

# Transformationsstrategien für das Gute Leben für alle

Ansätze für globale Gerechtigkeit

Workshop- und Selbstlernmaterial  
für soziale Bewegungen

# Einleitung

Das vorliegende Workshop- und Selbstlernmaterial richtet sich an Menschen in sozialen Bewegungen. Es besteht aus von der **Bewegungsakademie e.V.** ausgewählten Übungen aus dem Buch ***Die Welt auf den Kopf stellen. Strategie für eine radikale Transformation. Ein Handbuch für soziale Bewegungen*** des **I.L.A. Kollektiv**.

In dieser Materialsammlung finden sich Übungen, die Gruppen in ihrer Reflexion unterstützen können, zielgerichtete Perspektiven für ihr gesellschaftspolitisches Engagement zu entwickeln. Die Übungen sind dabei vom I.L.A. Kollektiv entweder selbst entwickelt oder aus anderen Quellen und von den Erfahrungen sozialer Bewegungen zusammengetragen worden. Im Handbuch des I.L.A. Kollektivs finden sich neben den hier ausgewählten Übungen noch weitere Methoden sowie Theorie-Wissen, Strategie-Bausteine und Beispiele. Es lohnt sich zur Vertiefung und für das notwendige Hintergrundwissen dort nachzuschauen: <https://www.oekom.de/buch/die-welt-auf-den-kopf-stellen-9783962384050>

Um kenntlich zu machen, zu welchem Strategie-Baustein im Handbuch des I.L.A. Kollektivs eine Übung gehört, wurden die Bausteine hier jeweils zu Anfang der Übung benannt.

# INHALTSVERZEICHNIS

## ÜBUNGEN

<b>Baustein</b>	<b>Übung</b>	<b>Seite</b>
Denken statt Scheuklappenblick	Systemkarten	3
Intersektional Handeln	Ich/Ich nicht	6
Mit emergenten Strategemen flexibel bleiben	Strategiekreis	9
Betroffensein in Stärke verhandeln	Mit Körperkarten Betroffenheiten verorten	12
Baustein Radikale kollektive Heilung	Gefühlen Halt geben	15
	Trauerhügel	16
Organizing - Transformation aus dem Alltag heraus	AHA?	18
Kämpfe verbinden	Connecting Movements	22
Zu Verbündeten und Kompliz*innen werden	Ally Skills üben	26
Geschichten des Wandels erzählen	Der Kampf um die Erzählungen	28
Solidarische Beziehungsweisen weben	Beziehungsweisen transformieren	31
Keine Muss Alleine	Strategie-Matrix	34
Auf welcher Ebene ansetzen?	Den Ebenensprung wagen	36

# Übungen

## BAUSTEIN

SYSTEMISCH DENKEN  
STATT SCHEUKLAPPENBLICK

### Übung: Systemkarten

#### *Einleitung*

Die folgende **analytische Gruppenübung** hilft euch, systemische Zusammenhänge zu erfassen. Beim *Systems Mapping*, also der Entwicklung von Systemkarten, werden die Elemente des Systems, das ihr verändern wollt, identifiziert. Außerdem kommen die Beziehungen zwischen den Elementen und Hebelpunkte für systemische Veränderungen in den Blick.

## Ablauf

Die Methode besteht aus sechs Schritten:

### 1. Identifiziert das System (10 Minuten)

Macht euch klar, welches Problem ihr angehen wollt, und benennt ein **System**, das dahintersteckt. Ihr arbeitet zur Ausgrenzung von queeren Personen in ärztlichen Praxen? Das System dahinter lässt sich beispielsweise als „patriarchales Gesundheitssystem“ benennen. Wenn ihr in wohnungspolitischen Kämpfen aktiv seid, könnte euer System beispielsweise „profitorientierter Wohnungsmarkt“ lauten. Ihr seid aktiv zur Situation von migrantischen Saisonarbeiter\*innen? Das System dahinter lässt sich als „rassistisches Arbeitsregime“ benennen. Ihr könntet sicherlich verschiedene Systeme identifizieren. Auch wie breit oder eng ihr das System fasst, entscheidet ihr. Wir empfehlen, das System möglichst eng zu fassen („patriarchales Gesundheitssystem“ statt „Patriarchat“). Entscheidet euch gemeinsam für ein System und schreibt es groß in die Mitte des Papiers.



Ca. 90 Minuten



2-8 Personen, bei größeren Gruppen empfiehlt es sich, an mehreren Systemkarten zu arbeiten und diese im Anschluss gemeinsam zu besprechen



Ein sehr großer Papierbogen (zum Beispiel zwei Flipchart-Papiere aneinandergelinkt)  
Mehrere Stifte, am besten in 4 Farben  
Eventuell Moderationskarten oder Klebezettel in zwei Farben

### 2. Ideastorming (20 Minuten)

Fragt euch nun: Welche Elemente stabilisieren das System, das wir identifiziert haben? Sammelt in Bezug auf euer Themenfeld diese **stabilisierenden Elemente**. Elemente können ganz unterschiedlicher Art sein: Organisationen (etwa ein Wohnungskonzern), Institutionen (etwa eine Behörde), Individuen (etwa ein\*e Politiker\*in), Diskurse (etwa von Sorgearbeit als sogenannter ‚Frauenarbeit‘), Praktiken (etwa Racial Profiling), Infrastrukturen (etwa Parks, Straßen, Wohnflächen), Technologien (etwa Überwachungsdatenbanken), Algorithmen (etwa zur Gesichtserkennung) und nicht-menschliche Akteure (etwa geschützte Tierarten). Schreibt alle Elemente

auf, die euch in den Sinn kommen. Es gibt an dieser Stelle kein richtig oder falsch. Natürlich werden Dinge fehlen, keine Systemkarte wird jemals komplett sein. Das ist ok. Schreibt alle Elemente, die euch in den Sinn kommen, rund um euer System auf das Papier. Wenn ihr Moderationskarten oder Klebezettel habt, schreibt die einzelnen Elemente gern darauf und ordnet sie um das System herum an.

### 3. Gewichtung (10 Minuten)

Schaut euch die Elemente eures Systems an und diskutiert, welche ihr für **besonders relevant** haltet für die Stabilisierung des Systems. Umrandet diese Elemente mit einem farbigen Stift. Wenn ihr mit Moderationskarten oder Klebezetteln arbeitet, ordnet diese Elemente näher an dem System an als die anderen Karten.

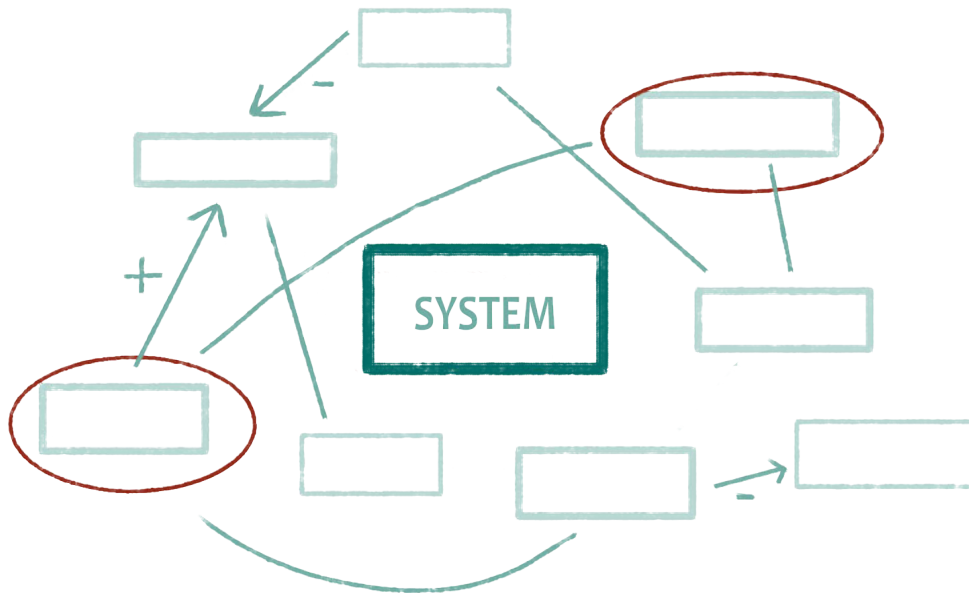
*Nehmt euch 5 Minuten Zeit zum Durchschütteln und Durchatmen.*

### 4. Systemische Zusammenhänge (15 Minuten)

Diskutiert dann, wie die verschiedenen Elemente zusammenhängen. Konzentriert euch vor allem auf die besonders relevanten Elemente. Zeichnet **Verbindungslinien** zwischen den verschiedenen Elementen ein, die sich gegenseitig beeinflussen. Wenn ein Element ein anderes verstärkt, verbindet beide Elemente mit einem Pfeil und markiert diesen Pfeile mit einem Plus-Zeichen (+). Wenn ein Element ein anderes schwächt, verbindet die Elemente mit einem Pfeil und markiert diesen mit einem Minus-Zeichen (-). Alternativ könnt ihr auch unterschiedliche Farben für die verstärkenden oder schwächenden Pfeile nutzen.

### 5. Hebelpunkte (15 Minuten)

Hebelpunkte sind diejenigen Stellen im System, an denen kleine Veränderungen große Effekte auf das gesamte System haben können. Diskutiert, an welchen Stellen diese **Hebel-**



**punkte** in eurem System sind. Schreibt die Hebelpunkte in einer neuen Farbe an die Stellen, wo sie wirken können. Wenn ihr mit Karten oder Zetteln arbeitet, könnt ihr auch die Hebelpunkte auf andersfarbige Karten/Zettel schreiben und an die entsprechende Stelle legen.

#### 6. Erntezeit (15 Minuten)

Tretet einen Schritt zurück und schaut euch eure Systemkarte an. Sie wird vermutlich sehr voll sein und chaotisch aussehen. Systeme sind chaotisch. Haltet noch einmal gemeinsam fest, wo die Hebelpunkte im System liegen. Was nehmt ihr daraus mit? Wie fühlt ihr euch nach der Systemkartierung? Was kam in den Blick, was ihr sonst vielleicht übersehen hättet? Was fehlt noch? Wie können diese Erkenntnisse in eure **Strategie- und Aktionsplanung** einfließen? Denkt daran, ein Bild von eurer System-Karte zu machen und gemeinsame Erkenntnisse festzuhalten.

#### Hinweis

Um zu diskutieren, wie ihr eure identifizierten Hebel bedienen könnt, könnt ihr an diese Übung gut mit den Übungen *Pillars of Power* und *Points of Intervention* anknüpfen (→ Baustein: **KÄMPFEN STATT APPELLIEREN**).

#### Quelle der Übung

Systemkartierungen unterschiedlicher Art sind geläufige Übungen bei systemischen Ansätzen. Eine ähnliche, aber ausführlichere Form findet ihr beispielsweise im unten verlinkten „Systems Thinking Workbook“ von *Smart CSOs* auf den Seiten 12 bis 17.

#### Zum Weiterstöbern

- ▶ Donella Meadows (2008): *Thinking in Systems*. earthscan.
- ▶ Smart CSOs (2018): *Systems Thinking Workbook*, [smart-csos.org/publications/216-systems-thinking-workbook](https://smart-csos.org/publications/216-systems-thinking-workbook)
- ▶ Systemic Alternatives: [systemicalternatives.org](https://systemicalternatives.org)



# Übung: Ich/Ich nicht

## Einleitung

Die folgende Übung dient der **Reflexion** und dem **Austausch in der Gruppe**. Verschiedene Fragen können ein erster Schritt sein, um in eurer Gruppe über unterschiedliche Betroffenheiten von Macht- und Herrschaftsstrukturen ins Gespräch zu kommen.

Die Methode arbeitet mit persönlichen Fragen. Daher ist es wichtig, in der Gruppe eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle wohl fühlen. Auch könnt ihr betonen, dass es ausdrücklich erlaubt ist, bei dieser Methode zu lügen, wenn sich Menschen damit wohler fühlen. Der Austausch und die Auseinandersetzung basiert stets auf Freiwilligkeit – keine\*r muss etwas sagen! Vermeidet in eine Bewertung oder in einen Vergleich von Erfahrungen zu gehen. Auch wenn wir auf sehr unterschiedliche Weise von Herrschaftsverhältnissen betroffen sind, kann es geteilte Erfahrungen geben.

# BAUSTEIN

## INTERSEKTIONAL HANDELN

### Ablauf - Teil 1

Hängt die beiden Plakate mit „Ich“ und „Ich nicht“ auf zwei gegenüberliegenden Seiten eines Raumes auf. Eine Person wird eine Reihe an Fragen vorlesen. Nach den Fragen aus der Liste können Menschen aus der Gruppe noch weitere Fragen ergänzen – sofern die Fragen für alle in der Gruppe ok sind. Stellt euch nach jeder Frage entsprechend eurer Antwort auf die eine oder die andere Seite des Raumes. Verweilt nach jeder Frage einen Moment in dieser Konstellation und nehmt euch Zeit, über die Frage und eure Positionen ins Gespräch zu kommen. Achtet darauf, dass ihr nicht zu viele Fragen sammelt, damit genug Zeit und Aufmerksamkeit für die Nachbesprechung bleibt.



Teil 1: 30-60 Minuten (je größer die Gruppe/der Austauschbedarf, desto mehr Zeit braucht die Methode)  
Optional Teil 2: 60 Minuten



Idealerweise 8-20



Teil 1: 2 gut sichtbare Papierbögen, beschriftet mit „Ich“ und „Ich nicht“  
Teil 2: mehrere große Papierbögen (mindestens A3) und Stifte

Hier sind mögliche Fragen:

- ▶ Wer arbeitet in dem Beruf, den er\*sie gelernt hat?
- ▶ Wer hat die Staatsangehörigkeit des Landes, in dem er\*sie lebt?
- ▶ Wer fühlt sich gesellschaftlich diskriminierten Gruppen zugehörig?
- ▶ Wer kann seine\*ihre berufliche und finanzielle Zukunft für die nächsten fünf Jahre sicher planen?
- ▶ Wer hat in dem Haushalt, in dem er\*sie aufgewachsen ist, mehr als 50 Bücher?
- ▶ Wer fühlt sich manchmal in der Stadt, in der er\*sie lebt, unsicher?
- ▶ Wer fühlt sich stark von anderen Menschen abhängig, um pünktlich und am Ort eurer Gruppentreffen zu erscheinen?
- ▶ (Weitere Fragen aus der Gruppe, die von der Gruppe akzeptiert werden.)

Nachdem ihr mit den Fragen durch seid, nehmt euch die Zeit und Möglichkeit, Erlebnisse und Sorgen zu einzelnen Fragen zu teilen. Hier ein paar Anregungen für den Austausch:

- ▶ Wie war es, alleine auf einer Seite zu stehen?
- ▶ Wie war es, in einer großen Gruppe auf einer Seite zu stehen?
- ▶ Was ist euch besonders aufgefallen? Was hat euch überrascht?
- ▶ Haben alle Fragen für euer Leben die gleiche Bedeutung?
- ▶ Gibt es weitere Aspekte, die für euer Leben und eure Positionierung in Gesellschaften wichtig sind, die durch die Fragen nicht berührt wurden?
- ▶ Warum sind welche Zugehörigkeiten von Bedeutung?
- ▶ Gibt es Unterschiede zwischen den subjektiven und den gesellschaftlichen Bewertungen der verschiedenen Zugehörigkeiten?

### **Hinweis**

Besprecht in Ruhe in der Gruppe, ob ihr diese Methode miteinander anwenden wollt und sie für alle stimmig ist. Manchmal kommt es zu Dynamiken, in denen stärker marginalisierte Menschen ihren privilegierten Mitstreiter\*innen die Welt und ihre Machtungleichheiten am Beispiel der eigenen Biographie erläutern (müssen). Das kann eine sehr anstrengende Rolle sein, an deren Ende die Bevorteilten einen Lernzuwachs erfahren und die Benachteiligten vor allem Aufklärungsarbeit geleistet haben. Generell gilt bei der Auseinandersetzung mit Intersektionalität: Alle sollten ihre Hausaufgaben machen und sich nach ihren Möglichkeiten selbst bilden (lest zum Beispiel Bücher, hört Podcasts oder besucht Workshops).

### **Ablauf - Teil 2**

In Teil 1 habt ihr überlegt, welche gesellschaftlichen Zugehörigkeiten, Privilegien und Diskriminierungserfahrungen Menschen in der Gruppe erfahren. Dieser Austausch bietet eine gute Grundlage, um über eure Gruppenzusammensetzung, Barrieren und Herausforderungen ins Gespräch zu kommen. Folgende Fragen können euch helfen, in einen Austausch dazu zu kommen: Welche geteilten Erfahrungen habt ihr trotz eurer individuellen Positionen? Welche gesellschaftlichen Positionierungen und Erfahrungen sind stärker vertreten? Welche sind weniger vertreten oder fehlen? Wie fühlt ihr euch damit? Was wünscht ihr euch? Welche Barrieren gibt es in eurer Gruppe? Für wen ist es schwierig, in der Gruppe zu Wort zu kommen? Wen spricht ihr an, wen nicht? Wem fehlen welche Ressourcen, um sich bei euch einzubringen oder für wen ist es schwieriger und anstrengender? Wie könnt ihr das ändern? Ihr könnt euch Tee kochen und einfach in ein lockeres Gespräch über diese Fragen kommen. Alternativ könntet ihr auch probieren, über ein anonymes, stilles Schreibgespräch in einen Austausch zu kommen. Schreibt dazu einige der Fragen, die euch besonders interessant erscheinen, auf große Papierbögen und legt Stifte aus. Danach können alle, während einer stillen Phase, ihre Gedanken zu den Fragen aufschreiben oder aufmalen, herumgehen, andere Gedanken lesen, darauf reagieren. Überlegt euch gemeinsam, ob und wie ihr diesen Austausch auswerten wollt. Ihr könnt nächste Schritte vereinbaren, die Übung zu einem anderen Zeitpunkt wiederholen oder auch einfach als Impuls für weitere Strategieüberlegungen und beispielsweise als Grundlage zur Auseinandersetzung mit anderen Bausteinen für sich stehen lassen.

### **Quelle der Übung**

Die Methode „ich/ich nicht“ wurde entwickelt von der *Anti-Bias-Werkstatt* und von uns leicht angepasst und findet sich auf dem *Portal Intersektionalität*: [portal-intersektionalitaet.de/forum-praxis/methodenpool/intersektionalitaet/2012/ich-nicht-ich/](https://portal-intersektionalitaet.de/forum-praxis/methodenpool/intersektionalitaet/2012/ich-nicht-ich/)



## Zum Weiterstöbern

- ▶ Emilia Roig (2021): *Why we matter. Das Ende der Unterdrückung*. Aufbau Verlag.
- ▶ Fridays For Future Tübingen (2021): *Überall Klima, Nirgendwo Gerechtigkeit? Zu den verschiedenen Dimensionen der Klimakrise*, [fridaysforfuturetuebingen.de/ueberall-klima-nirgendwo-gerechtigkeit/](https://fridaysforfuturetuebingen.de/ueberall-klima-nirgendwo-gerechtigkeit/)
- ▶ Kompetenzstelle intersektionale Pädagogik (I-PÄD): [i-paed-berlin.de/](https://i-paed-berlin.de/)
- ▶ Intersectional Environmentalist: Dismantel Systems of Oppression in the Environmental Movement, [intersectionalenvironmentalist.com/](https://intersectionalenvironmentalist.com/)
- ▶ Ochy Curiel (2020) im Interview über Intersektionalität, [youtu.be/-bmWZF0jH1Q](https://youtu.be/-bmWZF0jH1Q) [auf Spanisch]
- ▶ Portal Intersektionalität: Forschungsplattform und Praxisforum für Intersektionalität und Interdependenzen, [portal-intersektionalitaet.de/startseite](https://portal-intersektionalitaet.de/startseite)



# BAUSTEIN

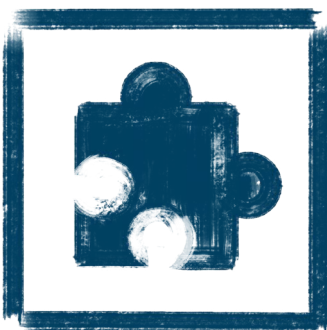
## MIT EMERGENTEN STRATEGIEN FLEXIBEL BLEIBEN

### Übung: Strategiekreis

#### *Einleitung*

Die folgende **Reflexionsübung** ist sowohl für neue als auch für bestehende Gruppen geeignet, die ihre strategische Ausrichtung überdenken und anpassen möchten. Damit emergente Strategien entstehen können, braucht es Zeit und Raum. Nehmt euch immer

mal wieder etwas Zeit, um eure Strategien zu überdenken, abzuändern, anzupassen und auf unvorhergesehene Entwicklungen einzugehen. Diese Übung ermöglicht, dass die Themen, Emotionen und Gedanken, die euch im aktuellen Moment beschäftigen, Raum finden, ausgedrückt und besprochen werden und somit Platz in eurem Strategieprozess finden können. Die Übung möchte helfen, eure Strategien immer wieder in ersten Schritten zu denken statt als vorgefertigten Masterplan.





Ca. 90 Minuten



Mindestens 5; bei größeren Gruppen: Kleingruppen bilden



2 große Papierbögen  
Moderationskarten  
Stifte verschiedener Farben  
Klebeplättchen (optional)

## Ablauf

### 1. Den Rahmen setzen (5 Minuten)

Legt gemeinsam eine Person fest, die durch die Übung leitet. Diese erklärt zu Beginn Ziel, Dauer und Ablauf.

### 2. Ziele und Beweggründe sammeln (40 Minuten)

Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält einen großen Papierbogen und Stifte. Die eine Gruppe sammelt politische Ziele, die ihr gerne erreichen möchte. Hier geht es nicht um die Frage, was ihr tun, sondern was ihr erreichen wollt und was ihr euch wünscht. Ein Beispiel wäre das Ziel einer veränderten Erinnerungskultur im öffentlichen Raum: keine Denkmäler für deutsche Unterdrücker, sondern für Widerstandskämpfer\*innen. Die zweite Gruppe sammelt Begründungen, wieso ihr in der Gruppe zu

euren Themen arbeitet. Hier können sowohl eure persönlichen Erfahrungen und Betroffenheit zu dem Thema als auch externe Ereignisse, die eure Themen aktuell beeinflussen, Platz finden (zum Beispiel aktuelle rassistische Angriffe oder Gesetzesbeschlüsse). Nach etwa 20 Minuten wechseln die Gruppen und ergänzen für weitere 10 Minuten auf dem jeweils anderen Plakat weitere Ziele beziehungsweise Beweggründe, die ihnen noch einfallen. Die Zusammenstellung aus Zielen und Beweggründen ist eure langfristige Perspektive, euer Kompass. Hängt sie gut sichtbar für alle an eine Wand. Nehmt euch 10 Minuten Zeit, damit alle nochmal auf beide Plakate einen Blick werfen können und ggf. Verständnisfragen geklärt werden können.

### 3. Ziele priorisieren (15 Minuten)

Im folgenden Schritt geht es darum, Ziele zu priorisieren: Welches Ziel soll die Gruppe als erstes verfolgen? Jede Person bekommt nun zwei oder drei Klebeplättchen. Mit diesen kann sie abstimmen, welches Ziel die Gruppe als erstes anvisieren sollte. Wenn ihr keine Klebeplättchen habt, malt einfach mit einer anderen Farbe Punkte neben das Ziel. Nehmt euch zunächst fünf Minuten Zeit, damit alle in Ruhe ihre Entscheidung treffen können und punktet dann gleichzeitig. Wertet aus, welche Ziele die meisten Punkte erhalten haben. Nun könnt ihr euch entscheiden, ob ihr die Themen mit den meisten Punkten parallel mit verschiedenen Gruppen besprecht und weiterverfolgt, euch zunächst auf ein Ziel beschränkt oder – sofern ihr genug Zeit habt – die einzelnen, priorisierten Ziele nacheinander besprecht.

### 4. Den ersten Schritt entwickeln (30 Minuten)

Macht zunächst eine kurze Pause, atmet durch, schüttelt euch. Teilt euch dann entsprechend der Anzahl der ausgewählten Ziele gegebenenfalls in Kleingruppen auf und benennt für jede Gruppe eine\*n Moderator\*in und eine Person, die wichtige Punkte schriftlich festhält. In der Kleingruppe überlegt ihr euch nun einen ersten Schritt, den ihr als Gruppe ausprobieren möchtet. Dazu sammelt ihr zunächst in Stillarbeit mögliche erste Schritte auf Moderationskarten. Legt die Moderationskarten gut sichtbar für alle in die Mitte. Tauscht euch nun darüber aus, was für euch mit Blick auf eure Ziele und Beweggründe aktuell der beste nächste, erste Schritt ist. Bewahrt die anderen Karten für spätere Überlegungen auf. Wichtig: Denkt daran, dass es nicht darum geht, einen Masterplan bis zum Ziel zu entwerfen, sondern nur einen ersten Schritt zu gehen. Erste Schritte können klein oder groß sein, es könnte eine konkrete Aktion sein, aber auch ein weiterführendes Gespräch oder weitere Nachforschungen.

### 5. Rausgehen und ausprobieren

Ein zentrales Element emergenter Strategien ist das Ausprobieren. Geht raus in die Welt, probiert aus, stolpert und lernt dazu. Dieser Schritt ist kein Teil von einem Gruppentreffen mehr, sondern passiert zwischen euren Treffen.

### 6. Reflexion

Wenn ihr euren ersten Schritt oder ein paar erste Schritte gegangen seid, könnt ihr für die Entwicklung des nächsten Schrittes einfach wieder mit dem Strategiekreis beginnen. Für Phase 2 könnt ihr eure Ziele und Beweggründe vom vorherigen Mal hervorholen und schauen, ob etwas Neues hinzugekommen ist, etwas gestrichen oder verändert werden kann. Für Phase 4 könnt ihr auch eure alten Moderationskarten mit möglichen nächsten Schritten nutzen und diese gern ergänzen. Durch die regelmäßige Wiederholung der Übung könnt ihr eure Strategie Schritt für Schritt entwickeln und lernt im Gehen immer mehr dazu und könnt eure Schritte anpassen.

## Quelle der Übung

Die Übung haben wir neu erarbeitet.



## Zum Weiterstöbern

- ▶ adrienne maree brown (2017): *Emergent Strategy. Shaping change, changing worlds.* AK Press.
- ▶ adrienne maree brown (2021): *Holding Change. The way of emergent strategy facilitation and mediation.* AK Press.
- ▶ Laleña Garcia (2020): *What We Believe: A Black Lives Matter Principles Activity Book.* Lee & Low Books.

# Übung: Mit Körperkarten Betroffenheiten verorten

## Einleitung

In der folgenden **intuitiven Gruppenübung** soll ein Mapping entstehen, also eine Karte erschaffen werden – und zwar vom eigenen Körper. Die Methode wurde vom latein-amerikanischen feministischen Kollektiv *Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo* (übersetzt: Kritische Perspektiven auf das Territorium aus einer feministischen Sicht) entwickelt und in Zusammenarbeit mit vielen lokalen Gruppen erprobt. Bei dieser Methode zeichnet ihr eine Karte des eigenen Körpers und verortet darauf Empfindungen und Erfahrungen. Es geht um die positiven und negativen Empfindungen und Erfahrungen, die Menschen an bestimmten Orten ihrer räumlichen Umwelt erfahren. Gleichzeitig werden sie auf der eigenen Körperkarte dort eingeschrieben oder eingezeichnet, wo sie Auswirkungen auf den eigenen Körper haben. So entsteht eine Karte des eigenen Körpers und der eigenen Alltagsumwelt, die hilft, zu begreifen, wo Menschen Prekarität, Verletzungen, Demütigung, Gewalt, aber auch Hoffnung, Freude und Ermächtigung erfahren. Außerdem macht diese Methode deutlich, wie diese Erfahrungen mit der räumlichen Umwelt verwoben sind, sodass sich die Methode insbesondere für sozial-ökologische Kontexte anbietet. Dieser Ansatz hilft, auf einer gefühlsbetonten, fantasievollen Ebene Menschen anzusprechen und jenseits von rationalen Zugängen herauszufinden, wo der Schuh drückt, und die eigenen Betroffenheiten in eurer Gruppe zu finden.

## BAUSTEIN

BETROFFENSEIN IN  
STÄRKE VERWANDELN

## Ablauf

### 1. Ankommen und gemeinsame Basis schaffen (15 Minuten)

Wichtig ist es, zu Beginn der Übung eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Eine Person wird die anderen durch die Übung navigieren. Sie sagt den Teilnehmenden einmal laut: „In den folgenden Diskussionen werden wir über Dinge sprechen, die sehr persönliche Bereiche betreffen können. Es bleibt euch überlassen, was ihr in der Gruppe ansprechen wollt. Eure Teilnahme ist absolut freiwillig. Wichtig ist, dass ihr Erzählungen von anderen mit Respekt begegnet. Wir einigen uns darauf, dass die hier geteilten Erfahrungen diesen Raum nicht verlassen. Seid ihr damit einverstanden?“

Einigt euch vorab auf das Thema, zu dem ihr eure Betroffenheiten, Gefühle, Empfindungen erkunden wollt. Es ist sinnvoll, für die Körperkarte einen alltäglichen Bereich der Teilnehmenden auszuwählen, also beispielsweise: Leben in der Nachbarschaft, Schule, Arbeitswelt, Umwelt oder Care-Tätigkeiten – je kleiner der Lebensbereich, der kartiert werden soll, desto konkreter werden die Körperkarten.

Alle Teilnehmenden bekommen ein Blatt Papier (gern DIN A3 oder größer) und Stifte. Sie werden gebeten, auf diesem Blatt Papier den Umriss eines Körpers zu zeichnen.

### 2. Einfühlen (5 Minuten)

Die anleitende Person führt das Thema, für das ihr eure Karten erschaffen wollt, nun ein und bittet die Teilnehmenden, sich in diesen Bereich ihres Lebens einzufühlen. Dann stellt sie folgende Fragen und bittet die Teilnehmenden, sich dazu Gedanken zu machen: Wo halte ich mich auf? An welchen Orten komme ich vorbei? Wo gehe ich hin? Was tue ich dort? Auf wen treffe ich dort? Was empfinde ich dort? Es sind erste Impulse, während des Zeichnens werden noch neue Aspekte, Gefühle und Gedanken hinzukommen.

### 3. Körperkarten zeichnen (45-60 Minuten)

Nachdem die Teilnehmenden Zeit hatten, sich in diese Situationen einzufühlen, werden sie gebeten, ihre Empfindungen zu diesen Orten, die sie durchlaufen, auf der Körperkarte einzutragen – und zwar dort, wo sie sich körperlich bemerkbar machen. Was geht mir durch den Kopf, wie fühlt sich das an? Was spüre ich in meinem Gesicht, meinen Augen, meiner Nase, meinem Mund? Was empfinde ich am Hals, auf den Schultern, in den Beinen? Werden sie schwer, werden sie leicht? Zieht sich mein Hals zusammen, öffnen sich die Atemwege? Wie reagiert mein Bauch? Empfinde ich Freude oder Lust, was entspannt und was verkrampft sich? Die anleitende Person kann folgende Beispiele vorlesen, falls es Teilnehmenden schwerfällt, die Übung anzugehen: Wenn ich den ganzen Tag auf der Schulbank sitze, bekomme ich Rückenschmerzen. Wenn ich meine Freund\*innen im Fußballverein sehe, empfinde ich Freude im Herzen. Wenn ich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahre, habe ich Angst, dass meine Lungen zu viel Feinstaub einatmen und meine Beine werden schwer, aber mein Kopf wird leicht. Wenn ich nach der Arbeit noch beim Kindergarten und beim Supermarkt vorbeifahren muss und danach noch putze und koche, spüre ich viel Last auf meinen Schultern. Die Teilnehmenden bekommen genug Zeit, ihre Karten fertigzustellen. Ihr könnt währenddessen gern Musik im Hintergrund laufen lassen.

Wenn alle mit ihren Karten fertig sind, werden die Teilnehmenden in einem nächsten Schritt gebeten, in einer Farbe alle Elemente ihrer Körperkarte einzukreisen, wo sie Gewalt, Unsicherheit, Angst, Traurigkeit, Schmerz, Wut erfahren. Dann werden die Teilnehmenden gebeten, in einer anderen Farbe alle Elemente ihrer Körperkarte einzukreisen, wo sie Freude, Ermächtigung, Lust, Stärke, Verbundenheit empfunden haben.

### 4. Austausch (30 Minuten)

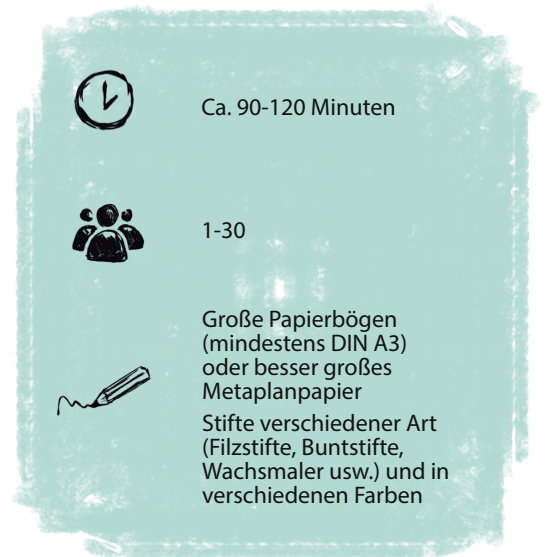
Nun werden die Karten in der Mitte ausgelegt oder an der Wand aufgehängt. Wer möchte, kann einige Worte zu ihrer\*seiner Körperkarte sagen. Die anleitende Person stellt danach die Fragen zur Diskussion: Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede lassen sich erkennen? Welche Ausgangspunkte für kollektive politische Kämpfe können wir daraus identifizieren?

### **Variante**

Alternativ kann die Methode auch kollektiv durchgeführt werden. Eine Gruppe von circa sechs Personen erhält ein großes Papier (Metaplanpapier oder Ähnliches). Dort legt sich eine teilnehmende Person drauf und der Körper wird umrandet. Danach tragen alle Gruppenteilnehmer\*innen gemeinsam eine Körperkarte zusammen. Hierbei wird gleich auf den ersten Blick erkenntlich, wo kollektive Erfahrungen liegen.

### **Quelle der Übung**

Die Darstellung der Methode orientiert sich an den unten verlinkten Ausführungen der *Escuela Autónoma Feminista de Verano* (Autonome Feministische Sommerschule). Ursprünglich dargestellt wurde sie in: Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo (2017): *Mapeando el cuerpo-territorio*.





## Zum Weiterstöbern

- ▶ ausgeco2hlt (2017): *Wurzeln im Treibsand. Reflexionen und Analysen für die Klimagerechtigkeitsbewegung*, [ausgeco2hlt.de/wp-content/uploads/2021/03/Wurzeln-Im-Treibsand.pdf](https://ausgeco2hlt.de/wp-content/uploads/2021/03/Wurzeln-Im-Treibsand.pdf)
- ▶ Escuela Autónoma Feminista de Verano/Autonome Feministische Sommerschule (2021): *Cuerpxs-territorixs rebeldes: zine-manual tejiendo entre mundos en resistencia/Rebellische Körperterritorien: Widerstandswelten verknüpfen*, [feminar-bonn.de/weitere-projekte/zine-koerperterritorien/](https://feminar-bonn.de/weitere-projekte/zine-koerperterritorien/)
- ▶ Hilary Moore und Joshua Khan Russel (2011): *Organizing Cools the Planet: Tools and Reflections on Navigating the Climate Crisis*. PM Press, [climateaccess.org/system/files/Moore%20and%20Russell\\_Organizing%20Cools%20the%20Planet.pdf](https://climateaccess.org/system/files/Moore%20and%20Russell_Organizing%20Cools%20the%20Planet.pdf)
- ▶ I.L.A. Kollektiv (2019): *Wo ist meine Frontline?* In: *Das Gute Leben für alle*. Oekom, S. 81.

# Übung 1: Gefühlen Halt geben

## Einleitung

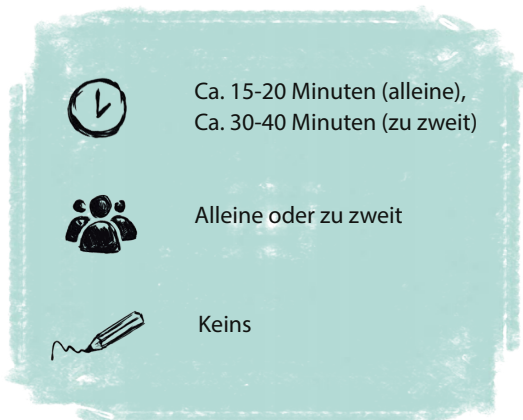
Die folgende **körperliche Übung mit Fingergriffen** ist ein hilfreiches Werkzeug, um im täglichen Leben oder Bewegungsalltag Raum für Gefühle und Belastendes zu schaffen. Auch in schwierigen oder herausfordernden Situationen, wenn Tränen, Wut oder Angst aufkommen, können die Finger gehalten werden, um Ruhe, Trost und Fokus zu bringen. Sie kann auch ein Einstieg sein, um in Gruppen mit Emotionen zu arbeiten.

## BAUSTEIN

RADIKALE KOLLEKTIVE  
HEILUNG

## Ablauf

In dieser Übung werdet ihr eingeladen, jeden Finger einer Hand nacheinander mit der anderen Hand für etwa drei bis vier Minuten zu umfassen und euch dabei jeweils auf ein Gefühl zu konzentrieren. Hier die Liste der Finger, Gefühle und Fragen:



- ▶ *Daumen/Trauer*: Bist du traurig? Woher kommen deine Tränen? Was löst in dir diese Trauer oder Schmerz aus?
- ▶ *Zeigefinger/Angst*: Hast du Angst? Wovon? Wie fühlt sich deine Angst an?
- ▶ *Mittelfinger/Wut*: Bist du wütend? Worüber? Woher kommt deine Wut? Wo spürst du sie?
- ▶ *Ringfinger/Sorgen*: Bist du besorgt? Was macht dir Sorgen? Wie empfindest du sie?
- ▶ *Kleiner Finger/Selbstzweifel*: Zweifelst du an dir? Stellst du dich in Frage? Wie fühlt sich das an? Wieso hast du Selbstzweifel?

Haltet einen Finger umfasst und atmet ein paar Mal tief ein und aus. Versucht dabei, euch auf das entsprechende Gefühl zu konzentrieren und in euch hinein zu spüren. Was empfindest du jeweils? Wie stark ist das Gefühl?

Wenn ihr an einem Finger in euch gespürt habt, fokussiert nun das Loslassen. Atmet weiter ruhig, aber konzentriert euch auf die Ausatmung, atmet gern auch durch den offenen Mund aus. Versucht, die belastenden Gefühle nun loszulassen. Ihr könnt sie auch aus dem Finger austreichen. Oder ihr stellt euch vor, wie dieses Gefühl durch euren Körper in die Erde fließt. Vielleicht spürt ihr ein Pochen im Finger, während es sich auf den Weg macht.

## Variante

Da diese Übung aufwühlend sein kann, ist es auch schön, sie in einem vertrauten Rahmen zu zweit durchzuführen. Je nach Vertrauensgrad könnt ihr auch die Finger einer anderen Person halten und ihr die Fragen laut stellen, während ihr die Finger durchgeht. Die andere Person kann in Stille für sich oder laut der anderen Person die Fragen beantworten. Wechselt danach die Rollen.



## Quelle der Übung

Die Übung kommt ursprünglich aus Überlegungen zu körperlichen Energie- und Heilströmen aus der traditionellen japanischen Medizin. Sie wird aber auch unabhängig davon angewandt, um konzentriert in den Körper und in die eigenen Emotionen zu lauschen und mit Bewegung und Körper zu arbeiten. Hier findet ihr sie in unserer Anpassung.

## Übung 2: Trauerhügel

### Einleitung

Die folgende Übung könnt ihr als **Ritual oder punktuellen Austausch** in eure Gruppenarbeit integrieren. Ihr erschafft gemeinsam einen Hügel der Trauer, mit dem ihr euer Betroffensein über das, was auf der Erde direkt oder indirekt in eurem Lebensumfeld geschieht, persönlich und kollektiv zum Ausdruck bringen könnt.



Je nach Gruppengröße,  
mindestens 45 Minuten



Idealerweise bis 15  
Menschen



Stift und Zettel

### Ablauf

#### 1. Spaziergang

“Was ist in unserer Welt bereits verloren oder droht, verloren zu gehen und worum trauerst du/trauert ihr?”

Macht mit dieser Frage im Kopf und im Herzen zunächst alleine einen Spaziergang. Haltet dabei nach Gegenständen Ausschau, die eure Herzen und euer Empfinden ansprechen und etwas Kostbares repräsentieren, was gerade in unserer Welt verloren geht oder schon verloren gegangen ist. Falls es nicht die Möglichkeit gibt, nach draußen zu gehen und einen Spaziergang zu machen, schließt die Augen und begeben euch auf einen imaginären Spaziergang. Schreibt die Gegenstände, die ihr imaginär sammelt, auf ein Blatt Papier. Für diesen kleinen Spaziergang nehmt euch mindestens 15 Minuten Zeit.

#### 2. Trauerhügel aufschütten

Kommt danach alle wieder an einen gemeinsamen Ort zusammen und bildet einen Kreis. Nun könnt ihr in beliebiger Reihenfolge eure Gegenstände oder Symbole in der Mitte des Kreises ablegen und den anderen von dem Verlust erzählen, den ihr mit dem Gegenstand/Symbol verbindet und was dieser Verlust in euch auslöst. Verabschiedet euch jeweils von dem gewählten Gegenstand. Alle aus der Gruppe sind bei jedem Gegenstand, von dem sich die einzelnen aus der Gruppe verabschieden, Zeug\*innen des Verlustes und würdigen die Trauer der Einzelnen – gerne auch mit Worten oder Gesten. Allmählich werden die abgelegten Gegenstände/Symbole in der Mitte des Kreises einen kleinen Hügel der Trauer bilden.

#### 3. Ausklang

Zum Abschluss des Rituals ist es empfehlenswert, Paare oder Dreiergruppen zu bilden, um noch einmal, angesichts der Symbole/Gegenstände auf dem Hügel, die Trauer zu teilen, da sein zu lassen und euch gegenseitig aufzufangen. Diesen Moment könnt ihr auch in der gesamten Gruppe gemeinsam verbringen.

## Variante

Ihr könnt dieses Ritual auch in regelmäßigen Abständen wiederholen. Vielleicht habt ihr als Gruppe einen Ort, an dem ihr den Trauerhügel bestehen und wachsen lassen könnt? Dieses Ritual kann auch individuell durchgeführt werden, indem Personen ihren persönlichen Trauerhügel erschaffen.

## Quelle der Übung

Die Übung haben wir mit leichten Veränderungen übernommen aus: Joanna Macy und Molly Brown (2014): *Für das Leben! Ohne Warum. Ermutigung zu einer spirituell-ökologischen Revolution*. Junfermannverlag, S. 157-158.



## Zum Weiterstöbern

- ▶ Emilia Roig (2021): *Why We Matter. Das Ende der Unterdrückung*. Aufbau Verlag, insbesondere Kapitel 11: Das Ende der Unterdrückung, S. 319-370.
- ▶ *In our bodies – on the streets*: Einführung, Kurse und Infos zu kollektiver Heilung durch generativ somatics: [somatics4activism.noblogs.org/](https://somatics4activism.noblogs.org/)
- ▶ *Irresistible*: Podcast über Heilung und soziale Gerechtigkeit mit praktischen Übungen: [irresistible.org/](https://irresistible.org/)
- ▶ Lorena Cabnal (2020): *La sanación, un acto feminista emancipatorio*, [decolonial.hypotheses.org/2147](https://decolonial.hypotheses.org/2147) [auf Spanisch]
- ▶ Staci Haines (2019): *The politics of trauma. Somatics, Healing and Social Justice*. North Atlantic Books.
- ▶ Timo Luthmann (2018): *Politisch aktiv sein und bleiben. Handbuch Nachhaltiger Aktivismus*. Unrast.
- ▶ Wangari Maathai (2012): *Die Wunden der Schöpfung heilen: Wie wir zu uns selbst finden, wenn wir unsere Erde erneuern*. Herder.

# BAUSTEIN

# ORGANIZING – TRANSFORMATION AUS DEM ALLTAG HERAUS

## Übung: AHA?

### Einleitung

Die folgende **Gruppenübung** ist ein **Rollenspiel**. Um herauszufinden, ob und inwiefern Organizing-Ansätze für euch und eure politische Arbeit hilfreich sind, könnt ihr damit experimentieren, ein aktivierendes Gespräch nach dem AHA-Schema zu führen. AHA (Anger-Hope-Action) dient als Kompass beim Organizing.



Ca. 90 Minuten



Mindestens 2 Personen; bei mehr als 10 Personen empfiehlt es sich, die Nachbesprechung in Kleingruppen zu machen



Gesprächsleitfaden ausgedruckt (1x pro Zweiergruppe), Stift und Zettel, um Gedanken mitzuschreiben

### Ablauf

#### 1. Vorbereitung: Das AHA-Schema (15 Minuten)

Lest zunächst gemeinsam das AHA-Schema auf der nächsten Seite durch und klärt, ob es noch Verständnisfragen gibt.

#### 2. Rollenverteilung (15 Minuten)

Lest euch die Situationsbeschreibung und die Rollenbeschreibungen durch. Teilt euch für die Übung in Zweier-Gruppen auf. Verteilt die Rollen und lest dann erneut eure Aufgabe – als Person 1 oder Person 2 – durch und nehmt euch fünf bis zehn Minuten Zeit, um euch in eure Rollen hineinzudenken.

### *Das AHA-Schema*

**Anger** – Wut: Aktivist\*innen sind es gewohnt, Menschen für ihre oftmals fertige politische Problemanalyse zu gewinnen. Anders beim Organizing: Hier sprechen Organizer\*innen Menschen an und versuchen, in einem aufmerksamen und durch ehrliches Interesse geprägten Gespräch herauszufinden, wo bei Menschen der Schuh drückt. Die angesprochene Person soll ihrem Ärger Luft machen. Die Organizer\*innen nehmen diesen Ärger erst einmal an. Die Problemanalyse kommt also von den betroffenen Menschen selbst.

**Hope** – Hoffnung: Die Menschen sind wütend. Organizer\*innen versuchen nun, den Menschen mit einer klaren Botschaft und einem verständlichen Plan Hoffnung auf Veränderung zu geben oder diesen Plan mit ihnen gemeinsam zu entwickeln. Hierbei betonen die Organizer\*innen, dass individuell erfahrene Probleme auch andere Menschen betreffen – und dass sich nur kollektiv etwas verändern lässt.

**Action** – Handeln: Im Anschluss machen Organizer\*innen den betroffenen Menschen klar: Ohne dich kann sich nichts ändern! Organizer\*innen überlegen gemeinsam mit den betroffenen Menschen, was sich tun lässt: „Was ist deine Idee, was du tun kannst, um deine Situation zu verändern?“ Oder sie präsentieren ihnen direkt konkrete Handlungsangebote: „Wir brauchen dich, mach mit bei der Stadtteilversammlung, komm zum Unterschriften-Sammeln am Sonntag!“ Am Ende steht im Idealfall eine konkrete Verabredung, bei der die Menschen zusagen, selbst aktiv zu werden. Hier geht es also ums „Mehr-Werden“, denn die Leute werden mit anderen gemeinsam aktiv.

*Die Situation:* Person 1 versucht auf der Arbeit, an der Uni, in der Nachbar\*innenschaft, bei einer Demo oder in einer von euch gewählten Situation ein aktivierendes Gespräch mit Person 2 zu führen. Die Personen kennen sich bislang kaum, Person 2 hat jedoch Interesse an der politischen Arbeit von Person 1 gezeigt. Ziel des Gesprächs ist es, Person 2 für das eigene politische Arbeitsfeld zu aktivieren.

*Die Rollen:* Eine\*r von euch übernimmt die Rolle von Person 1. Überlege dir vorab kurz, was das konkrete Ziel des Gesprächs sein soll. Behalte das AHA-Prinzip im Hinterkopf. Der folgende Leitfaden kann dir bei deinem Gespräch nützlich sein:

### 1. **Einleitung** (kurz!)

- ▶ Beschreib kurz: Wer bist du? Wer ist eure Gruppe? Wieso suchst du das Gespräch?
- ▶ Nutze eine verständliche Sprache.

### 2. **Anger – Zuhören** (lang!)

- ▶ Frag Person 2, wer sie ist, was sie bewegt, was ihre Probleme und Sorgen bezüglich des Politikfeldes sind, für das ihr als Gruppe aktiv seid. Vermeid dabei, eure Problemanalyse vorzugeben.
- ▶ Wenn du bei Person 2 Unmut über etwas heraushörst, versuch, diesen weiter hervorzulocken.
- ▶ Lass Person 2 selber erzählen und entscheiden, wohin das Gespräch geht. Lenke das Gespräch nur weich.
- ▶ Hör aktiv und aufmerksam zu!

### 3. **Hope – Informieren** (kurz!)

- ▶ Erzähl Person 2, dass auch andere Gesprächspartner\*innen dir ähnliche Erfahrungen geschildert haben und dass sie mit ihren Sorgen nicht allein ist.
- ▶ Beschreibe kurz, was eure Gruppe zum angesprochenen Problemfeld macht.

### 4. **Action – Nachfragen** (länger!)

- ▶ Find heraus, wie Person 2 für den richtigen Weg hält, gegen das Problem aktiv zu werden.
- ▶ Frag Person 2, was sie selbst gegen das Problem tun kann und wird.

### 5. **Action – Zusage**

- ▶ Mach Person 2 ein konkretes Angebot zum Aktivwerden.
- ▶ Versuch offen, aber bestimmt eine konkrete Zusage von Person 2 zu erwirken.
- ▶ Frag Person 2 nach ihren Kontaktdaten, um weiterhin in Kontakt bleiben zu können.

Eine\*r von euch übernimmt die Rolle der angesprochenen Person 2.

Überleg dir vorher kurz deine Rolle: Wer bist du? Wie alt bist du? Wo kommst du her? Was macht dich aus? Wo lebst und arbeitest du? Wo drückt der Schuh? Versuche, aus dieser Position heraus, auf das Gesprächsangebot einzugehen. Dazu gehört auch, dass du das Gespräch eventuell abwimmeln willst.

### 3. *Das Gespräch (30 Minuten)*

Spielt ein aktivierendes Gespräch durch! Nehmt euch für ein Gespräch maximal 15 Minuten Zeit. Es kann aber auch sein, dass das Gespräch nach zwei Minuten schon vorbei ist.

Tauscht nach dem ersten Gespräch, spätestens nach 15 Minuten, die Gruppen und Rollen durch, sodass alle einmal in beiden Rollen das Rollenspiel erleben konnten.

#### 4. Nachbesprechung (30 Minuten)

Kommt für die Nachbesprechung wieder in der Großgruppe zusammen. Folgende Fragen können die Nachbesprechung leiten:

- ▶ Wie erging es euch in Rolle der Person 1? Und in Rolle der Person 2?
- ▶ Was hat gut funktioniert? Was hat weniger gut funktioniert? Wie habt ihr euch gefühlt? Was war besonders schwierig, ungewohnt, herausfordernd?
- ▶ Nach dieser kurzen Erfahrung, was denkt ihr: Inwiefern ist Organizing für eure politische Arbeit sinnvoll? Wo seht ihr nach dem Rollenspiel Chancen? Wo seht ihr Herausforderungen?

#### Quelle der Übung

Das Rollenspiel haben wir neu erarbeitet. Der Gesprächsleitfaden ist angelehnt an: Robert Maruschke (2019): *Linkes Organizing. Interview und Arbeitsmaterialien*. Rosa-Luxemburg-Stiftung, [rosalux.de/publikation/id/41297/linkes-organizing](https://rosalux.de/publikation/id/41297/linkes-organizing)

#### Zum Weiterstöbern

- ▶ Ella Baker School of Organising: [ellabakerorganising.org.uk/resources](https://ellabakerorganising.org.uk/resources) (praktische Einheiten zu verschiedenen Aspekten von Organizing auf Englisch)
- ▶ Eric Mann (2017): *Transformatives Organizing. Ein Handbuch: 7 Bausteine, 12 Rollen, 16 Fähigkeiten*. Neuer ISP Verlag, in Teilen online unter: [rosalux.de/fileadmin/rls\\_uploads/pdfs/Standpunkte/Standpunkte\\_29-2011.pdf](https://rosalux.de/fileadmin/rls_uploads/pdfs/Standpunkte/Standpunkte_29-2011.pdf)
- ▶ Kollektiv aus Bremen (2016): *Für eine grundlegende Neuausrichtung linksradikaler Politik. Kritik & Perspektiven um Organisierung und revolutionäre Praxis*, [linksunten.indymedia.org/de/system/files/data/2016/05/1578038231.pdf](https://linksunten.indymedia.org/de/system/files/data/2016/05/1578038231.pdf)
- ▶ Organisier dich! Eine Plattform für Organizing Nerds und Neueinsteiger\*innen: [organisier-dich.info](https://organisier-dich.info) (praktische Einheiten zu verschiedenen Aspekten von Organizing auf Deutsch)
- ▶ Robert Maruschke, Miriam Pieschke und Rico Rokitte (2019): *Transformative Organizing. Reading the Practice*. Rosa-Luxemburg-Stiftung, [rosalux.de/publikation/id/40241/transformative-organizing-reading-the-practice](https://rosalux.de/publikation/id/40241/transformative-organizing-reading-the-practice)



# BAUSTEIN

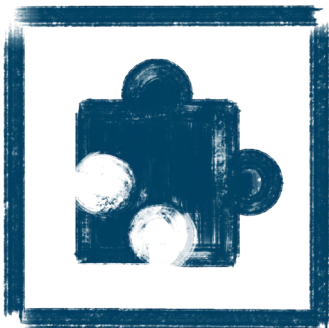
## KÄMPFE VERBINDEN

### Übung: Connecting Movements

#### *Einleitung*

Die folgende **Reflexionsübung** möchte euch helfen, euch mit euren bisherigen Vernetzungserfahrungen auseinanderzusetzen. Denn Kämpfe verbinden ist schnell gesagt, aber

schwer gemacht. Nicht selten machen Bewegungen die Erfahrung, dass Vernetzung mühsam ist und sich in langen Diskussionstreffen verliert, statt in fruchtbarer gemeinsamer Arbeit zu münden. In der Übung geht es daher nicht so sehr darum, wie wir identifizieren, mit welchen anderen Kämpfen wir uns verbinden wollen. Stattdessen wollen wir uns in der Übung darauf konzentrieren, was es für eine funktionierende strategische Vernetzung verschiedener Kämpfe braucht, welche Herausforderungen es gibt und welche Fragen wir uns dafür stellen können.



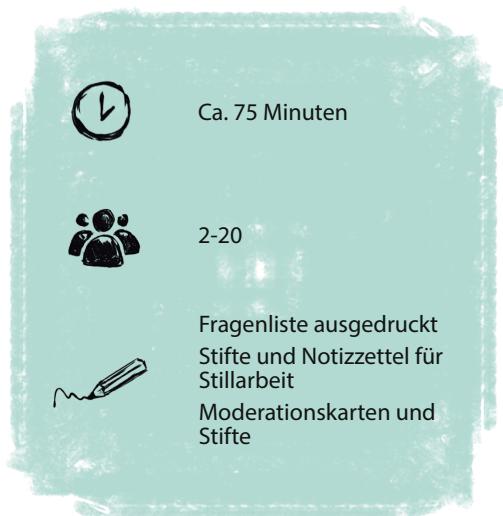
## Ablauf

### 1. Stille Reflexion (15 Minuten)

Im Folgenden haben wir Impulse rund um Vernetzung von Kämpfen in drei Bereiche aufgeteilt: strategische Ausgangslage, Struktur und Kultur. Im Kasten auf der nächsten Seite seht ihr eine Liste von Reflexionsfragen und Praxis-Hinweisen zu diesen drei Bereichen. Lest zunächst die Fragen und Hinweise in Stillarbeit und macht euch Gedanken dazu. Folgende Fragen begleiten euch während der Lektüre:

- ▶ Was spricht euch an? Was lässt euch an vergangene Vernetzungserfahrungen (positive oder negative) denken?
- ▶ Was ist unerwartet oder steht im Gegensatz zu eurem eigenen Ansatz oder eurer gängigen Praxis?
- ▶ Eröffnet euch eine Frage neue Zugänge und Gedanken? Wenn ja, welche?
- ▶ Woran stört ihr euch?

Notiert euch gern einige Eindrücke zu den Fragen.



### 2. Austausch zu zweit (30 Minuten)

Kommt danach zu zweit zusammen, um eure Eindrücke zu teilen und zu besprechen. Einigt euch dann auf zwei Fragen oder Gedanken, die ihr beide für eure Gruppe besonders wichtig findet. Schreibt diese zwei Fragen/Gedanken jeweils in Stichworten auf eine Moderationskarte.

### 3. Austausch in der Großgruppe (30 Minuten)

Kommt zurück in die Gesamtgruppe und tragt reihum eure Gedanken vor und legt dabei die Moderationskarte in der Mitte der Gruppe auf den Boden. Ihr könnt bei der Vorstellung gern auch schon Gedanken und Fragen sortieren, die zusammenpassen. Tauscht euch über die Gedanken der Kleingruppen aus. Was nehmt ihr daraus für eure jetzige und künftige Vernetzungsarbeit mit anderen Kämpfen mit? Überlegt euch, wie ihr die Ergebnisse eurer Gruppendiskussion festhalten könnt, um zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal gemeinsam auf euren Diskussionszwischenstand zu schauen. Eine Option ist beispielsweise, ein Diskussionsprotokoll zu schreiben. Eine andere Möglichkeit könnte sein, dass ihr euch gemeinsam auf vier wichtige Punkte aus der Diskussion einigt. Schaut, was für eure Gruppe und Strukturen am besten passt.

## Quelle der Übung

Die Übung haben wir neu erarbeitet, inspiriert von folgenden Publikationen:

- ▶ Movement Strategy Center (2003): *The Nuts and Bolts of Building an Alliance*, [movementstrategy.org/resources/nuts-and-bolts-of-building-an-alliance/](https://movementstrategy.org/resources/nuts-and-bolts-of-building-an-alliance/)
- ▶ The Praxis Project (2018): *Building diverse Community based Coalitions*, [thepraxisproject.org/resource/building-diverse-community-based-coalitions](https://thepraxisproject.org/resource/building-diverse-community-based-coalitions)



## 1. Strategische Ausgangslage

Wer sich vernetzen will, sollte sich über die eigenen Ziele und Stärken bewusst werden – und von da ausgehend überlegen, mit wem ein stärkeres „Wir“ aufgebaut werden soll.

*Reflexionsfragen:*

- ▶ Was sind unsere Stärken, die wir in verbundene Kämpfe einbringen können?
- ▶ Was erhoffen wir uns von der Vernetzung mit anderen Kämpfen?
- ▶ Wie viel Kapazitäten und Zeit können und wollen wir in Vernetzung einbringen?
- ▶ Wen möchten wir erreichen und wie können wir diese Gruppen ansprechen und einbeziehen?

*Praxis-Tipps:*

Seid ehrlich zueinander über die Motivation und eigene Hintergründe und Ziele der Vernetzung. Es ist ok, dass ihr eure eigenen Interessen habt. Teilt eure Überlegungen, Zweifel und die Chancen, die ihr seht.

## 2. Struktur

Vernetzung scheitert oft am richtigen Maß an Struktur. Ist es zu wenig Struktur und ist es beispielsweise unklar, wer Entscheidungen trifft oder wer Treffen vorbereitet? Oder zu viel Struktur, die Aktivist\*innen mit einer Parallelstruktur zusätzlich zu ihren eigenen Treffen, Aufgaben und so weiter völlig überfrachtet? Eine richtige Balance ist hier zentral.

*Reflexionsfragen:*

- ▶ Welche Strukturen brauchen wir, um gemeinsam stark zu sein?
- ▶ Wie treffen wir gemeinsame Entscheidungen?
- ▶ Wer übernimmt welche Aufgaben in vernetzten Kämpfen?
- ▶ Welche Strukturen helfen uns, mit Konflikten umzugehen?

*Praxis-Tipps:*

Vernetzung wirkt nicht nur nach außen; nehmt euch ausreichend Zeit, vertrauensvolle Beziehungen miteinander aufzubauen.

Haltet die Balance: Es sollte unterm Strich mehr Energie in die Außenwirkung der Vernetzung fließen als in den Vernetzungsprozess selbst. Ist das nicht der Fall, überdenkt eure Strukturen und Abläufe.

## 3. Kultur

Die Verbindung von Kämpfen ist letztlich die Verbindung von Menschen, die diese Kämpfe führen. Es geht also darum, vertrauensvolle, gute Beziehungen zwischen verschiedenen Kämpfen aufzubauen. Hierbei spielt auch ein Bewusstsein für die verschiedenen politischen Kulturen sozialer Bewegungen eine Rolle, damit eine gute Atmosphäre der Zusammenarbeit entstehen kann.

*Reflexionsfragen:*

- ▶ Welche Werte teilen wir als vernetzte Kämpfe?
- ▶ Welche Beziehungsweisen wollen wir miteinander aufbauen? Wie kommunizieren wir miteinander?
- ▶ Wie können wir Vertrauen aufbauen?
- ▶ Welche Spannungen entstehen? Wie gehen wir damit um?
- ▶ Inwiefern unterscheiden sich die politischen Kulturen unserer Kämpfe? Wie können wir diese zusammenbringen?
- ▶ Wie fühlt es sich an, Teil dieser Vernetzung zu sein?
- ▶ Welche Verbindlichkeit besteht in der Vernetzung und zwischen den Menschen, die Teil der vernetzten Gruppen sind?

*Praxis-Tipps:*

Versucht aus dem zu schöpfen, was schon da ist. Es kann eine Chance sein, Netzwerke von Kämpfen rund um bereits bestehende persönliche Beziehungen aufzubauen. Hier ist der Grundstein für einen vertrauensvollen Umgang schon gelegt. Wechselt die Verantwortlichkeit für die Vorbereitung und Durchführung der Vernetzungstreffen, sodass sich in den Treffen verschiedene Gruppengewohnheiten oder politische Kulturen bestimmter Bewegungen widerspiegeln können. So lernt ihr einander besser kennen, könnt Vertrauen aufbauen und eine gemeinsame Kultur entwickeln.

## Zum Weiterstöbern

- ▶ Alexandra Strickner, Fiona Steinert und Philipp Sonderegger (2021): *Zivilgesellschaftliche Allianzen reloaded*. In: Radio-Projekt „Post-Normal - Wie wir uns die Zukunft denken“, [freie-radios.online/sendereihe/post-normal](https://freie-radios.online/sendereihe/post-normal)
- ▶ Steffen Liebig und Kim Lucht (2022): *Fahren wir zusammen? Die öko-soziale Allianz von ver.di und Fridays for Future im ÖPNV*. VSA Verlag.
- ▶ Trossenstek Redaktion (2021): *3 Jahre im Schildkrötentempo. Reflexionen der Arbeit von „In welcher Gesellschaft wollen wir leben!?“ oder warum Kämpfe verbinden leichter gesagt als getan ist*. In: Trossenstek #0, [welche-gesellschaft.org/trossenstek\\_0/](https://welche-gesellschaft.org/trossenstek_0/)
- ▶ Zucker im Tank (2019): *Kämpfe zusammen\_führen – Warum Klimawandel kein Ökothema ist*, [zuckerimtank.net/wp-content/uploads/2019/08/K%C3%A4mpfe-zusammen\\_f%C3%BChren\\_small.pdf](https://zuckerimtank.net/wp-content/uploads/2019/08/K%C3%A4mpfe-zusammen_f%C3%BChren_small.pdf)



# Übung: Ally Skills üben

## BAUSTEIN

### Einleitung

Mit dieser **Weiterbildungsübung** erfahrt ihr mehr darüber, wie ihr in verschiedenen Situationen als Ally handeln könnt. In einem zweiten Schritt setzt ihr euch Ziele, um zu üben, als Ally zu handeln.

ZU VERBÜNDETEN UND  
KOMPLIZ\*INNEN WERDEN

### Ablauf

#### 1. Vorbereitung (min. 45 Minuten)

Nehmt euch die Zeit, noch einmal die Liste auf Seite 78 und 79 zu lesen und euch bewusst zu machen, wie ihr Ally Skills entwickeln könnt. Wählt zudem mindestens drei Quellen bei „Zum Weiterstöbern“ aus, die ihr jede\*r für sich oder gemeinsam lest oder anschaut. Notiert euch Verständnisfragen oder Dinge, die ihr als neu, erhellend, überraschend, bewegend wahrgenommen habt.

#### 2. Nachbesprechung in der Großgruppe (30 Minuten)

Nehmt euch nun Zeit, um Verständnisfragen und Eindrücke aus dem Gelesenen/Gesehenen nachzubesprechen. Was war neu für euch? Was hat euch überrascht? Wie fühlt ihr euch mit dem neu gewonnenen Wissen?

#### 3. Ziele setzen (45 Minuten)

Kommt anschließend in der großen Runde wieder zusammen und teilt eure Erkenntnisse und besprecht gemeinsam, wie Allyship und Kompliz\*innenschaft gelingen kann.

#### 4. Ziele setzen (35 Minuten)

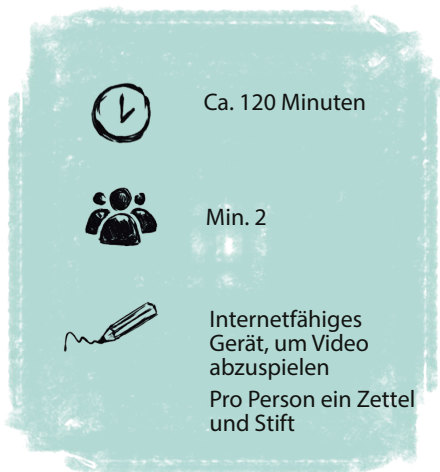
Nun überlegt jede\*r für sich, in welcher alltäglichen Situation du als Ally handeln könntest. Es kann eine Situation sein, die du erlebt oder beobachtet hast oder eine fiktive Situation, in der eine marginalisierte Person, die nicht du bist, Unterdrückung, Benachteiligung oder Ausgrenzung widerfährt. Schreib die Situation auf (zum Beispiel: beim Familienessen macht eine Person eine rassistische Bemerkung; beim Polit-Plenum wird der Einwand einer queeren Person ständig überhört; im Büro werden Witze über einen Kollegen gemacht, weil er als einziger nicht mit dem Fahrrad zur Arbeit kommt).

Schreib als nächstes 1-3 Arten von Privilegien oder Machtpositionen auf, die du hast und die für die Situation von Bedeutung sind (zum Beispiel: Geschlecht, Körpernorm, hohes Ansehen in der Gruppe oder hohe Position in der informellen Gruppenhierarchie).

Notiere 1-3 mögliche Maßnahmen, die du ergreifen könntest, um auf die von dir geschilderte Situation zu reagieren oder sie zu verhindern.

Notiere 1-3 mögliche Personen oder Ressourcen, die du zu den von dir überlegten Maßnahmen zu Rate ziehen könntest (zum Beispiel: ein\*e Freund\*in, ein Buch, eine\*n Genoss\*in, einen Insta-Account).

Findet euch nun zu zweit zusammen. (Oder such in deinem Umfeld eine Person, mit der du dich austauschen möchtest.) Erzähl der anderen Person von deinem Entschluss, in dieser möglichen Situation als Verbündete\*r zu handeln, damit diese dich bei deinem Vorsatz unterstützen kann. Verabredet euch, um euch regelmäßig über eure Ally Skills und euer



Handeln als Ally auszutauschen – bezogen auf diese mögliche Situation, aber auch allgemein. Fragen, die euch dabei leiten können, sind: Wie geht es euch in dem Versuch, ein (besserer) Ally zu werden? Welchen Herausforderungen begegnet ihr? Welche Fehler habt ihr gemacht? Wie seid ihr damit umgegangen? Was gibt euch Kraft? Was habt ihr Neues gelernt? Wovor habt ihr Angst? Was bringt euch Freude? Wo seht ihr Veränderung?

Nehmt euch für diesen letzten Teil beim ersten Mal mindestens 20 Minuten Zeit, damit jede Person mindestens 10 Minuten erzählen kann. Hilfreich ist es, wenn ihr euch immer mal wieder Zeit für den Austausch nehmt.

## Quelle der Übung

Die Übung haben wir aus bestehendem Material angepasst.

Wir haben diese Übung am letzten Tag der Redaktion noch einmal geändert. Ursprünglich haben wir an dieser Stelle auf einen Video-Workshop verwiesen, der unserer Einschätzung nach gut in die Thematik Allyship einführt. Am letzten Redaktionstag haben wir nach einiger Recherche in den Tiefen des Web-Archivs Hinweise darauf gefunden, dass die sich als feministisch begreifende Autorin des Videos sich unsolidarisch und ausschließend gegenüber queeren Personen geäußert hat und eigene Privilegien genutzt hat, um die Kritik queerer Personen mundtot zu machen. Allyship sieht anders aus! Daher haben wir uns entschlossen, dieser Person an dieser Stelle keine Bühne zu bieten und die Übung auf den letzten Drücker zu verändern. Bitte habt daher Verständnis dafür, dass die Übung an dieser Stelle etwas improvisiert erscheint.

## Zum Weiterstöbern

- ▶ Guide to Allyship. An open source starter guide to help you become a more thoughtful and effective ally: [guidetoallyship.com](http://guidetoallyship.com)
- ▶ Jakob Sauseng, Diana Prugger und Lorena Kübler (2021): *Allyship in Action. Eine Ressourcensammlung für weiße Verbündete*, [uibk.ac.at/ma-gender/downloads/allyship-in-action\\_online.pdf](http://uibk.ac.at/ma-gender/downloads/allyship-in-action_online.pdf)
- ▶ Jamie Utt (2013): *So You Call Yourself an Ally: 10 Things All 'Allies' Need to Know*. In: everyday feminism, [everydayfeminism.com/2013/11/things-allies-need-to-know/](http://everydayfeminism.com/2013/11/things-allies-need-to-know/)
- ▶ Revolutionary Solidarity (2015): *A Critical Reader for Accomplices*, [sproutdistro.com/catalog/zines/anti-oppression/revolutionary-solidarity-reader](http://sproutdistro.com/catalog/zines/anti-oppression/revolutionary-solidarity-reader)
- ▶ Anna Caterina Helm und Selim Veli (o.J.): *Queers, wie können wir gute Verbündete für euch sein?*, [jetzt.de/querfragen/querfrage-queers-was-macht-allys-aus](http://jetzt.de/querfragen/querfrage-queers-was-macht-allys-aus)



## BAUSTEIN

# GESCHICHTEN DES WANDELS ERZÄHLEN

### Übung: Der Kampf um die Erzählungen

#### *Einleitung*

Diese **analytische Gruppenübung** kann euch dabei behilflich sein, wirkungsvollere Erzählungen zu entwickeln. Die Übung geht davon aus, dass ihr schon eine gemeinsame Erzählung habt. Falls das nicht zutrifft, nehmt die Übung zum Anlass, um eure Erzählung zu entwickeln oder euch über diese bewusst zu werden.

Das *Center for Story-Based Strategy* identifiziert fünf Elemente, die eine gute Erzählung ausmachen – auf dieser Basis funktioniert die Übung. Die fünf Elemente sind:

1. der Konflikt, um den sich die Erzählung dreht,
2. die Charaktere und insbesondere die Protagonist\*innen und Antagonist\*innen,
3. die Bildsprache, also Beschreibungen, Metaphern und Anekdoten,
4. das Foreshadowing, das Hinweise auf den Ausgang der Geschichte gibt,
5. die impliziten Grundannahmen, die der Erzählung zugrunde liegen.

## Ablauf

### 1. Die Erzählung der Gegner\*innen (15 Minuten)

In einem ersten Schritt analysiert ihr die Erzählungen eurer Gegner\*innen. Einigt euch darauf, welche gegnerische Erzählung ihr durchsprechen wollt. Versucht dann, die fünf Elemente der gegnerischen Erzählung zu identifizieren. Füllt dafür die linke Spalte der untenstehenden Tabelle aus. Besprecht dann: Wo finden sich Schwachstellen und Widersprüche in der Erzählung?



Ca. 60 Minuten



Max. 5 Personen, bei größeren Gruppen in Kleingruppen aufteilen



Kopie der Tabelle  
Papier und Stifte

	Erzählung eurer Gegner*innen	Eure Erzählung
<b>Konflikt</b>		
Wo besteht ein Konflikt?		
Zwischen wem?		
Um was geht es?		
Was wird thematisiert?		
Was wird ausgeblendet?		
<b>Charaktere</b>		
Wer sind die Erzähler*innen?		
Wer sind die Protagonist*innen, wer die Antagonist*innen?		
Wer ist Teil der Erzählungen und wer nicht?		
Wer spricht für sich selbst und wer nicht?		
<b>Bildsprache</b>		
Welche Bilder, Metaphern und Anekdoten gibt es?		
Wie werden bestimmte Werte und Überzeugungen angesprochen?		
<b>Foreshadowing</b>		
Wie wird angedeutet, was als Nächstes passieren wird?		
Wie wird der Konflikt aufgelöst?		
Welche Vision enthält die Erzählung?		
<b>Grundannahmen</b>		
Welche ungenannten Grundannahmen gibt es?		
Was muss das Publikum glauben, damit es die Erzählung als glaubwürdig wahrnimmt?		

## 2. Eure Erzählung (20 Minuten)

Schaut dann auf eure eigene Erzählung! Versucht nun, die fünf Elemente dort zu identifizieren – füllt dafür die rechte Seite der Tabelle aus.

## 3. Auswertung (25 Minuten)

Jetzt geht's an die Auswertung: Wo hakt es bei eurer Erzählung? An welchen Punkten ist es euch besonders schwer gefallen, die Tabelle auszufüllen? Bei welchen Elementen habt ihr euch gut und ermutigt gefühlt? Gibt es Elemente, bei denen ihr unguete Gefühle gespürt habt? Welche Elemente sind schwer zu transportieren, widersprüchlich oder für Außenstehende nicht so eingängig? An welchen Stellen greift eure Erzählung die Schwachstellen und Widersprüche der gegnerischen Erzählung auf? Hat die Erzählung eine transformative Perspektive (→ Baustein: **REALPOLITIK REVOLUTIONÄR GESTALTEN**)? Wie könnt ihr eure Erzählung gegebenenfalls so verändern, dass sie mehr Resonanz erzeugt?

Wenn ihr in Kleingruppen arbeitet, macht die Auswertung erst in der Kleingruppe und haltet eure Ergebnisse fest. Diskutiert im Anschluss die Ergebnisse in der Großgruppe.

## Quelle der Übung

Diese Übung ist mit Anpassungen übernommen aus: Center for Story-Based Strategy: Story-based Strategy 101, [storybasedstrategy.org](https://storybasedstrategy.org)



## Zum Weiterstöbern

- ▶ Center for Story-Based Strategy (2010): *Re:Imagining Change: How to Use Story-Based Strategy to Win Campaigns, Build Movements, and Change the World*, [lp.constantcontactpages.com/su/kijOW06/reimagine1](https://lp.constantcontactpages.com/su/kijOW06/reimagine1)
- ▶ Melanie Shell-Weiss (2019): *The Power of Narrative: A Practical Guide to Creating Decolonial, Community-Based Projects*. In: Bernard Nchindila und Trudy Corrigan (Hrsg.): *The Essence of Academic Performance*. IntechOpen, [intechopen.com/chapters/65976](https://intechopen.com/chapters/65976)
- ▶ Stay Grounded (2022): *Kurswechsel Klimagerechtigkeit: Klimakommunikation für eine sichere Landung des Flugverkehrs und einen gerechten Planeten*, [robinwood.de/sites/default/files/SG\\_report\\_german\\_Einzelseiten\\_RZ.pdf](https://robinwood.de/sites/default/files/SG_report_german_Einzelseiten_RZ.pdf)

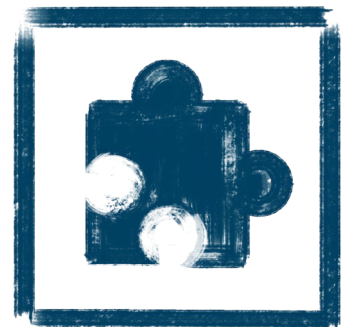
## BAUSTEIN

# SOLIDARISCHE BEZIEHUNGSWEISEN WEBEN

### Übung: Beziehungsweisen transformieren

#### *Einleitung*

Neue Beziehungsweisen aufzubauen, braucht Zeit. Deswegen handelt es sich hier nicht um eine klassische Übung. Wir regen euch an, in eurer Gruppe immer wieder über die unten stehenden **Reflexionsfragen** in einen **Austausch** zu kommen. Die Fragen können einen Prozess begleiten, bei dem ihr neue Beziehungsweisen ausprobiert, erlernt und reflektiert.







Fortlaufender Prozess, für den sich die Gruppe idealerweise immer wieder aktiv Zeit nimmt



Sowohl alleine als auch in der Gruppe durchführbar



Stift und Papier für alle Beteiligten

Große Papierbögen, um gemeinsame Punkte oder Verabredungen festzuhalten (optional)

Die Auseinandersetzung und Reflexion mit alltäglichen Beziehungsweisen hat nicht zum Ziel, in erster Linie netter zueinander zu sein. Ein Ergebnis solcher Reflexionsprozesse kann auch bewusst gewählte Distanz sein und muss nicht zwangsläufig zu engen Beziehungen führen. Es geht darum, die Kontakte, die unseren Alltag oder unser Zusammensein prägen, wahrzunehmen. Dabei wollen wir erkennen, durch welche Merkmale diese Beziehungen geprägt sind, wo Ursachen dafür liegen und der Frage nachgehen, wie sie veränderbar sind sowie welche Rolle sie für strategische, transformative Gesellschaftsprozesse spielen.

## Ablauf

Stellt euch nacheinander folgende Fragen und nehmt euch zunächst Ruhe und Zeit, euch Gedanken dazu zu machen. Tauscht euch dann über eure jeweiligen Gedanken in Kleingruppen oder in der Gesamtgruppe aus.

- ▶ Durch welche Merkmale sind Beziehungen in eurer Gruppe geprägt (beispielsweise: Anerkennung, Wertschätzung, Wettbewerb, Hierarchien, (Un)geduld, Fürsorge, Körperlichkeit, Distanz und so weiter)?
- ▶ Welche Erfahrungen gibt es innerhalb eurer Gruppe mit bestärkenden/motivierenden/vertrauten/wertschätzenden Kontakten und Beziehungen? Wo finden diese statt? Wo und wodurch erlebt ihr diese Kontakte?
- ▶ Könnt ihr euch an Momente in eurer Gruppe erinnern, wo ihr den Kontakt miteinander und die Beziehungen innerhalb der Gruppe als belastend/verletzend/unsolidarisch wahrgenommen habt? Wie war die Situation? Wie seid ihr und wie ist die Gruppe damit umgegangen?
- ▶ Welche Rolle spielen eure sozialen Positionierungen und eure unterschiedlichen Erfahrungen von Privilegien und Diskriminierung, wenn ihr in der Gruppe in Kontakt mit anderen seid?
- ▶ Wie könnte der Umgang miteinander in eurer Gruppe noch anders gestaltet werden? Wie könnte es aussehen, andere Beziehungsweisen auszuprobieren? Worauf wärt ihr neugierig?
- ▶ Welche Elemente habt ihr in eurer Gruppe, um zwischenmenschlichen Beziehungen Zeit einzuräumen? Habt ihr Ideen? Was würdet ihr gerne ausprobieren? Wovor habt ihr Angst oder Sorgen?
- ▶ Wenn ihr schon im Prozess seid: Wie fühlt es sich an, sich auf andere Art miteinander in Beziehung zu setzen, beispielsweise aktiver zuzuhören, neugierig zu sein, fehlerfreundlich zu sein, fragend und nicht wissend da zu sein, mehr zu staunen, sich zu verbinden, Lasten zu teilen? Was fühlt sich wie anders an? Wodurch merkt ihr das? Wie könnt ihr mit anderen darüber ins Gespräch kommen? Wieso ist manche Veränderung so schwierig?
- ▶ Welche Beziehungsweisen habt ihr als Gruppe mit anderen Menschen und Gruppen? Wodurch sind diese geprägt? (Abgrenzung/Konkurrenz/Solidarität/Fürsorge/Bevormundung/Hierarchie/Vertrautheit/...)

Verabredet einen lockeren Rhythmus, um euch Zeit einzuräumen für diese Fragen. Verabredet gerne auch Rituale und Mechanismen für eure Gruppe, mithilfe derer ihr euch Räume für andere Beziehungsweisen schaffen könnt. Erprobt diese in einem abgesprochenen Zeitraum und kommt darüber immer wieder ins Gespräch und nehmt euch bewusst Zeit für diesen Austausch. Was verändert sich in eurem Kontakt zueinander? Was daran möchtet ihr festigen, beibehalten oder wieder verwerfen? Ein einfaches Beispiel für solche Rituale ist es, gemeinsame Treffen mit Check-in-Runden zu beginnen, in denen alle Beteiligten erzählen können, wie sie gerade beim Treffen ankommen und da sind. Treffen können auch mit Check-out-Runden geschlossen werden, in denen Beteiligte sagen, wie sie nun wieder aus dem Treffen herausgehen und sich fühlen. Mit diesem einfachen Mittel könnt ihr einen gemeinsamen Ein- und Ausstieg finden. Ein anderes Beispiel ist es, Räume dafür einzuplanen, dass ihr euch darüber austauschen könnt, was euch die Teilnahme an Gruppentreffen erschwert (Sorge-Verpflichtungen, Geld für Anreise, Krankheiten, körperliche oder psychische Erschöpfung, ...). Statt darüber zu meckern, dass mal wieder so wenig Menschen beim Plenum erschienen sind, könnt ihr so gemeinsame Lösungen finden, um Lasten zu teilen – und nehmt Menschen die Belastung, proaktiv um Hilfe bitten zu müssen.

### **Quelle der Übung**

Die Übung haben wir neu erarbeitet.



### **Zum Weiterstöbern**

- ▶ Bini Adamczak und arranca-Redaktion (2021): *Bewegung und Ziel. Revolutionen, Machtfragen und Beziehungsweisen*. In: arranca, 55, [arranca.org/ausgaben/ein-drittel-heizöl-zwei-drittel-benzin/bewegung-und-ziel](https://arranca.org/ausgaben/ein-drittel-heizöl-zwei-drittel-benzin/bewegung-und-ziel)
- ▶ Emilia Roig (2021): *Why we matter. Das Ende der Unterdrückung*. Aufbau Verlag.
- ▶ Eva von Redecker (2020): *Revolution für das Leben*. Fischer.
- ▶ Ende Gelände – Podcast (2020): *Beziehungsweise Revolution – in Theorie und Praxis*. Folge 18, [open.audio/library/tracks/90320](https://open.audio/library/tracks/90320)
- ▶ Hast du Alles? – Podcast (2022): *Support-Systeme als Politische Praxis*, [hast-du-alles.podigee.io/7-support-systeme](https://hast-du-alles.podigee.io/7-support-systeme)

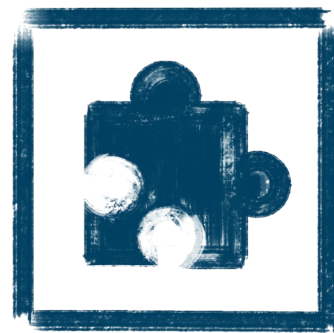
# BAUSTEIN

KEINE MUSS ALLEINE

## Übung: Strategie-Matrix

### Einleitung

Die folgende **analytische Gruppenübung** mit der **Strategie-Matrix** erlaubt es euch, eine Systematisierung von Akteur\*innen und Verbündete in einem Handlungsfeld zu erarbeiten. Das Mapping, das in der Strategie-Matrix-Übung entsteht, steht unter dem Motto: „Keine\*r muss alles alleine machen“. Anhand der Übung wird deutlich, dass verschiedene Akteur\*innen ähnliche Ziele mit ganz unterschiedlichen Strategien verfolgen – und dass das gut ist. Vor allem soll die Methode von dem belastenden Gefühl befreien, alles selbst machen zu müssen. Die Übung soll deutlich machen, wie sich unterschiedliche Strategien sinnvoll ergänzen oder sogar verflechten lassen. Es werden in der Gesamtschau nicht nur Konstellationen und potentielle Bündnisse sichtbar: Ihr könnt auch feststellen, wo bislang Leerstellen sind, die genauere Betrachtung verdienen. Die Methode eignet sich auch für Netzwerk- und Bündnistreffen.



### Ablauf

#### 1. Das Feld eingrenzen (10 Minuten)

Legt fest, über welches Thema ihr sprechen wollt. Schreibt dazu euer politisches Ziel so konkret wie möglich auf: So ist beispielsweise „Mobilitätswende“ zu unspezifisch, viel klarer ist das Ziel „Umbau des Stadtverkehrs in Richtung ÖPNV und Radverkehr“. Außerdem solltet ihr euch auf einen Aktionsraum festlegen, zum Beispiel die Stadt Dresden. Seid auch hier so konkret wie möglich. Es ist sinnvoll, ein Feld zu wählen, das ihr kennt und in dem ihr strategisch vorankommen wollt.

## 2. Akteur\*innen sammeln (20 Minuten)

Sammelt alle Akteur\*innen, die momentan zu dem politischen Ziel in eurem ausgewählten Raum aktiv sind. Schreibt den Name auf eine Moderationskarte und dazu in Stichworten, was sie tun, zum Beispiel „Orga-Gruppe Radentscheid: Stimmensammlung für Bürgerbegehren für bessere Radwege“ oder „Umweltjugendgruppe: Kreideaktion für Fahrradstraßen“.



Ca. 90 Minuten



Max. 10 Personen,  
bei größeren  
Gruppen in  
Kleingruppen  
aufteilen



Große Papierbögen  
Moderationskarten  
Stifte  
Kreide oder Klebeband

## 3. Mapping der Akteur\*innen (20 Minuten)

Wendet euch nun der Matrix zu: Malt sie beispielsweise mit Kreide auf den Boden oder erschafft sie aus Klebeband an der Wand. Versucht reihum die Karten in der Matrix zu platzieren. Das geht auch flexibel zwischen den Achsen. Sind Strategien nicht nur auf einer Ebene wirksam, sondern reichen in verschiedene Ebenen hinein, dann platziert sie in mehreren oder zwischen Feldern. Kommentiert und diskutiert jeweils kurz die Position. Denkt dabei daran: Die Position muss nicht endgültig sein und kann sich während des Legens auch noch verändern. Wenn ihr bei der Positionierung einer Akteur\*in unentschieden seid, könnt ihr auch nach Aktionsform der Gruppe unterscheiden, zum Beispiel entsteht dann neben der obigen Karte auch noch die Karte „Orga-Gruppe Radentscheid: Lobbyarbeit bei Fraktionen im Stadtrat“. Wichtig: Verliert euch nicht zu lange in Diskussionen über einzelne Karten!

## 4. Wo stehen wir? (15 Minuten)

Wenn ihr alle Karten platziert habt, schaut euch die Gesamtmatrix an: An welcher Stelle positioniert ihr euch selbst? Wo bestehen enge Beziehungen und Zusammenarbeit zwischen der eigenen und den genannten Gruppen? Wo gibt es vielleicht auch Rivalität und Konflikt? Markiert diese Beziehungen und Verbindungen gern mit Kreidelinien.

## 5. Auswertung (25 Minuten)

Jetzt geht es an die Auswertung: Wo seht ihr Leerstellen? Wo könnt ihr neue Bündnisse herstellen oder bestehende Bündnisse stärken (→ Baustein: **KÄMPFE VERBINDEN**)? Hat sich durch das Mapping euer Blick auf bestimmte andere Akteur\*innen und ihre Aktionsformen verändert? Diskutiert gemeinsam, an welchen Stellen die Pluralität an Ebenen, Strategien und Aktionsformen Sinn macht und an welchen Stellen ihr sie nicht für zielführend oder kontraproduktiv haltet. Wie möchtet ihr mit den Erkenntnissen aus dem Matrix-Mapping für eure Strategieplanung weitermachen? Haltet Ergebnisse fest und überlegt, was darauf aufbauend nächste Schritte sein könnten.

## Quelle der Übung

Die Übung entstand im Rahmen der Bildungsarbeit des I.L.A. Kollektivs.

## Zum Weiterstöbern

- ▶ Erik Olin Wright (2017): *Reale Utopien: Wege aus dem Kapitalismus*. Suhrkamp.
- ▶ ILA-Kollektiv (2019): *Transformation. Aufbruch in eine solidarische Zukunft*. In: *Das Gute Leben für alle. Wege in eine solidarische Lebensweise*. Oekom, S. 77-89.
- ▶ Movement Strategy Center (2016): *The Practices of Transformative Movement Building*, [movementstrategy.org/wp-content/uploads/2021/11/The-Practices-of-Transformative-Movement-Building-1.pdf](https://movementstrategy.org/wp-content/uploads/2021/11/The-Practices-of-Transformative-Movement-Building-1.pdf)



# Übung: Den Ebenensprung wagen

# BAUSTEIN

AUF WEICHER EBENE ANSETZEN?

## Einleitung

Die folgende **analytische Gruppenübung** soll euch dabei helfen, verschiedene Ebenen für eure politische Arbeit zu identifizieren und zu überlegen, an welcher Stelle ein Ebenensprung (englisch: Scale-Jumping) für euch sinnvoll sein könnte.

Diese Methode lässt sich gut mit den Methoden *Pillars of Power* und *Points of Intervention* (→ Baustein: **KÄMPFEN STATT APPELLIEREN**) kombinieren, da es um ähnliche Fragen geht, jedoch bei der folgenden Übung die Perspektive der Ebene zentral in den Blick kommt.

## Ablauf

### 1. Ausgangspunkt (5 Minuten)

Bildet einen großen Kreis mit Platz in der Mitte. Benennt euer politisches Anliegen oder Thema möglichst genau und schreibt es knapp auf eine Moderationskarte (beispielsweise „barrierefrei Bahnfahren in Sachsen-Anhalt“). Klebt diese Karte in der Mitte auf den Boden.

### 2. Wildes Sammeln (25 Minuten)

Sammelt die Akteur\*innen und Institutionen (Entscheidungsträger\*innen, Gesetze, Medien, Organisationen und so weiter), die auf euer politisches Anliegen Einfluss haben oder haben könnten. Sammelt erstmal wild und diskutiert nicht die einzelnen Punkte. Schreibt jede einzelne Idee auf eine Moderationskarte.

Beim Beispiel „barrierefrei Bahnfahren“ könnten das Karten sein wie „Deutsche Bahn“, „Bauplanung Bahnhofsvorplatz unserer Stadt“, „UN-Behindertenrechtskonvention“, „§265a des Strafgesetzbuchs: Freiheitsstrafen für ticketlos im ÖPNV“, „Zeitschrift der Bahn“ und „Bahn-fahrende vor Ort“.

### 3. Ebenen identifizieren (30 Minuten)

Klebt jetzt mit Klebeband eine horizontale Linie auf den Boden. Diese Linie stellt das Spektrum an Ebenen dar. Die horizontale Linie soll euch helfen, die Ebenen nicht als hierarchisch zu betrachten. Das eine Ende der Achse markiert ihr nun mithilfe von Moderationskarten mit „lokal“ und das andere Ende mit „international“. Wenn ihr wollt, könnt ihr dazwischen weitere Ebenen markieren, wie „kommunal“, „regional“ und „national“.

Platziert nun die Moderationskarten aus eurer wilden Sammlung auf dem Ebenenstrahl an der Stelle, wo ihr die Akteur\*in oder Institution verortet. Auch wenn es bei manchen Karten knifflig ist: Haltet euch nicht zu lange damit auf.



Ca. 120 Minuten



Max. 8 Personen  
Bei größeren Gruppen in Kleingruppen aufteilen



Stifte  
Moderationskarten  
(wenn möglich in unterschiedlichen Farben)  
Klebeband



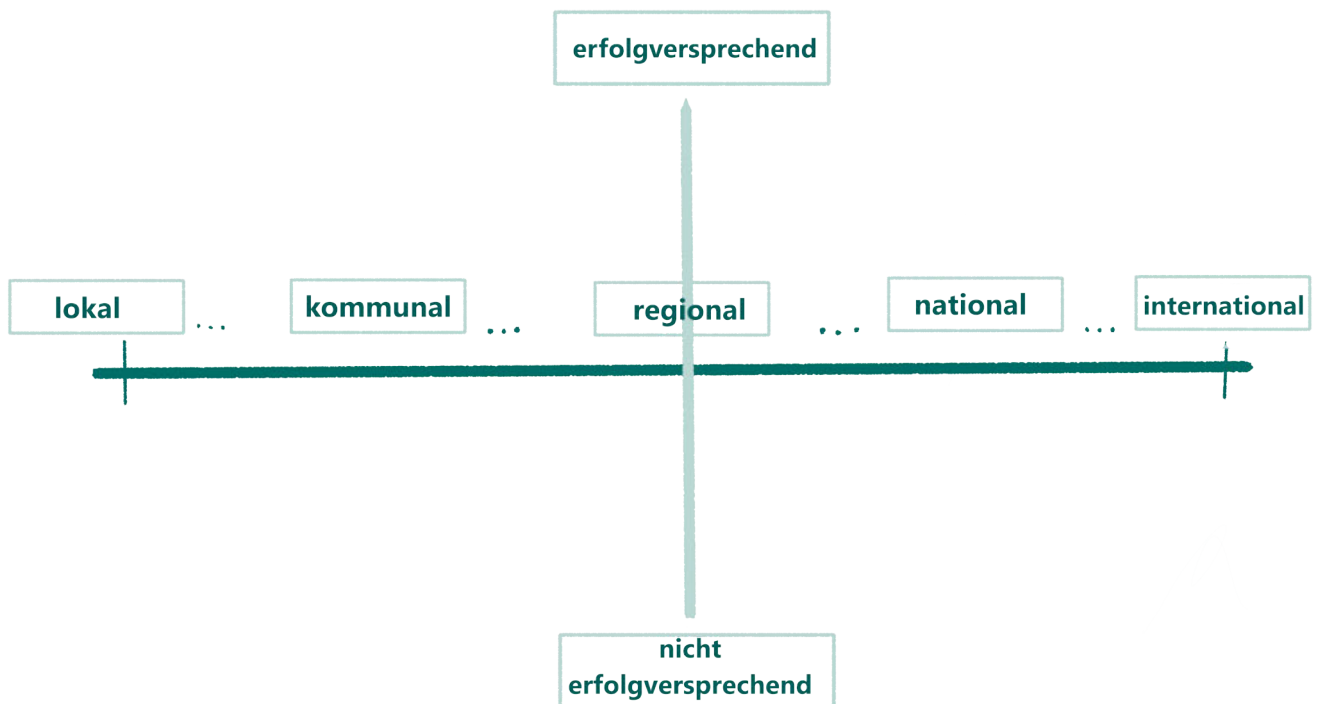
Macht eine kleine Zwischen-Evaluation: Zu welcher Ebene habt ihr besonders viele Karten gesammelt? Fallen euch für die Ebenen, die bisher wenig gefüllt sind, noch Akteur\*innen und Institutionen ein? Markiert, beispielsweise mit einem farbigen Stift, die Karten, auf die ihr zurzeit schon versucht, Einfluss zu nehmen. Gibt es Auffälligkeiten, was die Ebenen betrifft?

*Eine kleine Pause tut nun sicher gut! (15 Minuten)*

#### 4. Erfolgchancen einschätzen (25 Minuten)

Ergänzt in einem nächsten Schritt die Ebenen-Linie mit einer weiteren Klebeband-Linie, die senkrecht durch die Mitte läuft. Es entsteht ein Kreuzdiagramm. Diese Linie soll darstellen, wie erfolgversprechend ihr eine Intervention einschätzt. Markiert daher die Enden der senkrechten Linie mit „erfolgversprechend“ und „nicht erfolgversprechend“.

Überlegt nun gemeinsam, wie eure Möglichkeiten sind, auf die von euch gesammelten Akteur\*innen und Institutionen einzuwirken, und wie bedeutsam und erfolgversprechend eine Intervention auf dieser Ebene für euer politisches Ziel allgemein wäre. Verschiebt die Karten auf der senkrechten Achse entsprechend dieser Einschätzung.



#### 5. Ernte (20 Minuten)

Überlegt zum Schluss: Welche Ansatzpunkte (Akteur\*in/Institution + Ebene) scheinen aufgrund des Mappings für euch und eure Möglichkeiten erfolgversprechend? Markiert die entsprechenden Moderationskarten mit einem Kasten. Zum Abschluss könnt ihr folgende Fragen besprechen: Sind neue Ebenen in den Blick gekommen, die ihr bislang noch nicht bedacht habt? Wie stehen sie mit den Ansatzpunkten und Ebenen in Verbindung, auf die ihr euch bislang konzentriert habt? Was könnt und wollt ihr aus dieser Analyse für eure weitere Arbeit mitnehmen?

Im Prozess der Strategiearbeit lohnt es sich, diese Übung immer wieder in regelmäßigen Abständen durchzuführen. Was verändert sich? Kommen Akteur\*innen auf bestimmten Ebenen dazu, als Ansatzpunkte für die eigene Strategie oder auch als mögliche Verbündete (→ Baustein: KEINE MUSS ALLEINE)?

## Quelle der Übung

Die Methode haben wir neu erarbeitet. Sie ist lose angelehnt an die Methode Power Mapping: [beautifultrouble.org/toolbox/tool/power-mapping/](https://beautifultrouble.org/toolbox/tool/power-mapping/)



## Zum Weiterstöbern

- ▶ Susanne Heeg, Bernd Röttger und Markus Wissen (2007): *Politics of Scale: Räume der Globalisierung und Perspektiven emanzipatorischer Politik*. Westfälisches Dampfboot.
- ▶ Sydney Tarrow (2005): *The New Transnational Activism*. Cambridge University Press, [voidnetwork.gr/wp-content/uploads/2016/09/The-New-Transnational-Activism-by-Sidney-Tarrow.pdf](https://voidnetwork.gr/wp-content/uploads/2016/09/The-New-Transnational-Activism-by-Sidney-Tarrow.pdf)
- ▶ Wenke Christoph und Stefanie Kron (2019): *Solidarische Städte in Europa. Urbane Politik zwischen Charity und Citizenship*. Rosa-Luxemburg-Stiftung, [rosalux.de/publikation/id/40039](https://rosalux.de/publikation/id/40039)

# IMPRESSUM

Dieses Workshop- und Selbstlernmaterial entstammt der Publikation *Die Welt auf den Kopf stellen. Strategien für radikale Transformation. Ein Handbuch für Menschen in sozialen Bewegungen* des I.L.A Kollektiv im oekom verlag:

<https://www.oekom.de/buch/die-welt-auf-den-kopf-stellen-9783962384050>

Das Handbuch ist lizenziert unter der Creative Commons Lizenz CC-BY-NC-ND 4.0.

Die Erstellung dieses Workshops- und Selbstmaterials wurde gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung

Finanziell unterstützt wurde diese Materialsammlung zudem durch:



**ROSA  
LUXEMBURG  
STIFTUNG**

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein die Bewegungsakademie e.V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global gGmbH, dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, Attac und der Rosa-Luxemburg-Stiftung wieder.

Herausgegeben von Bewegungsakademie e.V.  
[www.bewegungsakademie.de](http://www.bewegungsakademie.de)