelne Abschnitte länger dauernder Aktionen immer und immer wieder, bis ihr euch bei allen Situationen sicher und entspannt fühlt. Kalkuliert dabei sämtliche auch unwahrscheinliche und unschöne Ereignisse mit ein. Ihr wisst ja, dass meistens zuvor nicht bedachte oder als unwahrscheinlich eingeschätzte Situationen eintreten. Das heißt nicht, selbstsabotierend über erwartete negative Sachen zu sprechen, die euch und andere nur demotivieren, sondern es bedeutet, Handlungsoptionen zu finden und zu üben und eure Fähigkeiten zu erweitern. Zuvor kann ein Austausch über Erwartungen, Ängste und Zweifel mit anderen Beteiligten hilfreich sein. Diese Übungen stärken euch, vermindern gefährliche und bedrohliche Momente, indem sich innerlich darauf eingestellt wurde, Reaktionen und Gegenstrategien gefunden werden konnten und gestalten die gesamte Aktion für alle Beteiligten sicherer.

Bildet Bezugsgruppen

Bildet für größere Aktionen mit vielen Menschen kleinere Gruppen, mit denen ihr verschiedene Dinge besprechen und ein gemeinsames Konzept entwickeln könnt, beispielsweise zu euren Motivationen, Zielen und Grenzen. Wer will was erreichen, was genau machen und wie weit gehen? Wann wird abgebrochen? Es ist wieder hilfreich, verschiedene Szenarien durchzugehen. Bei Auswertungstreffen solltet ihr Techniken, Strukturen und Zusammenarbeit reflektieren. Was war toll, was war schlecht? Was kann nächstes Mal besser laufen oder anders gemacht werden, wie ging es den einzelnen Beteiligten, wurden alle Äußerungen berücksichtigt? Bei Aktionen und darüber hinaus, zum Beispiel über ganze Projekte oder Projektphasen, sind Bezugsgruppen aus je zwei Menschen (Buddysystem) sinnvoll, die in größeren Gruppen aufeinander achten und sich gegenseitig verantwortlich füreinander fühlen. Das ist wichtig, damit sich immer konkret eine Person für eine andere verantwortlich fühlt und nicht die ganze Gruppe abrechnen muss, wenn eine Person an ihre Grenzen kommt. Auch wenn Menschen in Zusammenhänge einsteigen, hilft eine konkrete Ansprechperson, die bei Fragen und Problemen da ist, damit Bedenken, Kritik und Fragen nicht vor Allen geäußert werden müssen und um Barrieren zwischen „Neuen“ und Anderen leichter abzubauen.

- „Zusammen mehr erreichen. Kleiner Ratgeber für Bezugsgruppen“, Band 1 & 2:
www.anarchismus.at

Während Aktionen

Wenn es dir schlecht, wäge ab was wichtiger ist. Im Zweifelsfall kannst du dich für deine Gesundheit statt für einen größeren Erfolg einer Aktion entscheiden, denn ihr habt ja alle möglichen Szenarien geübt und es gibt Handlungsoptionen für die Anderen, wenn du wegfällst.

Selbst wenn die Situation völlig überraschend für dich ist, konzentriere dich darauf, was du tun kannst. In brenzlichen Situationen oder du von politischen Gegnern unter Druck gesetzt wirst: bleibe ruhig, atme langsam und tief durch und denke nach, bevor du handelst. Erwähne dich an Optionen und Pläne. Denk in scheinbar hilflosen Situationen daran, dass der Zustand vorübergehend ist oder zum Erfolg der Aktion dazugehört. Denke daran, wie wichtig das ist, was du tust und dass Andere dich brauchen, vor allem die, für die du kämpfst, egal ob es Bäume und eine weniger zerstörte Umwelt, gefangene Tiere oder bedrohte Menschen sind. Verschwende keine Energie damit, dich für Gefühle zu hassen, die du nicht haben magst. Höre auf deine Kamerad*innen, die dir wichtige Dinge mitteilen. Sie sind für dich da. Sorge dafür, dass du auch für sie da sein kannst. Wenn du allein bist und andere Unterstützer*innen physisch nicht präsent sind, denk daran, dass sie deine Kämpfe teilen und später für dich da sind, wenn du dich erholen musst.

Nachbereitungen

Bei Nachbereitungen können viele Fragen beantwortet, aufgetretene Probleme und Strategien zur Verhinderung dieser bei nächsten Projekten besprochen werden und möglicher Unterstützungsbedarf für einzelne Aktivist*innen ermittelt werden. Bei Vorfällen sind Gedächtnisprotokolle und bei Verletzungen ärztliche Atteste wichtig. Vor einem Gespräch über traumatische Erlebnisse helfen Vereinbarungen, damit Menschen nicht erneut stark belastet werden, beispielsweise darüber, welche Formulierungen nicht verwendet werden sollen und wie benötigte Unterbrechungen angezeigt werden (Handzeichen, rote Karte). Gibt es einen Ort, an dem sich Menschen zurückziehen und für sich sein können? Gebt allen Beteiligten Zeit, darüber zu sprechen, wo sie waren, was sie gemacht, gesehen und gehört haben, was sie dabei gefühlt und gedacht haben. Damit können Geschichten im Kopf vervollständigt und die Gefahr von Traumatisierungen reduziert werden.

Finde für dich selbst heraus, was du brauchst, wenn eine Aktion anstrengend und belastend war. Unterdrücke deine Gefühle nicht, sondern drücke sie aus. Rede mit Anderen, schreibe sie auf oder drücke dich künstlerisch aus. Lade auch Andere ein, ihnen empathisch zuzuhören. Reagiere nicht mit Alkohol oder Drogen auf belastende Gefühle.

Kurzfristige Ziele und kleine Erfolge

Neben mittelfristigen Zielen, wie die Schließung von Tierlaboren oder Pelzfarmen und langfristigen Zielen, wie die Abschaffung von Tieraussbeutung oder Kapitalismus, ist es wichtig, auch ständig kurzfristige erreichbare Ziele zu verfolgen. Damit sich immer wieder Erfolge einstellen können und die Motivation erhalten bleibt. Erfolge sollen auch gefeiert und in irgendeiner Form festgehalten werden, damit ihr euch immer mal wieder daran erinnern könnt. Wenn ihr nicht viel Kraft und Zeit habt, interveniert mit einfachen Mitteln. Ungegenderte oder anders diskriminierende offizielle Beschilderungen oder Werbeplakate können mit Permanentmarkern und anderem kommentiert werden. Stencils können überall, wo es passt, hinterlassen werden. Schrift auf dem senkrechten Teil von Treppenstufen zwingt die meisten Menschen dazu, sie zu lesen, wenn sie Treppen steigen. Überall, ob in der Arztpraxis, der Uni, im Supermarkt, in der Arbeitsagentur, auf Partys kann auch anonym interveniert und protestiert werden, in dem ihr diskriminierenden Scheiß entfernt, Aufkleber oder Kreidebotschaften hinterlasst. Das dauert ein paar Sekunden und macht viel Spaß.

- „Widerstand im Alltag“, „Kommunikation subversiv...“ und andere anregende Hefte: www.projektwerkstatt.de/materialien/da_tipps.htm

Alternativen zur Lohnarbeit

Da Lohnarbeit nach Staatsplan die Hälfte der Hauptbeschäftigung eines Menschenlebens ausmachen soll, lässt sich schnell feststellen, wie unsinnig diese Idee ist. Aber weil wir permanent von klein auf erzählt bekommen, wie wichtig Arbeit und finanzielle Unabhängigkeit ist (die quasi nie existiert, weil das Geld ja immer irgendwo her kommt) und von vielen Seiten

die Wertschätzung gegenüber einem Menschen umso höher ausfällt, je erfolgreicher er in seinem Job und je höher dessen Position und Einkommen ist, glauben die meisten Menschen, dass sie ihre Arbeitskraft verkaufen und „erfolgreich“ sein müssen. Angesichts der Tatsache, dass die Notwendigkeit einer Tätigkeit oft negativ mit der Entlohnung korreliert, also besonders wichtige Aufgaben weniger oder gar nicht finanziell verwertbar innerhalb des kapitalistischen Systems sind, die globalen Zustände aber katastrophal sind, ist politischer (Vollzeit)aktivismus einerseits notwendig, scheint andererseits aber schwierig zu erreichen. Finanzielles Einkommen mit vergleichsweise sehr wenig Aufwand ist aber gar nicht so schwer, wie oft vermutet oder behauptet wird. Möglichkeiten für kurz- und mittelfristige Auszeiten, sind zum Beispiel Förderanträge (Fundraising), die aber zusätzlichen Arbeitsaufwand bedeuten. Selbst entwickelte Projekte können über Stiftungen oder Staaten(gemeinschaften) wie die EU finanziert und begleitend dazu bezahlte Stellen für sich selbst geschaffen werden, um sich für die politische Arbeit auch jahrelang ein angenehmes Einkommen zu sichern. Einfacher sind Krankschreibungen, aufgrund medizinischer oder psychiatrischer Diagnosen. Es gibt eine Reihe von körperlichen Beschwerden oder Symptomen, die zu meist eindeutigen Diagnosen und damit zu tage- bis wochenlangen Krankschreibungen führen, ohne dass sie medizinisch messbar wären. Ebenso wenig messbar sind Symptome von psychischen „Krankheiten“, die so nicht existieren, sondern eher eine Normabweichung beschreiben².

Mit Hilfe dieser Diagnosen, die aber auch mit Gefahren einhergehen, und etwas Wissen zu entsprechenden „Krankheiten“, die ihr euch aussucht, sind monate- bis jahrelange Krankschreibungen, die Verlängerung der Förderungshöchstdauer von zum Beispiel BAföG über mehrere Semester und sogar Erwerbsunfähigkeitsrente möglich. Auch der Erhalt von Arbeitslosengeld II (Hartz IV) ist mit entsprechender Beratung durch erfahrene Menschen, die schon jahrelang Hartz beziehen und etwas Wissenserwerb sowie (trainierbarem!) Schauspielertalent jahrzehntelang möglich.

- Sabine und Gerhard Schwab: Der Förderratgeber, www.foerderratgeber.de
- Fördertopfroschüre 2014: Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen
- Lieber krank feiern als gesund schufteten: www.anarchismus.at/tipps-und-tricks/diy-do-it-yourself/225-lieber-krank-feiern-als-gesund-schufteten
- Krank feiern mit Psychodiagnosen: antispedd.noblogs.org

Wenn gerade gar nichts mehr geht

Emotionale Notfallsituationen, Traumatisierungen und Krisen

Wenn ihr Menschen in Akutsituationen, wie nach Traumatisierungen oder in Krisen unterstützen wollt, beachtet folgende Dinge: Sorgt zuerst für einen sicheren Ort, an dem die betroffene Person zur Ruhe kommen kann. Haltet die Person warm und trocken. Zuhören kann eines der wichtigsten Dinge sein, die ihr tun könnt, vor allem direkt nach belastenden Erlebnissen. Bleibt ruhig, nehmt das Gesagte ernst und verurteilt die Person nicht, der ihr zuhört. Verständnis und Einfühlungsvermögen statt Mitleid sind wichtig. Versucht nicht mit Angst, Wut oder Kontrolle zu reagieren, sondern mit Offenheit, Zuwendung und Geduld. Versucht mit einer entspannten Haltung auf Menschen in einer Krise zuzugehen. Ermutigt die Person, sich auf (Körper)Gefühle einzulassen. Denn traumatische Erfahrungen trennen die Verbindung zum Körper. Fragt, wie sich Gefühle im Körper spürbar machen, wo diese im Körper sitzen, wie groß sie sind, wie sie sich verändern. Auch um Dissoziationen³ zu unterbrechen oder zu verhindern, können Fragen wichtig sein. Zum Beispiel: „Kannst du deine Füße auf dem Boden fühlen?/Fühlst du deine Beine/Arme/Hände?/Wo bist du?/Hörst du mich?“ Bei Panikattacken in Kombination mit Dissoziationen oder Flashbacks ist es wichtig, die Menschen zurückzuholen: „Atme langsam, ich bin hier, atme langsam/Du bist nicht an diesem Ort zu dieser Zeit/Du bist hier, in Sicherheit/Hier ist niemand, der dich bedroht“ usw. Habt

Geduld und Zeit. Es kann sein, dass es länger als ein paar Minuten dauert. Wenn Dissoziationen bei euch beginnen, stoppt sie, indem ihr versucht, fünf Farben, Gegenstände, Gerüche und Geräusche wahrzunehmen und wiederholt sie laut, immer wieder, bis ihr die Kontrolle zurückbekommen habt. Bei Anderen können ebenfalls Empfindungen, Daten (Wochentag, Uhrzeit, Ort) und Körpergefühle abgefragt werden. Es kann auch hilfreich sein, zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen zu wechseln oder neutrale Empfindungen zu suchen. Sowohl Listen, von Situationen und Dingen, die dich triggern bzw. Retraumatisierungen auslösen, als auch Listen von Dingen, die dich und deinen Körper sicher und stark fühlen lassen können vorbeugend wirken und dir und deinen Freund*innen in Notfallsituationen weiterhelfen.

Wenn ihr selbst in einer Krise seid, fragt euch, was euch sonst Freude bereitet hat, was euch Kraft gegeben hat, was euch Halt gibt, wer euch unterstützen könnte. Was habt ihr übersehen oder nicht wahrhaben wollen? Was müsst ihr akzeptieren und was muss verändert werden, um aus dieser Situation herauszukommen? Was sind andere Perspektiven auf die Situation? Dennoch müssen die eigene Sichtweise, das eigene Erleben, die eigenen Gefühle die Grundlage für Reaktionen und Entscheidungen sein. In jeder Situation gibt es Handlungsspielraum, mindestens durch die Haltung gegenüber der Situation. Was könnt ihr beeinflussen, was ist umsetzbar, welche möglichen Lösungen gibt es? Aktiv werden hilft meist, negative Gedankenkreisläufe und Gefühle zu durchbrechen.

Wenn ihr in Krisen unterstützt, achtet auch auf eure eigenen Gefühle und sorgt dafür, dass es euch selbst gut geht. Oft ist es wichtig, Menschen in Krisen nicht allein zu lassen.

Mit anderen Menschen kannst du zusammen Teams oder Unterstützungsgruppen bilden. Koordiniert euch mit anderen Menschen, um Verantwortung und Stress zu teilen. So könnt ihr euch abwechseln und Schichten organisieren, in denen immer mindestens eine Person anwesend ist. Stellt auf alle Fälle die Versorgung der körperlichen Grundbedürfnisse von Betroffenen sicher, wie genügend Schlaf, Wasser und Essen. Auch kann es notwendig sein, alltägliche Aufgaben wie Essenszubereitung oder Einkäufe zu übernehmen. Ausreichender Schlaf ist wichtig, denn Schlafentzug kann eine Ursache für den Ausbruch einer Krise sein.

Es ist nicht schlimm, nicht zu wissen, was zu tun ist. Oft ist zuhören wichtig, um herauszufinden, was eine Person braucht. In einer akuten Krise sollte nicht mit Betroffenen über deren Gefühle und Ansichten diskutiert werden, denn in dem Moment sind sie echt. Sucht euch selbst Hilfe, wenn nötig und sucht weitere Unterstützung für die betreffende Person, wenn sie Angst hat, die Kontrolle zu verlieren. Unterstützt sie bei der Suche nach Lösungen, aber entscheidet niemals für sie. Vermeidet einen Psychatrieaufenthalt. Sorgt dafür, dass Betroffene eine Patientenverfügung ausfüllen (www.patverfue.de), damit psychiatrische Gewalt verhindert werden kann. Und vermeidet es, die Polizei zu rufen. Gewaltausübende Menschen haben oft Angst. Es hilft ihnen, wenn die Situation beruhigt wird und sie geschützt werden. Denkt daran, euch könnte es morgen genauso gehen und die Rollen vertauscht sein. Wenn Menschen um sich schlagen, mit Gewalt drohen oder mit einem Küchenmesser herumlaufen und von UFOs reden, muss das für niemanden gefährlich werden. Manchmal müssen Krisen nur abgewartet und ausgehalten werden. Manchmal könnt ihr nicht helfen und Probleme verstärken, wenn ihr gegen den Willen von Menschen handelt. Ihr könnt Hilfe und Begleitung anbieten, aber die Verantwortung müssen Betroffene für sich selbst übernehmen und entscheiden, welche Angebote sie annehmen und welche nicht. Manchmal müssen Zustände und Handlungen einfach akzeptiert werden, auch wenn sie nicht verstanden werden, zum Beispiel wenn Menschen scheinbar oder offensichtlich selbstzerstörerisch oder selbstgefährdend handeln. Informiert euch über Traumatisierungen und Krisen, um diese Situationen besser verstehen zu können.

- www.patverfue.de

Suizidgedanken

Suizidgefährdet zu sein, kann bedeuten, die Welt als unerträglich und kaum lebbar zu

empfinden. Auch wenn Menschen sich vielleicht besser fühlen und glücklicher leben wollen, können diese Gefühle blockiert sein. Ihr könnt mit Betroffenen gemeinsam besprechen, wie die Vorstellung von einem besseren Leben aussehen könnte und das ist nur realisierbar, wenn sie dableiben, um diese Vorstellung gemeinsam zu ermöglichen. So könnt ihr die suizidale Energie umkehren und in eine Richtung lenken, in der sich etwas ändern kann. Oft sind nur bestimmte Lebensumstände und Verhaltensweisen das Problem, nicht das ganze Leben. Findet heraus, welcher Teil des Lebens Suizidgefühle verursacht. Manchmal können eine extrem negative Selbstwahrnehmung oder innere Stimmen von Menschen, die sehr verletzendes getan haben, Suizidgedanken auslösen. Wenn es dich betrifft: du hast nicht versagt und bist nicht nicht schuld an dem, was dir passiert ist und wofür andere dir die Schuld geben wollen. Und du bist nicht alleine, auch andere Menschen haben solche schrecklichen Schmerzen gefühlt und haben Wege gefunden zu überleben. Das kannst du auch. Du hast bis jetzt überlebt, das ist eine große Leistung von dir und überhaupt nicht selbstverständlich. Was gibt es schönes und was lohnt es weiter zu sehen, weiter zu erleben, weiter zu beobachten?

Besorge dir eine Patientenverfügung und schreibe darin oder woanders deine Anweisungen für Freund*innen auf, die dir in Notfällen weiterhelfen, zum Beispiel „Bring mich raus in den Wald./Hilf mir zu schlafen mit diesen Kräutern./Wenn du mich etwas fragst, gib mir Zeit zu antworten, sei geduldig und geht nicht weg./Stell sicher, dass ich mein Haustier schnellstmöglich sehen kann.“.

Suizidgedanken entstehen oft durch Isolation und Entfremdung von Anderen. Die meisten Menschen fragen nach Hilfe, bevor sie sich etwas antun. Die meisten wollen darüber reden, wenn Suizidgedanken, die fast alle Menschen schon einmal hatten, zu einer ernsthaften Option für sie werden. Fragt nach, was die Person braucht. Wenn ihr nicht weiter wisst, können auch Telefondienste und andere Beratungsstellen weiterhelfen, die Hilfe in Krisen, Notlagen und bei Suizidgedanken anbieten. Wie oft ist Nachfragen und Zuhören wichtig, ohne zu erwarten, dass alles erzählt wird und ohne Bedingungen zu stellen. Es kann wichtig sein, positive und scheinbar selbstverständliche Dinge zu sagen: „Du bist ein toller Mensch/Die Freundschaft hat mir viel gegeben./Ich brauche dich weiterhin./Du hast tolle Sachen gemacht./Du magst sehr viele Dinge, die du sicher auch wieder mögen wirst./Ich und andere würden dich schrecklich vermissen.“.

Hilfe von Außen holen

Ist nicht schlimm, sondern im Gegenteil (fast) immer hilfreich. Wenn ein Problem scheinbar nicht gemeinsam bewältigt werden kann, ihr nicht mehr motiviert seid oder euch scheinbar auseinander entwickelt habt, ihr etwas gemeinsam aufarbeiten müsst oder Konflikte und Beziehungen geklärt werden müssen, können Außenstehende oder Expert*innen auf diesem Gebiet notwendig werden. Es gibt eine Menge Menschen, die Intervention, Moderation, Mediation oder Workshops zu den Themen Gruppenkonflikte oder Gewaltfreie Kommunikation anbieten. Es gibt Konfliktunterstützungsgruppen und viele Konfliktlösungsstrategien (Restorative Circles, TZI Dreieck, Eisbergmodell, Phasenmodell der Eskalation), die ausprobiert werden können, bevor oder während Außenstehende zur Gruppe eingeladen werden.

Mediation durch externe Personen hilft bei der Bewältigung von Konflikten, wenn die Selbstbestimmung und Freiwilligkeit der teilnehmenden Personen gewahrt und die Inhalte von den Konfliktparteien selbstständig eingebracht oder mit methodischer Unterstützung der Mediator*innen erarbeitet werden, die die Gespräche strukturieren und allparteilich auftreten, aber bei Hierarchien, anderen Machtungleichgewichten und Diskriminierung intervenieren sollten. Wichtig sind Netzwerke von Anwalt*innen und Therapeut*innen, die mit der Bewegung und den Aktiven solidarisch sind und ihre Unterstützung barrierearm anbieten. Versucht entsprechend geeignete und gewillte Menschen zu finden, sie anzusprechen, zu vernetzen und deren Angebote anderen Aktivist*innen zugänglich zu machen.

- AkKu: www.akkublogsport.eu

- Modem: www.modem-kollektiv.org
- ProSys: www.prosys-beratungskollektiv.de

Psychotherapie

Zunächst können kostenfreie Gespräche in Beratungsstellen mit Sozialarbeiter*innen oder Psycholog*innen hilfreich sein. Denn eine*n gute*n Psychoherapeut*in zu finden, ist gar nicht so leicht. Nicht nur Sympathie und eine vertrauensvolle Beziehung ist wichtig und dass ihr euch mit dieser Person wirklich wohl fühlen müsst. Auch ihre Einstellung und Arbeitsweise ist wichtig. Sie muss ihrer eigenen Tätigkeit und dem erlernten Wissen innerhalb gesellschaftlicher Institutionen kritisch gegenüber stehen. Kritik an klinischer Psychologie und Psychiatrie ist auch Bestandteil und Voraussetzung für emanzipatorische Gesellschaftskritik. Denn als wissenschaftliche Disziplinen (wie bestehendes Wissen generell, das innerhalb gesellschaftlicher und sozialer Machtverhältnisse entsteht) sind sie auch Instrumente zur Festigung bestehender Machtverhältnisse durch gesellschaftliche Normierung, die festschreiben, was als „normal“ und damit als erstrebenswert gilt, wer „krank“ und was „unnormale“ und damit zu vermeiden bzw. zu bekämpfen ist. Ein Nicht-Funktionieren oder ein Nicht-Einpassungsvermögen darf nicht in den Bereich des „Kranken“ verschoben werden, wo es jenseits gesellschaftlicher Ursachen im Individuum verortet wird, das die Verantwortung für die Konsequenzen seines Zustandes allein übernehmen soll.

Der*die Therapeut*in sollte zudem solidarisch mit euren politischen Kämpfen sein, damit er*sie nicht die Probleme individualisiert und die Lösung in der Veränderung und Anpassung eurer Sicht- und Verhaltensweisen sieht. Es ist wichtig, dass er*sie sich mit Methoden und Theorien von feministischer, ökologischer und kritischer Psychologie, liberaler sozialer Psychologie, Psychiatriekritik und ethno-politischen Ansätzen beschäftigt hat oder bereit ist, das zu tun. Denn auch Therapeut*innen sind Menschen mit Emotionen und können sich nicht objektiv verhalten, auch wenn sie dies vorgeben zu tun oder zu können. Wenn sie Ernährung ausschließlich für eine Privatsache halten, berührt das eure grundsätzlichen Überzeugungen und wird die gesamte Beziehung beeinflussen. Ein*e Therapeut*in kann euch nicht ernsthaft helfen, wenn diese*r die Gefangenschaft und Ermordung von Tieren mit all den damit zusammenhängenden zerstörerischen Auswirkungen für den Planeten und andere Menschen für unproblematisch hält. Zudem bekommt ihr eine Psychodiagnose, damit die Krankenkasse die Kosten übernimmt. Dies kann sich negativ auf eure Zukunft auswirken. Einerseits weil sich mit den Krankheitsdefinitionen und entsprechenden Symptomen identifiziert und subjektives Leid dadurch verstärkt werden kann, wenn ihr glaubt, für belastende Gefühle oder Wahrnehmung selbst verantwortlich zu sein. Andererseits können Diagnosen vor allem wegen der zunehmenden Überwachung und Zentralisierung von Patient*innendaten nachteilig sein, weil beispielsweise Versicherungsbeiträge teurer werden oder bestimmte Absicherungen (Berufsunfähigkeitsversicherung) gar nicht mehr in Frage kommen.

Meidet auf jeden Fall die Einnahme von Psychopharmaka! Außer in absoluten Notfällen wie bei ernsthaften Suizidgedanken oder wenn ihr in einem Zustand seid, den ihr nicht aushalten könnt, sollten Medikamente vermieden werden. Denn für die beworbene Wirksamkeit sämtlicher Psychopharmaka gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg (wie Metastudien zeigen), jedoch spielen Nebenwirkungen (ob kurz- oder langfristig, deutlich spürbar oder „nur“ durch erhöhte Risiken für bestimmte Krankheiten) immer eine Rolle.

- Leitfaden zum risikoarmen Absetzen von Psychopharmaka:
www.theicarusproject.net/AbsetzenvonPsychopharmaka

Andere Strukturen und Gruppen finden

Wenn alles nichts hilft und ihr euch einfach nicht gut fühlt, kann es manchmal auch die beste Lösung sein, die Aktivität in einer Gruppe zu beenden und andere oder neue Kontakte und Strukturen zu suchen und nutzen, um gemeinsam mit anderen Menschen aktiv zu sein. Wenn ihr keine anderen Menschen in eurer Gegend findet, gibt es auch überregionale Initiativen, Vereine

und Kampagnen, die Tierrechte und Tierbefreiung fordern und thematisieren, bei denen ihr euch beteiligen könnt. Probiert auch andere Aktivismusformen aus. In andere Gruppen anschauen, andere Methoden und Strukturen kennenlernen und ausprobieren.

Auszeiten nehmen

Nehmt euch eine Auszeit, wenn ihr sehr belastet seid, eine lange anstrengende Phase erlebt, die nicht besser werden will und spätestens, wenn ihr es emotional oder körperlich kaum noch aushaltet. Schon ein paar Tage können ausreichen, um Ruhe, Raum zum Durchatmen oder neue Perspektiven zu finden. Es kann aber auch nötig werden, einige Wochen, Monate oder Jahre Abstand von einem Lebensmodell, bestimmten Politgruppen oder Zielen zu nehmen und sich etwas anderem zuzuwenden, sich nur zu erholen, zu regenerieren und für sich zu sorgen.

Obwohl diese Sammlung unvollständig ist, kann sie aufgrund der Ernsthaftigkeit und Vielfältigkeit der Themen, auch erdrückend wirken. Dennoch kann sie hoffentlich dabei helfen, aktuelle und zukünftige Konflikte bewältigen und Krisen überstehen zu können und Anregungen für einen unterstützenden Umgang und ein rücksichtsvolles Miteinander zu bekommen. Bleibt so aktiv, wie es gut für euch ist. Passt auf euch und auf Andere auf!

Zum Weiterlesen und Hören

- Game Over? Lieber nicht! Politisch aktiv, ohne kaputtzugehen. Dokumentation einer Veranstaltungsreihe: www.afb.blogspot.de/material
- Patrice Jones: Aftershock. Confronting Trauma in a Violent World. A Guide für Activists and Their Allies, New York 2007
- The Icarus Project: www.theicarusproject.net
- Netzwerk aus Anlaufstellen und Gruppen, die gezielt Strukturen für politische Aktive anbieten: www.out-of-action.net
- www.trauma-informations-zentrum.de
www.activist-trauma.net
- Luise Reddemann (2004): Trauma. Folgen erkennen, überwinden, an ihnen wachsen.
- Judith Lewis Herman (2003): Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden
- Staying Out of the Hospital. A Guide to Surviving Psychosis:
www.xfadex.files.wordpress.com/2013/02/surviving_psychosis-read.pdf
- Mad Pride Radio: www.ctono.freereserve.co.uk

* Das Sternchen dient als Hinweis auf die oft unzutreffende und fremdbestimmte Zuordnung von Menschen und ihren Körpern zu bestimmten Geschlechtern. Geschlechter sind vielfältig und individuell oder können als Konzept komplett abgelehnt werden. Frauen meint hier weiblich sozialisierte oder/und gelesene Menschen, Männer* männlich gelesene Personen. Einige Bezeichnungen wie Betroffene werden in weiblicher Form verwendet, um die gesellschaftliche Verhältnismäßigkeit der von Gewalt und Diskriminierung betroffenen Menschen sprachlich wiederzugeben. Achtet dennoch auf eure Grenzen und brecht auch mal ab, wenn ihr merkt, dass etwas grad zu viel ist.

- 1 Überlebende meint Menschen, die sexuelle/sexualisierte Gewalt oder andere traumatisierende Erfahrungen gemacht haben und die sich selbst so bezeichnen. Das Überleben bezieht sich darauf, dass solche Erfahrungen die psychische und physische Existenz gefährden, sich Betroffene oft lebenslanglich mit dem Erlebten und den Folgen auseinandersetzen und viel Energie aufwenden müssen, um tatsächlich weiterleben zu können. Selbstbeschreibungen als Überlebende müssen respektiert werden
- 2 Diagnosen nach dem DSM V der American Psychiatric Association oder dem ICD-10 der WHO. Kriterien zu Diagnosen „psychischer Krankheiten“ sind aber willkürlich festgelegt und beruhen auf theoretischen Modellen, die lediglich Spekulationen, aber keine Tatsachen sind. Selbst die amerikanische Psychiater*innen Vereinigung (ADA), die die Katalogisierung von sogenannten Störungen und deren Vermehrung wesentlich vorantreibt, gibt zu, dass es psychischen Krankheiten an wissenschaftlicher Nachweisbarkeit mangelt und sie auf klinischen Schätzungen basieren, es also keine objektiv messbaren biologischen Merkmale gibt, die die Existenz dieser Krankheiten beweisen könnten. Über die einzelnen Symptome, die in den Symptomlisten auftauchen und die zur Bestimmung von Diagnosen herangezogen werden, wird mittels Abstimmung (!) entschieden. Die Einflüsse der Pharmaindustrie in diesen Abstimmungsrunden und anderen entscheidenden Gremien sind enorm
- 3 Dissoziationen sind Schutzmechanismen in bedrohlichen Situationen, in denen sich eine Person von der Realität absplattet und den Körper vom Erlebten abtrennt, um extreme Belastungen aushalten und überleben zu können, wenn kämpfen oder flüchten nicht funktionieren. Sie können auch wiederkommen, wenn belastende Situationen vorbei sind, um unaushaltbare Gefühle und Erinnerungen aushaltbar zu machen.