

## Ressourcen und Empowerment

Von Karen Johne

Das Wort Ressource selbst läßt uns vielleicht erst mal an Rohstoffe denken, an Geldmittel, materielle Dinge. In unserem Kontext ist das Wort jedoch eher in Verbindung mit dem Englischen als *re-*(zurück) *source* (zu unserer Quelle) oder in Verbindung mit dem lateinischen Wortstamm *resurgere* „wieder aufstehen, sich wieder aufrichten“ verbunden. Wenn es darum geht, unsere Ziele zu erreichen und die entsprechenden Schritte dafür zu gehen, können wir in Situationen kommen, die uns an unsere - individuell sehr verschieden wahrgenommenen - Grenzen bringen. In solchen Situationen kommen wir entweder in Richtung Überforderung (z.B. wir spüren uns nicht mehr, schalten quasi den Tunnelblick an, sind rastlos) oder aber wir haben in dieser Situation den Zugang zu unseren Ressourcen, mit denen wir das, was wir als anstrengend, belastend oder überfordernd empfinden, so „puffern“ können, daß wir nicht uns nicht ohnmächtig fühlen, sondern verschlaufen und weitergehen können.

Aktivistische Arbeit – so wie sie mir in fast allen Fällen begegnet – hat meist wenig Rituale oder geschaffene Strukturen etabliert, um diese „Wiederaufrichtung“ von Aktivist\*innen zu unterstützen. Ich erlebe es in den Kollektiven und Gruppen mit denen ich arbeite (und aus meiner eigenen Erfahrung als Teil solcher) eher so, daß es immer nur noch eine „letzte Anstrengung“ braucht für die gute Sache, danach ist dann Zeit zum Verschlaufen. Jedoch kommt dann wieder etwas Unvorhergesehenes dazwischen und die Pausen zum Wiederkraftschöpfen entfallen. Hinzu kommen häufig auch noch die zunehmenden Anfeindungen von außen, d.h. shitstorms, persönliche Angriffe und Bedrohungen, Delegitimierung, Schmierenkampagnen, u.a.

Kulturell herrscht zudem im aktivistischen Bereich häufig auch eine Kultur der Grenzenlosigkeit, d.h. Grenzen selbst werden zum Tabu. Aktivist\*innen, die Grenzen spüren, benennen diese oft aus Angst nicht, weil sie befürchten, daß sie dafür als schwach abgewertet werden, als nicht richtig „überzeugt“ oder als nicht mehr dazugehörig. Häufig gibt es dafür in Gruppen auch Narrative über ehemalige Gruppenmitglieder, die das Tabu verletzt haben und dadurch zum\*r Verräter\*in wurden. Über diese Narrative wird dann eine unausgesprochene, normative Konformität im Sinne des Tabus erzeugt, was das Benennen von Grenzen mit dem Thema von Ausschluß, Schuld und Scham verbindet. Die Menschen gehen über ihre Grenzen, werden krank, machen heftige Fehler, schaden sich selbst und anderen und ziehen sich dann oft abrupt und vollständig aus dem aktivistischen Spektrum heraus, so daß Gruppen auseinanderfallen und wichtige politische Arbeit brach liegt.

Ähnlich wie bei unserem Umgang mit den Ressourcen der Natur, scheinen wir also auch mit uns selbst und den Gruppen, in denen wir sind, einen oftmals nicht ressourcenschonenden Umgang zu haben, d.h. wir pflegen nicht die Quellen dessen, was uns Kraft und Energie gibt. Wir haben eher die Tendenz, wahrzunehmen, was fehlt, wo wir (scheinbar) ungenügend sind und wo wir an uns und unseren Fähigkeiten zweifeln; manchmal sogar verzweifeln. Diesen Zweifeln Raum zu geben, ist wichtig, denn sie können uns helfen, bei den Schritten, die wir gehen wollen, unsere Grenzen zu spüren. Gleichzeitig wissen wir auch aus der Traumaforschung, daß für uns emotionale Spitzenerlebnisse – sowohl im Sinne von Belastung, Streß, Überwältigung, Trauma und sogar mehr noch bei Glück und großer Freude – oft aufgrund der damit verbundenen hohen Energie in unserem Nervensystem, schwer zu containen, d.h. (aus-) zu halten sind. Doch diese Fähigkeit, über Freude, Glück, Zufriedenheit und Dankbarkeit nicht zu schnell hinwegzugehen und sie uns als Ressource besser zugänglich machen und halten zu können, können wir auch ein bißchen trainieren, z.B. indem wir sie uns bewußt machen, sie spüren und fühlen können. Dadurch kann es uns auf unserem Weg zum Ziel oft besser gelingen, reguliert zu bleiben.

# CAT 6

## Einige Beispiele für Ressourcen möchte ich hier benennen:

- Bereits gemachte Erfahrungen in ähnlichen Situationen und daraus gewonnene Einsichten und Fähigkeiten sowie die darin entwickelte Wirksamkeit,
- Das Spüren unseres Bedürfnisses nach Sinn und Bedeutung (für uns selbst und für andere),
- Vorstellungen wie es sein könnte (z.B. Vision) und wie sich das dann für uns anfühlt, die uns suggerieren, daß es sich lohnen kann, sich der Anforderung zu stellen,
- Unser Glauben (an sich, andere), Wertesysteme aus der Religion, Spiritualität,
- Menschen, die mir nahe sind, Beziehungen, Unterstützer\*innen (konkret im Hier und Jetzt oder auch als Stimmen von früher, die uns ermutigen oder Trost und Ermutigungen zusprechen), Vorbilder,
- Das Wissen geliebt und gemocht zu werden, ohne Bedingungen, auch im Scheitern,
- Gefühle und Körperempfindungen
- Orte, die Dich auftanken lassen,
- Zugang haben zu materiellen Mitteln, u.v.a.

Ich habe Dir zwei Audios, die sich auf unsere Körperempfindungen als Ressource beziehen, für die anstehende Einheit erstellt. Du kannst sie auf der Website finden und gerne ausprobieren!

## **Deine individuelle Aufgabe bis zur 7. Session:**

- Arbeitsauftrag für die Paararbeit zur Ressourcenarbeit: Vereinbare mit Deinem\*r Partner\*in einen gemeinsamen Termin, der nicht länger als 30 Minuten dauern sollte. In dieser Zeit geht ihr für 10 min. in die Rolle als Interviewer\*in und als Interviewte\*r. Als die Person, die gerade interviewt wird, ist es Deine Aufgabe, in 10 min. so viele Ressourcen wie möglich zu benennen, die Dir helfen, die Veränderungsschritte aus der letzten Aufgabe, umzusetzen. Dabei sind Ressourcen alle oben benannten Dinge bzw. alles, was Dir Kraft gibt! Die Aufgabe der\*des Interviewer\*in ist es, liebevoll zuzuhören (es geht hier weniger ums Verstehenwollen als um den Kontakt zur Essenz des Erzählten), den „Ressourcenfluß“ über Nachfragen zu stimulieren und stichpunktartig mitzuschreiben, welche Ressourcen benannt wurden. Nach den 10 min. liest der\*die Interviewer\*in kurz die aufgezeichneten Ressourcen vor. Ihr könnt Euch auch kurz dazu austauschen, wie es Euch so bei dem Ressourceninterview ging. Danach findet ein Rollenwechsel statt – wieder für 10 min. sowie einer kurzen Zusammenfassung der Ressourcen durch den\*die Interviewer\*in und kurzem Austausch.
- Erstelle einen konkreten Aktionsplan anhand dessen, was Du in diesem CAT-Training erarbeitet hast. Vielleicht hilft Dir dabei diese kleine Strukturierung:

Mein Ziel: .... (bitte hier Dein Ziel eintragen)

Was genau tue ich dafür? (Schritt)	Mit wem?	Was/wen brauche ich noch dafür?	Wann?	Bis wann?