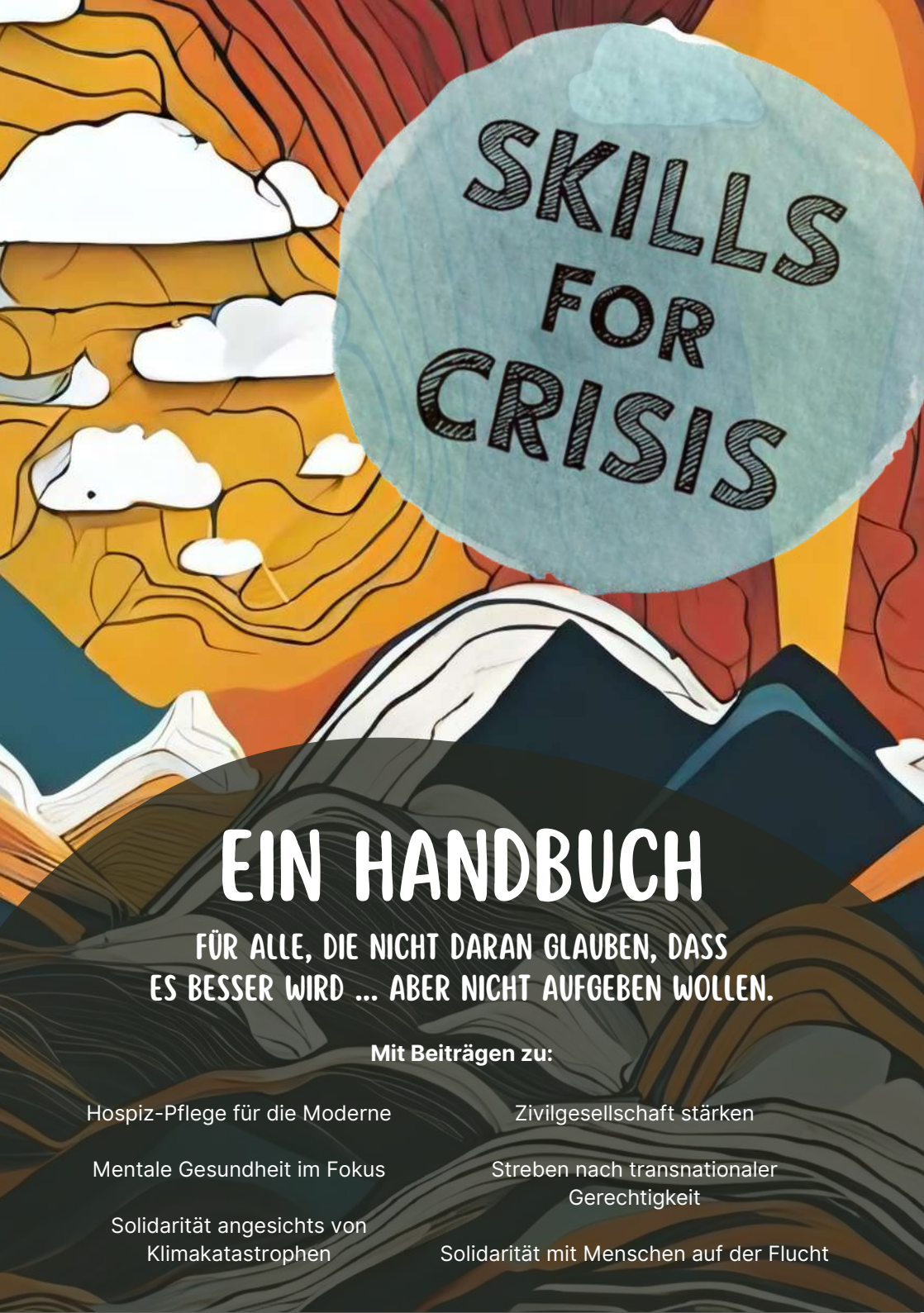




SKILLS FOR CRISIS

EIN HANDBUCH

FÜR ALLE, DIE NICHT DARAN GLAUBEN, DASS
ES BESSER WIRD ... ABER NICHT AUFGEBEN WOLLEN.

Mit Beiträgen zu:

Hospiz-Pflege für die Moderne

Zivilgesellschaft stärken

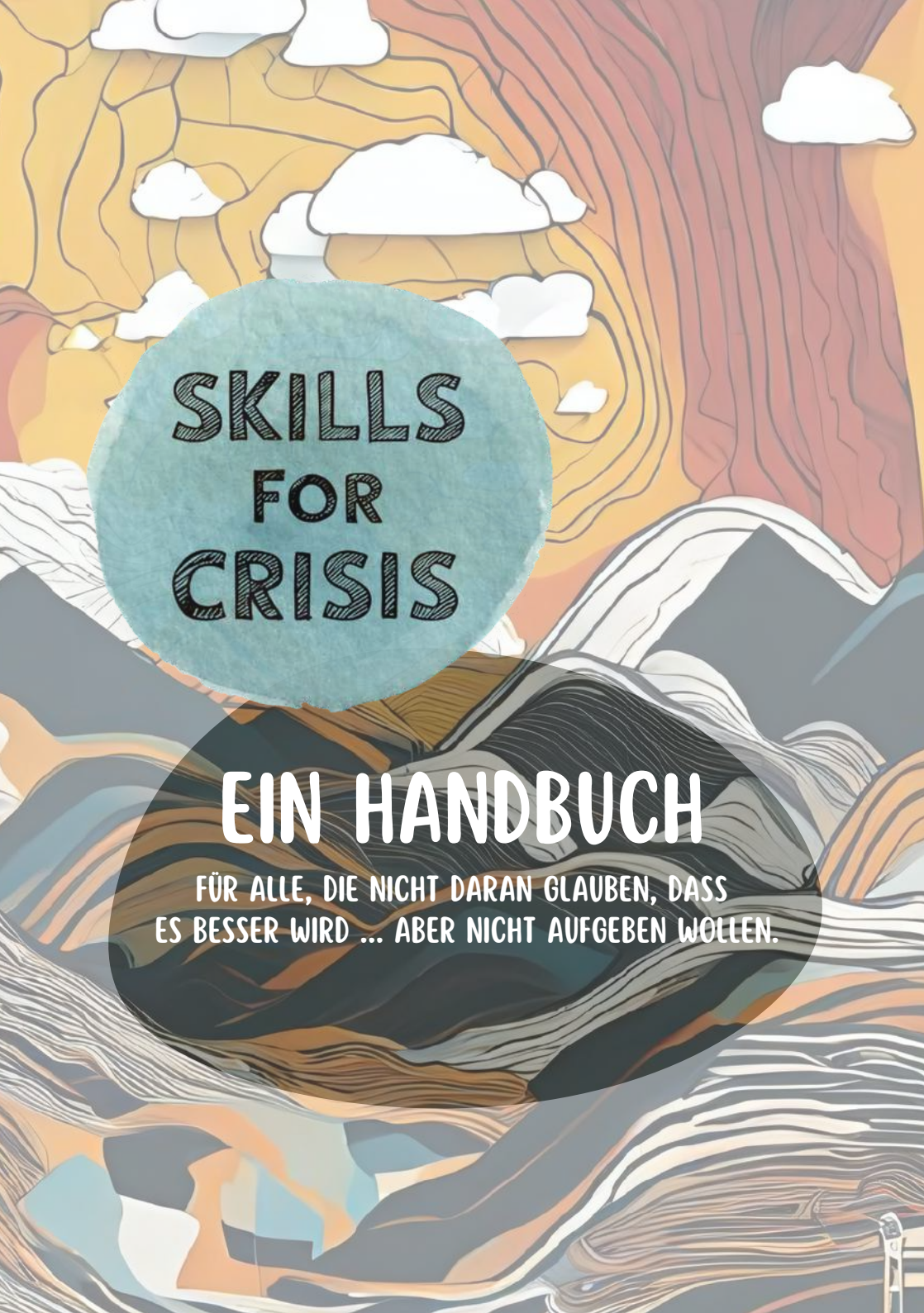
Mentale Gesundheit im Fokus

Streben nach transnationaler
Gerechtigkeit

Solidarität angesichts von
Klimakatastrophen

Solidarität mit Menschen auf der Flucht





SKILLS FOR CRISIS

EIN HANDBUCH

FÜR ALLE, DIE NICHT DARAN GLAUBEN, DASS
ES BESSER WIRD ... ABER NICHT AUFGEBEN WOLLEN.

IMPRESSUM

Dieses Handbuch wurde im Rahmen des Projekts „Skills 4 Crisis – Kompetenzen für Krisen: Wissen, Handlungsfähigkeit, Emotionaler Umgang und Resilienz“ geschrieben, co-finanziert von der Europäischen Union im Rahmen des Erasmus-Plus Programms “Kleinere Partnerschaften”.

Projektnummer: 2024-1-AT01-KA210-ADU-000250586

www.skills4crisis.org

Es ist kostenlos online verfügbar unter <https://skills4crisis.org/resource/handbook-s4c/> und auf den Webseiten der Partnerorganisationen. Gedruckte Exemplare können ebenda bestellt werden.

Herausgeber*innen:

Verein Humus, Österreich (humus.live)

Educat e.V., Deutschland (educat-kollektiv.org)

Stowarzyszenie Czasu Kultury, Polen (czaskultury.pl)

Projektteam: Agata Rosochacka & Barbara Sarnowska (Czas Kultury), Jayda Sauseng & Laura Grossmann (Humus), Maria, Masha & Fine (Educat Kollektiv)

Redaktion: Laura Grossmann und Jayda Sauseng (Humus)

Design: Fine, Maria (Educat)

Mit Beiträgen von all den tollen Menschen, die im Biografie-Abschnitt zu finden sind

Website und Social Media: Tima, Maria



Czas
Kultury



Co-funded by
the European Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können dafür verantwortlich gemacht werden.

1. Willkommen

6

2. Eintauchen

2.1. Definitionen und Konzepte	11
2.2. Hospiz-Pflege für die Moderne	15
2.3. Inklusives Katastrophenmanagement	19
2.4. Shockbehandlungen von Gesellschaften	21
2.5. Politik der Emotionen	23

3. Tieftauchen:

Unsere 5 Gedankenströme

3.1. Zivilgesellschaft stärken	27
3.2. Mentale Gesundheit im Fokus	35
3.3 Streben nach transnationaler Gerechtigkeit	42
3.4. Solidarität angesichts von Klimakatastrophen	49
3.5. Wege von Menschen auf der Flucht verstehen	57

4. Outro

4.1. Biographien	64
4.2. Weitere Ressourcen	69



1. WILLKOMMEN

“

Im wahrsten Sinne des Wortes ist eine Krise sowohl eine Gefahr als auch eine Chance. Objektiv gesehen markiert sie einen Zusammenbruch der Reproduktionsfähigkeit einer Gesellschaft – etwas kann nicht mehr so weitergehen wie bisher.

Subjektiv und auf psychischer Ebene ist sie ein Moment der Unsicherheit, in dem etwas Neues entstehen kann – zum Guten oder zum Schlechten. [...] Genau dort befinden wir uns: in einem Raum der Unordnung und der Möglichkeiten.

Firoozeh Farvadin

”

WILLKOMMEN!

Dieses Handbuch ist eine Einladung – eine Einladung, **aus Herausforderungen zu lernen** und gemeinsam mit kollektivem Wissen aus nah und fern neue Wege zu beschreiten.

Das Projekt „Skills for Crisis“ erkennt an, **dass ökologische Kippunkte, sozialer Zusammenbruch und multiple Krisen unsere Realität sein werden und es auch bereits sind.** Die Welt, wie wir sie kennen, geht zu Ende. Als Individuen, aber auch als Gemeinschaften sind wir mit Fragen, Gefühlen und Prozessen konfrontiert, die uns zwingen, unseren bekannten Modus des „Lösens“ und „Rettens“ zu verlassen.

Ausgehend von dieser Perspektive haben wir in dem Projekt gemeinsam **erkundet, was zivilgesellschaftliche Organisationen, unsere Gemeinschaften und soziale Bewegungen brauchen, um solidarisch auf Krisen zu reagieren und zu handeln.**

Teile unserer Schlussfolgerungen – sowie viele Fragen –, die wir aus den Aktivitäten und Diskussionen im Jahr 2025 gezogen haben, sind in einem Podcast, auf unserer Website und in diesem Handbuch dokumentiert.

Wir haben aus der Vergangenheit gelernt, uns um Heilung in der Gegenwart bemüht und begonnen, die Zukunft zu gestalten, in die wir eintreten wollen. Dieses Handbuch ist unser kleiner Beitrag – **eine Einladung zu träumen, zu handeln und voneinander zu lernen.** Wir laden euch ein, die Übungen allein, mit Freund*innen oder in eurer Gruppe auszuprobieren. Lasst euch inspirieren, lasst euch provozieren. Diskutiert, teilt und setzt die Arbeit fort. Und haltet aus, was unbequem ist.

HINTERGRUND DER MITWIRKENDEN

„Wir“ sind Mitglieder von drei Organisationen: **Educat Kollektiv** (Deutschland), **Humus** (Österreich) und **Stowarzyszenie Czasu Kultury** (Polen). Wir arbeiten in den Bereichen Organisation und Bildung innerhalb sozialer Bewegungen und veröffentlichen dazu in verschiedenen Formaten. Unsere Wurzeln haben wir in unterschiedlichen Bewegungen: **(Queer-)Feminismus, Klimagerechtigkeit, Antifaschismus, Gedenkarbeit, no border, Kultur und Internationalismus**. Unsere Perspektiven sind geprägt von unserer Position: Wir sind Frauen und nicht-binäre Personen, alle *weiß*, mit österreichischen, belarussischen, deutschen oder polnischen Pässen, mit westlicher Hochschulbildung, unterschiedlichen sozioökonomischen Hintergründen und teilweise (erzwungenen) Migrationserfahrungen. Wir sind uns bewusst, dass unsere Sichtweisen begrenzt und privilegiert sind.

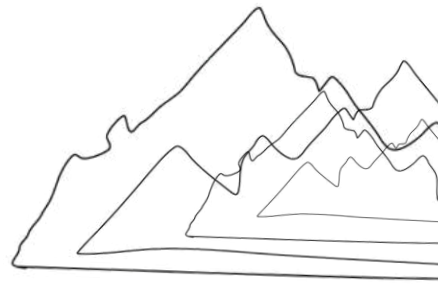
Um Perspektiven zu erweitern, haben wir **mit Trainer*innen und Aktivist*innen aus verschiedenen Bewegungen zusammengearbeitet**, deren Beiträge dieses Handbuch prägen. Wir danken ihnen herzlich dafür. Die meisten Zitate waren auf Englisch und wurden von der Redaktion übersetzt. Alle Mitwirkenden findest du am Ende des Handbuchs.

Darüber hinaus sind wir inspiriert von der Arbeit unzähliger Menschen aus aller Welt. **Wir würdigen die Wurzeln, die Arbeit und die Liebe hinter den Ideen, mit denen wir arbeiten**. Viele der Materialien, die wir teilen, stammen von marginalisierten BIPOC-Denker*innen und Aktivist*innen, die wir, wo immer möglich, als Quelle angeben.

FÜR WEN IST DIESES HANDBUCH GEDACHT?

Dieses Handbuch ist für dich, wenn du dich schon einmal von den Gedanken an den Klimakollaps und an weitere Krisen überwältigt gefühlt hast. Es ist für dich, wenn du nach neuen Perspektiven für die Zukunft suchst. Es ist besonders für dich, wenn du Aktivist*in, Organisier, Trainer*in bist oder auf andere Weise in sozialen Bewegungen arbeitest und die Inspirationen im Handbuch mit anderen Menschen teilen kannst.

WAS ERWARTET DiCH?



Der **Abschnitt „2. Eintauchen“** enthält Definitionen, die uns geholfen haben, uns in diesem riesigen Thema zurechtzufinden, gefolgt von gesammelten Beiträgen von verschiedenen Personen, die wir zur Mitarbeit eingeladen haben.

Der **Abschnitt „3. Tieftauchen“** dokumentiert die Ergebnisse von vertiefender Arbeit mit verschiedenen Trainer*innen, die zu mehreren Präsenz- und Online-Workshops geführt haben. Wir präsentieren fünf sogenannte „Tauchgänge“, was so viel wie Themen bedeutet. Manchmal nennen wir sie auch „Gedankenstrom“. Jeder umfasst:

- Übungen für individuelle und kollektive Arbeit
- Fähigkeiten, die wir für wichtig halten, um sich auf kommende und aktuelle Krisen vorzubereiten und diese zu überstehen
- sowie weitere Ressourcen wie Bücher, Podcasts und Filme.

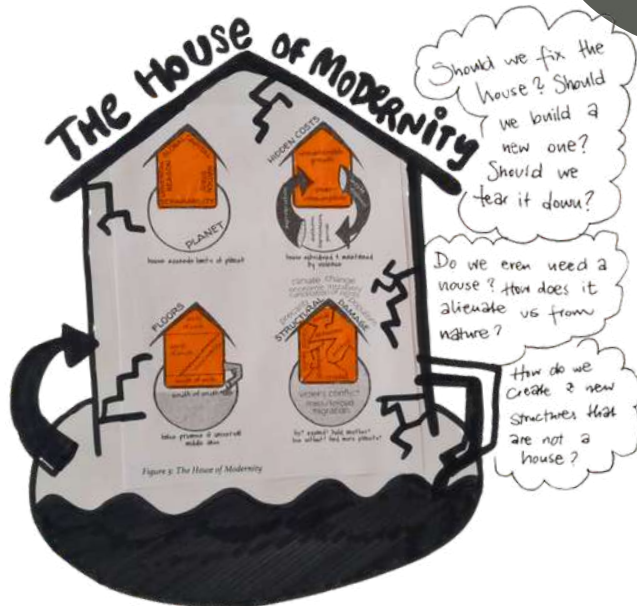
Der **letzte Abschnitt „4. Outro“** enthält kurze biografische Notizen zu unseren inspirierenden Trainer*innen und weitere Ressourcen, die einen Blick wert sind.

Da viele Menschen zu diesem Handbuch beigetragen haben, ergänzen sich die einzelnen Teile oder widersprechen sich manchmal.

Als Projektteam würden wir manches vielleicht anders formulieren, oder einen anderen Fokus setzen, aber wir möchten diverse Meinungen teilen und sehen das als wichtigen Beitrag zu einer dringend notwendigen Debatte in sozialen Bewegungen und der Zivilgesellschaft.



2. EINTAUCHEN



2.1. DEFINITIONEN UND KONZEPTE

Krise: „eine Zeit großer Schwierigkeiten, Uneinigkeit, Verwirrung, Gefahr oder Leid“ [Übers. d. Verf.] - *Cambridge Dictionary*

Polykrise: „Der Begriff Polykrise beschreibt, wie verschiedene, sich überschneidende Krisen – von Klimakatastrophen über Pandemien bis hin zu wachsender Ungleichheit – in einer Weise zusammenwirken, die überwältigender ist als jede einzelne Ursache für sich genommen. Zusammen stellen diese miteinander verbundenen Krisen unsere Fähigkeit sie zu bewältigen, zu denken und zu handeln auf eine harte Probe. Und was noch wichtiger ist: Sie lassen uns verletzlich, ängstlich und verunsichert fühlen.“ [Übers. d. Verf.] - *Firoozeh Farvadin, 2025*

Katastrophe/Disaster: „Eine schwerwiegende Störung des Funktionierens einer Gemeinschaft oder einer Gesellschaft in beliebigen Ausmaßen aufgrund von gefährlichen Ereignissen, die mit Exposition, Vulnerabilität und Kapazitäten interagieren und zu einem oder mehreren der folgenden Ergebnisse führen: menschliche, materielle, wirtschaftliche und ökologische Verluste und Auswirkungen.“ - *Büro der Vereinten Nationen für Katastrophenvorsorge (UN-DRR)*



HINWEIS

Was als Katastrophe bezeichnet wird und was nicht, ist eine politische Entscheidung, die von der Gesellschaft getroffen wird. Es gibt keine klaren Marker.

Diese Definition lässt außer Acht, dass manche Katastrophen von Politik und Unternehmen in Kauf genommen werden.

Kollaps (Nr. 1): „Gesellschaftlicher Kollaps bedeutet, dass eine komplexe menschliche Gesellschaft zerfällt oder zusammenbricht. Dies kann durch Naturkatastrophen, Umweltveränderungen, übermäßigen Ressourcenverbrauch, Komplexitätsprobleme, Verlust der sozialen Einheit, zunehmende Ungleichheit oder den Verlust von Kreativität geschehen.“ [Übers. d. Verf.] - *Wikipedia, einfaches English*

Kollaps (Nr. 1): „Der Zusammenbruch eines sozioökologischen Systems, gekennzeichnet durch den Verlust von Komplexität, Struktur und Ordnung“ [Übers. d. Verf.] - *Just Collaps Plattform*

ANMERKUNG

Der Begriff “Kollaps” bedeutet wörtlich „kollabieren/zerfallen“. Das entsprechende Verb „zusammenbrechen“ wird oft auch in der Medizin verwendet. In sozialen Bewegungen bezieht er sich auf den Zusammenbruch der Gesellschaft – wobei meist davon ausgegangen wird, dass die Gesellschaft nicht vollständig verschwindet, sondern nach dem Zusammenbruch etwas Neues entsteht.



“
Vulnerabilitäten
erzählen
Geschichten
darüber, wer (nicht)
berücksichtigt wird.

Friedrich Gabel

”

Vulnerabilität: „Die durch physische, soziale, wirtschaftliche und ökologische Faktoren oder Prozesse bedingten Bedingungen, die die Anfälligkeit von Personen, Gemeinschaften, Vermögenswerten oder Systemen gegenüber den Auswirkungen von Gefahren erhöhen.“
[Übers. d. Verf.] - Büro der Vereinten Nationen für Katastrophenvorsorge / UN-DRR

Einige Gedanken dazu:

Die Vulnerabilität einer bestimmten Personengruppe gegenüber einem bestimmten Ereignis wird von vielen Faktoren beeinflusst:

- individuelle Bedingungen (z. B. Krankheiten, bestehende Beeinträchtigungen)
- Lebenssituation (z. B. Einkommen, Bildung, Sozialkapital)
- strukturelle Bedingungen (z. B. Vorhandensein von Schutzmaßnahmen, soziale Ausgrenzung/Diskriminierung)

Das bedeutet, dass Vulnerabilität die **Wahrscheinlichkeit** beschreibt, von den Auswirkungen einer Gefahr betroffen zu sein. Es bedeutet nicht, dass eine Gefahr definitiv eintreten wird.

Vulnerabilität bedeutet, dass eine Einheit (Einzelperson, Gemeinschaft, Organisation) über **geringere Kapazitäten verfügt, um mit den Auswirkungen einer Gefahr umzugehen**. Dies bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Einheit Schaden erleidet.

Hinweis

Die Tatsache, dass man sich seiner eigenen Vulnerabilität bewusst ist, kann diese erhöhen. Wenn du beispielsweise weißt, dass dein Haus einem hohen Überschwemmungsrisiko ausgesetzt ist, kann dies aufgrund des damit verbundenen Stresses deine Vulnerabilität für psychische Probleme erhöhen.

SELBSTREFLEXION & GRUPPENDISKUSSION

Nimm dir etwas Zeit, um dich zurückzulehnen und die folgenden Fragen mit anderen zu diskutieren:

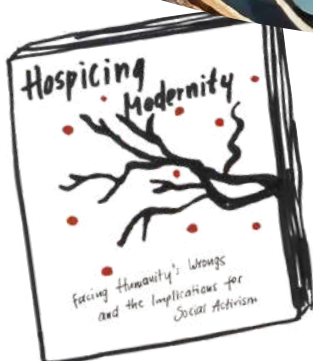
- Warum ist es wichtig, welche Begriffe/Definitionen verwendet werden? In welcher Weise verwendest du Begriffe?
- Warum ist eine Krise immer ein politisches Ereignis, bei dem bestimmte politische Ziele ausgehandelt werden?
- Warum ist es wichtig, wie wir über Dinge sprechen, und könnte dies politischen Einfluss/Auswirkungen haben? (unabhängig davon, ob Maßnahmen ergriffen werden oder nicht)
- Wie können Gruppen diese multidimensionalen Aspekte erkennen, bewerten und analysieren?
- Was fehlt in den obigen Definitionen?
- Was ist besonders? Was hast du nicht erwartet?

In der Vergangenheit haben Staaten, Institutionen, NGOs und Unternehmen auf Krisen und Katastrophen so reagiert, dass bestimmte Menschen zurückgelassen wurden. Wie kannst du und dein Umfeld eigene Handlungsmöglichkeiten erkunden?

QUELLEN/LITERATUR

- Just Collapse Plattform (2022): **A #JustCollapse WTF?** justcollapse.org/2022/07/01/a-justcollapse-wtf/
- United Nations Office for Disaster Risk Reduction (2017): **The Sendai Framework Terminology on Disaster Risk Reduction. "Disaster"** www.undrr.org/terminology/disaster.
- Firoozeh Farvadin (2025): **Politics of emotion - from (individual) fears to (collective) cares.** skills4crisis.org/wp-content/uploads/2025/05/Transcript-EN-Firoozeh-Farvadin-Transcript.pdf
- United Nations Office for Disaster Risk Reduction (2017) **The Sendai Framework Terminology on Disaster Risk Reduction. "Vulnerability"**. www.undrr.org/terminology/vulnerability.





2.2. HOSPIZ-PFLEGE FÜR DIE MODERNE

KONFRONTATION MIT DEN FEHLERN DER MENSCHHEIT UND AUSWIRKUNGEN AUF AKTIVISMUS

VON ANNA KOLOSSOVA & KATRINA MCKEE
(TIEF TAUCHEN. HOCH FLIEGEN)

“Hospicing Modernity” ist ein Buch von Vanessa Machado de Oliveira und ein Konzept, das auf der Arbeit von **Gesturing Towards Decolonial Futures (GTDF)** basiert, einem Forschungs- und Kunstkollektiv von indigenen und nicht-indigenen Menschen, die hauptsächlich auf Turtle Island (kolonialer Name: Nordamerika) und Abiyayala (Amerikas) leben. Das Buch wurde **ausdrücklich von indigenen Menschen für Menschen in „wenig intensiven Kämpfen“ geschrieben, damit sie daraus lernen und es nutzen können**. GTDF bezieht sich dabei auf Communities, die am meisten von der Moderne, dem Kapitalismus und dem Kolonialismus profitiert haben. Menschen in diesen “wenig intensiven Kämpfen” können in der Regel entscheiden, ob sie sich beteiligen oder zurückziehen wollen. Der Begriff „hochintensiver Kampf” bezieht sich hingegen auf Gemeinschaften, deren Leben für den Komfort derjenigen in „wenig intensiven Kämpfen” gefährdet ist.

Die Prämisse des Buchs lautet, dass die Moderne (die Welt, wie wir sie heute kennen) im Sterben liegt. Und **wir müssen Hospizpflege praktizieren**, bevor sie vollständig stirbt, um ihre letzten Lehren zu erhalten. **Nur dann können wir beginnen, eine völlig neue Welt aufzubauen.**

Dieser Ansatz lädt uns ein, **ungesunde Muster zu verlernen**, die uns an den Rand des Zusammenbruchs gebracht haben. Dabei müssen wir uns mit unserer **eigenen Mitschuld** an all dem auseinandersetzen. Im Gegensatz zur Bildung durch „Meisterung“, wie sie in westlichen Bildungssystemen praktiziert wird, setzt GTDF auf „Tiefenbildung“, bei der es nicht darum geht, den Kopf wie eine Tasse Tee zu befüllen oder neues Wissen zu erobern. Stattdessen müssen wir uns mit der Komplexität auseinandersetzen, das Unbehagen spüren – auch in unserem Körper –, es durcharbeiten und schädliche Muster von innen heraus verlernen. „**Tiefenbildung**“ ist eher wie das Schälen einer Zwiebel.



Das Buch „Hospicing Modernity“ sagt uns nicht, wie wir das genau machen sollen. Es gibt nicht den einen richtigen Weg, um zu verlernen, zu dekolonisieren, die Moderne zu hospitieren. Würde Machado de Oliveira uns eine Antwort geben, würde sie das Muster der Moderne wiederholen: „Ich weiß es am besten.“ Was sie tut, ist, **Fragen und Übungen anzubieten**. Jeder Mensch muss selbst die Arbeit leisten, um mögliche Lösungen zu finden. Allein und im Kollektiv. Das braucht Zeit. **Es ist wichtig, sich diesen Raum zu nehmen und sich damit auseinanderzusetzen, insbesondere bevor eine Krise eskaliert, da wir in ihr keine Zeit und Kapazitäten haben, um viel nachzudenken** und nebenbei ein Buch zu lesen. Wir müssen in der Lage sein, anders zu handeln, als wir es gelernt haben. Wir müssen die Muster durchbrechen.

WEITERE RESSOURCEN



Hospicing Modernity: Facing Humanity's Wrongs and the Implications for Social Activism by Vanessa Machado de Oliveira.



Gesturing towards decolonial futures collective
decolonialfutures.net



Tief tauchen. Hoch fliegen. (en. Dive deep. Fly high)
tieftauchen-hochfliegen.org

METHODE ZUR SELBSTREFLEXIONON DER BUS IN UNS



Von Vanessa Machado de Oliveira und dem Kollektiv
Gesturing Towards Decolonial Futures

HINTERGRUND

- Die Originalmethode findest du im Buch: Hospicing Modernity.
- Basierend auf nicht-westlichen und nicht-anthropozentrischen Formen der Psychoanalyse.

WOZU?

- Die Übung hilft uns, mit unserem Bedürfnis nach Kohärenz, Klarheit und Einfachheit in uns selbst zu brechen.
- In der kapitalistischen Moderne, in der wir leben, wird uns beigebracht, rational zu sein, unsere Emotionen und unseren Körper stets zu kontrollieren und einen „objektiven“ Blick auf die Welt zu haben. Dies beeinträchtigt unsere Fähigkeit, mit Unsicherheit, Pluralität und Unbekanntem umzugehen.
- Um die Fähigkeit, Komplexität, Widersprüche und Mehrdeutigkeiten in uns selbst zuzulassen, zu üben.



WIE FUNKTIONIERT DAS?

- Der Bus ist dein Inneres
- Es gibt ein*e Fahrer*in und viele Fahrgäste
- Die Fahrgäste verkörpern Ereignisse, die dein Leben geprägt haben. Ungelöste Traumata, Kindheitserlebnisse, wichtige Bezugspersonen, usw.
- Jeder Fahrgast hat eine Meinung zu einem bestimmten Thema.
- Einige Fahrgäste sitzen vorne, sind laut und bekannt, andere sitzen in der Mitte und sind nur gelegentlich zu hören, und dann gibt es noch diejenigen, die hinten sitzen und vielleicht sogar dir selbst unbekannt sind.

MACH ES!

- Denke über _____ nach (z. B. die Tatsache, dass wir kritische Kipppunkte in der Klimakrise erreichen).
- Schau dir deinen Bus an. Wie sieht er aus?
- Wenn du möchtest, kannst du ihn zeichnen
- Wer fährt den Bus?
- Kennst du die Fahrgäste? Was sagen sie?
- Konzentriere dich auf drei verschiedene Fahrgäste mit unterschiedlichen Reaktionen. Zeichne sie, wenn du möchtest!
- Setze dich neben die drei und finde heraus, was sie sagen und fühlen.



2.3. INKLUSIVES KATASTROPHENMANAGEMENT

VON FRIEDRICH GABEL

Angesichts zunehmender von Naturkatastrophen und extremen Wetterereignissen aufgrund der Klimakrise denken Regierungen, Institutionen und NGOs immer mehr über Katastrophenmanagement nach und erstellen Pläne für Warnsysteme, Evakuierung, Erste Hilfe, Lebensmittelversorgung, Notunterkünfte usw. Oft stehen dabei die Perspektiven von weißen Männern ohne Behinderung im Mittelpunkt. Gesellschaftliche Diskriminierung und Ausgrenzung spiegeln sich häufig in diesen Plänen wider.

Artikel 11 der UN Behindertenrechtskonvention **“verpflichtet Staaten, alle notwendigen Maßnahmen zu ergreifen [...], um den Schutz und die Sicherheit von Menschen mit Behinderung in Risikosituationen zu gewährleisten”.**

Wenig überraschend ist, dass der Einbeziehung von Menschen mit verschiedenen Behinderungen in Katastrophenmanagement bisher wenig Beachtung geschenkt wurde. Das bedeutet, dass Menschen mit Behinderungen oft besonders anfällig für Naturkatastrophen und extreme Wetterereignisse sind.

Die KIM-Studie (2024) in Deutschland hat gezeigt, dass weder Risikomanagementinstitutionen noch Behindertenverbände sich dieser Problematik bewusst sind.

BEISPIELE FÜR BESTEHENDE HERAUSFORDERUNGEN IN DEUTSCHLAND

- Warnsysteme sind nur teilweise barrierefrei
- Informationen zur Vorsorge sind kaum barrierefrei
- wenig Unterstützung für individuelle Vorsorgemaßnahmen (z. B. kostet eine Ersatzbatterie für einen Elektrorollstuhl mehrere tausend Euro)
- Die Barrierefreiheit von Notunterkünften ist nicht verpflichtend
- Hilfsmittel wie E-Rollstühle gelten als „Luxusgüter“ und werden nicht automatisch evakuiert und nur langsam ersetzt
- Barrierefreiheit wird beim Wiederaufbau kaum berücksichtigt

Wie in vielen anderen Fällen sind Frontline-Communities in dieser Hinsicht weiter fortgeschritten, da sie schon seit langem mit dem Problem konfrontiert sind. In Indonesien beispielsweise setzen sich Interessenverbände seit Jahrzehnten erfolgreich für ein inklusives Katastrophenmanagement ein.

Letztendlich ist die Entscheidung, wen man einbezieht und wen nicht, eine ethische Entscheidung: Wie wollen wir in einer Extremsituation handeln? Wem schenken wir Aufmerksamkeit? Und was sollten wir wiederaufbauen, was sollte angepasst werden?

“

Das Unter die Lupe nehmen von Vulnerabilitäten bedeutet, gesellschaftliche Hebel für Veränderungen anzuerkennen.

Friedrich Gabel

”

WEITERE RESSOURCEN



KIM-Studie zum Stand der behindertengerechten Katastrophenvorsorge in Deutschland von Friedrich Gabel and Maria Schobert
uni-tuebingen.de/en/54751



Indonesia: Disability-Inclusive Disaster Risk Reduction (DiDRR) Handbook "Promoting Inclusive Disaster Resilience at the Community Level":
apcdfoundation.org



2.4. SCHOCKBEHANDLUNGEN VON GESELLSCHAFTEN IN KRISENZEITEN UND DAS KONZEPT VON DARK ENLIGHTENMENT

VON PABLO JIMÉNEZ CEA

Die neo-reaktionären Philosophen Curtis Yarvin und Nick Land beschrieben das Konzept des „Dark Enlightenment“ (dt. dunkle Aufklärung). Eine antidemokratische, anti-egalitäre Vision der Zukunft. Man kann argumentieren, dass es sich dabei nicht nur um eine verrückte Idee philosophischer Geeks handelt. Im Gegenteil, es ist ein intrinsischer Trend der Krise des Spätkapitalismus. Heute befinden wir uns in einer neuen historischen Phase der Krise des globalen Kapitalismus.

“

Wir sollten das berühmte Zitat aus „Das Kapital“ umkehren, das besagt, dass die fortgeschrittensten Länder den anderen ihre Zukunft zeigen: Heute finden die fortgeschrittenen Nationen das Bild ihrer eigenen Zukunft in den Brutalitäten, die an den Rändern des Systems stattfinden. *Pablo*

”

Zwei Bilder veranschaulichen den aktuellen Zustand:

1. Die flächendeckende Bombardierung des Gazastreifens, wo technologischer Fortschritt mit absoluter Entmenschlichung einhergeht, wo Drohnen und Algorithmen Vernichtungsbefehle ausführen, während der Rest der Welt gleichgültig oder machtlos zusieht.
2. Elon Musk – der reichste Kapitalist der Welt – zeigt bei einer Kundgebung zur Feier der zweiten Amtseinführung von Donald Trump, als einer der mächtigsten Politiker der Welt, den Hitlergruß.

Die vielfältigen Krisen, die wir täglich erleben, lassen sich auf eine strukturelle Krise des Kapitalismus zurückführen, die durch seine eigene technologische Entwicklung ausgelöst wurde: Automatisierung und künstliche Intelligenz haben den Bedarf an (der Ausbeutung von) menschlicher Arbeit drastisch reduziert; der Grundlage des Kapitalismus.

Wir brauchen radikale Bewegungen, um eine neue Zukunft aufzubauen. Um diese aufzubauen, müssen wir die Funktionsweise des spätkapitalistischen Systems gründlich verstehen.

WEITERE RESSOURCEN



Perverse Possibilities of Capitalist Collapse: Neoreaction and Dark Enlightenment as an Authoritarian Alternative to the Structural Crisis of Global Capitalism

by Pablo Ignacio Jiménez Cea

<https://irgac.org/people/pablo-ignacio-jimenez-cea/>

“
Diese Dinge
gemeinsam zu
diskutieren ist
bereits ein Akt der
Hoffnung
”

Pablo



Eine **Aufzeichnung von Pablo Jiménez Ceas Präsentation**, sowie weitere Insights sind auf unserer Website zu finden: <https://skills4crisis.org/#resources>



2.5. POLITIK DER EMOTIONEN

VON (INDIVIDUELLEN) ÄNGSTEN ZU (KOLLEKTIVER) FÜRSORGE

VON FIROOZEH FARVADIN

Da wir gerade eine Krisenzeit durchleben, ist es wichtig, ihre Funktionsweise zu verstehen. In Krisenzeiten, in denen Systeme keine Stabilität mehr gewährleisten können – aber auch keine Transformation vorstellbar ist –, wird Autoritarismus attraktiv, sowohl ideologisch als auch emotional.

Entgegen der landläufigen Meinung bieten autoritäre Bewegungen sehr wohl Zukunftsvisionen – nur keine, die auf Freiheit oder Gleichheit basieren. Sie versprechen eine „reine“ Welt, in der „alles wieder Sinn macht“. Sie schaffen Utopien – abgeschottete Utopien. Und die Gefahr dabei: Diese Projekte sind nicht nur Fantasien. Sie werden umgesetzt. Sie sind Jetzttopien!

“

Eine der mächtigsten Taktiken autoritärer Projekte ist die emotionale Umlenkung. (...) Autoritarismus verwandelt privates Leid [...] in kollektiven Hass.

Firoozeh Farvadin

”

Hier haben autonome Basisbewegungen, insbesondere aus dem Globalen Süden, etwas Wirkungsvolles zu bieten: eine Gegenstrategie, die in den Kämpfen um das Leben verwurzelt ist. In der feministischen Literatur und Praxis wird dies als "Care-Politik" bezeichnet. Care ist nicht weich oder passiv; es ist nicht das Gegenteil von Widerstand. Vielmehr ist es eine Form des Widerstands – eine Art, gemeinsam Leben zu gestalten, die Isolierung und Ausgrenzung ablehnt. Care ist kein einseitiger, herablassender Akt. Wir kümmern uns nicht **um** etwas oder jemanden, wir kümmern uns **mit** etwas oder jemandem. Viele Beispiele für antiautoritäre Strategien finden sich in dem Handbuch „Beyond Molotovs“, das Firoozeh mitverfasst hat.

“

Es ist (unsere Aufgabe), eine andere Welt aufzubauen – eine Welt, die auf kollektiver Fürsorge, emotionaler Resilienz und politischer Vorstellungskraft basiert. Eine Welt, in der die Zukunft kein Schlachtfeld ist, sondern eine gemeinsame Möglichkeit.

Firoozeh

”



WEITERE RESSOURCEN

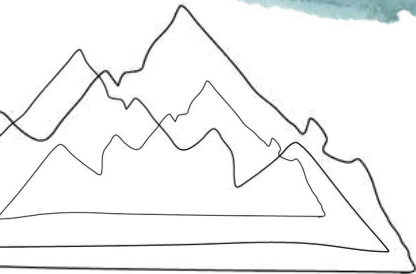


Beyond Molotovs: A Visual Handbook of Anti-Authoritarian Strategies by
International Research Group / kollektiv orangotango (Eds.)



Eine **Aufzeichnung von Pablo Jiménez Ceas Präsentation**, sowie weitere Insights sind auf unserer Website zu finden: <https://skills4crisis.org/#resources>

SKILLS FOR CRISIS



3. TIEFSTAUCHEN

3.1. Zivilgesellschaft stärken!

3.2. Mentale Gesundheit im Fokus

3.3. Das Streben nach transnationaler Gerechtigkeit

3.4. Solidarität im Angesicht von Klimakatastrophen

3.5. Solidarität mit Menschen auf der Flucht



In jedem der Tauchgänge (Dives) arbeiteten externe Referent*innen aus unterschiedlichen Bereichen mit einer Person unseres Projektteams an einem Aspekt, den wir im Zusammenhang mit dem Thema Krise für wichtig erachten. Aus ihren Auseinandersetzungen entstanden tagesfüllende Workshops, die 2025 in Deutschland, Österreich und Polen sowie online stattfanden.

Die folgenden Seiten dokumentieren diese Debatten zwischen uns, den Moderator*innen und den Teilnehmenden.

Jeder Dive hat unterschiedliche Elemente:

- Eine sehr **kurze Zusammenfassung von zentralen Punkten** zum Thema
- Eine **individuelle Übung** zur Selbstreflexion oder zum Üben im Alleingang
- Eine **kollektive Übung**, die mit der eigenen Gruppe oder von Referent*innen während Workshops durchgeführt werden kann
- **Skills**, die wir unserer Meinung nach fördern müssen, um in Krisenzeiten solidarisch handeln zu können
- Sowie **Ressourcen zur Vertiefung**

Weitere Unterlagen und Einblicke in die Workshops sind auf unserer Website: <https://skills4crisis.org/#resources> zu finden.

Für alle, die lieber zuhören, gibt es dort auch zu jedem Dive eine Podcastfolge.

3.1. ZIVILGESELL= SCHAFT STÄRKEN

MUTUAL AID (GEGENSEITIGE HILFE) 101

PRÄSENTIERT VON DEAN SPADE
UND TAGVI & ZLATA (ANTI WAR HUB)



Angesichts des ökologischen Zusammenbruchs, des zunehmenden Faschismus und der Ausweitung von Kriegen brauchen wir Gemeinschaften, die sich gegenseitig unterstützen und gemeinsam Widerstand leisten. Gegenseitige Hilfe bedeutet, gegenseitige Bedürfnisse direkt zu erfüllen – außerhalb der Kontrolle von Staat und NGOs. So praktizieren wir Solidarität, Zusammenarbeit, bereiten uns auf die Krisen vor, die der Kapitalismus kreiert und finden gemeinsame Antworten auf sie.

Bekannte Beispiele für Projekte der gegenseitigen Hilfe sind die kostenlosen Frühstücksprogramme der Black Panther Party, die Entwendung einer mobilen Tuberkulose-Teststation der Young Lords Party in New York City, um TB-Tests in medizinisch vernachlässigten Stadtvierteln mit hohem Risiko durchzuführen, und die feministische Organisation zur Durchführung illegaler Abtreibungen in den 1970er Jahren. Die Auseinandersetzung mit diesem Thema umfasst das Studium der Geschichte von Projekten der gegenseitigen Hilfe, zeitgenössischer Projekte und auch Theorien der gegenseitigen Hilfe. So erfahren wir, wie Bewegungen Strategien der gegenseitigen Hilfe einsetzen, um Menschen zum Überleben zu helfen und sie zu kollektivem Handeln zu mobilisieren. Wir sollten uns damit befassen, warum Projekte der gegenseitigen Hilfe in liberalen Narrativen des sozialen Wandels oft weniger Anerkennung finden als Medienarbeit sowie Arbeit an Gesetzen und politischen Rahmenbedingungen.

ZIVILGESELLSCHAFT STÄRKEN!





Wir sollten auch darauf achten, wie gegenseitige Hilfe in der Praxis funktioniert und aus häufigen Fehlern lernen. Wir sollten Fähigkeiten und Methoden erlernen, um Hindernisse zu überwinden, damit wir zusammenarbeiten können, um Solidarität und starke Beziehungen aufzubauen, die mutiges Handeln unterstützen. Wir müssen darüber nachdenken, wie wir uns in Zukunft sehen und wie wir die Ressourcen, die wir jetzt haben, nutzen können, um unsere Ideen zu verwirklichen.

Als Gemeinschaft müssen wir lernen, auf persönlicher Ebene zu überleben, auf Gruppenebene effektiv zu kommunizieren und im Voraus zu verstehen, wie autonom wir sein können, in welchen Bereichen und welche Ressourcen wir dafür benötigen.

“ Wohltätigkeit feiert oft die Großzügigkeit der Reichen und gibt den Armen die Schuld dafür, dass sie arm sind. “

Dean Spade

Wir müssen nicht nur über die Funktionsweise alternativer medizinischer Strukturen nachdenken, sondern auch darüber, wie wir uns versorgen können. Mit Lebensmitteln, Baumaterialien, Kommunikationsmitteln und allem anderen, was wir brauchen, um in den nächsten 10 bis 15 Jahren als eigenständige, vollwertige Gemeinschaft zu existieren. Ohne dies sind wir dazu verdammt, uns auf unbestimmte Zeit vor dem Staat zu verstecken, uns in wirtschaftliche und soziale Strukturen zu integrieren, die uns zunehmend atomisieren und als Ressource ausbeuten. Dies führt nur zu wachsender Frustration und einem Gefühl der Hilflosigkeit, sowohl persönlich als auch als Gruppe, und das ist nicht das, was wir wollen, zumindest nicht in Bezug auf unsere Gemeinschaft.

Davon gab es in den letzten zehn Jahren zu viel, und es ist höchste Zeit, nicht nur über unsere persönliche Zukunft nachzudenken, sondern auch über die Zukunft unserer Gemeinschaften.

“

Wenn ich mich am meisten schikaniert fühle, richte ich den größten Schaden an. Und genau dann muss ich mir Unterstützung suchen.

Dean Spade

”

METHODE ZUR SELBSTREFLEXION

EIGENSCHAFTEN VON ORGANISATIONSKULTUREN

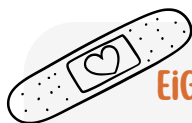
Hier ist eine Tabelle die Dean Spade verwendet, um seinen Studierenden zu helfen, über die Strukturen von Organisationen nachzudenken und um eine Diskussion darüber anzuregen, wie wir eine Organisationskultur aufbauen können, die der Arbeit, die wir leisten wollen, zugutekommt.

Für die Selbstreflexion stell dir folgende Fragen:

- Auf welche herausfordernden Eigenschaften bist du in Gruppen gestoßen, denen du angehört hast (Beruf, Schule, religiöse Gruppen, Familie, Freundeskreis, usw.)?
- Welche der erstrebenswerten Eigenschaften aus der Tabelle sind dir in diesen Gruppen begegnet? Was hat diese Eigenschaften in dieser Gruppe möglich gemacht?
- Gehörst du derzeit Gruppen an, in denen du dir eine Veränderung in Richtung einer bestimmten erstrebenswerten Eigenschaft wünschst? Wie könnte diese Veränderung deiner Meinung nach stattfinden?

ZIVILGESELLSCHAFT STÄRKEN!





EIGENSCHAFTEN VON ORGANISATIONSKULTUREN

ANGESTREBTE EIGENSCHAFTEN	HERAUSFORDERNDE EIGENSCHAFTEN
Zuverlässig, verantwortungsbewusst, pünktlich, konsequent	Unzuverlässig, unpünktlich, zieht Dinge nicht durch
Offen gegenüber neuen Menschen	Abweisend
Flexibel, experimentierfreudig	Starre, bürokratische Arbeitsweise
Kooperativ	Isolierend, wettbewerbsorientiert
Realistische Arbeitsbelastung, nachhaltige, echte Kultur des Wohlbefindens und der Fürsorge	Überlastung, Märtyrertum
Direktes Feedback und Wachstum	Schweigen und/oder Klatsch und Tratsch
Hält an Werten fest	Verräterisch, leicht zu kaufen
Bescheiden	Grandiose (kann auch das Einheimen von fremden Erfolgen beinhalten)
Teilt Arbeit gut	Einige wenige erledigen den Großteil der Arbeit
Spaß, feierlich, gegenseitige Wertschätzung	Ernst, nachtragend, stressig
Verzeihend	Groll hegend
In der Lage, Konflikte auszuhalten und daraus zu lernen, zu reparieren	Konfliktvermeidung
Klarheit über Abläufe	Verwirrung
Menschliches Tempo mit klaren Prioritäten und realistischen Erwartungen	Überstürztes Tempo
Transparenz	Geheimhaltung
Großzügigkeit	Knappheit, Knauserigkeit

KOLLEKTIVE ÜBUNG



TEKMIL – KOLLEKTIVE REFLEKTION & KRITIK

Tekmil ist eine Methode der kollektiven Reflexion, Kritik und Selbstkritik, die in revolutionären Strukturen, insbesondere in Kurdistan, angewendet wird. Tekmil hat seine Wurzeln in der kurdischen Freiheitsbewegung und konzentriert sich auf die Transformation von Persönlichkeit und Mentalität, die durch Kapitalismus, Patriarchat und Individualismus geprägt sind.

Es gibt verschiedene Variationen von Tekmil.

Hier eine möglicher Ablauf:

1. **Notizen anfertigen:** Das Notieren ist unerlässlich, da es einen Denkprozess und eine Vorbereitung erfordert, die es den Teilnehmenden ermöglicht, kontinuierlich über ihre Handlungen und das erhaltene Feedback nachzudenken. Zur Vorbereitung auf Tekmil sollte rechtzeitig vor der Sitzung Zeit für Reflexion eingeplant werden.
2. **Moderation:** Die Moderation sorgt dafür, dass die Teilnehmenden in geordneter Weise zu Wort kommen, und notiert die wesentlichen Punkte der Diskussionen.
3. **Sprechordnung:** Jede teilnehmende Person darf einmal über ihre Selbstkritik und Kritik sprechen und einmal Vorschläge machen. Dieser strukturierte Ablauf sorgt dafür, dass die Sitzung ordentlich verläuft und alle die Möglichkeit haben, sich einzubringen.
4. **Diskussion der Kritikpunkte und Vorschläge:** Nachdem alle die Möglichkeit hatten, ihre Selbstkritik und Kritik zu äußern, sammelt die Moderation die Vorschläge in einer Liste. Diese werden dann nacheinander diskutiert, sodass jeder Vorschlag gezielt geprüft werden kann.



5. **Evaluierung:** Am Ende fasst die Moderation das Tekmil zusammen. Diese Zusammenfassung bietet eine gemeinsame Perspektive auf die diskutierten Themen und erinnert die Gruppe daran, was noch weiter reflektiert und bearbeitet werden muss. Dabei können auch die Entscheidungen zu den Vorschlägen durchgegangen werden, um alle daran und an die gemeinsamen Aufgaben zu erinnern.



KERNKOMPONENTEN

- **Selbstkritik. Reflexion über persönliche Handlungen und Mentalität**

Die Teilnehmer*innen reflektieren über ihre eigenen Handlungen, Verhaltensweisen und Mentalitäten.

- **Kritik. Konstruktive Auseinandersetzung mit den Handlungen und Mentalitäten der Kamerad*innen**

Dieser Bestandteil betont die kollektive Verantwortung, die die Mitglieder gegenüber dem Wachstum und der Entwicklung der anderen haben.

- **Vorschläge, die umsetzbare Erkenntnisse für Verbesserungen anbieten**

Diese Vorschläge sollen praktisch, realisierbar und direkt mit den diskutierten Kritikpunkten verbunden sein.

- **Evaluierung. Zusammenfassung der Diskussionen und Skizzierung der nächsten Schritte**

Die Evaluierung trägt dazu bei, dass Tekmil zu konkreten Maßnahmen und Verpflichtungen von Einzelpersonen und der Gemeinschaft führt.

SKILLS ZUM ÜBEN

GEWÖHNE DICH DARAN, REGELN ZU BRECHEN

Die Systeme, in denen wir leben, wollen uns glauben machen, dass wir Unterdrücker*innen davon überzeugen können, ihre schädlichen Handlungen einzustellen, wenn wir die Regeln befolgen und vernünftige Argumente vorbringen. In Wirklichkeit müssen wir sie direkt herausfordern und den Menschen helfen, so gut wir können. Wir stehen auf den Schultern von Generationen von Menschen, die Gesetze und Regeln gebrochen haben, um Menschen Abtreibungen zu ermöglichen, der Sklaverei zu entkommen, Kolonisator*innen zu vertreiben, Abschiebungen zu verhindern, Polizist*innen davon abzuhalten, Menschen festzunehmen, und vieles mehr. Es ist leichter den Mut aufzubringen, Regeln zu brechen, wenn wir es gemeinsam mit anderen tun.

“

Eine Steigerung der Fähigkeit Einfluss zu nehmen und beeinflusst zu werden – Freude – bedeutet mehr in Kontakt mit einer Welt zu sein, die blutet, brennt, schreit. ... Freiheit [ist] nicht die Abwesenheit von Zwängen oder ein Individualismus, bei dem man tun kann, was man will, sondern eine neu entstehende Fähigkeit, an Beziehungen zu arbeiten, Wünsche zu verändern und tief verwurzelte Gewohnheiten abzulegen.

carla bergman und Nick Montgomery

”

WEITERE RESSOURCEN



A visual history of mutual aid by Ariel Aberg-Riger
www.arielabergriger.com/mutual-aid



Joyful Militancy: Building Thriving Resistance in Toxic Times by carla bergman and Nick Montgomery



Online workshop series on different aspects of Mutual Aid (incl. American Sign language translation) by Dean Spade
www.deanspade.net/2021/12/20/workshop-series-building-capacity-for-mutual-aid-groups



Adye, a self-organized hospital in the Exarchate, Athens:
adye.espivblogs.net/



Solidarity Apothecary (herbalism): solidarityapothecary.org/



Mobile Herbal Clinic in Calais: mobileherbalclinic.org/



Collaps Curriculum on Tekmil // collapsecurriculum.substack.com/p/the-internal-revolution-necessary



3.2. MENTALE GESUNDHEIT IM FOKUS

KOLLEKTIVE FÜRSORGE UND RESILIENZ IN KRISENZEITEN

PRÄSENTIERT VON ALICE PRIORI,
GIULIA ORLANDI, ALEKSANDRA
KULESZA (COLLECTIVE CARE BERLIN /
CITIZENSLAB)



In Zeiten multipler Krisen, sei es im Kampf gegen den Klimawandel, gegen strukturelle Ungleichheiten, die in Rassismus, Patriarchat und Klassenunterschieden verwurzelt sind, als Zeug*innen eines andauernden Völkermords oder im Kampf gegen den Aufstieg der Rechten können die Ungerechtigkeiten und Unterdrückungen, denen wir gegenüberstehen, zutiefst traumatisierend sein. Daher brauchen wir mehr denn je regenerative Praktiken und kollektive Fürsorge.

Eine Fokussierung von psychischer Gesundheit, welche intersektional ausgerichtet ist, ist unerlässlich, um weiterhin für Gerechtigkeit zu kämpfen und neue Welten zu schaffen. Anstatt schnelle Lösungen oder individuelle Bewältigungsstrategien anzubieten, glauben wir, dass psychische Gesundheit sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene angegangen werden muss, da sie kein isoliertes persönliches Problem ist, sondern tief geprägt ist von kollektiven Traumata, systemischem Zusammenbruch und der Trauer, in einer Welt zu leben, die von Gewalt, Völkermord und ökologischer Zerstörung geprägt ist.





Wir können uns den Raum geben, uns unwohl zu fühlen, um die Realität struktureller Schäden anzuerkennen und gleichzeitig emotionale und kollektive Resilienz aufzubauen. Durch verschiedene Praktiken, die unsere psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellen, können wir beginnen, zu heilen, widerstandsfähiger zu werden und weiter für eine gerechte Zukunft zu kämpfen.

“

Wenn wir also über mentale Gesundheit sprechen, insbesondere in dieser Zeit des Klimakollapses, des Krieges und der wirtschaftlichen Ungerechtigkeit, können wir nicht einfach fragen: „Was stimmt mit mir nicht?“ Wir müssen fragen: „Was ist mit uns passiert? Und was passiert mit der Welt, in der wir leben?“ Aus dieser Perspektive können Angst und Depression als intelligente Reaktion des Nervensystems auf eine ungerechte Welt betrachtet werden. Nicht als Pathologie, sondern als Signal für einen Bruch, der nach Reparatur verlangt.

Dr. Rupa Marya & Raj Patel

”

METHODE ZUR SELBSTREFLEXION

Eine effektive Methode zur Selbstreflexion ist das Tagebuchschreiben. Mach dir gerne Hintergrundmusik an, oder hol dir einen Tee oder anderes, was dir hilft, dich wohler zu fühlen. Bevor du mit dem Schreiben beginnst, nimm dir kurz Zeit, um ganz im Moment anzukommen.

5 DINGE

Spür die Verbindung, die der Boden mit deinen Füßen hat.

- Was sind fünf Dinge, die du sehen kannst? Wähle etwas, das du normalerweise nicht beachten würdest, bspw. einen Schatten oder einen kleinen Riss im Beton.
- Was sind vier Dinge, die du fühlst?
- Nimm drei Dinge wahr, die du hören kannst. Versuch dich auf die Geräusche deiner Umgebung einzustimmen. Was hörst du im Hintergrund?
- Was sind zwei Dinge, die du riechen kannst?
- Was schmeckst du gerade?



TAGEBUCH MIT REFLEXIONSFRAGEN

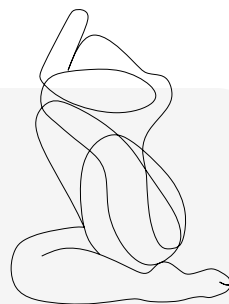
Nimm dir jetzt 5–10 Minuten Zeit, um über die folgenden Fragen nachzudenken und die Antworten aufzuschreiben:

- Was bedeuten Krisenzeiten für dich?
- Wie fühlst du dich gerade in diesem Moment deines Lebens?
- Spürst du Traumata in deinem Körper? Was muss ausgesprochen, losgelassen oder ausgeruhet werden?
- Wie könnte Heilung aussehen, wenn wir sie sowohl als etwas Persönliches als auch als etwas Politisches verstehen würden?
- Wie kümmerst du dich um dich selbst und deine Gemeinschaft in einer Welt, die aus den Fugen gerät?



METHODE FÜR GRUPPEN

AUTHENTISCHE BEWEGUNG



Authentische Bewegung ist eine selbstgesteuerte Praxis, bei der Einzelpersonen einen Bewegungsweg entdecken, der eine Brücke zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten schlägt und Raum gibt, sich frei auszudrücken. Darüber hinaus erforscht die Übung die Beziehung zwischen einem Bewegenden und einer Beobachter*in.

Eine Person beginnt als Person, die sich bewegt, die andere als Beobachter*in. Für 10 Minuten bewegt sich die erste Person mit geschlossenen Augen oder einem sanften Blick. Jetzt wird versucht, auf die inneren Impulse zu hören, wobei jede Bewegung Platz haben darf, die aus dem Inneren kommt. Diese kann subtil oder ausdrucksstark sein, es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Die Beobachter*in kann ohne Analyse oder Bewertung beobachten und auch dafür sorgen, dass die Person in Bewegung sich jederzeit sicher fühlt.

Nach 10 Minuten werden die Rollen getauscht. Nachdem beide beide Rollen eingenommen haben, tauscht ihr euch kurz darüber aus, was ihr während der Übung bemerkt, gefühlt, wahrgenommen oder beobachtet habt.

“

Wir sind nicht hier, um mehr zu lernen, sondern um tiefer zu lernen.

Aleksandra

”



SELBSTREGULIERUNG DURCH ATMUNG

Suche dir eine bequeme Sitzposition oder leg dich auf den Rücken und stell die Füße auf. Beginne deine Atmung wahrzunehmen. Beginne langsam deinen Atem zu verlängern. Versuchen ohne Zwang etwas länger auszuatmen als einzuatmen. Wenn du möchtest, kannst du beim Ausatmen auch leise summen oder seufzen. Wenn du interessiert bist, kannst du auch Strohhalm-Atmung, Wechselatmung und die Übung Box Breath ausprobieren.



SKILLS ZUM ÜBEN

SELBSTREGULIERUNG

Wenn wir über psychische Gesundheit, Traumata und Unterdrückungssysteme sprechen, sprechen wir auch darüber, wie unser Körper auf Sicherheit und Gefahr reagiert. Die Polyvagal Theorie erklärt dies, indem sie zeigt, wie unser Nervensystem zwischen Zuständen der Sicherheit und Verbundenheit, Kampf oder Flucht sowie Shut Down wechselt. Diese Zustände sind nicht falsch – sie sind adaptiv. Übungen zur Selbstregulierung können uns helfen, innezuhalten, zu atmen und uns wieder zu zentrieren. Das bewusste einsetzen von Atmung ist eine solche Übung, die unser Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit unterstützen kann.

„
Spielen hilft bei der Co-Regulierung und wird selten in unserem Alltag aktiv eingeladen.

Aleksandra
“

KOLLEKTIVE FREUDE

Durch Übung beginnen wir, unsere Wahrheiten nicht als feststehende Identitäten, sondern als gelebte Erfahrungen zu erkennen. Wir lernen, tief zuzuhören, über Worte hinaus, und einander ohne Urteile zu begegnen. Wir halten unser Unbehagen aus, lassen es sich verändern und zu etwas Neuem und Fruchtbarem werden.

Diese Fähigkeiten eröffnen uns neue Möglichkeiten: alte Regeln zu brechen, der Weisheit unseres Körpers zu vertrauen und den Zyklen der Natur zu folgen. Auf diese Weise können wir uns wieder mit unserer gegenseitigen Abhängigkeit und der wilden Intelligenz des Spiels verbinden.

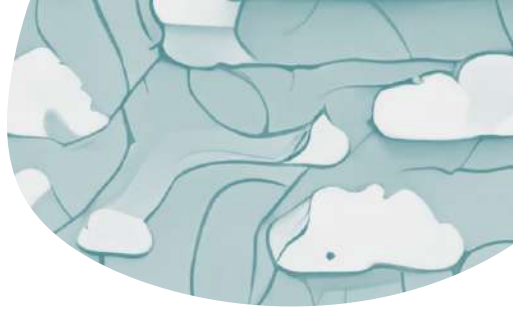
Clownerie lädt uns durch fantastisches Spiel und gemeinsame Aktivitäten dazu ein, Verletzlichkeit und Humor anzunehmen. Sie fördert Freude, weckt Spontaneität, stärkt Bindungen und schafft eine kollektive Leichtigkeit.

Spielen ist ein wirksames Instrument zur Co-Regulation: Es öffnet unseren Körper für Neugier und Verbundenheit.

Gemeinsames Lachen und Bewegen stimmen unser Nervensystem aufeinander ab und fördern emotionale Belastbarkeit und Flexibilität. In Krisenzeiten kann unsere kollektive Freude – unsere Fähigkeit, gemeinsam zu lachen und zu spielen – uns nähren und neue Kraft geben.

„
Freude kann angesichts von Verzweiflung ein revolutionärer Akt sein.

James Baldwin
“



WEITERE RESSOURCEN



Inflamed: The Body as a Site of Injustice

by Dr. Rupa Marya & Raj Patel



Herbalism and State Violence: Practical herbal medicine for surviving by Nicole Rose



The Politics of Trauma: Somatics, Healing and Social Justice by Staci Haines



Work that reconnects by Joanna Macy workthatreconnects.org



Rest is resistance by Tricia Hersey thenapministry.wordpress.com



Polyvagal Theory and Techniques by Trauma Therapy Institute: [www.traumatherapistinstitute.com/blog/ Polyvagal-Techniques-for-Nervous-System-Regulation](http://www.traumatherapistinstitute.com/blog/Polyvagal-Techniques-for-Nervous-System-Regulation)





3.3. STREBEN NACH TRANSNATIONALER GERECHTIGKEIT WIE KÖNNEN WIR ZUSAMMEN KÄMPFEN?

VON ADAMA DICKO,
CAMILA SCHMID IGLESIAS & LAURA GROSSMANN

Angeichts anhaltender Krisen und einer noch stärkeren Belastung der weltweiten Ressourcen wird die Ausbeutung bestimmter Länder durch andere weiter zunehmen. In diesem Klima ist es wichtig, unsere Fähigkeiten weiter zu stärken um gemeinsam für transnationale Gerechtigkeit zu kämpfen.

Wir wollten herausfinden, welche Fähigkeiten wir brauchen, um uns besser zu verstehen und gemeinsam für Gerechtigkeit zu kämpfen, denn eine gemeinsame Sprache allein reicht nicht aus. Deshalb haben wir mit folgenden Fragen begonnen: Wie können wir die Sichtweise der anderen verstehen, ihre Werte respektieren, Vertrauen und Gemeinschaft aufbauen? Wie können wir zusammenarbeiten, wenn unsere Organisationsformen nicht übereinstimmen? Wie können wir kulturelle Unterschiede achten und trotz unserer Unterschiede zusammenhalten? Wie können wir die Meinungen anderer respektieren, ohne unsere eigenen Werte zu kompromittieren?

“

Menschen ohne Überzeugung handeln und wählen so, wie es für sie persönlich am besten und bequemsten scheint.

Adama

”





Es gibt keine einfachen Antworten auf diese Fragen, aber eine Möglichkeit, Vertrauen und Verständnis zu stärken, besteht darin, Zeit miteinander zu verbringen, zuzuhören und voneinander zu lernen. Das ist ein unverzichtbarer Schritt. Deshalb laden wir euch ein, mit Menschen in anderen Regionen der Welt in Kontakt zu treten, sei es als Reisende mit der Lokalbevölkerung, bei Veranstaltungen von Migrant*innen der ersten Generation oder mit Menschen aus (anderen) Diasporagemeinschaften (als der eigenen).

“

Die Vorbereitung eines Workshops zum Thema Transnationalismus in einem transnationalen Team ist bereits eine Übung in transnationaler Zusammenarbeit.

Laura

”

METHODE ZUR SELBSTREFLEXION

JA, UND...

Die Worte, die wir sagen, können einen großen Einfluss auf die Atmosphäre in einem Raum haben. Manchmal können schon kleine Änderungen eine große Wirkung haben. Ein Beispiel dafür ist die Verwendung von **„Ja, und“ anstelle von „Ja, aber“**.

„Ja, aber“ sieht wie eine Zustimmung aus. Aber es folgt sofort eine Verneinung, ein Widerspruch, eine Meinungsverschiedenheit oder sogar ein Konflikt.





→ Schau dir folgende Beispiele an und achte darauf, wie sie sich anfühlen. Welche Assoziationen entstehen, wenn du dir vorstellst, eine Person würde das zu dir sagen? Und wie fühlt es sich an, wenn die Person mehr Macht hat?

- „**Ja**, ich verstehe deinen Punkt, **aber** ich denke ...“
- „**Ja**, deine Lösung könnte helfen, **aber** sie kann auch diesesProblem kreieren“
- „**Ja**, diese Maßnahme ist gut, **aber** sie reicht nicht aus.“

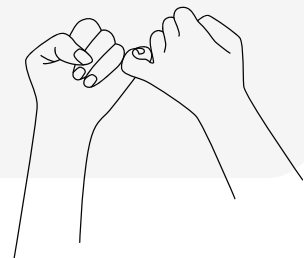
→ Halte das Gefühl, das entsteht, eine Weile fest. Überlege, wie oft du „Ja, aber“ in Gesprächen mit Freund*innen, Eltern, oder Kolleg*innen nutzt?

Schau dir nun diese „Ja, und“-Beispiele an und achte darauf, wie du dich dabei fühlst:

- „**Ja**, ich verstehe deinen Punkt, **und** meiner Erfahrung nach ist es so ...“
- „**Ja**, deine Lösung könnte helfen, **und** ich habe eine Freundin, die uns helfen könnte, ... zu vermeiden.“
- „**Ja**, diese Maßnahme ist gut, **und** ich denke, wir können noch mehr tun.“

„Ja, und“ würdigt den Standpunkt der anderen und fügt den eigenen hinzu. Es öffnet die Tür zum kreativen Denken, innovativen Lösungen und schafft Raum für die Unterschiede unserer Erfahrungen.

→ **Probier es aus!**



METHODE FÜR GRUPPEN

VIelfALT WILLKOMMEN HEIßEN

In der Zusammenarbeit mit einer vielfältigen Gruppe (und die meisten Gruppen sind auf ihre Weise vielfältig!), ist es wichtig, dass sich alle sicher und willkommen fühlen. Nur dann öffnen sich Menschen und bringen ihre Perspektiven ein. Es handelt sich um ein Ritual, lass dich also nicht von den sich wiederholenden Formulierungen stören. Nimm dir genügend Zeit!

Lese zu Beginn einer Schulung, einer Besprechung usw. die folgenden **Zeilen zur Begrüßung der Vielfalt** vor:

„Ich möchte willkommen heißen...

- Menschen aller Geschlechter (dies kann Menschen einschließen, die sich als Frauen, Männer, cis, trans, nicht-binär, genderqueer oder anders identifizieren) (nennen sie alle!)
- Menschen afrikanischer Herkunft, Schwarze Personen, Afroamerikaner*innen, Menschen asiatischer Herkunft, arabischer Herkunft, europäischer Herkunft. Alle Menschen, die sich als Hispanic, Latinx, indigene Menschen dieses Landes identifizieren, sowie alle Menschen gemischter oder mehrfacher Herkunft.
- Hier gesprochene Sprachen (Versuche, so viele wie möglich im Voraus zu lernen oder bitte die Menschen, sie zu nennen)
- Menschen mit unterschiedlichem Klassen-Hintergrund (Arbeiter*innenklasse, Mittelklasse, Besitzende-klasse oder diejenigen, die sich nicht sicher sind, wo sie im Klassengefüge stehen)
- Menschen mit sichtbaren oder unsichtbaren Behinderungen
- Eure Körper und die unterschiedlichen Arten, wie ihr sie erlebt (dies kann chronische Schmerzen, Kraft, Anspannung oder anderes umfassen)
- Menschen, die sich als Aktivist*innen identifizieren, und Menschen, die dies nicht tun
- Jugendliche und Kinder, Menschen in ihren 20ern, 50ern, etc. (je nach Gruppe)
- Diejenigen, die es euch ermöglicht haben, hier zu sein, sei es, weil sie deinen Weg geprägt haben, dich ermutigt haben, Aufgaben bei der Arbeit übernehmen oder sich um eure Kinder kümmern.
- Menschen mit unterschiedlichen Glaubensrichtungen, religiösen Traditionen und Praktiken, Agnostiker*innen, Atheisten*innen, Suchende.
- Unsere lieben Verstorbenen
- Unsere Ältesten: Diejenigen, die hier in diesem Raum sind, in unserem Leben, und diejenigen, die verstorben sind
- Schließlich möchte ich die Vorfahren willkommen heißen, die auf diesem Land gelebt haben und leben, auf dem wir uns jetzt befinden... [Gelegenheit, gegebenenfalls eine Anerkennung des indigenen Landes einzufügen]. Willkommen.“

TIPPS

- Bereite Notizen vor, damit du keine wichtigen Aspekte vergisst.
- Füge je nachdem für die Gruppe wichtige Aspekte hinzu oder lasse etwas weg.
- Wenn du den Hintergrund der Anwesenden kennst, erwähne diesen ausdrücklich, zb: alle Länder, von denen Teilnehmende angereist sind
- Schaue die Teilnehmer*innen an, und sei präsent, während du sie begrüßt.
- Begrüße jede Gruppe mit einem herzlichen „**Willkommen!**“.

Entnommen von: www.trainingforchange.org/training_tools/diversity-welcome

SKILLS ZUM ÜBEN

GEMEINSAM ZEIT VERBRINGEN

Der einfachste Weg, das Verständnis füreinander zu verbessern, ist, sich auf persönlicher Ebene kennenzulernen. Das mag einfach klingen, aber unterschätze nicht die Kraft eines gemeinsamen Abends mit gutem Essen, Musik, Gesprächen und Spielen. Fordere dich selbst heraus, eine Gruppe mit unterschiedlichen Hintergründen zusammenzubringen, sprich bewusst jemanden an, den du noch nicht gut kennst, oder vertiefe das Gespräch mit einer Bekannten. Vielleicht verläuft das Gespräch anders als mit deinen besten Freund*innen, aber vielleicht lernst du etwas Neues.

Vertrauen aufzubauen ist wie eine Brücke: man muss sie erst bauen. Dann kann sie uns helfen, trotz aller Unterschiede miteinander in Verbindung zu bleiben.



STEH' FÜR DEINE WERTE EIN!

Während sich Krisen verschärfen, verschärft sich auch die Ungerechtigkeit! Die Forderung nach transnationaler Gerechtigkeit hat immer auch die Abschaffung bestehender Privilegien beinhaltet. In einer Zeit, in der die Ressourcen immer knapper werden, haben die Privilegierten bereits das Gefühl, dass sie verlieren werden. Die Forderung nach transnationaler Gerechtigkeit könnte diese Angst noch verstärken.

Wir müssen also besser darin werden, unsere Forderung nach Gerechtigkeit zu kommunizieren.

In manchen Kontexten kann das bedeuten, dass wir neue Narrative finden müssen, die sich auf gemeinsame Befreiung konzentrieren und Menschen ansprechen, denen das Ausmaß globaler Ungerechtigkeiten bisher nicht bewusst war.

Angesichts unserer aktiven Gegner*innen müssen wir jedoch standhaft bleiben, weiterhin die Wahrheit sagen und die ausbeuterischen Strukturen des Kapitalismus entlarven. **Lasst unsere Werte der Gerechtigkeit, Gleichheit und Rechenschaftspflicht angesichts der Krise nicht verwässern!**

“

Autochtone* Aktivist*innen und Organizers in Europa, so wie ich, müssen starke Verbindungen zu verschiedenen Diaspora-Gemeinschaften aufbauen. Denn diese kennen selbstverständlich ihre jeweiligen Kontexte am besten und können uns helfen, die Welt mit anderen Augen zu sehen. *Workshop Teilnehmer*

”

*Der Begriff wird in Österreich verwendet, um Einheimische ohne jüngere Migrationsbiografie zu bezeichnen.

WEITERE RESSOURCEN



Activism across Borders since 1870. Causes, Campaigns and Conflicts in and beyond Europe by Daniel Laqua



Transnational Social Movements and the Globalization Agenda: A Methodological Approach Based on the Analysis of the World Social Forum by Carlos r. S. Milani and Ruthy Nadia Laniado



Diasporas and transitional justice: transnational activism from local to global levels of engagement by Maria Koinova and Dženeta Kaarabegović



Diaspora and Social Movements: How a Distant Issue becomes Embedded in the Local Milieu of Activism by Joan Coma Roura and Joan Coma Roura



AfriqueEuropeInteract: <https://afrique-europe-interact.net/>



MAÏ, deux marris by SAVANE FILMS: youtu.be/CYyBcSJ97JU?feature=shared



Das Fest des Huhns von Walter Wippersberg: youtu.be/Hy2PAdzMd-0?feature=shared



Mach dich nicht über das Krokodil lustig, wenn deine Füße noch im Wasser stehen.

Sprichwort aus Burkina Faso



3.4. SOLIDARITÄT ANGESICHTS VON KLIMAKATASTROPHEN

GEGENSEITIGE HILFE ALS GEGENMITTEL

VON PAYAL PAREKH & JAYDA
SAUSENG



Wir würden uns selbst etwas vormachen, wenn wir nicht anerkennen würden, dass extreme Wetterereignisse zunehmen. Deshalb müssen wir weiterhin gegen die Ursachen des Klimawandels vorgehen, aber gleichzeitig auch auf die bereits spürbaren Auswirkungen reagieren. Zumal diese Auswirkungen ungleich verteilt sind und die Schwächsten am stärksten treffen.

Während Kapitalismus und Individualismus uns in diese Misere gebracht haben, können wir unseren Widerstand gegen die Ursachen der Klimakrise bündeln, indem wir mit Solidarität und Gemeinschaftssinn reagieren.

Wie sieht das aus? Es bedeutet, dass wir den Schwächsten in unseren Gemeinschaften Vorrang einräumen – Menschen mit Behinderungen, älteren Menschen und Kindern, um nur einige zu nennen. Wie gute Pfadfinder*innen: Wir sind vorbereitet.





Wir sind uns der Emotionen bewusst, die die Klimakrise in uns auslöst, und wir verstehen, wie wir in angespannten Momenten reagieren. Wir machen im Voraus Pläne, die unsere Stärken ausspielen. Wir übernehmen keine Aufgaben, für die uns die Fähigkeiten fehlen, denn wir wollen Gutes tun und keinen Schaden anrichten. Wenn wir unsere Werte in der Krise in den Mittelpunkt stellen, säen wir nicht nur Samen der Resilienz, sondern auch der Alternativen.

“

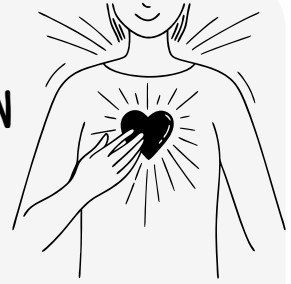
Bei der gegenseitigen Hilfe geht es darum, zusammenzuarbeiten, um den Mitgliedern der Gemeinschaft zu dienen. Gegenseitige Hilfe schafft Netzwerke der Fürsorge und Großzügigkeit, um die unmittelbaren Bedürfnisse unserer Nachbar*innen zu erfüllen. Sie befasst sich auch mit den Ursachen der Herausforderungen, denen wir gegenüberstehen, und fordert einen transformativen Wandel.

Victoria Mendez, Katastrophenhilfe-Fellow bei Global Giving

”

METHODE ZUR SELBSTREFLEXION

DURCH GEFÜHLE (SICH) BEWEGEN



Diese Übung soll den Teilnehmenden helfen, Gefühle in Bezug auf die Klimakatastrophe (oder jede andere Krise/Katastrophe) durch Bewegung, Schreiben oder Zeichnen zu erforschen und zu verarbeiten.

Wichtige Hinweise

- **Wohlbefinden geht vor:** Mach diese Übung nur, wenn du dich emotional sicher und wohlfühlst. Wenn du dich zu irgendeinem Zeitpunkt überfordert fühlen, kannst du die Übung unterbrechen oder beenden.
- **Warnung vor intensiven Emotionen:** Diese Übung kann starke Emotionen hervorrufen. Es ist normal, Dinge zu fühlen, die du normalerweise nicht bemerkst. Sei nachsichtig und zärtlich mit dir selbst.
- **Hol dir Unterstützung:** Wenn du dich dadurch sicherer fühlst, bitte eine Vertrauensperson, in deiner Nähe zu bleiben.



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

1. Bereite deinen Space vor (1-2 Minuten)

- Such dir einen ruhigen, bequemen Ort, an dem du dich frei bewegen oder zum Schreiben/Zeichnen hinsetzen kannst.
- Leg alle benötigten Materialien bereit: Papier, Stift, Marker oder schaffen dir etwas Platz, um dich zu bewegen.

2. Setze deine Intention (1 Minute)

- Atme tief ein.
- Erinner dich daran, dass du hier bist, um deine Gefühle sanft zu erforschen, nicht um sie zu bewerten oder zu ändern.

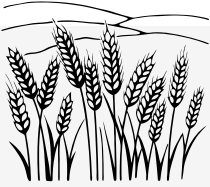
3. Starte mit der Übung (10 Minuten)

- Wähle deine Ausdrucksform: Entscheide dich, ob du schreiben, zeichnen, bewegen, tanzen oder diese Methoden kombinieren möchtest.
- Löse Barrieren: Versuche dich zu entspannen und deine Schutzhaltung aufzugeben, so weit es für dich angenehm ist.
- Frage dich selbst:
 - Was empfinde ich angesichts der Klimakatastrophe (oder Krise/Katastrophe)?
 - Wo spüre ich das in meinem Körper?
 - Wann treten diese Gefühle auf?
- Drücke dich frei aus: Lass deinen Körper, den Stift oder deine Bewegungen alles ausdrücken, was gerade hochkommt. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch.

4. Dialog mit deinen Gefühlen (2-3 Minuten)

- Wenn du ein bestimmtes Gefühl identifiziert hast, frag dich:
 - Gibt es etwas, das ich zu diesem Gefühl sagen möchte?
 - Zum Beispiel: „Ich höre dich“, „Du bist hier willkommen“, „Ich werde mich um dich kümmern“ usw.
- Du kannst es laut aussprechen, aufschreiben oder durch Bewegungen ausdrücken.





METHODE FÜR GRUPPEN

ANALYSE VON FALLBEISPIELEN

1. **Bildet Gruppen:** Teilt euch in Arbeitsgruppen von 4-5 Personen auf.
2. **Wählt eine Fallstudie aus:** Jede Gruppe wählt eine der vorbereiteten Fallstudien aus, an der sie arbeiten möchte.
3. **Lesen und Besprechen:** Nehmt euch 5 Minuten Zeit, um die ausgewählte Fallstudie gründlich zu lesen.
4. **Gruppendiskussion und Ergänzen der Tabelle**

Diskussionsfragen	Notizen
Wer waren die Hauptakteur*innen?	
Wer war am stärksten betroffen?	
Wer hat seine Rolle nicht erfüllt?	
Wer sprang ein, um Lücken zu füllen?	

5. Analysiert anhand dieser Tabelle die Phasen

Phase	Was ist gut gelaufen?	Was ist schlecht gelaufen?
Vorbereitungsphase		
Während der Katastrophe		
Nach der Katastrophe		

6. Bereitet euch vor, um in der Großgruppe zu sprechen

Zwei Fallstudien zu aktuellen Extremwetterereignissen findet ihr auf unserer Website: www.skills4crisis.org/#resources



Überschwemmungen im Ahrtal, Deutschland, Juli 2021

Taifun Haiyan, Philippinen, November 2013

“

Niemand sollte diese Gefühle alleine tragen – kollektive Unterstützung ist nicht nur wichtig, sie ist unverzichtbar.

Workshop-Teilnehmerin

”

SKILLS ZUM ÜBEN

PLANE VORAUS!

In Krisensituationen ist es schwierig, einen kohärenten Plan zu erstellen und komplexe Entscheidungen in einer Gruppe zu treffen. Am effektivsten sind Pläne, wenn diese im Voraus entwickelt wurden, um den Fokus und die Prioritäten der Gruppe sowie die Entscheidungsfindung zu definieren. Auf diese Weise können mögliche Schwierigkeiten vorhergesehen und antizipiert werden. Der Plan ist wie ein stabiler Rahmen, der hilft, sich in der Situation anzupassen.



ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

In schwierigen Situationen neigen wir oft dazu, auf Altbewährtes zurückzugreifen, obwohl es eigentlich notwendig wäre, schnell zu lernen und sich anzupassen. Anpassungsfähigkeit ist genau das: die Fähigkeit, schnell zu lernen, flexibel, neugierig und offen zu sein und Herausforderungen als Chancen zu betrachten. Wie können wir uns darin üben, uns an neue Situationen anzupassen und angemessen zu reagieren?

ÜBUNG DAZU

Wenn du mit einer schwierigen Situation konfrontiert bist, versuche, es so anzugehen, als würdest du es das erste Mal tun und so viele Lösungen wie möglich entwickeln.

Notiere dir anschließend, wie du dich gefühlt hast:

- Wie leicht oder schwer fiel es dir, die Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten?
- Wie bist du mit Unsicherheit umgegangen?
- Was hat dir ermöglicht, Lösungen zu finden und zu bewerten?

Notiere dir, was funktioniert hat, und mach damit weiter. Mit etwas Übung wird es immer leichter!

WEITERE RESSOURCEN



Building Power While the Lights Are Out: Disasters, Mutual Aid, and Dual Power by Various authors



How we could survive in a post-collapse world, Vol.:
(0123456789) by Rost, Stephanie
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s44282-025-00160-1>



Just Collapse Activist Platform
justcollapse.org/2022/07/01/a-justcollapse-wtf



Mutual AID Chart:
www.deanspade.net/2019/12/04/mutual-aid-chart



Build Your Own Disaster-Prep Kit by New York Times
www.nytimes.com/wirecutter/interactives/emergency-preparedness-kit-builder



3.5. WEGE VON MENSCHEN AUF DER FLUCHT VERSTEHEN

GEFLÜCHTETE IN ZEITEN VON SOLIDARITÄTSKRISEN STÄRKEN

VON PAULINA PIÓRKOWSKA & SANJAR HOSHIMI

Solidarität mit Menschen auf der Flucht bedeutet, über Wohltätigkeit hinauszugehen und Beziehungen aufzubauen, die auf Würde, Selbstbestimmung und gegenseitigem Respekt beruhen. Ausgehend von den Erfahrungen des Intervention House der Stiftung Kuchnia Konflikt und persönlichen Perspektiven von Geflüchteten verbindet dieser Ansatz praktische Unterstützung – wie Unterkunft, Einzelfallhilfe und Kompetenzentwicklung – mit der tiefergehenden Arbeit, Stereotypen abzubauen, systemische Ungleichheiten zu beseitigen und Empathie zu fördern. In Zeiten schwindender sozialer Solidarität, zunehmender Migrations-feindlicher Rhetorik und institutioneller Lücken ist es entscheidend, gelebte Erfahrungen in den Mittelpunkt zu stellen, aktiv zuzuhören und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten. Dies ist sowohl eine Menschenrechts-Notwendigkeit als auch eine Praxis zur Stärkung der Gemeinschaft, die Sicherheit, Zugehörigkeit und gemeinsame Verantwortung für die Zukunft bietet.

Es gibt keine vorgefertigte Formel, um den Prozess der Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung der Menschen, die wir unterstützen, zu verwirklichen. Es gibt jedoch bewährte Instrumente, auf die wir zurückgreifen können.

Paulina





METHODE ZUR SELBSTREFLEXION GEFÜHLE VERÄNDERN

- Nimm dir einen Moment Zeit, um über die letzten Jahre in Polen nachzudenken.
 - Du denkst vielleicht an die humanitäre Krise an der belarussischen Grenze und den Krieg in der Ukraine,
 - die anfängliche Welle der Solidarität
 - und den allmählichen Anstieg der Anti-Immigrations-Rhetorik.
- Mach dir einige Notizen, bevor du mit der Reflexion fortfährst.
 - Wie hat sich die Einstellung gegenüber den sogenannten „Anderen“ verändert
 - und wie haben Doppelstandards verschiedene Gruppen von Flüchtlingen betroffen?
- Frage dich:
 - Welche Emotionen lösen diese Veränderungen in mir aus – Stolz, Frustration, Müdigkeit, Hoffnung?
 - Haben diese Veränderungen deine eigene Bereitschaft beeinflusst, solidarisch zu handeln?

HINWEIS

Diese Übung kann auch auf andere geographische Kontexte übertragen werden, wenn Ereignisse aus der jeweiligen Region gewählt werden.



METHODE FÜR GRUPPEN



GLEICH - GLEICH. UND DOCH ANDERS?

1. **Versammle dich** mit deiner Gruppe, deiner Organisation und engen Weggefährten*innen. Bereite ein Flipchart vor und zeichne einen Zeitstrahl der letzten Jahre.
2. **Denkt nun an** die ersten Monate des Jahres 2022 zurück, als eine Welle der Solidarität mit den Menschen, die vor dem Krieg in der Ukraine flohen, Polen und Teile Europas erfasste.
3. **Erinnert euch an** eure eigenen Aktionen, Gefühle und Beobachtungen aus dieser Zeit. Tragt Aktionen, Meilensteine, Erfolge und Misserfolge in den Zeitstrahl ein. Fasst auch zusammen, wie andere Akteur*innen damals reagiert haben.
4. **Vergleicht nun** mit euren Erfahrungen und der heutigen öffentlichen Meinung. Tragt wichtige Fakten, Daten und Ereignisse ein, die den Status quo geprägt haben.
5. **Fragt euch:** Was hat sich verändert – in jeder einzelnen Person, in eurer Gemeinschaft, im öffentlichen Diskurs?
6. **Schreibt dann** drei Faktoren auf, die die Solidarität damals gestärkt haben, und drei, die sie seitdem möglicherweise geschwächt haben.
7. **Überlegt gemeinsam**, was dazu beitragen könnte, eine solche Offenheit in Zukunft wiederherzustellen oder aufrechtzuerhalten, und welche konkreten Schritte eure eigene Gruppe unternehmen kann. Was kannst du jetzt tun?



SKILLS ZUM ÜBEN

KULTURELLE DEMUT

Kulturelle Demut beginnt mit dem sanften, aber radikalen Eingeständnis, dass wir die Lebenserfahrung eines anderen Menschen nicht vollständig nachvollziehen können. Sie fordert uns auf, uns der Unermesslichkeit unseres Nichtwissens bewusst zu sein und jeder Interaktion mit Offenheit, Neugier und Respekt zu begegnen. Wir lernen nicht nur auf Worte zu hören, sondern auch auf Stille, Gesten und die Räume dazwischen.

Es ist kein Ziel, das es zu erreichen gilt, oder eine Checkliste, die es abzuarbeiten gilt, sondern eine Praxis, zu der wir immer wieder zurückkehren – eine Praxis, die durch Reflexion, durch Momente des Unbehagens und durch den Mut, sich auf Unbekanntes einzulassen, geprägt ist. Mit der Zeit wird diese Demut zu einer Brücke: zu einer Möglichkeit, anderen ohne Vorurteile zu begegnen, ihre Geschichten als etwas Wundervolles zu betrachten und ihre Wahrheiten unser Verständnis verändern zu lassen. Sie lädt uns ein, den Drang zur Kategorisierung abzulegen und stattdessen in Beziehungen zu leben, in denen gegenseitige Transformation möglich ist.

KOOPERATIVE HALTUNG

Eine kooperative Haltung lädt uns dazu ein, von „helfen“ zu „zusammenarbeiten“ überzugehen – vom alleinigen Antreiber*in zur Begleiter*in. Das bedeutet, die Weisheit, Bedürfnisse und Visionen derjenigen anzuerkennen, die am unmittelbarsten betroffen sind, und ihre Stimmen den Weg weisen zu lassen. Wir entfernen uns von einem Top-down-Modell, das Lösungen aufzwingt, hin zu einem Modell der gemeinsamen Gestaltung, in dem Pläne aus einem gemeinsamen Dialog und gegenseitigem Vertrauen entstehen. In diesem Raum liegt das Fachwissen nicht bei einer Partei, sondern entsteht aus dem Zusammenspiel vieler Perspektiven. Wir nehmen uns Zeit, um zuzuhören, unsere Annahmen zu hinterfragen und Lösungen zu finden, die in der gelebten Realität verwurzelt sind. Diese Haltung verlangt von uns, die Illusion von Kontrolle aufzugeben, Gegenseitigkeit zu respektieren und zu verstehen, dass sinnvolle Veränderungen nicht dadurch entstehen, dass man für andere handelt, sondern indem man gemeinsam mit ihnen etwas aufbaut. Hier ist Zusammenarbeit nicht Taktik, sondern eine Lebenseinstellung – eine, die Resilienz, Würde und kollektive Kraft hervorbringt.

“

Es ist wichtig, eine Sprache der Unterstützung zu verwenden, nicht der Barmherzigkeit.

Sanjar

”

WEITERE RESSOURCEN



- **The Crisis Caravan: What's Wrong with Humanitarian Aid?** (2011) by Linda Polman



- **The Human Cost of Fortress Europe: Human Rights Violations Against Migrants and Refugees at Europe's Borders** (2022) by Amnesty International, www.amnesty.org/en/documents/EUR05/001/2014/en/



- **A Tale of Two Borders.** Double Humanitarian Standards in Refugee Reception: The Case of Poland (2025) by Humanitarian Leadership Academy, Konsorcjum Migracyjne, www.konsorcjum.org.pl/wp-content/uploads/2025/05/TALE_of_TWO_BORDERS_DEF_B.pdf



- **Wir Zukunftslosen.** Für eine Bewegung der Zukunftslosen: Bündnisse schließen statt Grenzen! von Johannes Siegmund (nur auf Deutsch)



- **Shelter. Home. Community. Toolbox from the Conflict Kitchen** (2025) by Fundacja Kuchnia Konfliktu, www.kuchniakonfliktu.pl/lib/z9flq9/Shelter--Home--Community-mbj7oicu.pdf
- **Nie tylko chronic. Intersekcjonalna odpowiedź humanitarna dla osób uchodźczych LGBTQI+ w Polsce** (2025) by Humanitarian Leadership Academy, Save the Children, Queer Without Borders, Fundacja Kuchnia Konfliktu, www.kuchniakonfliktu.pl/nie-tylko-chronic-intersekcjonalna-odpowiedz-humanitarna-dla-osob-uchodzacych-lgbtqi-w-polsce



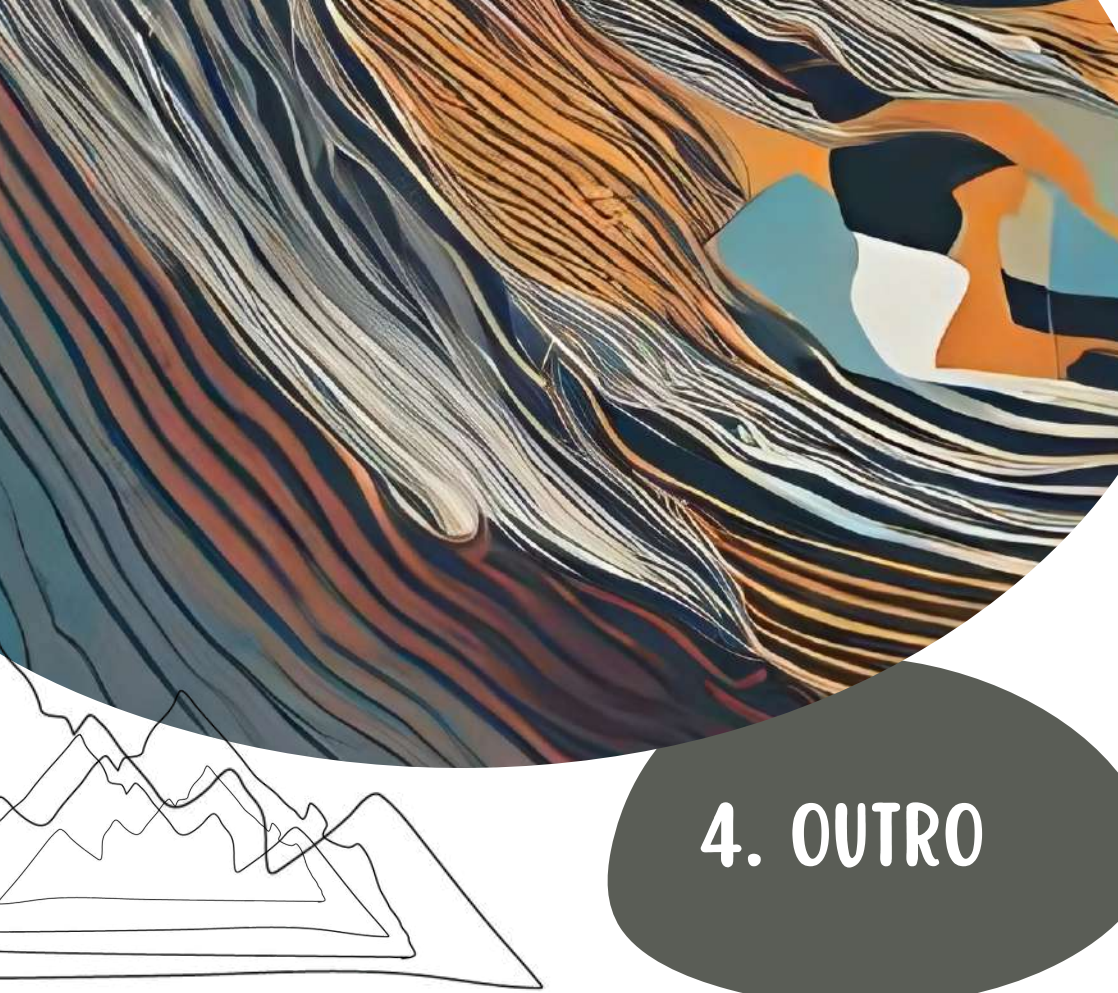
- **Europe Situation: Regional Overview** by UNHCR, www.unhcr.org/where-we-work/regions/europe



Das Leben in Unsicherheit und ohne Rechtssicherheit beeinträchtigt das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit und trägt zu sozialer Ungleichheit bei.

Paulina





4. OUTRO

Schön, dass du dir die Zeit genommen hast, unser Handbuch zu lesen und gemeinsam kollektive Fähigkeiten zu stärken.

Wir laden dich ein:

- Hör unseren **Podcast** und finde weitere Methoden und Materialien auf unserer **Website**: skills4crisis.org/#resources
- Und gib uns gerne Feedback. Ist dieses Handbuch nützlich für dich?

4.1. BIOGRAFIEN

Die folgenden Personen trugen zu diesem Handbuch und zum Projekt bei. Sie lieferten Input, moderierten Workshops oder halfen als Teammitglieder. Die Texte sind Selbstbeschreibungen.

Vielen Dank an alle für ihren Beitrag und ihre Mitarbeit!

Adama Dicko ist ein Musiker aus Burkina Faso, der heute in Österreich lebt und dessen Arbeit die Rhythmen und den Geist der Sahelzone widerspiegelt. Seine Reisen durch Westafrika prägten seinen einzigartigen Stil, der Blues und Reggae zu einem gefühlvollen, persönlichen Sound verbindet. Durch seine Musik teilt er Geschichten von seiner Reise, den Landschaften, die er gesehen hat, und den Menschen, die ihn inspirieren.

Agata Rosochacka arbeitet seit 2010 für Stowarzyszenie Czasu Kultury und ist seit einigen Jahren deren Vorstandsvorsitzende. Sie engagiert sich außerdem im sozialen Dialog und stärkt Organisationen des dritten Sektors und Basisinitiativen. Sie ist aktiv in den Bereichen Flüchtlings- und Frauenrechte.

Aleksandra Kulesza ist Politikwissenschaftlerin, die sich akademisch mit Zivilgesellschaft, der Krise der Demokratie und direkter Demokratie beschäftigt hat. Heute arbeitet sie als Pädagogin, Moderatorin für sozialen Wandel und Clownin und verbindet soziale Gerechtigkeit, Trauma und Spiel mit heilender Gerechtigkeit und Befreiung.

Alice Priori ist Community- und Prozessbegleiterin, Art of Hosting-Praktikerin, Aktivistin und Tänzerin. Sie ist Mitbegründerin und Koordinatorin von CitizensLab e.V., einer in Berlin ansässigen Organisation, die sich für tiefgreifende systemische Veränderungen in ganz Europa einsetzt.

Anna Kolossova hat Ökologie studiert und arbeitet als freiberufliche Naturpädagogin und in der politischen Bildung. Ihre Schwerpunkte sind Klimagerechtigkeit, Kritik am Umweltrassismus und die Prävention von Rechtsextremismus im Naturschutz. Anna beschäftigt sich intensiv mit dekolonialen Ansätzen im Kontext von Natur, Klima und Verbindung zum Land.

Barbara Sarnowska ist Kulturveranstalterin und Redakteurin. Sie ist Mitbegründerin des Stowarzyszenie Kuratorów Literatury [Literaturkuratorenverband] und Mitherausgeberin von *Common Ground: Literature Between the Private and the Public* (2023). Sie arbeitet als Redaktionssekretärin für die vierteljährlich erscheinende Zeitschrift *Czas Kultury* und die zweiwöchentlich erscheinende Website *CzasKultury.pl*.

Camila Schmid Iglesias ist Aktivistin, politische Bildnerin, Content-Creatorin und Wissenschaftlerin mit den Schwerpunkten Antirassismus, Feminismus, Intersektionalität, Dekolonialität, soziale Bewegungen, Diaspora und Kuba. Sie produziert Bildungsinhalte, hält Vorträge, leitet Workshops und unterstützt die Antidiskriminierungsarbeit sowohl online (@camelanin) als auch durch Organisationen wie Re-Define Racism und DISRUPT.

Dean Spade ist Professor an der Seattle University School of Law und setzt sich seit über zwei Jahrzehnten für die Befreiung von Queers und Transgender-Personen ein. Er ist Autor mehrerer Bücher, darunter „Normal Life: Administrative Violence, Critical Trans Politics and the Limits of Law“ und „Mutual Aid: Building Solidarity During This Crisis (and the next)“, und produzierte den Dokumentarfilm „Pinkwashing Exposed: Seattle Fights Back!“.

Fine ist Teil des Educat Kollektiv und arbeitet in Berlin. Fine hält Workshops und Seminare, welche Methoden der Gruppenpädagogik und Teambuilding mit Themen aus der kritischen politischen Bildung und Antidiskriminierung verbinden. Fine ist in der Jugendbildung zertifiziert und macht erfahrungsorientierte Outdoor-Bildung. Darüber hinaus engagiert sich Fine für die Befreiung der Westsahara.

Firoozeh Farvardin ist eine feministische Wissenschaftlerin und Aktivistin mit Sitz in Berlin und Wien. Sie ist im Iran geboren und aufgewachsen. Sie studierte Soziologie im Iran und in Deutschland und hat sich aktiv an Basisbewegungen und Initiativen beteiligt, die sich vor allem mit feministischen und Kämpfen von Geflüchteten befassen. Derzeit konzentrieren sich ihre Forschung und ihr Aktivismus auf Gender- und sexuelle (Gegen-)Strategien und feministischen Utopismus in autoritären, neoliberalen Regimes, wobei ihr Schwerpunkt auf dem Globalen Süden liegt.

Friedrich Gabel ist wissenschaftlicher Mitarbeiter und Projektmanager am Internationalen Zentrum für Ethik in Wissenschaft und Geisteswissenschaften (IZEW) und Teamleiter im Bereich Ethik und Zivilschutz. Er studierte Philosophie, Erziehungswissenschaft sowie Angewandte Ethik und Konfliktmanagement an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena.

Giulia Orlandi ist Stadtplanerin mit Schwerpunkt Stadtsoziologie und engagiert sich intensiv in sozialpolitischen Prozessen und regenerativem Aktivismus. Als Teil von CitizensLab und Collective Care Berlin erforscht Giulia alternatives Lernen durch Ent-lernen.

Jayda Sauseng ist Teil des Skills4Crisis-Projektteams. Jayda ist in Österreich aufgewachsen, weiß und hat einen akademischen Hintergrund. Jaydas Hauptaufgabe ist die Vernetzung und der Aufbau internationaler Kooperationen für die Partnerorganisation Humus sowie die Organisation der Skill-Share Wochenenden "Tipping Points".

Katrina McKee wuchs in Deutschland und den USA auf. Mit 14 Jahren begann sie sich politisch zu engagieren, zunächst in Klimagerechtigkeitsgruppen in Köln, später in der Antirassismuserbeit, insbesondere im Kampf gegen Abschiebungen. Katrina engagiert sich für Abolitionismus und dekoloniale Praxis und gibt Workshops zu diesen Themen. Sie ist Gärtnerin, hat ein urbanes Landwirtschaftsprojekt in Köln gegründet und ist Mutter eines kleinen Sohnes. Katrina ist weiß und weiblich.

Laura Grossmann ist Aktivistin für Antifaschismus und Klimagerechtigkeit und bietet über „Humus – fruchtbarer Boden für Veränderung“ Trainings, Moderationen und Beratung für politische Gruppen an. Aufgewachsen in Österreich, hat sie dort sowie in Großbritannien und Madagaskar gelebt, gearbeitet und studiert und arbeitet außerdem als Organisationsentwicklerin und in der Bildungsarbeit.

Maria hat etwas mit Medien, Journalismus und Marketing studiert und engagiert sich seit vielen Jahren für Queer-Feminismus, Solidarwirtschaft, basisdemokratische Revolution, transnationale Erinnerungsarbeit und Selbstverwaltung. Seit 2022 sind ihre Arbeitsschwerpunkte bei Educat alles rund um Geld, Think Big, Öffentlichkeitsarbeit und seit neuestem digitale Barrierefreiheit.

Masha ist im Juli 2023 nach Deutschland gezogen und dem Educat-Kollektiv beigetreten. In Belarus und Georgien engagierte sie sich in der informellen Bildung, Menschenrechtsarbeit und Erinnerungsarbeit. Sie ist nun im Kollektiv in Dresden aktiv und hat zwei große Projekte zur Erinnerungsarbeit begleitet: „Cultures of Remembrance“ und „Queer Identities in Darkest Times“.

Pablo Jiménez Cea hat einen Master-Abschluss in Soziologie und ist Dozent für Geschichte und Sozialwissenschaften. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der radikalen Gesellschaftskritik, der Neuinterpretation von Marx und der kritischen Analyse zeitgenössischer sozialer Kämpfe im Kontext der kapitalistischen Krise.

Paulina Piórkowska ist Streetworkerin und Vorstandsmitglied der Stiftung Kuchnia Konflikty, die Menschen auf der Flucht in Warschau durch humanitäre Hilfe, Integrationsprogramme und Bildung unterstützt. Sie beschäftigt sich mit dem Migrationskontext in Polen, die sich wandelnde Rolle von NGOs und den täglichen Herausforderungen, mit denen Migrant*innen konfrontiert sind.

Payal Parekh gab 2008 ihre Karriere als Klimawissenschaftlerin auf, um sich dem Klimaaktivismus zu widmen. Sie hat weltweit erfolgreiche Kampagnen entwickelt und mit globalen NGOs und lokalen Basisbewegungen von ihrer Heimat Indien bis in die Schweiz, wo sie heute lebt, zusammengearbeitet. Payal ist Expertin für Kampagnen, Mobilisierung und Organisation. Sie schreibt Artikel und leitet Schulungen darüber, wie man aus einer dekolonialen Perspektive die notwendigen Voraussetzungen für sozialen Wandel schaffen kann.

Sanjar Hoshimi, selbst aus Tadschikistan geflüchtet, ist IT-Mentor, Pädagoge und Spezialist für digitales Marketing. Er gründete CodeYourPath und Digiteria, um Migrant*innen und Geflüchtete durch Technologie und digitale Kompetenzen zu stärken.

Tagvi übersetzt, redigiert und forscht zu Konflikten mit Sitz in Deutschland. Tagvi spricht fließend Russisch und Englisch und verfügt über umfangreiche Erfahrung im Bereich aktivistischer und akademischer Übersetzungen und Dolmetscherdienste. Tagvi legt Wert auf Autonomie, eignet sich selbst grundlegende medizinische und Überlebenskenntnisse an und gibt dieses Wissen an andere weiter.

Zlata arbeitete zuvor im Bereich Schadensminderung und koordinierte eine AIDS-Hilfsorganisation für Kinder und Jugendliche in Russland, während sie sich gleichzeitig für Tierrettung und kollektive Restaurantprojekte engagierte. Nach ihrer Flucht nach Georgien lebte sie in einer ländlichen Kommune, die sich auf autonomes Leben, Lebensmittelanbau, Tierrettung, Gemeinschaftsunterstützung und Permakulturunterricht konzentrierte, während sie sich für die Entwicklung von Überlebens- und Gesundheitskompetenzen zur Vorbereitung auf zukünftige Krisen einsetzte.

4.2. WEITERE RESSOURCEN

NOCH TIEFER TAUCHEN



LESEN

- **Emergent Strategy: Shaping Change, Shaping Worlds**, By Adrienne Maree Brown
- **Friedliche Sabotage**. steady.page/de/friedlichesabotage/posts
- **Hope and Vision in the Face of Collapse – The 4th R of Deep Adaptation** by Jim Blendel. jembendell.com/2019/01/09/hope-and-vision-in-the-face-of-collapse-the-4th-r-of-deep-adaptation
- **Loosen the rope. Climate collapse & rise of the far right; what can go wrong? A zine for the European Climate Justice Movement** by Gastivists Collective.
drive.google.com/file/d/1DoL1g4f7sQ5tAutMqagUb7qnQ7f-NlKtR/view
- **Organizing in Crisis: A curriculum for community organizers** by ECON and others
drive.google.com/file/d/1-YEwvwrO8g86HhOSu5trTaA6X4yZSdJ5/view
- **Solidarisches Preppen: Zusammenbruch und Zusammenhalt** von Johannes Siegmund (nur auf Deutsch) nd-aktuell.de/artikel/1191723.klimabewegung-solidarisches-preppen-zusammenbruch-und-zusammenhalt.html
- **Welcome to the age of collapse culture** by Richard Hames crudefutures.substack.com/p/welcome-to-the-age-of-collapse-culture
- **What is societal collapse and why does it matter?** By Dr. Daniel Steel, Dr. Amanda Giang and Dr. Kian Mintz-Woo beyond.ubc.ca/what-is-societal-collapse-and-why-does-it-matter
- **Zwischen friedlicher Sabotage und Kollaps. Wie ich lernte, die Zukunft wieder zu lieben** von Tadzio Book (Nur Deutsch)
- **КУЛЬТУРА Отменить ЗАБОТЫ (Culture of Care)**. A zine about abolition and restorative justice based on the ideas of “Fuck the Police Means We Don't Act Like Cops to Each Other” (Russian only) cryptpad.fr/file/#/2/file/BQqg4LITaaR1uSemKdYvoit



ANSEHEN

- **Critical Collapsology - Theory and the Ends of Worlds 1/4** by Richard Hames & The New Centre for Research & Practice youtube.com/watch?v=nGcm2mwUDEc
- **Rette sich, wer kann - wie der Katastrophenschutz für Menschen mit Behinderungen versagt.** von andererseits (nur auf Deutsch) youtube.com/watch?v=DHJ2CHSBzXw



WEBSITEN

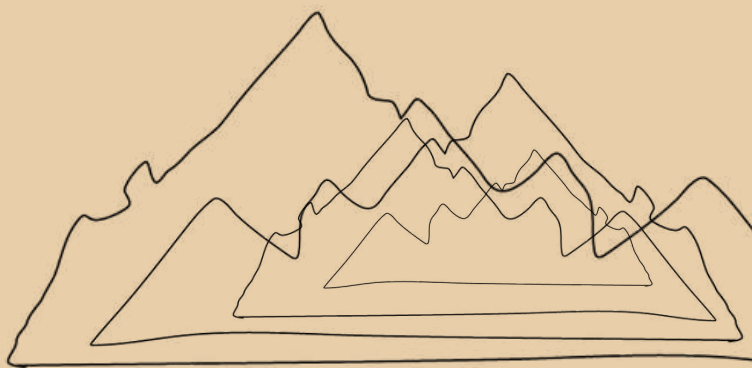
- **Teia das 5 Curas Latin American Indigenous Network:** t5c.com.br
- **South American Indigenous Network Emergency Fund:** gofundme.com/f/south-american-indigenous-network-emergency-fund
- **Tekosin Anarchist**, anarchist collective in the northeast of Syria tekosinaanarsist.noblogs.org
- **Burnout From Humans:** burnoutfromhumans.net
- **The Undergrowth:** undergrowth.world
- **Partnership for Inclusive Disaster Strategies:** disasterstrategies.org



FEEDBACK AN UNS

Wenn du Fragen, Ideen oder Kritik zu unserer Arbeit hast, schreib uns gerne!

Du erreichst uns unter: skills4crisis@protonmail.com



SKILLS FOR CRISIS



Educat Kolektiv

Czas
Kultury

