

Einheit: Empowerment

Beschreibung

Was ist Empowerment: Der Empowerment-Ansatz richtet sich an Menschen, die jegliche Form von Diskriminierung erleben. Es geht darum, sich innerhalb der diskriminierenden Strukturen der Gesellschaft Freiräume zu schaffen, in denen ein Austausch mit anderen, die ähnlich Erlebnisse haben, möglich ist und in denen über den Umgang mit diesen Erlebnissen gesprochen werden kann.

Wenn täglich Diskriminierungen erlebt werden, so können mittels des Empowerment-Ansatzes Strategien dagegen ausgearbeitet werden, die jeweils individuell und situationsabhängig angepasst werden können. Diese können vereinzelt in Workshops ausgearbeitet werden, oder im Größeren gedacht, Teil von Vereinen und Organisationen werden.

In Bezug auf Rassismus und Sexismus sind im Laufe der Zeit z.B. Selbstaneignungen erarbeitet worden was die Sprache, Körpergefühl, oder mediale Repräsentationen betrifft. Empowerment geht stets aus den Erlebnissen und Forderungen derjenigen hervor, die die jeweilige Diskriminierungsform erleben und steht somit konträr zu der Arbeit von und mit denjenigen, die die Machtposition innerhalb der diskriminierenden Herrschaftsverhältnisse inne haben wie es z.B. beim Kritisches Weiß-Sein oder kritischer Männlichkeit/ Männerforschung der Fall ist.

Hinweis: Schutzraum

Sehr oft findet sich innerhalb der Empowermentarbeit der Ansatz des Schutzraumes wieder. Damit ist entweder ein tatsächlicher Raum gemeint (z.B. bei größeren Veranstaltungen), in den sich Menschen zurückziehen können, um gegenwärtige oder zurückliegende diskriminierende Erlebnisse zu verarbeiten, oder sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Oft sind in dem Raum Ansprechpersonen zu finden, die unterstützen können. Oft wird der Begriff des Schutzraumes auch allgemein für eine Stimmung z.B. innerhalb eines Empowerment-Workshops verwendet. Die Idee ist, dass alle, die teilnehmen, ähnliche Erfahrungen z.B. in Bezug auf Sexismus teilen und daher davor sicher sein können innerhalb des Workshops erneut Diskriminierungserfahrungen diesbezüglich machen zu müssen.

Der Begriff des Schutzraumes sollte jedoch als work in progress betrachtet werden. Da wir alle in einer Gesellschaft aufgewachsen sind, die auf unterschiedlichen Machtverhältnissen basiert, können wir nicht frei von diesen sein und auch keinen Raum schaffen, in denen es keine Diskriminierung gibt. Es kann aber das Ziel einer diskriminierungsarmen Bildungsarbeit angestrebt werden, in denen Fehlerfreundlichkeit erlaubt ist. Auch ist zu beachten, dass Menschen, die eine Diskriminierungsform teilen, mehrfachpositioniert sein können und daher mehrere Diskriminierungsformen auf einmal erleben. In einem Workshop zum Thema Sexismus, können beispielsweise TN sitzen, die Erfahrungen mit Rassismus, Homophobie, Transphobie, sogenannter Behinderung, chronischen Krankheiten, Klassismus etc, machen und sich daher unterscheiden, wie sie Sexismus erleben.

Hinweis: Langanhaltende, begleitende Empowermentarbeit

Sich selbst oder andere zu empoweren ist ein lebenslanger Prozess. Während einzelne und einmalige Empowerment-Einheiten anregen können sich tiefer mit der Thematik auseinanderzusetzen, ist eine länger anhaltende Arbeit zu empfehlen. Wenn die TN daran interessiert sind, können regelmäßige Treffen mit der Gruppe eingeplant werden, in denen eine kontinuierliche Begleitung vorhanden ist. Allein das Erzählen der eigenen Erlebnisse ist für viele hilfreich. Eventuell können andere Unterstützungen einhergehen wie Theaterübungen und Rollenspiele, um sich auf alltägliche Situationen besser vorzubereiten, oder der Besuch anderer Vereine und Organisationen, die sich thematisch damit befassen.

Ziele

- TN bekommen einen Raum, um über Erlebnisse mit Sexismus und Rassismus zu sprechen
- TN werden darin bestärkt besser ihre Grenzen kennenzulernen
- TN lernen mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können
- TN lernen die Biografien anderer Menschen kennen, die Diskriminierungen erleben, und erfahren, wie diese damit umgehen

Methode: Schau dich an**Für welche Gruppe:**

- für Mädchen* mit Rassismuserfahrungen/ mit Migrationserfahrungen
- ab 14+ Jahren geeignet
- Gruppengröße: bis 15 TN

Trainer*in/Moderator*in: Da es hier um den Austausch der eigenen Erfahrungen mit Sexismus, Rassismus/ den eigenen Migrationserfahrungen gehen wird, sollte die Trainer*in über persönliche Erfahrungen diesbezüglich verfügen.

Zeit: 2 -3 Stunden (je nach Gruppengröße und Diskussionsbedarf)

Materialien:

- Stuhlkreis + Beamer/Laptop
- Transkript des Videos: Pick me up Poem
- Handout: Empowerment - Eigene Reflektion
- Papier, Moderationskarten + Scheren, Kleber + Stifte

Vorbereitung: Falls nicht bereits geschehen, liest sich die Moderation anhand des Modul I in das Themengebiet Rassismus ein und arbeitet heraus, inwieweit Rassismus mit Macht und Struktur verbunden ist. Empfehlenswerte Bücher und Links sind am Anfang des Moduls zu finden. Auch ist es empfehlenswert das Handout: Eigene Reflektion aus demselben Modul zu bearbeiten. Zusätzlich schaut sich die Moderation die empfohlenen Quellen zu diesem Modul an. Die Moderation malt vorab, anhand der Durchführung, eine Kurve und markiert ein Ereignis in ihrem Leben. Danach füllt sie das Handout: Empowerment- Eigene Reflektion aus.

Das Transkript des Videos: Pick me up Poem wird für alle TN ausgedruckt.

Durchführung:

Bevor über persönliche und biographische Ereignisse gesprochen wird, sollte eine kleine Aufwärmrunde gemacht werden. Es eignen sich Übungen, wie z.B. „Die Geschichte meines Namens“. Dabei erzählen alle TN nacheinander, woher ihr Name kommt, wer ihn ihnen gegeben hat und ob sie wissen, was er bedeutet. Die Moderation kann als erste anfangen, wenn sich keine* TN traut.

Danach wird gemeinsam das Video: Pick me up Poem geschaut. Das Video befindet sich in der Langversion [Poetry-Slam-Text: Pick Me Up Poem – meinTestgelaende.de](https://www.meintestgelaende.de/2016/05/poetry-slam-text-pick-me-up-poem/) (<https://www.meintestgelaende.de/2016/05/poetry-slam-text-pick-me-up-poem/>) oder auch in der Kurzversion <https://www.meintestgelaende.de/2018/03/pick-me-up-poem/> auf meinTestgelände Für die Kurzversion ist ein Transkript vorhanden, das die Moderation an alle austeilern kann. Alle TN haben nach dem Schauen kurz Zeit, um Verständnisfragen zu stellen.

Im zweiten Schritt teilt die Moderation pro TN ein Papier aus und legt Moderationskarten, Scheren, Kleber und Stifte in die Mitte des Raumes. Die TN haben jetzt die Aufgabe auf das Papier einen Bogen/eine Kurve zu malen, die ihr bisherigen Leben darstellt. Am Anfang des Bogens/ der Kurve wird das Geburtsjahr geschrieben. Danach markieren alle ein Ereignis in ihrem Leben, auf das das Gedicht: Pick me up Poem zutrifft und schreiben ein-zwei Wörter/Sätze dazu. Die Moderation lässt offen, um welche Art von Ereignis es sich handelt, auch ob es ein positives, oder negatives ist. Die TN müssen sich auch nicht mit dem gesamten Gedicht identifizieren, es kann auch nur eine Passage, oder eine Zeile zutreffen.

Am Ende der Kurve notieren die TN, wie sie sich verhalten würden, sollte so ein Ereignis noch einmal in der Zukunft passieren. Würde sie sich ähnlich verhalten? Was würden sie verändern? Die Moderationskarten können genutzt werden, um das Ereignis, oder die Kurve kreativ zu untermalen.

Sind alle fertig, so geht es wieder zurück in die Runde zum Austausch. Es sollte genügend Zeit dazu eingeplant werden, so dass alle TN mindestens 10 Minuten für die Vorstellung ihrer Kurve haben.

Die Moderation fragt bei Bedarf nach:

- Wie hast du dich gefühlt, als das Ereignis passiert ist?
- Waren noch andere Menschen dabei?
- Inwieweit ist das Gedicht damit verbunden? Was daran erinnert dich an das Ereignis?
- Wie würdest du dich heute verhalten? Was bräuchtest du?

Methode: Was ich nicht mehr hören will

Für welche Gruppe:

- für Mädchen* mit Rassismuserfahrungen/ mit Migrationserfahrungen
- ab 14+ Jahren geeignet
- Gruppengröße: bis 15 TN

Trainer*in/Moderator*in: Da es hier um den Austausch der eigenen Erfahrungen mit Sexismus, Rassismus/ den eigenen Migrationserfahrungen gehen wird, sollte die Trainer*in über persönliche Erfahrungen diesbezüglich verfügen.

Zeit: 2 -3 Stunden (je nach Gruppengröße, Diskussionsbedarf und Durchhaltevermögen)

Materialien:

- Stuhlkreis + Beamer/Laptop
- Handouts: Was ich nicht mehr hören will + Tone Policing
- Moderationskarten + Stifte

Vorbereitung: Die Moderation schaut sich den Spoken-Word Beitrag von Svenja Gräfen „Ich diskutiere nicht mehr“ an [Ich diskutiere nicht mehr! – meinTestgelaende.de](https://www.meintestgelaende.de) (<https://www.meintestgelaende.de/2018/06/ich-diskutiere-nicht-mehr/>) und beantwortet für sich die folgenden Fragen:

- Was sind meine ersten Gedanken, nach dem Schauen?
- Warum ist es manchmal gut, nicht alles auszudiskutieren?
- Gibt es Ereignisse in meinem Leben, die ich mit dem Inhalt des Spoken-Word Beitrags verbinde?
- Was habe ich damals gut gemacht?
- Welche Schwierigkeiten hatte ich?

Die Moderation schaut sich vorab das Video: „Statements gegen Sexismus und Rassismus“ [#gelände2016 Theater Workshop – Statements – meinTestgelaende.de](https://www.meintestgelaende.de/2017/04/gelaende2016-theater-workshop-statements/) (<https://www.meintestgelaende.de/2017/04/gelaende2016-theater-workshop-statements/>) auf meinTestgelände an. Das Handout „Was ich nicht mehr hören will“ wird für alle TN ausgedruckt.

Durchführung:

Die Moderation leitet das Video ein und bittet die TN genau hinzuhören. Das Video kann auch mehrmals geschaut werden. Danach füllen alle TN das Handout: „Was ich nicht mehr hören will“ für sich aus. Es sollten mindestens 20 Minuten eingeplant werden. Sind alle fertig, so folgt die Auswertung in der Gesamtgruppe. Dazu stellen sich alle TN auf und bilden in der Mitte des Raumes einen inneren und einen äußeren Kreis. Die Anzahl der TN sollte in beiden Kreisen gleich sein. Ist sie es nicht, so macht die Moderation mit. Es stehen sich jeweils zwei TN gegenüber und lesen sich nacheinander die Antwort auf ihre ersten Fragen vor. Nachfragen sind erlaubt. Nach ca. 5 Minuten bewegt sich der innere Kreis um einen Platz weiter. Jetzt lesen sich die TN die zweite Frage vor. So geht es weiter, bis alle Fragen durch sind. Handelt es sich um eine größere Gruppe, können die Fragen mehrmals ausgetauscht werden, solange sich TN gegenüberstehen, die sich noch nicht gegenüberstanden.

Sind alle fertig, dann bittet die Moderation die TN ein oder zwei Statements auszuwählen, die sie persönlich nie wieder hören wollen. Diese sollen sie auf Moderationskarten sammeln. In die Mitte des Raumes wird ein Mülleimer/ eine Tüte etc. gestellt. Alle TN lesen ihre Statements nacheinander vor, zerreißen diese dann symbolisch und entsorgen sie in den Eimer.

Es folgt eine zweite Runde, in der die TN auf eine weitere Moderationskarte schreiben, was sie sagen, oder machen könnten, wenn doch wieder solche, oder ähnliche Statements gegen sie gerichtet werden. Auch diese werden nacheinander vorgelesen. Alle TN behalten ihre Moderationskarten und können sie mitnehmen. Fällt einer* TN nichts ein, oder braucht sie Unterstützung und weitere Ideen, so können die anderen TN aushelfen.

Zusatz:

Haben die TN Lust sich noch ein wenig danach zu bewegen, so kann die Übung „NEIN“ durchgeführt werden. Dazu liest die Moderation zunächst den Text von Svenja Gräfen „Was ist eigentlich Tone Policing?“ laut vor. [Was ist eigentlich Tone Policing? – meinTestgelaende.de](https://www.meintestgelaende.de/2020/03/was-ist-ist-eigentlich-Tone-Policing-) ([https://www.meintestgelaende.de/2020/03/was-ist-](https://www.meintestgelaende.de/2020/03/was-ist-ist-eigentlich-Tone-Policing-)

eigentlich-tone-policing/) Dieser ist auch auf einem Handout zu finden. Je nach Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit der Gruppe kann der Text auch in einer gekürzten Version vorgelesen werden. Danach erklärt die Moderation, dass Svenja Gräfen in ihrem Text beschreibt, dass oft diejenigen, die sprachliche Gewalt erfahren, wie z.B. anhand der Statements, die vorher besprochen wurden, gebeten werden ihre Gefühle (wie Enttäuschung, Verletzung) nicht auszudrücken, oder es netter zu formulieren. Das beides in Momenten von Wut und Verletzung nicht möglich ist bzw. auch nicht angebracht ist, ist verständlich. Eine Person, die gerade verletzt wurde, darum zu beten netter zu sein, ist auch absurd. Oft werden Mädchen* ohnehin gebeten, netter zu sein, oder ihnen wird vorgeworfen, alles gleich emotional zu empfinden und zu formulieren. Besonders Mädchen* of Color. Fakt ist: Wenn eine Verletzung vorliegt, dann ist das nicht die Schuld der verletzten Person, egal wie sie reagiert.

Manchmal ist es schwer die passenden Worte zu finden, um zu kontern. Das soll hier geübt werden. Dazu stellen sich die TN auf und verteilen sich so im Raum, dass sich je zwei TN gegenüberstehen. Die Moderation erklärt, dass wenn manchmal die Worte fehlen, es auch ausreicht, einfach nur „NEIN“ zu sagen und tief durchzuatmen. Das ermöglicht eine kurze Nachdenkpause und setzt der anderen Person ein klares Zeichen, dass etwas falsch gelaufen ist. Die TN können jetzt üben, wie es ist laut „NEIN“ zu sagen. Zunächst sagen alle zusammen dreimal hintereinander laut „NEIN“. Sollten die TN sich nicht trauen, kann die Moderation das vormachen und sie dazu animieren lauter zu werden. Danach geht jeweils eine* der TN auf die andere* zu. Diejenige*, die an ihrem Platz geblieben ist, atmet kurz durch und sagt, wenn sie merkt, dass die andere* TN ihr zu nah kommt laut „NEIN“. Die andere* TN muss dann stehen bleiben. Danach wechseln beide TN die Rolle. Das sollte mehrmals wiederholt werden. Gerne können auch andere Phrasen verwendet werden, wie z.B. „Das will ich nicht mehr hören“. Danach kann kurz ausgewertet werden:

- Wie war diese Übung für euch?
- Ist es euch leicht, oder schwer gefallen „NEIN“ zu sagen?
- Wenn es schwer war, warum war das so?
- Warum fällt es vielen Mädchen* schwer laut zu sein, zu widersprechen, oder „NEIN“ zu sagen?

Weiterführende Quellen

Rosenstreich, Gabriele: Empowerment und Powersharing – Eine Einführung. In: IDA-NRW. Allianzen bilden in der Migrationsgesellschaft. Ausgabe 2/2018.

https://www.ida-nrw.de/fileadmin/user_upload/ueberblick/Ueberblick_022018.pdf

Heinrich-Böll Stiftung: Heimatkunde. Dossier Empowerment.

<https://heimatkunde.boell.de/de/dossier-empowerment>

Kubinaut: Augenhöhe und Empowerment: Wie geht das?

<https://www.kubinaut.de/de/themen/9-kontext-asy/augenhohe-empowerment-wie-geht-das/>

Transkript: Pick me up Poem

Schau dich an

Nein

Ich sag
SCHAU DICH AN

Du bist hier
Deine Knie waren aufgeschlagen
Und jetzt:
Du bist hier

Und wenn man nicht so genau hinschaut,
Dann sieht man noch nicht mal die Narben

Ich sag:
Du gehst da jetzt raus!
Und wenn du einkaufen gehst,
Dann kauf Popcorn ein,
Denn deine Zukunft sieht spannender,
Als jeder Kinofilm aus

Und ich habe gehört,
Die Hauptperson soll ganz heiß sein

Ich sag': Geh zur U-Bahn oder Einkaufen
Aber geh' als würde die Welt ein Catwalk sein
Denn um aufrecht und mit Stolz zu laufen
Musst du nicht groß und skinny sein

Ich sag': Ich weiß es fällt dir schwer dran zu glauben
Ich weiß, du hast Zweifel an dir
Aber sag' ich: Lass dir den Moment nicht rauben
Du hast es geschafft, sag' ich
Du bist hier

Ich frag' dich: Ist jemals jemand angestoßen,
Nur weil er ganz genauso, wie alle anderen war?
Und frag' ich dich: Was macht sie aus die ganz Großen?
Richtig sag' ich: Sie sind nicht normal

Ich sag': Das was dich besonders macht
Dein Funken, dein Licht
Hat dich bis hierher gebracht
Deshalb schäm' dich doch nicht

Ich sag': Schau dich an
Schau die Ängste, Depressionen und Verletzungen hast du überwunden
Wenn auch nur für jetzt und den Moment,
Aber immerhin den, den hast du gefunden

Schau dich an

Nein

Ich sag
SCHAU DICH AN

Du bist hier

Wow

Handout: Empowerment - Eigene Reflektion

Warum haben Sie das Ereignis gewählt?

Wenn das Ereignis noch einmal eintreffen sollte, wie würden Sie sich verhalten?

Was ist für Sie Empowerment?

Welche Rolle spielt Empowerment in Ihrem Leben?

Wie können Mädchen* of Color empowert werden?

NOTIZEN

Handout: Was ich nicht mehr hören will

Gegen welche Statements richten sich die Jugendlichen in dem Video?

Hattest du schon einmal ähnliche Statements gehört, die sich gegen dich gerichtet haben? Welche waren das?

Was hast du in solchen Situationen unternommen?

Was hättest du dir in diesen Situationen gewünscht? Hättest du Unterstützung gebraucht?

Handout: Was ist eigentlich Tone Policing?

Svenja Gräfen

„Tone Policing“ – hast du davon schon einmal gehört? Falls nicht, dann ist dieser Text für dich! Und falls ja, dann ist dieser Text ebenfalls für dich – Svenja Gräfen hat uns eine kleine Begriffserklärung geschrieben.

Wir alle wissen, dass Diskussionen nicht immer harmonisch ablaufen. Egal ob mit Freund*innen, Familienmitgliedern, Kolleg*innen oder anonym im Netz – besonders wenn es um Themen wie Sexismus, Queerfeindlichkeit, Rassismus oder auch den Klimawandel geht, kann es ganz schön schnell brenzlich werden. Brenzlich im Sinne von laut und emotional.

Vielleicht wurde euch in einer Diskussion auch schon einmal vorgeworfen, dass ihr zu laut, zu emotional, zu aggressiv seid? „Lass uns doch reden wie Erwachsene!“, „Das bringt ja nichts, wenn du so hysterisch wirst!“, „*Theoretisch* bin ich ja auf deiner Seite, aber jammre doch nicht immer gleich so rum!“ oder „Kannst du das nicht ein bisschen freundlicher formulieren?“ sind nur einige Beispiele aus der langen Liste des sogenannten *Tone Policing*s.

Tone Policing bedeutet, dass von dir verlangt wird, dich von den Emotionen, die du in Bezug auf ein bestimmtes Thema hast, zu distanzieren. Dir wird vermittelt, dass man dir erst dann zuhören wird, wenn du dich auf eine bestimmte Art und Weise äusserst.

Die Sache ist aber die: Wenn es um Themen wie etwa Diskriminierung oder Gewalt geht, dann sind Gefühle wie Wut oder Angst fast automatisch *ein wichtiger Teil* der Diskussion! Das ist, worum es geht, wenn du beispielsweise von eigenen Erfahrungen berichtest.

Das Ganze hat mit Macht zu tun. Die Person, die Tone Policing betreibt, ob jetzt bewusst oder unbewusst, schnappt sich dadurch die Kontrolle über das Gespräch. So geht es plötzlich gar nicht mehr um den eigentlichen Inhalt, sondern um den Ton. Es kann auch ein Abwehrmechanismus sein, eine Verteidigungshaltung nach dem Motto: „So, ich soll mich jetzt hier mit Feminismus beschäftigen? Dann sollen die Feminist*innen erstmal ein bisschen netter zu mir sein!“

Nicht falsch verstehen: Ich bin nicht dafür, sich nur noch gegenseitig anzubrüllen – ein respektvoller Umgang miteinander ist mir sogar sehr wichtig. Aber es ist eben leider nicht immer alles kuschlig. Nicht über jedes Thema lässt sich mit einem strahlenden Lächeln im Gesicht sprechen. Und es kann dir niemand vorschreiben, wie du zum Beispiel von Erfahrungen, die du gemacht hast, berichtest. Außerdem ist es durchaus möglich, gleichzeitig emotional und auch vernünftig zu sein

Wenn du dich jetzt fragst, was du tun kannst, um nicht selbst Tone Policing zu betreiben, habe ich hier ein paar Tipps für dich:

1. Akzeptieren, dass man dich nicht immer in Watte packen und es dir möglichst angenehm machen muss, wenn man dir von bestimmten Erfahrungen berichtet.
2. Deinem Gegenüber wirklich zuhören und sie*ihn ernstnehmen.
3. Wenn du dir denkst: „Uff, das ist mir zu scharf formuliert, zu spitz, zu aggressiv, zu emotional“ – mache dir bewusst, dass sich das nicht *gegen dich* Die Emotionalität hat in den allerwenigsten Fällen mit dir zu tun.
4. Inhalt vor Ton! Konzentriere dich darauf, worum es auf inhaltlicher Ebene geht, und versuche, den Fokus der Diskussion darauf zu lenken.

Falls du dir Sorgen machst, womöglich schon einmal Tone Policing betrieben zu haben – einmal tief durchatmen, alles okay! Ich habe das auch schon getan. Das bedeutet aber nicht, dass wir nicht alle dazulernen und es in Zukunft besser machen können!