

**CHAOS
ISSUE
NO.2**



**ALL
THE
FEELS**

**CHAOS
ISSUE
NO.2**

**ALL
THE
FEELS**

INHALT

- S. 3–4 **Let's keep in touch**
Editorial
- S. 6–13 **All the feels**
Die Bedeutung von Emotionen
und Dialog in einer polarisierten Welt
- S. 14–15 **Tipps**
zum Umgang mit ungefilterten
Emotionen in konflikthaften Dialogen
- S. 16–21 **Förderung von Dialog**
Bedingungen und Perspektiven
in der Bildungsgarbeit
→ Interview mit Veronica Sartore
- S.22–23 **Argumentationstraining**
So trainierst du für die
nächste heiße Diskussion
- S.24–27 **Im Gespräch beiben**
→ Kommentar von Furkan Yüksel
- S.28–29 **Mit wem muss man
nicht diskutieren?**
→ Kommentar von Schirin Ziesing
- S.30, 35 **Spaltung**
Wie polarisiert und gespalten
sind wir wirklich?
- S.31–34 **Poster zum Herauslösen**
- S.36–41 **Let's gossip about
Pop-Conspiracy**
- S.42–45 **4-Schritte-Programm**
Das ultimative Programm für
himmlische Unzufriedenheit
- S.46–51 **Diesseits von Selfcare**
→ Essay von Celine Klotz
- S.52–55 **Take Care**
(Self-)Care und Resilienz
Wie sieht ein gelingendes
Miteinander aus?
- S.56–57 **Care vs. Hass**
Wie Antifeminismus ein fürsorgliches
Miteinander bedroht
→ Kommentar von Selina Schrag
- S.58–59 **Eine Traumreise**
- S.60–61 **Team**
- S.62–63 **Quellen**
- S.64 **Impressum**

IN TOUCH

Kennt ihr das auch? Tägliche Schlagzeilen, die von Krieg, Gewalt und gesellschaftlichen Spaltungen berichten, emotionale Auseinandersetzungen im digitalen und analogen Raum, ein zunehmend enthemmter und offener agierender Rechtsextremismus und ein vermeintlich unaufhaltsamer gesellschaftlicher Rechtsruck. Viele von uns erleben täglich, wie Diskussionen in sozialen Medien, im Freund*innenkreis oder sogar in der eigenen Familie hitzig und unversöhnlich geführt werden. Dieses Gefühl der Trennung kann entmutigend sein. Es lässt uns manchmal fragen, ob es überhaupt noch möglich ist, Brücken zu bauen und in einen echten Dialog zu treten.

Genau hier wollen wir mit dieser Ausgabe ansetzen. Wir haben uns damit beschäftigt, wie wir die Wege zu einem konstruktiven Miteinander überhaupt finden können. Es geht nicht darum, Unterschiede zu ignorieren oder Konflikte schönzureden. Vielmehr möchten wir aufzeigen, wie wichtig es ist, auch in schwierigen Zeiten den Dialog zu suchen, zuzuhören

und sich auf Augenhöhe zu begegnen und Uneinigkeiten auszuhalten - aber ebenso, dass Grenzen gezogen und Gespräche ausgesetzt werden können. Wir wollen eine Perspektive bieten, die versucht, trotz aller Gegensätze in unserer Gesellschaft einen gemeinsamen Nenner zu finden. Unser Ziel ist es, euch nicht nur über die Ursachen und Auswirkungen von Spaltung, Emotionalisierung und Rechtsruck zu informieren, sondern auch Wege aufzuzeigen, wie wir dem entgegenwirken können. Wir wollen euch mit Geschichten inspirieren, die zeigen, dass ein konstruktiver Austausch nicht immer einfach, aber dennoch möglich ist; mit Pers-

pektiven, die Mut machen, und mit praktischen Tipps, wie jede*r Einzelne von uns im Alltag einen Beitrag leisten kann.

Diese Ausgabe ist eine Einladung, nicht in Resignation zu verfallen, sondern aktiv an einer Welt mitzuwirken, die sich sicher viele von uns wünschen – eine Welt, in der wir ein vertrauensvolles und konstruktives Miteinander fördern, in der wir streiten und uns versöhnen können und gemeinsam an einer positiven und sicheren Zukunft für alle Menschen arbeiten.

LET'S KEEP

ALL THE FEELS

DIE BEDEUTUNG VON *Emotionen* UND *Dialog* IN EINER POLARISIERTEN WELT

Wir alle haben es schon erlebt: Hitzige Diskussionen mit Freund*innen oder in den sozialen Medien über ein Thema, das uns wichtig ist. Der Puls steigt, unser Herz schlägt schneller, die Stimme beginnt zu zittern und uns wird heiß. Das Diskussionsthema macht etwas mit uns und unser Körper reagiert auf die ausgelösten

Emotionen. Aber was genau sind Emotionen eigentlich? Und welche Auswirkungen haben sie auf uns und unsere Interaktion mit der Welt?

EMOTION – WAS IST DAS EIGENTLICH?

MEINE
STIMME
ZITZERT

Eine klare und universell anerkannte Definition existiert bislang nicht. Die Wissenschaft verwendet heute hauptsächlich Arbeitsdefinitionen. Demnach werden Emotionen als komplexe psychische und physische Zustände verstanden, die durch bestimmte Reize ausgelöst werden und unsere Wahrnehmung, Gedanken und Handlungen beeinflussen. Sie umfassen sowohl subjektives Erleben (wie Freude, Angst oder Wut) als auch physiologische Reaktionen (wie Herzklopfen oder Schwitzen) und Verhaltensweisen (wie Lächeln oder Weinen).

Der Diskurs um Emotionen ist vielseitig und interdisziplinär, da sie sowohl in der Psychologie, Soziologie als auch in der Philosophie und Neurowissenschaft erforscht werden. Eine zentrale Frage innerhalb der Debatte ist, ob Emotionen eher biologisch bedingt (universelle Reaktionen auf Reize) oder sozial konstruiert sind (also unter anderem durch kulturelle Normen geformt). Einigkeit herrscht allerdings darüber, dass wir alle über Emotionen verfügen. Wie wir diese wahrnehmen und einordnen, wo wir sie im Körper spüren und wie sie uns beeinflussen, ist dagegen sehr individuell und durch unterschiedliche Faktoren geprägt.

Und doch werden Emotionen in Debatten und Diskussionen oft als Schwäche abgetan, da sie als weniger wertvolles Gegenstück zu Rationalität betrachtet werden. Rationalität gilt häufig als oberste Maxime in politischen Diskursen und Bildungsprozessen. Wenn wir in Dialogen jedoch nur auf rationale Argumente setzen, übersehen wir, was das Gegenüber wirklich antreibt. Das führt oft dazu, dass Diskussionen eskalieren oder der Dialog abgebrochen wird. Denn Emotionen werden dann ignoriert, anstatt sie als wertvolle Information zu nutzen. Sie können in der Kommunikation sowohl eine Brücke als auch eine Barriere darstellen. Auf der einen Seite können sie uns verbinden – etwa durch Mitgefühl oder Freude, die wir mit anderen teilen. Auf der anderen Seite können sie Dialoge auch blockieren, insbesondere, wenn Emotionen wie Wut oder Angst dominieren. Doch wie schaffen wir es, unsere Gefühle zu verstehen und einen konstruktiven Umgang mit ihnen zu lernen?

WARUM EMOTIONEN UNSERE GESPRÄCHE PRÄGEN

MEIN
HERZ
SCHLÄGT

Emotionen sind der unsichtbare Motor in jedem Gespräch. Sie prägen nicht nur unsere Wahrnehmung und Einstellung, sondern beeinflussen auch die Art und Weise, wie wir Argumente interpretieren und darauf reagieren. Emotionen zeigen uns, welche Themen uns wirklich wichtig sind, und beeinflussen unsere Meinungen oft stärker als rationale Argumente. Erkenntnisse aus der Emotionsforschung zeigen, dass Emotionen unsere Wahrnehmung lenken und uns helfen, komplexe Themen zu verstehen und zu bewerten. Oft gehen sie der Vernunft voraus – wir spüren etwas, bevor wir es in Worte fassen können.

Nö

DER SCHLÜSSEL ZU EINEM BESSEREN DIALOG?

Der Begriff „emotionale Intelligenz“ mag abgenutzt klingen, aber er ist gerade in politischen und gesellschaftlichen Diskussionen wichtiger denn je. Emotionale Intelligenz bedeutet, die eigenen Gefühle und die des Gegenübers zu erkennen und benennen zu können, sie zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Das ist nicht immer einfach, besonders, wenn die Fronten verhärtet sind und die Diskussion emotional aufgeladen ist und geleitet wird, aber die Emotionen nicht (an-)erkannt werden.

Aber genau in solchen Momenten können wir emotionale Intelligenz nutzen, um Brücken zu bauen. Indem wir auf die Emotionen des*der anderen eingehen, zeigen wir Empathie. Wir müssen nicht immer einer Meinung sein, aber durch den bewussten Umgang mit Emotionen in Gesprächen ist es wahrscheinlicher, zu einem tatsächlichen Verständnis füreinander zu kommen. Emotionen sind keine Feinde der sachlichen Diskussion – sie sind der Zugang zu einem echten Austausch.

MIR
WIRD
HEISS

WIE GEHEN WIR KONSTRUKTIV MIT

EMOTIONEN

UM?

Es geht darum, Emotionen in Dialogen nicht zu unterdrücken, sondern sie als Teil von Kommunikation anzuerkennen. Wenn unser Gegenüber wütend ist, könnten wir fragen: „Was macht dich wütend? Was glaubst du, warum?“ Damit erkennen wir nicht nur die Emotion des Anderen als legitime Reaktion an, sondern bieten auch die Möglichkeit, in einen gemeinsamen

reflexiven Austausch über eben diese Emotion einzutreten. Im Idealfall kommen wir so sogar an zugrundeliegende Bedürfnisse und können daraufhin auf einer eher sachlichen Ebene nach Lösungswegen suchen. Ein weiterer Schlüssel ist Selbstreflexion. Wie oft reagieren wir in Diskussionen emotional, ohne uns dessen bewusst zu sein?

Wenn wir lernen, unsere eigenen Gefühle zu erkennen und zu hinterfragen, bevor wir sie äußern, können wir auch in hitzigen Debatten ruhiger und besonnener bleiben. So schaffen wir Raum für konstruktive

Gespräche, statt in Eskalationen zu verfallen. Trotz der Notwendigkeit, Emotionen als integralen Bestandteil von Debattenkultur und zwischenmenschlicher Interaktion anzuerkennen, ist es unerlässlich, gleichzeitig auf ihre potenzielle Instrumentalisierung sowie auf die Gefahren zu achten, die von irrationalen Argumentationsweisen und Forderungen ausgeht. Emotionen sind oft eng mit bestimmten Werten verknüpft – diese Werte müssen jedoch nicht immer menschenrechtsorientiert, demokratisch oder Gleichberechtigung

beschrieben sein. Emotionale Appelle können genutzt werden, um menschenverachtende Ansichten, gewaltvolle Praktiken oder bestehende Machtstrukturen zu rechtfertigen. Sie können auch manipulativ eingesetzt werden, um bestimmte Narrative zu verstärken und andere auszublenden. Daher ist es entscheidend, eine ausgewogene Herangehensweise zu wahren: Emotionen sollten zwar in politischen Debatten berücksichtigt werden, doch müssen politische Entscheidungen auf der Grundlage von empirisch fundierten Informationen, sachlichen Argumenten und differenzierten Analysen getroffen werden. Die Förderung emotionaler Intelligenz zielt auch darauf ab, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Emotionen zwar legitime Erfahrungen darstellen, die daraus abgeleiteten Handlungen oder Forderungen jedoch einer kritischen Prüfung unterzogen werden müssen. Ein emotionaler Impuls mag authentisch sein, doch rechtfertigt er nicht zwangsläufig die Legitimität der daraus resultierenden Positionen. Kritisches Denken zu erlernen (auch den eigenen Positionen gegenüber) ist daher ein unabdingbarer Bestandteil erfolgreicher Kommunikation.

Herangehensweise zu wahren: Emotionen sollten zwar in politischen Debatten berücksichtigt werden, doch müssen politische Entscheidungen auf der Grundlage von empirisch fundierten Informationen, sachlichen Argumenten und differenzierten Analysen getroffen werden. Die Förderung emotionaler Intelligenz zielt auch darauf ab, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Emotionen zwar legitime Erfahrungen darstellen, die daraus abgeleiteten Handlungen oder Forderungen jedoch einer kritischen Prüfung unterzogen werden müssen. Ein emotionaler Impuls mag authentisch sein, doch rechtfertigt er nicht zwangsläufig die Legitimität der daraus resultierenden Positionen. Kritisches Denken zu erlernen (auch den eigenen Positionen gegenüber) ist daher ein unabdingbarer Bestandteil erfolgreicher Kommunikation.

Herangehensweise zu wahren: Emotionen sollten zwar in politischen Debatten berücksichtigt werden, doch müssen politische Entscheidungen auf der Grundlage von empirisch fundierten Informationen, sachlichen Argumenten und differenzierten Analysen getroffen werden. Die Förderung emotionaler Intelligenz zielt auch darauf ab, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Emotionen zwar legitime Erfahrungen darstellen, die daraus abgeleiteten Handlungen oder Forderungen jedoch einer kritischen Prüfung unterzogen werden müssen. Ein emotionaler Impuls mag authentisch sein, doch rechtfertigt er nicht zwangsläufig die Legitimität der daraus resultierenden Positionen. Kritisches Denken zu erlernen (auch den eigenen Positionen gegenüber) ist daher ein unabdingbarer Bestandteil erfolgreicher Kommunikation.

Herangehensweise zu wahren: Emotionen sollten zwar in politischen Debatten berücksichtigt werden, doch müssen politische Entscheidungen auf der Grundlage von empirisch fundierten Informationen, sachlichen Argumenten und differenzierten Analysen getroffen werden. Die Förderung emotionaler Intelligenz zielt auch darauf ab, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Emotionen zwar legitime Erfahrungen darstellen, die daraus abgeleiteten Handlungen oder Forderungen jedoch einer kritischen Prüfung unterzogen werden müssen. Ein emotionaler Impuls mag authentisch sein, doch rechtfertigt er nicht zwangsläufig die Legitimität der daraus resultierenden Positionen. Kritisches Denken zu erlernen (auch den eigenen Positionen gegenüber) ist daher ein unabdingbarer Bestandteil erfolgreicher Kommunikation.

Herangehensweise zu wahren: Emotionen sollten zwar in politischen Debatten berücksichtigt werden, doch müssen politische Entscheidungen auf der Grundlage von empirisch fundierten Informationen, sachlichen Argumenten und differenzierten Analysen getroffen werden. Die Förderung emotionaler Intelligenz zielt auch darauf ab, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Emotionen zwar legitime Erfahrungen darstellen, die daraus abgeleiteten Handlungen oder Forderungen jedoch einer kritischen Prüfung unterzogen werden müssen. Ein emotionaler Impuls mag authentisch sein, doch rechtfertigt er nicht zwangsläufig die Legitimität der daraus resultierenden Positionen. Kritisches Denken zu erlernen (auch den eigenen Positionen gegenüber) ist daher ein unabdingbarer Bestandteil erfolgreicher Kommunikation.

Fazit: Im Gespräch bleiben.

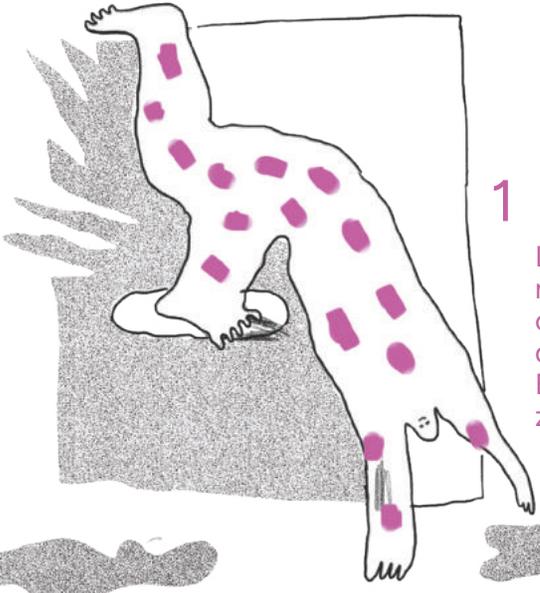
In einer Zeit, in der man nach einem Streit einfach den Chat verlässt oder Diskussionen auf Social Media ignoriert, bleibt der echte Dialog schnell auf der Strecke. Aber wenn wir nicht mehr miteinander reden, entstehen Missverständnisse und Vorurteile – und das verschärft Konflikte nur. Emotionen können zwar Diskussionen anheizen, aber wenn wir sie sinnvoll nutzen, werden sie zu einem Werkzeug für tiefere, ehrlichere Gespräche und wir lernen etwas über uns und unser Gegenüber.

IM
GESPRÄCH
BLEIBEN

HIER SIND EINIGE TIPPS, WIE DU...

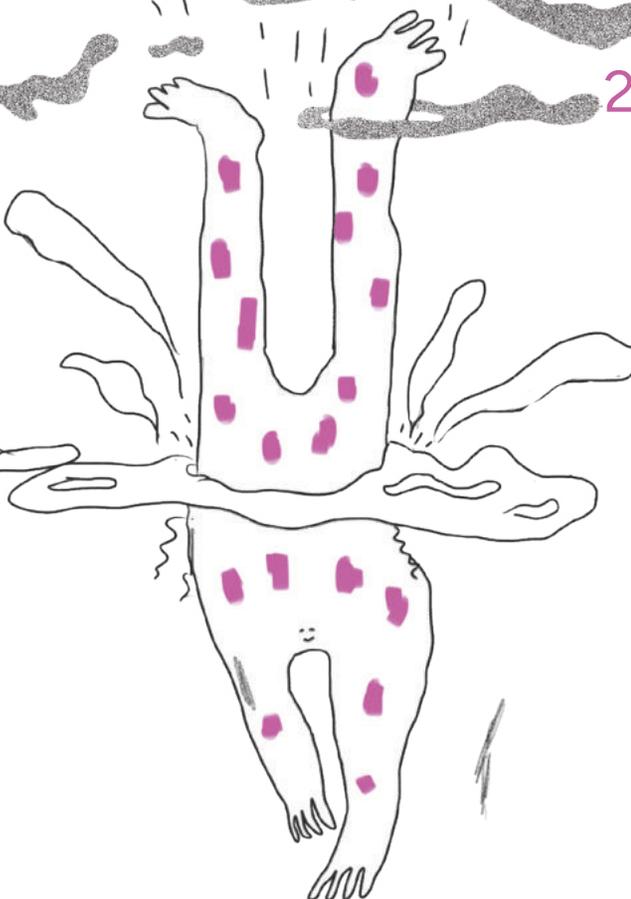
1 Ruhe bewahren

Lass dich nicht von den Emotionen deines Gegenübers anstecken. Bleib ruhig und versuche deinen Fokus auf deine eigenen Emotionen und deren Regulation zu legen.



2 Aktives Zuhören

Zeige, dass du zuhörst, indem du das Gesagte bestätigst. Sätze wie „Ich verstehe, dass dich das wütend macht“ können die Situation entschärfen.



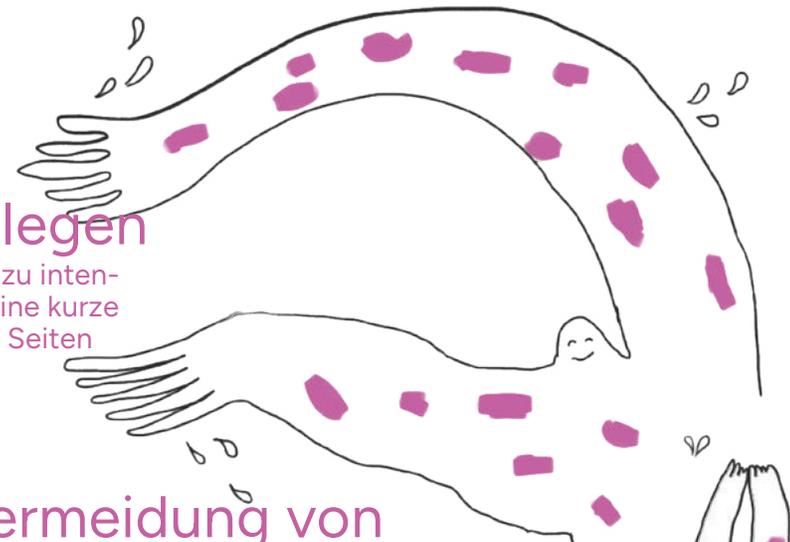
6 Pausen einlegen

Wenn die Emotionen zu intensiv werden, schlage eine kurze Pause vor, um beiden Seiten die Möglichkeit zu geben, sich zu sammeln.



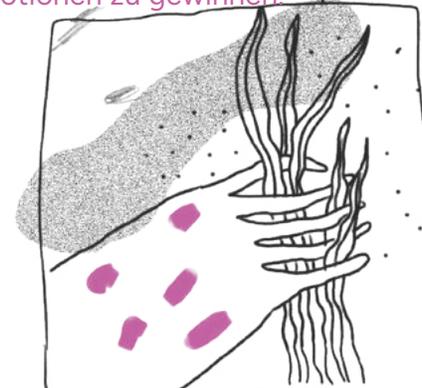
5 Vermeidung von Gegenangriffen

Widerstehe der Versuchung, emotional zurückzuschlagen. Stattdessen solltest du versuchen, die Lage durch empathisches Verhalten zu entspannen.



4 Fragen stellen

Stelle offene, ruhige Fragen, um deinem Gegenüber zu helfen, seine Emotionen in Worte zu fassen. Das schafft Raum für Reflexion und kann helfen, Abstand zu den Emotionen zu gewinnen.



3 Auf den Inhalt fokussieren

Lenke das Gespräch wieder auf den sachlichen Inhalt zurück, um die emotionale Eskalation zu bremsen.



FÖRDERUNG VON DIALOG

BEDINGUNGEN UND PERSPEKTIVEN IN DER BILDUNGS- ARBEIT

Interview mit Veronica Sartore
und Julia Heim

→ Veronica Sartore leitet das Projekt Yad be Yad (arabisch und hebräisch für: Hand in Hand). Das Projekt bietet Betroffenen von Antisemitismus und antimuslimischem Rassismus die Möglichkeit sich weiterzubilden, um Workshops an Schulen durchzuführen. Dabei liegt der Fokus auf der Verflechtung von Antisemitismus und Rassismus. Die Workshops zeigen die Vielschichtigkeit der Lebensrealitäten beider Gemeinschaften.

Hi Vero, ich freue mich, dass wir heute hier sprechen können. Vielleicht beginnen wir direkt mit den Herausforderungen, die euch aktuell in der Arbeit bei Yad be Yad begeben?

Hi Jule, danke dir für die Anfrage. Nach den Ereignissen vom 7. Oktober sind die Erwartungen an Schulen enorm gestiegen. Insbesondere Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund haben viele Fragen zur aktuellen Situation in Gaza, was häufig zu Unsicherheiten und auch zu Konflikten führt. Lehrkräfte erwarten von uns, dass wir diese komplexen Themen erklären und einen Dialog zwischen jüdischen und muslimischen Menschen ermöglichen. Oft wird dabei aber der Eindruck vermittelt, dass es sich hauptsächlich um einen Konflikt zwischen diesen beiden Gruppen handelt, was bereits eine viel zu vereinfachte Sichtweise ist. Die antimuslimisch-rassistische Vorstellung, dass Antisemitismus ein „importiertes Problem“ sei, wird von staatlichen und institutionellen Akteur*innen unterstützt und klammert die historische Dimension des Antisemitismus aus. Dabei ist Antisemitismus ein gesamtgesellschaftliches Problem, das uns alle betrifft.

Wie geht ihr in eurer Arbeit mit dieser Vereinfachung um, und wie vermittelt ihr die komplexen Zusammenhänge in den Workshops?

Ein zentrales Ziel unserer Bildungsarbeit ist es, die Teilnehmenden dafür zu sensibilisieren, dass Antisemitismus und Rassismus alle betrifft – unabhängig von der Herkunft. Wir zeigen die Vielfalt und Komplexität der Probleme auf, etwa, dass nicht nur israelbezogener Antisemitismus ein Thema ist, sondern auch anti-palästinensischer und antimuslimischer Rassismus. Oft bringen die Teilnehmenden Projektionen mit, sei es durch ihre eigene Erziehung, ihre Schulbildung oder auch durch die Rolle, die Israel in der deutschen Politik spielt. Ein Beispiel ist die Vorstellung, dass alle jüdischen Menschen die israelische Regierung unterstützen. Solche Verallgemeinerungen sind problematisch, denn die jüdische Community ist genauso vielfältig wie jede andere. Wir stellen auch immer wieder die Frage: „Warum nehme ich diese oder jene Position ein? Warum reagiere ich so emotional?“ Gerade dieser biografische Blick ist wichtig, um Projektionen zu hinterfragen und einen echten Dialog zu ermöglichen.

In der Bildungsarbeit wird oft erwartet, dass jüdische oder muslimische Personen ihre jeweilige Community repräsentieren. Wie geht ihr damit um, dass eine einzelne Person niemals die gesamte Vielfalt einer Gemeinschaft abbilden kann?

Das ist tatsächlich eine große Herausforderung. In unseren Workshops wird häufig erwartet, dass eine jüdische Person dabei sein muss, um über Antisemitismus zu sprechen. Das ist aber nicht immer möglich, da es in Deutschland einfach nicht so viele jüdische Personen gibt, die dazu Bildungsarbeit leisten können. Manchmal frage ich Schulen, ob es auch in Ordnung ist, wenn zwei muslimische Teamende kommen, die ebenfalls über Antisemitismus sprechen können – aber ohne selbst über eine jüdische Perspektive zu verfügen. Einige Schulen akzeptieren das, andere sind eher zögerlich. Dabei ist die eigentliche Frage: Wer ist qualifiziert, über diese Themen zu sprechen? Es reicht eben nicht aus, einfach nur die „richtige“ Identitätskategorie zu erfüllen. Nicht jede jüdische oder muslimische Person ist automatisch für Bildungsarbeit geeignet. Es braucht Kompetenzen und die Fähigkeit, komplexe Themen wie Antisemitismus und Rassismus differenziert zu behandeln, ohne dass die Betroffenen einer ständigen Retraumatisierung ausgesetzt sind.

Ergreift ihr denn bestimmte Maßnahmen, um sicherzustellen, dass die Teamenden über die nötigen Kompetenzen und Erfahrungen verfügen?

Absolut. Die Ausbildung und Schulung der Teamenden spielt eine zentrale Rolle in unserer Arbeit. Aber es ist nicht einfach, denn die Sensibilitäten haben sich gerade nach den jüngsten Ereignissen stark verändert. In der Qualifizierung der Tandems merke ich oft, dass Spannungen schnell hochkochen. Das zeigt mir, dass es nicht reicht, die Leute für ein paar Tage zusammenzubringen, ihnen Methoden zu vermitteln und sie dann in die Schulen zu schicken. Es braucht viel mehr Zeit und vor allem Räume für echte Gespräche, in denen diese Spannungen angesprochen und Vertrauen aufgebaut werden kann.

„Oft hört man, dass man bestimmte Situationen einfach ‚aushalten‘ muss, was jedoch oft negativ behaftet ist. Wer möchte schon etwas aushalten?“

Es klingt, als müsstet ihr das Thema Dialogförderung direkt in die Ausbildung der Teamenden integrieren?

Ja, das ist absolut notwendig. Aber gleichzeitig stehen wir als zivilgesellschaftliche Initiative ständig unter Druck – sei es durch knappe finanzielle Mittel oder durch die Tatsache, dass die Zeit der beteiligten Menschen begrenzt ist. Viele von uns leisten schon enorm viel, und einige Teamende ziehen sich nach vielen Einsätzen auch zurück, weil sie einfach eine Pause brauchen. Wir fragen uns oft: Wie sollen Räume für Gespräche gestaltet sein? Müssen sie moderiert werden? Wie oft sollten sie stattfinden? Und wie tief muss sich jede Person mit bestimmten Themen auskennen, wie etwa dem Nahost-

konflikt? Braucht es mehr psychologische und biografische Arbeit, um mit den emotionalen Triggern der Teilnehmenden umzugehen? Das sind Fragen, die uns intensiv beschäftigen.

„Statt auszuhalten könnte man Ambiguitäten kultivieren, also Widersprüche und Unsicherheiten aktiv gestalten und positiv damit umgehen. Das stellt eine konstruktive Herangehensweise dar. ‚Lass uns das kultivieren.‘ ist ermutigender als ‚Wir müssen das aushalten.‘“

Viele Menschen ziehen sich aus Diskussionen zurück, weil sie sich emotional überwältigt fühlen. Setzt ihr euch bei Yad be Yad auch damit auseinander, wie man respektvolle und konstruktive Debatten führen kann, während alle ihre Perspektiven einbringen können?

Ja, das ist ein großer Teil unserer Arbeit. Zuzuhören und Diskussionen auszuhalten, wenn man emotional stark involviert ist, kann eine echte Herausforderung sein. Trotzdem müssen wir es schaffen, aus dieser Spirale der Isolation herauszukommen. Es braucht Mut und Kraft, diese Debatten auszuhalten – auch wenn es schwerfällt. Wenn man mit Schüler*innen arbeitet, ist es wichtig, die Emotionen im Raum zu verstehen. Man kann noch so viel Wissen vermitteln, aber wenn Emotionen und Abwehrhaltungen nicht angesprochen werden, wird das Wissen nicht ankommen. Genau deshalb ist es entscheidend, sich mit den emotionalen Reaktionen und Triggern der Teilnehmenden auseinanderzusetzen.

Vielen Dank für diese Einblicke. Zum Abschluss noch eine Frage: Aktuell scheint es oft einfacher zu sein, radikale Positionen einzunehmen, während differenzierte Ansichten seltener Anerkennung finden. Wie beobachtest du das in eurer Arbeit?

Radikale Stimmen nehmen tatsächlich immer mehr Raum ein, vor allem auf Social Media. Dort wird oft kein echter Dialog geführt, sondern nur aneinander vorbeigeredet. Es ist einfacher sich in eine extreme Position zu flüchten als sich mit komplexen Realitäten auseinanderzusetzen. Das Problem ist, dass diese radikalen Positionen viel Aufmerksamkeit bekommen, während differenzierte und konstruktive Dialoge oft im Hintergrund bleiben. Gerade jetzt, in einer Zeit des wachsenden Rechtsextremismus in Deutschland, müssen wir uns auf gemeinsame Werte wie Demokratie, Solidarität und Dialog besinnen. Es ist wichtig Räume zu schaffen, in denen unterschiedliche Stimmen Gehör finden, und wir gemeinsam an einer inklusiveren Gesellschaft arbeiten können.

Dies ist eine Zusammenfassung des Interviews. Den Link zum vollständigen Interview findest du unter www.tgbw.de

LASSUNNIN

AMBIGUITÄTTEN

KULTIVIEREN

ARGUMENTATIONS- TRAINING

Erstmal tief durchatmen:

Was ist das Thema? Was wurde bereits gesagt? Welche Argumente schon hervorgebracht? Welche Emotionen sind im Raum?

Dann kurzer Check-in bei dir selbst:

Bist du bereit für eine sportliche Auseinandersetzung oder hast du eigentlich schon das Handtuch geschmissen und willst lieber auf die Couch? Über welche Grenzen möchtest du nicht gehen? Was ist dein Ziel?

BUILD

UP

Trainiere den Aufbau deines Arguments in 4 klaren Schritten:

1 These: Starte mit einer klaren Aussage.

2 Begründung: Führe aus, warum du diese Position vertrittst.

3 Beispiele/Belege: Gib Fakten oder Beispiele an, die dein Argument untermauern.

4 Schlussfolgerung: Schließe mit einer knackigen Zusammenfassung.

RUHEPULS

Für ein nachhaltiges Training ist es wichtig, zwischen den intensiven Übungen auch mal runterzufahren. Setze dich hin, atme durch und höre aktiv zu. Du kannst üben, das Gehörte in eigenen Worten wiederzugeben: „Wenn ich dich richtig verstehe, meinst du...“. In dieser Phase ist die Balance entscheidend. Finde durch offene Fragen heraus, was die Interessen deines Gegenübers sind, um vielleicht auch dahinterliegende Bedürfnisse erfassen zu können.

Zirkelschluss:

→ Technikfehler: Du wiederholst dein Ausgangsargument als Beweis für sich selbst, ohne wirklich eine neue Begründung zu liefern.

→ Analyse: Du argumentierst im Kreis, statt den nächsten Schritt zu machen.

→ Trainingstipp: Prüfe deine Begründungen: Sind sie logisch und nachvollziehbar? Bringen sie die Diskussion voran?

Ad-hominem-Angriff:

→ Technikfehler: Statt sachlich zu bleiben, greifst du an, um das Argument des Gegenübers zu schwächen.

→ Analyse: Frag dich: Bekämpfe ich das Argument oder die Person?

→ Trainingstipp: Setze deine Energie in die Widerlegung des Arguments, nicht in persönliche Angriffe.

Schwarz-Weiß-Denken:

→ Technikfehler: Du stellst die Situation so dar, als gäbe es nur „entweder, oder“.

→ Analyse: Erkenne, wann du nur extreme Positionen anbietest.

→ Trainingstipp: Trainiere deine Fähigkeit, Grauzonen zu erkennen.

Strohmann-Argument:

→ Technikfehler: Du stellst das Argument absichtlich vereinfacht oder verzerrt dar, um es leichter angreifen zu können.

→ Analyse: Erkenne, wann du oder dein Gegenüber die Position des*der anderen falsch darstellst.

→ Trainingstipp: Du wirst im Wettkampf nur besser, wenn du dich auch den stärksten Argumenten stellst.

TECHNIKANALYSE

Für ein gutes Training ist es wichtig die eigene Technik und die des*der Trainingspartner*in zu analysieren.

Die Geschehnisse vor Ort bleiben nicht ohne Auswirkungen auf das Leben hier in unserer Gesellschaft. Auf der einen Seite wird das Trauern und Erinnern instrumentalisiert, um Kriege wie in Gaza oder neuerdings auch im Libanon zu rechtfertigen. Auf der anderen Seite werden aktiv „Gegendemos“ von Menschen organisiert, die sich als „propalästinensisch“

verstehen, auch am 7. Oktober. Auf den ersten Blick könnte man meinen, dass diese beiden Seiten unterschiedlicher nicht sein könnten. Doch auf den zweiten Blick haben sie etwas gemeinsam: Beide schaffen es, die andere

Seite zu entmenschlichen und verweigern ihr dadurch Solidarität und die Anerkennung ihrer Trauer. Das ist leider nicht neu und auch kein Phänomen, das mit dem Jahrestag des 7. Oktobers beginnt. Die Debatten zwischen „Terrorangriff“ und „Kampf um Freiheit“, „bedingungslose Solidarität“ und „Boykott“ oder „Palinazi“ und „Zionazi“ sind eingebettet in einen Diskurs, der schon immer versucht hat, Antisemitismus und Rassismus gegeneinander auszuspielen.

Ich schreibe diesen Text in der Nacht vom 7. Oktober, ein Jahr nach dem größten Massaker an Jüdinnen und Juden seit der Schoah. Ein ganzes Jahr ist seitdem vergangen. In der Zwischenzeit ist Gaza ein Trümmerfeld und Israel wird vor dem Internationalen Gerichtshof der Vorwurf gemacht, einen „Genozid“ zu verüben. Noch immer sind über 100 Menschen im Gazastreifen in Geiselhaft, und die Proteste auf den Straßen Israels gegen die eigene Regierung bleiben laut.

GESPRÄCH

Im März 2023 wurde ich in einem kurzen Interview gefragt:

„Wird den Rassismus- und Antisemitismusvorwürfen Raum gegeben? Und wie lässt sich das erklären?“ Ein Teil meiner damaligen Antwort lautete: „Es gibt Personen und Initiativen, die dieser Diskussionskultur entgegenwirken wollen, aber ja: Viele argumentieren sehr polarisierend. Ich denke, dass man sich bei strittigen Themen oft bereits mit Positionen identifiziert hat.“ Die Identifikation mit Positionen erschwert es, im Gespräch zu bleiben, um konstruktiv miteinander und aneinander arbeiten zu können. Es braucht eine Offenheit für neue Perspektiven, das Zuhören-Wollen, das Eingeständnis, dass man nicht der Hüter der Wahrheit ist, die Demut, auch einmal sagen zu können, dass man falsch lag oder liegen kann, und den Gedanken, dass die andere Seite vielleicht auch einen Punkt haben könnte. In dem Moment, in dem man sich bereits mit einer Seite identifiziert hat, wird diese Seite bis zur letzten Instanz verteidigt.

Meinungsverschiedenheiten werden als Angriff wahrgenommen, und allein das Ansprechen eines Themas wird als Negation des anderen aufgefasst. Deswegen sprechen wir von Polarisierung. Zwischen den beiden Polen wird der Raum für Nuancen und Gespräche immer enger. Dabei ist es genau dieser Zwischenraum, in dem Dialog und das Aushandeln unterschiedlicher Positionen stattfinden. Wenn sich eine Seite mit ihrer Position identifiziert, geht es nicht länger um das Gespräch, um das Aushandeln von Positionen, sondern um einen Grabenkampf.

Wir alle müssen uns dem Prozess stellen, herauszufinden, welche Werte wir vertreten wollen und unsere Verbündeten im Kampf gegen jede Form von Antisemitismus, Rassismus und Rechts extremismus suchen.

BLEIBEN

Freund*innen von mir und ich haben schon immer versucht, diese Gräben mit Allianzen zu überbrücken. Allianzen, also Zweckbündnisse, bedeuten zunächst, dass

wir ein gemeinsames Ziel oder Interesse verfolgen. Das heißt nicht, dass wir uns in allem einig sein müssen. Und das müssen wir auch nicht, um solidarisch miteinander zu sein. Halle und Hanau sind Facetten einer traurigen Realität geworden, die uns gezeigt haben, dass Betroffene von Rassismus und Antisemitismus gleichermaßen vom Rechtsextremismus in diesem Land betroffen sind.

Dabei ist es genau dieser Zwischenraum, in dem Dialog und das Aushandeln unterschiedlicher Positionen stattfinden.

Es ist also mehr als nur notwendig, diese Phänomene gemeinsam zu betrachten. Besonders in Zeiten des sogenannten „Rechtsrucks“ wird deutlich, dass wir es uns nicht länger leisten können, in den Gräben zu bleiben, während seit Jahren zur Jagd geblasen wird.

Während transnationale Dimensionen des Rechtsextremismus und seine Verschwörungserzählungen Täter wie die von Halle, Hanau oder München zum Morden animieren, gibt es aktuell ein Klima der Polarisierung zwischen verschiedenen Communities, die eigentlich als Betroffene von Rechtsextremismus im Kampf dagegen vereint sein müssten. Stattdessen sehen wir, wie Islamisten einen Aufwind erleben, indem sie sich als die einzigen Verfechter der palästinensischen Bevölkerung inszenieren, wie eine deutsche Öffentlichkeit am Mythos des „importierten Antisemitismus“ festhält, weil sie den rechtsextremen Antisemitismus-Wald vor lauter linken und muslimischen Antisemitismus-Bäumen nicht sieht, und wie manche jüdische Menschen bei Rechten wie Ulf Poschardt Verbündete suchen, der sich bei Elon Musk für die ihm sehr wohlgesonnenen Artikel in der WELT bedankt. Antisemitismus ist ein gesamtgesellschaftliches Problem, also sollte es auch nicht verwundern, dass er in allen Schichten unseres Gemeinwesens zu finden ist. Wir alle müssen uns dem schmerzhaften Prozess stellen, herauszufinden, welche Werte wir vertreten wollen und anhand dieser unsere Verbündeten im Kampf gegen jede Form von Antisemitismus, Rassismus und Rechtsextremismus suchen. Wir sind davon nicht befreit, auch, wenn wir das gerne wären.

→ Furkan Yüksel
Historisch-politischer Bildungsreferent, CPPD-Mitglied und Schalom-und-Salam-Botschafter, Brainwash-Teamer

Das bedeutet, diese Arbeit zuerst bei sich selbst zu beginnen. Rassismus und Antisemitismus sind tief in unseren Gesellschaften verwurzelt, und die Annahme, dass wir uns zu jeder Zeit komplett davon freimachen können, ist wohlfeil und bequem. Dieses Eingeständnis hilft uns nicht nur im Gespräch zu bleiben, sondern auch diesen Kampf gegen Ungleichheitsideologien ernst zu nehmen. Wenn wir bereit sind, den Schulterchluss mit denen zu suchen, die bereit sind, diese schmerzhaften Aushandlungen mit uns zu führen, und nicht mit denen, für die wir nur ein Mittel zum Zweck sind, dann können wir vielleicht doch noch hoffen, in einer Welt zu leben, in der der Schmerz der Anderen auch unser Schmerz ist und unsere Trauer auch ihre Trauer ist. Wie es James Baldwin einmal meinte: „Every bombed village is my hometown“. Mögen wir uns diesen universalistischen Ansatz erhalten und ihn leben.

MIT WEM MUSS MAN NICHT DISKUTIEREN?

Diskussionen ermöglichen Neues zu lernen, Meinungen zu festigen und andere Perspektiven nachvollziehen zu können. Somit sind Diskussionen grundsätzlich wichtig, besonders in einer Demokratie. Gleichzeitig gibt es oftmals einen Druck und gefühlten Zwang zu diskutieren, die eigene Position zu verteidigen und demokratiefeindliche Aussagen „rhetorisch zu stellen“. In Argumentationstrainings gegen Verschwörungsmymen und rechte Narrative formulieren Teilnehmende oftmals den Wunsch die nächste Diskussion „besser“ zu machen, menschenfeindliche Ideologien rhetorisch stoppen zu können und für die Demokratie einzutreten.

Nur leider gibt es kein rhetorisches Ablaufschema, das für jede Diskussion nutzbar ist.

Wer schon mal in eine Diskussion mit einem überzeugten und gefestigten Verschwörungsideologen geraten ist, weiß

UND IN DEM MOMENT PASSIERT DAS ABSURDE: DER VERSCHWÖRUNGS-IDEOLOGE WIRD ZUM EXPERTEN.

wie schwer diese Gespräche sind. Plötzlich findet man sich wieder inmitten von Studien und angeblichen Beweisen, die einem völlig neu sind. Alles schreit nach Fake News, aber oftmals muss man die Sachen kennen, um sie nachvollziehbar widerlegen zu können. Und in dem Moment passiert das Absurde: Der Verschwörungsideologie wird zum Experten. Zumindest zum Experten für die Verschwörung, denn häufig sind schon Stunden, Tage oder Wochen damit verbracht worden sein, Artikel und Videos von anderen Verschwörungsideolog*innen aufzusaugen, fragwürdige Studien zu lesen und alle Informationen in die bestehende Verschwörung zu integrieren. So frustrierend es auch ist: Egal, wie gut deine Argumente sind, egal, wie du es angehst, du wirst eine*n überzeugte*n Verschwörungsideolog*in nicht innerhalb einer Diskussion davon abbringen können. Das bedeutet nicht, dass hier jede Diskussion grundsätzlich sinnlos ist. Vielleicht hat es eine Wirkung auf weitere Anwesende, vielleicht wirst du häufiger diskutieren und langsam Zweifel säen können. Die Sinnhaftigkeit ist abhängig von der Situation und deinem Ziel. Vergessen solltest du nur nicht: Nicht zu diskutieren kann genauso bedeuten, Haltung zu zeigen. Nicht zu diskutieren ist nicht gleichzusetzen mit Schweigen. Nicht zu diskutieren ist eine bewusste Entscheidung, die genauso viel Mut und Stärke erfordert wie in eine Diskussion zu gehen.

Wie wird eigentlich heute über Ungleichheit diskutiert?

Wie wird eigentlich heute über Ungleichheit diskutiert? In den letzten Jahren hört man immer wieder Begriffe wie „Spaltung“ oder „Polarisierung“, wenn es um unsere Gesellschaft in Deutschland geht. In vielen Medien wird davon gesprochen, dass wir auseinanderdriften und unser Zusammenhalt schwindet. Oft klingt es so, als sei das eine echte Bedrohung für die Demokratie. Die Medien spielen dabei eine große Rolle, weil sie Konflikte und Extreme oft groß aufziehen. Doch die Frage ist: Stimmt das überhaupt? Ist unsere Gesellschaft wirklich so gespalten, wie es oft dargestellt wird? Oder wird da ein Bild gezeichnet, das vielleicht übertrieben ist?

Genau mit diesen Fragen beschäftigen sich die Autoren Steffen Mau, Thomas Lux und Linus Westerheuser in ihrem Buch *Triggerpunkte: Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft*. Sie sagen, dass vieles von dem, was über die Spaltung der Gesellschaft behauptet wird, nicht ganz der Realität entspricht. Klar, es gibt Meinungsverschiedenheiten und Konflikte – das ist normal. Aber die Gesellschaft als Ganzes sei vielschichtiger und gar nicht so extrem in zwei Lager geteilt, wie es aktuell vielleicht erscheinen mag.

Polarisierungsstrategien rechtspopulistischer Parteien schüren eine wachsende Wut, die aus Veränderungserschöpfung resultiert und von einer schweigenden Mehrheit getragen wird.

Statt sich die Gesellschaft wie ein Kamel mit zwei großen Höckern vorzustellen, wo sich zwei Lager gegenüberstehen, sollte man eher an ein Dromedar denken – mit einem großen Höcker in der Mitte. Das bedeutet: Viele Menschen sind in der Mitte, haben gemischte Ansichten und lassen sich nicht so leicht in ein einfaches „links gegen rechts“-Schema pressen. Zum Beispiel in Themen wie Sozialpolitik, Migration oder Klimaschutz gibt es viele verschiedene Meinungen, die sich oft überlappen.

Warum denken dann trotzdem so viele, dass wir immer weiter auseinanderdriften? Die Autoren meinen, dass vor allem am Rand der Gesellschaft eine starke Politisierung stattfindet. Das heißt, es sind eher kleinere Randgruppen linksliberaler und rechtskonservativer Gruppen, die extremer werden. Diese Gruppen sorgen für viel Aufmerksamkeit und lassen es manchmal so wirken, als gäbe es nur diese Extreme. Dabei sind sich viele Menschen eigentlich gar nicht so uneinig.

Die angebliche Politisierung der Extreme zeigt sich vielmehr als eine Radikalisierung der Rechten, die europaweit und international spürbar ist.

Claus Leggewie ist Professor an der Justus-Liebig-Universität Gießen und sieht die Ergebnisse der drei Autoren etwas differenzierter. Seine Einschätzung ist: Die Studie könnte den aktuellen politischen Streit in Deutschland entschärfen, der vernünftige Problemlösungen behindert. Aber Polarisierungsstrategien rechtspopulistischer Parteien schüren eine wachsende Wut, die aus Veränderungserschöpfung resultiert und von einer schweigenden Mehrheit getragen wird, die zunehmend Vetopositionen einnimmt. Der Gegensatz linksliberale Strömungen versus rechtskonservativ bis hin zu rechtsextremistisch prägt die politische Kultur, doch beide als „extrem“ zu bezeichnen, ist nach Leggewie irreführend. Die angebliche Politisierung der Extreme zeigt sich vielmehr als eine Radikalisierung der Rechten, die europaweit und international spürbar ist.

Was können wir daraus mitnehmen? So gespalten, wie es manchmal in den Medien dargestellt wird, ist unsere Gesellschaft nicht. Die Mehrheit der Menschen steht immer noch für Demokratie und Zusammenhalt. Vielleicht wäre es hilfreich, ein anderes Narrativ zu fördern – eines, das uns als eher geeint zeigt. Das könnte helfen, der Radikalisierung von rechts entgegenzuwirken. Denn letztlich wählen die meisten Menschen in Deutschland (noch) keine radikalen Parteien. Das sollten wir nicht vergessen.

SPALTUNGS

TELL ME
WHAT YOU
WANT TO
WE HATE YOU
REALLY
REALLY
WAVE





LET'S GOSSIP ABOUT



Was haben eigentlich Popkultur und Verschwörungserzählungen miteinander zu tun? Tatsächlich ziemlich viel!

Die Illuminati sind inzwischen allgegenwärtig und jedem bekannt. Das Internet ist voll mit Theorien über die mysteriöse Gruppe, die angeblich die Welt kontrolliert und Popstars wie Jay-Z kokettieren mit dem Illuminati-Dreieck auf der Bühne.

Aber eigentlich startete alles in den 1960ern mit einem Scherz im Playboy – genau, das Magazin, das vor allem für seine Bunnies bekannt ist: nackte, normschöne weiblich gelesene Körper. Robert Anton Wilson und Kerry Thornley starteten den Illuminati-Hype des 20. Jahrhunderts mit ein paar erfundenen Leserbriefen und gegensätzlichen Antworten darauf, die Ereignisse wie das Attentat auf JFK den Illuminati zuschrieben - bis dahin ein in Vergessenheit geratener bayrischer Geheimorden, der sich im 18. Jahrhundert gegen den Einfluss der Kirche und des Adels eingesetzt hatte. Wilson und Thornley hatten das Ziel Chaos zu stiften – im festen Glauben daran, dass die widersprüchlichen Aussagen die Leute dazu bringen würden selbstständiger zu denken und Dinge in Frage zu stellen. In ihren Augen war die Gesellschaft zu autoritär, zu obrigkeitshörig, zu kontrolliert geworden. Beide waren Teil einer neuen Bewegung, dem

Diskordianismus. Dabei handelte es sich um eine anarchistische Religionsparodie, die die Göttin des Chaos, Eris, anbetete, sich für zivilen Ungehorsam einsetzte und zu diesem Ziel Falschmeldungen und Streiche nutzte. Nicht nur der Playboy, auch andere Medienkanäle wurden zur Verbreitung der Illuminati-Erzählung und gezielter Desinformation genutzt. Die Absurdität der Stories, die sich die beiden ausdachten, sollte eigentlich dazu führen, dass diese auch direkt als Desinformation erkannt werden würden – wenn so ein Quatsch gedruckt wird, stimmen dann vielleicht auch weniger auffällige Geschichten nicht oder sollten zumindest mal hinterfragt werden? Der Bildungsauftrag der beiden ging leider nach hinten los und eine globale Verschwörungserzählung war geboren – denn zwischen gesundem und übersteigertem Zweifel verläuft ein schmaler Grat.

Aber abgesehen davon, dass ein Medium der Popkultur bei der Wiederauferstehung der Illuminaten geholfen hat, ist die Popgeschichte selbst auch voller Verschwörungserzählungen. Fast zur selben Zeit wurde die Verschwörungserzählung des Tods von Beatles-Mitglied Paul McCartney geboren. Alles begann mit einem Anruf in einer Radiosendung 1969. Ein Mann forderte den Host auf den Beatles Song Revolution 9 rückwärts abzuspielen: zu hören war „Turn me on, dead man.“ Fans hörten sich daraufhin auch

andere Songs rückwärts an, verstanden mutmaßlich Texte falsch und analysierten Plattencover. Die Schlussfolgerung war: Paul McCartney starb bereits 1966 bei einem Autounfall und wurde daraufhin von einem Double ersetzt.

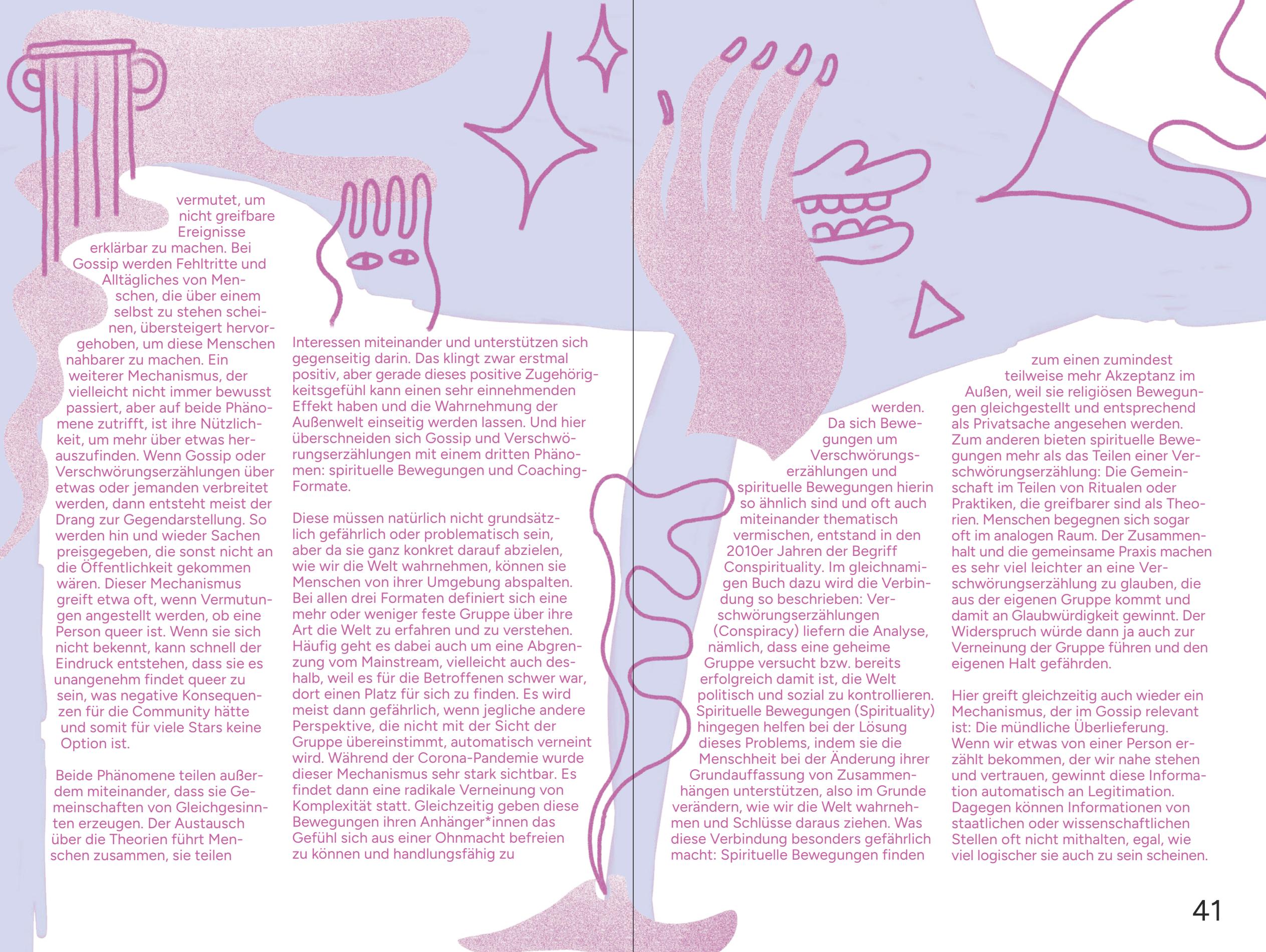
Die Liste der popkulturellen Verschwörungserzählungen ist lang: Werden mit Hilfe von Rockmusik satanische Inhalte in Kinderzimmern platziert, die ebenfalls nur beim Rückwärts-Abspielen zu hören sind? Wurde der Scorpions Song "Wind of Change" vom CIA geschrieben? Wo sind Tupac und Elvis, wenn sie nicht tot sind? Wurde Lady Di ermordet? Ist Avril Lavigne tot und wurde durch einen Klon ersetzt? Ist Katy Perry eigentlich JonBenét Ramsey, eine Child Beauty Queen, die 1996 mit 6 Jahren ermordet wurde? Lebt Michael Jackson noch? Oder sind er und seine Schwester La Toya sogar dieselbe Person? Und ist Solange eigentlich Beyoncé's Tochter? Die Liste könnte unendlich lange weitergeführt werden.

Ein Popstar, zu der es besonders viele Verschwörungserzählungen gibt, ist natürlich Taylor Swift. Abgesehen von all den Theorien, die ihr von außen zugeschrieben werden – manche spekulieren, dass sie der Klon ihres Lookalikes Zeena Schreck ist (definitiv eine Bildersuche wert!), andere vermuten, dass sie kein Mensch ist, weil sie angeblich an mehreren Orten gleichzeitig zu sein scheint, und dann ist da natürlich die Unterstellung, sie sei Teil einer Regierungsinitiative, um Trumps Wieder-

wahl zu verhindern, oder dass ihre Beziehung zu Travis Kelce genau nur zu diesem Zweck bestehe – ist Taylor selbst stets bemüht geheime Hinweise in ihren Lyrics, der Gestaltung ihrer Videos oder in ihren öffentlichen Posts und Kommentaren zu verstecken. Fördert sie damit nicht aktiv, dass ihre Fans alles hinterfragen, was sie macht, und dann eben auch dort Zusammenhänge erkennen, wo gar keine sind? In einem Interview, das sie 2022 der Washington Post gab, sagte sie über sich und ihre Fans: "Wir befassen uns mit farblichen Codes, Numerologie, Wortsuchen, ausführlichen Hinweisen, und Easter Eggs." Taylor Swift ist also quasi eine Einstiegsdroge, um die klassischen Skills des Verschwörungsmilieus zu üben, unter dem seichten Deckmantel der Popkultur. Sie nimmt es selbst in die Hand, zumindest teilweise die Kontrolle über die Theorien über sie selbst zu haben – ein klassischer Taylor-Move – anstatt sich komplett der Klatschpresse zu überlassen.

Klatsch und Gossip, das Verschwörungsmilieu des Pops, gesellschaftlich geduldet und ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Doch beide Phänomene verfolgen ähnliche Ziele. Sie beziehen sich auf etwas, das größer ist als man selbst und versuchen es greifbarer, verständlicher zu machen. Bei Verschwörungserzählungen werden nicht vorhandene Kausalzusammenhänge auf der Grundlage von zufälligen Korrelationen

POP CULTURE KRISTALLKUGEL



vermutet, um nicht greifbare Ereignisse erklärbar zu machen. Bei Gossip werden Fehlritte und Alltägliches von Menschen, die über einem selbst zu stehen scheinen, übersteigert hervorgehoben, um diese Menschen nahbarer zu machen. Ein weiterer Mechanismus, der vielleicht nicht immer bewusst passiert, aber auf beide Phänomene zutrifft, ist ihre Nützlichkeit, um mehr über etwas herauszufinden. Wenn Gossip oder Verschwörungserzählungen über etwas oder jemanden verbreitet werden, dann entsteht meist der Drang zur Gegendarstellung. So werden hin und wieder Sachen preisgegeben, die sonst nicht an die Öffentlichkeit gekommen wären. Dieser Mechanismus greift etwa oft, wenn Vermutungen angestellt werden, ob eine Person queer ist. Wenn sie sich nicht bekennt, kann schnell der Eindruck entstehen, dass sie es unangenehm findet queer zu sein, was negative Konsequenzen für die Community hätte und somit für viele Stars keine Option ist.

Beide Phänomene teilen außerdem miteinander, dass sie Gemeinschaften von Gleichgesinnten erzeugen. Der Austausch über die Theorien führt Menschen zusammen, sie teilen

Interessen miteinander und unterstützen sich gegenseitig darin. Das klingt zwar erstmal positiv, aber gerade dieses positive Zugehörigkeitsgefühl kann einen sehr einnehmenden Effekt haben und die Wahrnehmung der Außenwelt einseitig werden lassen. Und hier überschneiden sich Gossip und Verschwörungserzählungen mit einem dritten Phänomen: spirituelle Bewegungen und Coaching-Formate.

Diese müssen natürlich nicht grundsätzlich gefährlich oder problematisch sein, aber da sie ganz konkret darauf abzielen, wie wir die Welt wahrnehmen, können sie Menschen von ihrer Umgebung abspalten. Bei allen drei Formaten definiert sich eine mehr oder weniger feste Gruppe über ihre Art die Welt zu erfahren und zu verstehen. Häufig geht es dabei auch um eine Abgrenzung vom Mainstream, vielleicht auch deshalb, weil es für die Betroffenen schwer war, dort einen Platz für sich zu finden. Es wird meist dann gefährlich, wenn jegliche andere Perspektive, die nicht mit der Sicht der Gruppe übereinstimmt, automatisch verneint wird. Während der Corona-Pandemie wurde dieser Mechanismus sehr stark sichtbar. Es findet dann eine radikale Verneinung von Komplexität statt. Gleichzeitig geben diese Bewegungen ihren Anhänger*innen das Gefühl sich aus einer Ohnmacht befreien zu können und handlungsfähig zu

werden. Da sich Bewegungen um Verschwörungserzählungen und spirituelle Bewegungen hierin so ähnlich sind und oft auch miteinander thematisch vermischen, entstand in den 2010er Jahren der Begriff Conspirituality. Im gleichnamigen Buch dazu wird die Verbindung so beschrieben: Verschwörungserzählungen (Conspiracy) liefern die Analyse, nämlich, dass eine geheime Gruppe versucht bzw. bereits erfolgreich damit ist, die Welt politisch und sozial zu kontrollieren. Spirituelle Bewegungen (Spirituality) hingegen helfen bei der Lösung dieses Problems, indem sie die Menschheit bei der Änderung ihrer Grundauffassung von Zusammenhängen unterstützen, also im Grunde verändern, wie wir die Welt wahrnehmen und Schlüsse daraus ziehen. Was diese Verbindung besonders gefährlich macht: Spirituelle Bewegungen finden

zum einen zumindest teilweise mehr Akzeptanz im Außen, weil sie religiösen Bewegungen gleichgestellt und entsprechend als Privatsache angesehen werden. Zum anderen bieten spirituelle Bewegungen mehr als das Teilen einer Verschwörungserzählung: Die Gemeinschaft im Teilen von Ritualen oder Praktiken, die greifbarer sind als Theorien. Menschen begegnen sich sogar oft im analogen Raum. Der Zusammenhalt und die gemeinsame Praxis machen es sehr viel leichter an eine Verschwörungserzählung zu glauben, die aus der eigenen Gruppe kommt und damit an Glaubwürdigkeit gewinnt. Der Widerspruch würde dann ja auch zur Verneinung der Gruppe führen und den eigenen Halt gefährden.

Hier greift gleichzeitig auch wieder ein Mechanismus, der im Gossip relevant ist: Die mündliche Überlieferung. Wenn wir etwas von einer Person erzählt bekommen, der wir nahe stehen und vertrauen, gewinnt diese Information automatisch an Legitimation. Dagegen können Informationen von staatlichen oder wissenschaftlichen Stellen oft nicht mithalten, egal, wie viel logischer sie auch zu sein scheinen.

Und hinzu kommt das gestörte Vertrauensverhältnis zu den sogenannten Eliten.

Im Bereich der spirituellen Bewegungen sind oft Businessmodelle involviert: Spirituelle Anführer*innen vermarkten Produkte oder Dienstleistungen, die dabei helfen, Unsicherheiten zu überkommen und die neuen Grundauffassungen der Welt schneller und besser zu verinnerlichen. Prominente Vertreter*innen im Bereich der Verschwörungserzählungen haben sich das abgeschaut. Ein besonders populäres Beispiel ist Alex Jones, der irgendwann angefangen hat Nahrungsergänzungsmittel zu vertreiben, mit Werbeslogans wie diesem: „Wir werden von giftigen Waffen in der Nahrungs- und Wasserversorgung getroffen, die uns dick, krank und dumm machen. Es ist an der Zeit, sich mit Brain Force PLUS von Infowars und Infowars Life, der nächsten Generation fortschrittlicher neuraler Aktivierung und Nootropika, zu wehren.“ Anders herum nutzen spirituelle Bewegungen wie das Yoga Netzwerk Gaya, das lange vor allem für Yoga-Zubehör bekannt

war und inzwischen eine Streamingplattform ist, ihre Kanäle und das Vertrauen ihrer Nutzer*innen, um gezielt alternative Fakten und Verschwörungserzählungen zu verbreiten. Auch deutsche Personen aus der Szene, wie zum Beispiel Laura Malina Seiler, nutzen ihre Plattform und die Suche nach Halt und Orientierung, mit der sich Menschen an sie wenden, um ihre Angebote gewinnbringend zu verkaufen und Stück für Stück eine Abhängigkeit zu etablieren. Inzwischen bietet der Markt etwas für jeden Geschmack – vor allem unter dem Deckmantel des Coachings bieten viele Schneeballsysteme schnelle Wege zum vermeintlichen Erfolg.

It can be
easy

Heal

Das Fazit dieser Beobachtung ist vor allem eins: Unsere Gesellschaft bietet zu wenig Gemeinschaftssinn und Teilhabemöglichkeiten, die tatsächlich identitätsstiftend sind. Was können wir tun? Im Endeffekt vor allem auf Leute zugehen, zuhören, ungewöhnliche Freundschaften führen, vielleicht einmal öfter „Hallo“ zu Menschen in der Nachbar*innen-schaft sagen und dabei abwägen, wie viel wir selbst

verkräften oder wo wir Grenzen setzen müssen. Außerdem sollten wir hellhörig werden, wenn Personen aus unserem direkten Umfeld von wundersamen Lösungen ihrer Probleme berichten oder anfangen sich zu distanzieren. So anstrengend es auch sein mag, manchmal lohnt es sich Dinge behutsam und geduldig zu hinterfragen.

DAS ULTIMATIVE 4-SCHRITTE- PROGRAMM FÜR HIMMLISCHE

UNZUFRIEDENHEIT

Liebe strahlende Seele, bist du bereit, endlich den stressigen Weg der Selbstverbesserung und ewigen kritischen Reflexion loszulassen und in die süße, wohltuende Umarmung ewiger Unzufriedenheit zu gleiten? Ja, du hast richtig gehört! Es ist Zeit, dir selbst die radikalste Form von Selfcare zu gönnen: Das 4-Schritte-Programm für achtsame Unzufriedenheit, bei dem du absolut NICHTS an dir verändern musst – außer deine Einstellung zur Verantwortung.

1 Alles radikal vereinfachen – du verdienst Klarheit. Vergiss die Komplexität des Lebens, du hast sie nicht nötig. Alles ist schwarz oder weiß, gut oder schlecht – mehr gibt es nicht. Dein Mantra lautet: „Ich habe recht, und das ist genug.“ Fühle, wie das Chaos des Lebens verschwindet, wenn du alles, aber wirklich ALLES in die kleinstmöglichen Schubladen steckst. Warum sich mit Grautönen und Zwischenstufen belasten, wenn du deine Energie so viel besser dafür nutzen kannst, entspannt und radikal vereinfacht durch deinen Tag zu treiben?

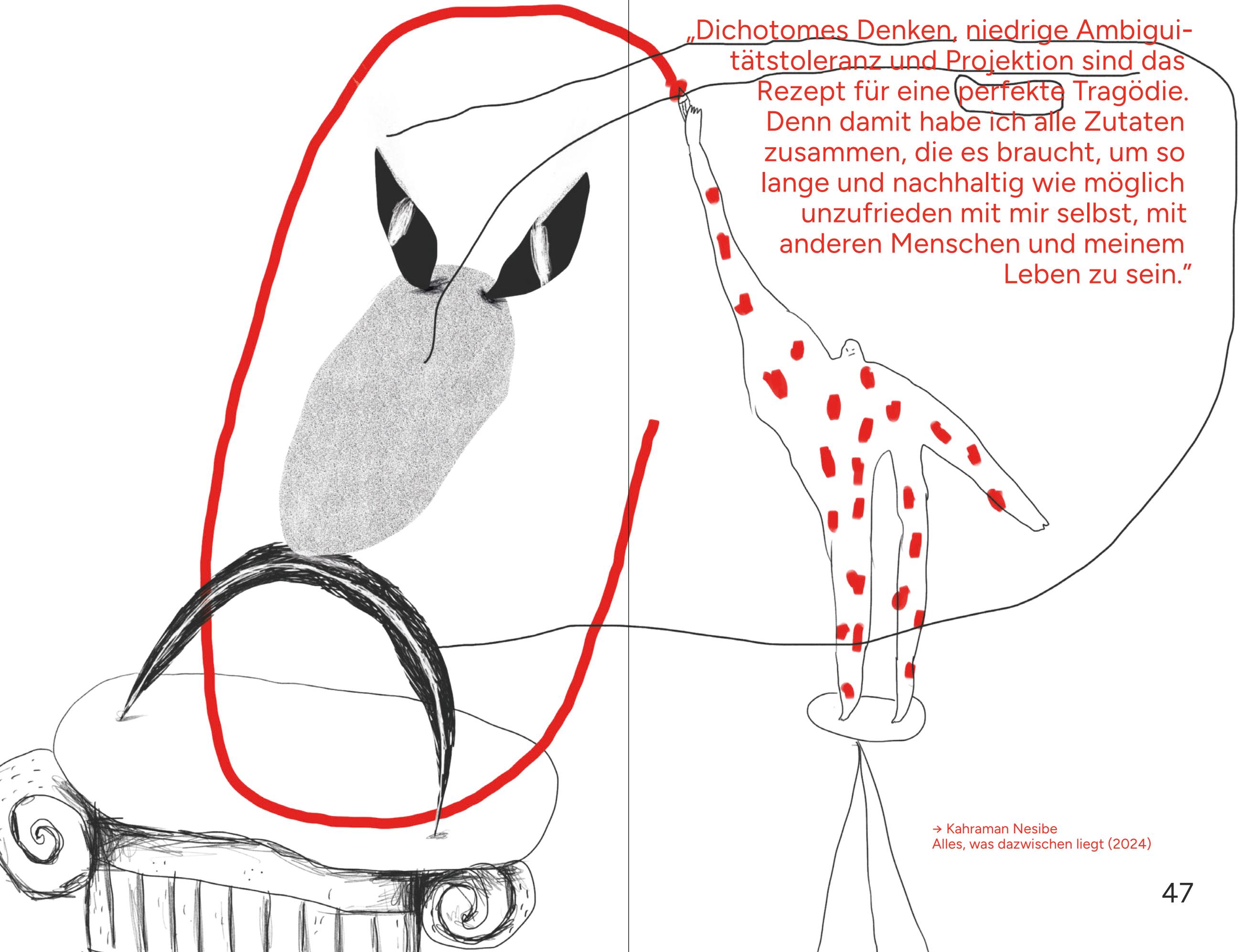
2 Keine Unsicherheiten zulassen – du verdienst Sicherheit. Unsicherheiten? Nicht in deiner Welt! Du bist ein Leuchtturm der Klarheit, der jede Form von Zweifel abschmettert. Zweifel sind nur Energievampire, die dich daran hindern, deine innere Ruhe zu genießen. Du willst dich nicht weiterentwickeln – du willst entspannen. Schütze deinen heiligen Raum, indem du jeden störenden Gedanken einfach wegmeditierst. Erinnerung dich: Ambiguität ist für Leute, die sich das Leben unnötig schwer machen.

3 Verantwortung? Lass die anderen damit kämpfen. Warum solltest DU Verantwortung übernehmen? Dein spiritueller Wachstumspfad verlangt es nicht von dir. Übertrage die Verantwortung einfach auf andere – Freunde, Familie, die Gesellschaft, den Kosmos. Lass sie die Probleme für dich lösen, während du dich sanft in der Hängematte deiner Unzufriedenheit wiegst. Selfcare heißt, nicht in der Verantwortung zu baden. Schuld ist anstrengend – lass sie los.

4 Wiederhole bis in alle Ewigkeit – für maximale Unveränderbarkeit. Das Wichtigste: Wiederhole die ersten drei Schritte so oft wie möglich. Noch besser: Suche dir eine Gemeinschaft, die deine Unzufriedenheit teilt, idealerweise online, wo ihr euch täglich gegenseitig bestärken könnt, dass ihr die Einzigen seid, die den wahren Pfad der Erleuchtung gefunden haben. Veränderung? Das ist was für Amateure. Ihr habt das Geheimnis entdeckt: Stillstand ist der neue Fortschritt.

Erhebe dich zur Meister*in der spirituellen Unzufriedenheit! Fühle die Leichtigkeit, wenn du dich in der süßen Akzeptanz suhlst, dass du nichts, aber auch GAR NICHTS an dir ändern musst. Lass die Welt sich verändern – du bleibst genau so, wie du bist. Erhebe dich über den nervigen Wandel und genieße die ewige Harmonie der Unzufriedenheit.

„Dichotomes Denken, niedrige Ambiguitätstoleranz und Projektion sind das Rezept für eine perfekte Tragödie. Denn damit habe ich alle Zutaten zusammen, die es braucht, um so lange und nachhaltig wie möglich unzufrieden mit mir selbst, mit anderen Menschen und meinem Leben zu sein.“



→ Kahraman Nesibe
Alles, was dazwischen liegt (2024)



DIESSEITS VON SELFCARE

Selfcare but make it emanzipatorsich.

Selbst(für)sorge (eng.: Self Care) kursiert weltweit, v.a. im digitalen Raum als Schlagwort, das mit Erholung nach langen Arbeitstagen in Form von Schaumbädern, Kerzen, gutem Essen oder Saunagängen assoziiert wird und so als Schirmbegriff für Praktiken alltäglicher Wellness erscheinen könnte. Vor allem als eine individuelle Angelegenheit: als Zeit in der Badewanne, Kochen für sich selbst oder Maniküre. Dabei könnte man sich die Frage stellen, ob ein so großer Begriff wie Selbst(für)sorge nicht etwas mehr umfasst als das.

Self Empowerment (dt.: Selbstermächtigung) andererseits wird meistens als kollektive Angelegenheit diskutiert: Sie meint meistens die Arbeit von benachteiligten Gruppen mit sich und politische Praktiken, die Abwertung, Othering und Ausschluss etwas Positives entgegensetzen: (Self) empowerment bedeutet dann einen positiven Bezug auf diejenige Identitätskategorie, aufgrund derer Menschen von der Mehrheitsgesellschaft abgewertet und benachteiligt werden. [1] Selbstermächtigung kann eine emanzipatorische oder zumindest subversive Wirkung entfalten, weil die Neubesetzung oder das reframing bestimmter Aspekte der eigenen Identität aufgewertet werden, von deren Abwertung die Unterdrückungsstruktur profitiert. Es wird danach gefragt, wie Empowerment für migrantisierte Menschen überhaupt, BIPOC als Gruppe oder Queers im Ganzen gelingen kann. (Das ist ohne Frage gerechtfertigt und hoch relevant, denn selbstverständlich funktioniert Emanzipation nur kollektiv.)

Wenn bestehende Verhältnisse aber durch Normalisierung ihr Bestehen sichern, wirkt dieser Mechanismus nicht nur auf Gruppen, sondern ebenso auf Einzelne und ihre Beziehungen zu sich: Die neoliberale Leistungsgesellschaft erhält sich auch dadurch, dass arbeitende Individuen zugunsten ihrer Karrieren über ihre Belastungsgrenzen und damit über sich

selbst hinweggehen – wie das Patriarchat sich dadurch erhält, dass weiblich sozialisierte Personen das gesellschaftlich vorgegebene Bild der Frau als Mutter so weit verinnerlichen, dass sie sich gar nicht erst fragen, wie eine ihnen entsprechende Lebensgestaltung aussehen würde, sondern ihr Leben mit Aufopferung für und Sorge um andere zubringen (und damit beschäftigt dem patriarchal-kapitalistischen System nicht unbequem werden, sondern Arbeit für es leisten und zu seiner Erhaltung beitragen).

Auch im Kontext emanzipatorischer Politiken lässt sich nur allzu häufig beobachten, wie Individuen zugunsten politischer Arbeit über ihre Belastungsgrenzen gehen, Burnouts erleiden und mittelfristig ganz wegbrechen, weil sie sich zu lange überlastet haben.

(Self) empowerment bedeutet einen positiven Bezug auf diejenige Identitätskategorie, aufgrund derer Menschen von der Mehrheitsgesellschaft abgewertet und benachteiligt werden.

In dieser Weise werden unterschiedliche bestehende Verhältnisse über sich dadurch stabilisiert, dass Individuen hinweggehen und den Zugang zu ihren Grenzen und Bedürfnissen verlieren. Mit den Weisen, in denen wir mit uns selbst umgehen, ermöglichen wir mit, wie disziplinierende Normen auf uns (ein-)wirken und reproduzieren sie mit der Art und Weise, wie wir leben.[2] Dafür steht etwa der moderne Hang zur Selbstoptimierung exemplarisch: Wenn wir uns selbst „optimieren“, geschieht das nicht an unserem intrinsischen Maßstab, sondern v.a. an dem einer Gesellschaft, die auf Leistung ausgerichtet ist. Wir optimieren also primär unsere Leistungsfähigkeit und Verwertbarkeit für die neoliberale Wirtschaft.[3] Andererseits eröffnet diese Teilhabe an der Reproduktion des bestehenden Systems durch unsere Lebensweisen und Selbstbezüge auch Möglichkeiten des Widerstands in Form einer unfügsamen Lebensführung; und dieser Widerstand kann unter anderem in Selbst(für)sorge bestehen. So etwa in einer klaren Abgrenzung vom Arbeitgeber, in der Einübung eines wertschätzenden Verhältnisses zum eigenen Körper und im Lernen einer Zugewandtheit gegenüber eigenen

Bedürfnissen und Grenzen – all diese Arten, sich in einer sorgsamem Weise auf sich selbst und auch auf die unliebsamen Anteile dieses Selbst zu beziehen, sind weder in den Funktionsweisen der heteronormativen Gesellschaft noch in einer kapitalistischen Wirtschaft vorgesehen. Deshalb ist das Konzept der Selbstsorge aber nicht individualistisch: Nicht nur betrifft das Handeln Einzelner immer auch andere, sondern ein sorgsamem Verhältnis zu sich ist auf Auseinandersetzungen und Aushandlungen mit anderen angewiesen. Es handelt sich nicht um eine isolierte Beschäftigung mit sich oder eine Übung in Einsamkeit, sondern die Arbeit an sich ist immer mit Beziehungsarbeit verbunden.[4] Die Sorge um sich erfordert „die Anwesenheit, die Einbeziehung, das Eingreifen des anderen“[5] und ist Voraussetzung dafür, in einem basalen Sinn der Beziehung auch für andere sorgen zu können: Nur, wer sich selbst kennt und anerkennt, kann Andere in ihrer Gänze und Komplexität anerkennen; und nur, wer sich selbst, eigenen Bedürfnissen und Grenzen offen begegnet, kann Anderen ebenso begegnen.[6]

(...) sich in einer sorgsamem Weise auf sich selbst und auch auf die unliebsamen Anteile dieses Selbst zu beziehen, sind weder in den Funktionsweisen der heteronormativen Gesellschaft noch in einer kapitalistischen Wirtschaft vorgesehen.

Das eingangs umrissene Heilsversprechen von Self Care fußt auf der in sie projizierten Hoffnung auf Erholung von den leistungslogischen Widrigkeiten des kapitalistischen Alltags. Diese Form der Selbstsorge zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass die Einzelne sie herbeiführen kann: Das erschöpfte Individuum ist für seine Position in der Gesellschaft und die Arbeitslast, die es zur Existenz-

sicherung auf sich nehmen muss, vermeintlich eigenverantwortlich und kann also auch selbst seine Erholung davon mithilfe von Badesalzen und Duftkerzen motivieren und realisieren, um am nächsten Werktag in seiner Arbeitskraft wiederhergestellt zu sein. So wird mit Self Care allzu häufig nicht mehr als unbezahlte Reproduktionsarbeit von Lohnabhängigen im Kapitalismus beschrieben, die sich ihre Reproduktion romantisieren, um die Verdinglichung der kapitalistischen Ausbeutung erträglich zu gestalten. Die (implizite oder explizite) Verortung von Verantwortung für strukturelles Leid im Individuum sowie die Internalisierung eines Selbstbezugs, der v.a. auf Leistung ausgerichtet ist, gewinnt in der neoliberalen Moderne eine neue Qualität. Konzepte wie Self Care, die als etwas Selbstbezügliches erscheinen, aber der Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit des im Neoliberalismus arbeitenden Individuums dienen, wenn sie bei Schaumbädern enden, stehen dafür exemplarisch.

In der neoliberalen Leistungsgesellschaft besteht ein Ungehorsam darin, sich in einer Weise auf sich selbst zu beziehen, die nicht auf Verwertbarkeit, sondern auf Selbstsorge weit über Erholungspausen im Alltag hinaus ausgerichtet ist.

Foucaults Selbst-erschöpfungsleistung als solches im Mittelpunkt steht und sich zum Ziel macht, „ohne sich auf ein Rechtswesen, ein Autoritätssystem oder eine Disziplinstruktur beziehen zu müssen.“[7] Das bedeutet nicht, dass das Subjekt Machstrukturen nicht länger unterworfen ist, sondern zielt auf die Freiheit, sich zu diesen Strukturen in einer gewissen Weise verhalten zu können – sich ihnen fügend ebenso wie sich widersetzend oder sie unterwandernd. Solche Selbsttechniken können auch soziale Kämpfe ermöglichen, indem sie uns erlauben, uns zu anderen zu verhalten. Selbstformung kann auch eine Praxis der Entunterwerfung bedeuten, wenn sie sich in einer bestimmten, vom herrschenden System nicht-vorgesehenen Weise vollzieht: In der neoliberalen Leistungsgesellschaft besteht ein Ungehorsam darin, sich in einer Weise auf sich selbst zu beziehen, die nicht auf Verwertbarkeit, sondern auf Selbstsorge weit über Erholungspausen im Alltag hinaus ausgerichtet ist; und diese Weise des Selbstbezugs ermöglicht wiederum Beziehungen zu anderen – diesseits von Selbstaufgabe und Konkurrenz.

→ Celine Klotz
Philosophiestudentin, Kunstvermittlerin,
Referentin für politische Bildung

Michel Foucault (1926–1984) war ein französischer Philosoph, Historiker und Sozialtheoretiker. Er ist bekannt für seine Analysen von Machtstrukturen und sozialen Institutionen. Die Diskursanalyse ist ein zentrales Konzept in seinem Werk. Foucault verstand Diskurse mehr als nur Sprache – sie sind Systeme von Aussagen, die Wissen und Macht strukturieren. Diskurse bestimmen, was in einer Gesellschaft als wahr oder falsch gilt, und beeinflussen, wie wir über bestimmte Themen wie Medizin, Sexualität, Recht oder Wissenschaft sprechen und denken.



DO MORE SELFCARE TOGETHER ♡

CARE

Care und Resilienz

Herausfordernde Zeiten, ob politisch, ökonomisch oder sozial, fordern die Menschen dazu auf, neue Wege zu finden, um einander zu unterstützen, Krisen zu bewältigen und als Gemeinschaft zu wachsen. Hier spielen die Konzepte von Care und Resilienz eine zentrale Rolle, da sie sich sowohl auf das persönliche Wohlergehen als auch auf das soziale Miteinander beziehen.

Was ist Care?

Der Begriff Care hat seine Wurzeln im lateinischen Wort cura, das sowohl „Sorge“ als auch „Pflege“ bedeutet. Im antiken Rom stand cura einerseits für die Verantwortung, sich um das Wohl anderer zu kümmern, andererseits aber auch für die Last von Sorgen und Mühen. Heute wird Care in den Sozialwissenschaften und der Sozialpolitik als umfassendes Konzept verstanden, das die Vielzahl an Tätigkeiten beschreibt, die darauf abzielen, Menschen und Gemeinschaften zu unterstützen. Care umfasst sowohl bezahlte als auch unbezahlte Arbeit und erstreckt sich von der Pflege von Angehörigen über die emotionale Unterstützung in Krisenzeiten bis hin zu Tätigkeiten in der Gesundheits- und Sozialarbeit. Im Mittelpunkt steht die beziehungsorientierte Tätigkeit, die sich durch Achtsamkeit und die bewusste Übernahme von Verantwortung für das Wohl anderer auszeichnet.

Resilienz: Die Kraft zur Bewältigung und zum gemeinsamen Wachsen

Resilienz beschreibt die Fähigkeit von Menschen und Gemeinschaften, sich von Widrigkeiten zu erholen, flexibel auf Herausforderungen zu reagieren und daraus gestärkt hervorzugehen. Sie ist mehr als nur eine individuelle Eigenschaft; sie entsteht durch die Interaktion mit der Umwelt, durch soziale Unterstützung und durch das Gefühl, in einem Netzwerk von Beziehungen aufgehoben zu sein. Resilienz ist eng mit Care verknüpft, denn die Unterstützung durch andere kann eine Quelle für individuelle Widerstandskraft sein. Wenn Menschen erleben, dass sie in schwierigen Zeiten nicht alleine sind, stärkt das ihre Fähigkeit, auf Herausforderungen zu reagieren und Vertrauen in ihre Umgebung zu entwickeln.

Die Verbindung von Care und Resilienz

Care und Resilienz sind also nicht nur Begriffe, die isoliert betrachtet werden sollten, sondern ergänzen sich im Aufbau eines gelingenden Zusammenlebens. Während Care die Praxis der gegenseitigen Unterstützung und des achtsamen Miteinanders beschreibt, sorgt Resilienz dafür, dass Menschen die nötige innere Stärke entwickeln, um mit Herausforderungen umzugehen. Im Zusammenwirken entstehen Gemeinschaften, die belastbar sind und in denen Solidarität gelebt wird.

CARE

Ein gelingendes Miteinander durch Care und Resilienz

Care fördert Resilienz

Indem Menschen sich um einander kümmern und ein Netzwerk der Unterstützung aufbauen, entsteht ein Umfeld, in dem Resilienz wachsen kann. Eine Nachbarschaft, in der man sich gegenseitig unterstützt oder gemeinschaftliche Initiativen, in denen Menschen füreinander da sind, sind Beispiele dafür, wie Care in der Praxis aussehen kann.

Resilienz schafft Raum für Care

Resiliente Menschen können in schwierigen Situationen leichter Verantwortung für andere übernehmen, weil sie auf eine innere Stabilität zurückgreifen können. Sie sind in der Lage, Unterstützung zu bieten, ohne sich selbst dabei übermäßig zu belasten.

Gemeinsam in der Krise wachsen

In Krisenzeiten zeigt sich oft die Stärke einer Gemeinschaft. Ein gelingendes Miteinander basiert darauf, dass Menschen zusammenstehen und sich gegenseitig stützen. Gemeinschaftliche Resilienz entsteht durch geteilte Care-Praktiken, die Menschen motivieren, über sich selbst hinauszuwachsen und gemeinsame Lösungen zu finden.

Ein gelingendes Miteinander basiert auf der Balance zwischen Fürsorge (für sich und andere) und innerer Stärke. Care sorgt dafür, dass Menschen sich gegenseitig unterstützen und die Last von Herausforderungen gemeinsam tragen, während Resilienz die nötige Kraft bietet, um sich diesen Herausforderungen zu stellen. Beide Konzepte sind dabei zentrale Elemente, um Gemeinschaften zu stärken. In einer Zeit, in der viele sich nach Zusammenhalt und Sicherheit sehnen, können Care und Resilienz den Weg zu einer besseren, gemeinschaftlichen Zukunft ebnen.

Kritik am Resilienzbezug

Eine kapitalismuskritische Perspektive auf Resilienz hinterfragt die Art und Weise, wie der Begriff verwendet wird. Sie bringt neoliberale Strukturen und die Anpassung an ausbeuterische Verhältnisse in Verbindung. Diese Kritik richtet sich dagegen, Resilienz als eine individuelle Fähigkeit darzustellen, die von Menschen erwartet wird, um in prekären oder belastenden Arbeits- und Lebensbedingungen zu bestehen, anstatt die systemischen Ursachen dieser Belastungen zu bekämpfen. Während Resilienz in bestimmten Kontexten nützlich sein kann, besteht die Gefahr, dass sie in neoliberalen Diskursen missbraucht wird, um die Verantwortung für gesellschaftliche Probleme auf das Individuum zu verlagern. Statt Resilienz als reine Anpassung zu fördern, sollten Strukturen, die Stress und Unsicherheit verursachen, verändert werden.

CARE WIE ANTI- FEMINISMUS EIN FÜRSORGLICHES MITEINANDER BEDROHT

HASS

Care-Arbeit ist das unsichtbare Rückgrat unserer Gesellschaft – ob in der Familie, in Pflegeberufen oder im sozialen Umfeld. Diese Arbeit, die meist von Frauen und queeren Menschen geleistet wird, bleibt oft unbezahlt und unsichtbar. Obwohl sie für das Funktionieren unserer Gemeinschaften unerlässlich ist, wird sie selten anerkannt oder fair entlohnt.

Der Kampf um die Anerkennung von Care-Arbeit und Care-Praktiken ist seit jeher ein zentraler Bestandteil feministischer Bewegungen und Theorien. Besonders Schwarze Feminist*innen wie Audre Lorde und Bell Hooks haben das Konzept der Fürsorge entscheidend weiterentwickelt und es als zentrales Element im Kampf um Befreiung, Heilung und das Empowerment Schwarzer Communities etabliert. Care wird hier als politische Praxis verstanden, die nicht nur auf individueller Ebene stattfindet, sondern kollektive Verantwortungsübernahme für das Wohlergehen aller erfordert.

Genau deshalb wird Care-Arbeit auch von antifeministischen Bewegungen gezielt angegriffen. Diese Bewegungen wollen die emanzipatorischen

Fortschritte, die darauf abzielen, Care-Arbeit sichtbarer und gerechter zu gestalten, untergraben. Antifeminismus arbeitet auf ideologischer und institutioneller Ebene daran, Frauen und queere Menschen in traditionellen Geschlechterrollen zu verankern, in denen unbezahlte Care-Arbeit als ihre „natürliche“ Aufgabe gilt.

Antifeminismus ist nicht nur eine ideologische Gefahr, sondern eine strukturelle Bedrohung für Gleichberechtigung und soziale Gerechtigkeit. Er greift sowohl auf der emotionalen Ebene – durch die Instrumentalisierung von Angst und Wut – als auch auf der praktischen Ebene – etwa durch die Marginalisierung und Unsichtbarmachung von Care-Arbeit. Antifeministische Bewegungen schüren Ängste, um gesellschaftliche Fortschritte zurückzudrehen, und spielen dabei gezielt mit emotional aufgeladenen Narrativen, die das traditionelle Familienbild verteidigen und Care-Arbeit als „natürliche“ Pflicht von Frauen darstellen.

Nur durch gemeinsame Anstrengungen können wir ein gerechteres und fürsorgliches Miteinander schaffen, in dem Care-Arbeit anerkannt wird und Antifeminismus keinen Raum mehr hat.

Obwohl unsere feministischen und emanzipatorischen Vorkämpfer*innen unzählige Errungenschaften im Kampf für Gleichberechtigung und soziale Gerechtigkeit erzielen und zum Teil nie dagewesene Freiheiten und Rechte erkämpfen konnten, hatte dies immer auch eine Kehrseite. Es formierte sich gleichzeitig eine organisierte Gegenbewegung, die diese Errungenschaften nicht nur in Frage stellt, sondern aktiv bekämpft. Auf jeden erfolgreichen Kampf um Liberalisierungs- und Modernisierungsprozesse folgte ein antifeministisches Echo, das sich nicht nur gegen Frauen und Queers richtet, sondern ideologisch eine enorme Schnittmenge mit der extremen Rechten aufweist. Zentrale Elemente sind demnach auch andere menschenfeindliche Überzeugungen wie Rassismus oder Antisemitismus. Femizide, Attentate und Vergewaltigungen sind dabei nur die Spitze des Eisberges, denn Antifeminismus nimmt auf institutioneller und struktureller wie auch auf einer internalisiert-individuellen Ebene subtil Einfluss auf grundlegende Rechte von marginalisierten Personengruppen.

Wie soll man hier in Verhandlung gehen, ohne unverhandelbare Grund- und Menschenrechte zur Disposition zu stellen? Wie kann ein Dialog stattfinden, wenn fundamentale demokratische Prinzipien delegitimiert und eingeschränkt werden? Eine feministische Utopie, in der es keine Herrschaft, keine Diskriminierung, keine Normierungen, keine Unterdrückung und keine Ausbeutung gibt, scheint in Anbetracht der aktuellen Situation weiter entfernt denn je. Gleichzeitig liegt darin jedoch eine Chance, um das gemeinsame Ziel nicht über die Differenzen hinweg aus den Augen zu verlieren. Statt Grabenkämpfen wird die Bekämpfung von Antifeminismus sowie anderen menschenfeindlichen Ideologien als das oberste und vor allem gemeinsame Ziel in den Fokus gerückt. Verschiedene emanzipatorische Kämpfe können zu einer gemeinsamen Infrastruktur verbunden werden, um Kräfte zu bündeln, aufeinander Acht zu geben und die Wut zu kanalisieren. Zugänge zu Wissen und Informationen, insbesondere durch Bildung und Beratung, machen antifeministische Bestrebungen nicht nur sichtbar, sondern befähigen Menschen in demokratischen Partizipationsprozessen mitzuwirken, ihre Stimme für sich und andere zu nutzen und Unterdrückung systematisch zu bekämpfen. Lange Rede, kurzer Sinn: Patriarchat zerschlagen, fertig.

→ Selina Schrag
Sozialarbeiterin, politische Bildnerin,
Brainwash-Teamerin

Stell dir vor, wir leben in einer Gesellschaft, die es hat, die Kluft verschiedenen Meinungen, Hintergründen und Perspektiven zu überwinden. Statt ständig von Spaltung und Konflikten zu sprechen, haben wir Wege gefunden, auf unsere Gemeinsamkeiten zu bauen, ohne unsere Unterschiede zu ignorieren. In dieser Utopie ist Vielfalt nicht das Problem, sondern die Lösung. In dieser Gesellschaft wird in Schulen nicht nur Faktenwissen vermittelt, sondern auch, wie man empathisch debattiert, wie man Kompromisse schließt und Konflikte friedlich löst. Menschen fühlen sich gehört, ihre Sorgen und Meinungen ernst genommen – ganz egal, woher sie kommen oder welchen Hintergrund sie haben. Extremismus? Kaum vorhanden, weil es keine Nährböden für Hass und Angst gibt. Stattdessen gibt es ein starkes Netz von Initiativen, die Menschen mit unterschiedlichen Ansichten zusammenbringen, damit sie gemeinsam Lösungen finden.

In der Politik gibt es keine überhitzten Debatten mehr, in denen jeder gegen jeden kämpft. Parteien arbeiten zusammen, entwickeln Lösungen, die möglichst viele Menschen mitnehmen. Die Medien berichten differenziert

geschafft zwischen

und Sensationen zu verbreiten. Hier wird konstruktiv oder Hasskommentare diskutiert und Trolle haben keine Chance, weil die meisten Nutzer*innen sie sofort neutralisieren, indem sie sich auf respektvolle Art und Weise einmischen. ehrlich, statt Social Media? Trolle haben keine Chance, weil die meisten Nutzer*innen sie sofort neutralisieren, indem sie sich auf respektvolle Art und Weise einmischen. Das Ergebnis? Eine Gesellschaft, in der das Gefühl von Zusammenhalt so stark ist, dass jede*r das Gefühl hat, Teil eines größeren Ganzen zu sein. Niemand fühlt sich abgehängt oder ausgeschlossen. Natürlich gibt es immer noch Herausforderungen und verschiedene Meinungen, aber das ist kein Problem, sondern ein Motor für kreative Lösungen. Die große Mitte der Gesellschaft ist lebendig und engagiert – und sie sorgt dafür, dass die extremen Ränder kaum mehr Einfluss haben. Die Demokratie wird gestärkt, weil sie durch Zusammenarbeit und Respekt getragen wird. Es ist eine Welt, in der Menschen nicht nur nebeneinander, sondern wirklich miteinander leben – vereint, aber nicht gleich, vielfältig, aber nicht gespalten. Eine Welt, die zeigt: Wenn wir uns auf das konzentrieren, was uns verbindet, statt auf das, was uns trennt, können wir viel stärker, verbundener und gerechter sein.

TEAM



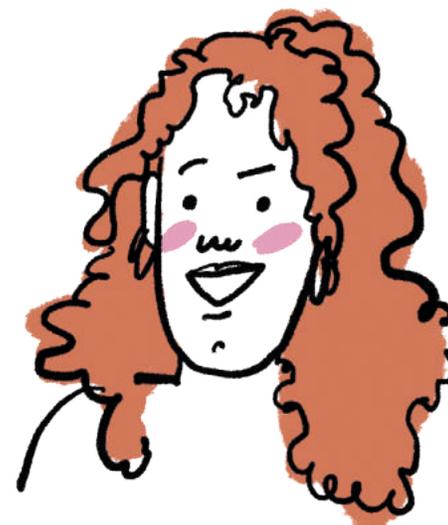
„Stell die Welt mal auf den Kopf – du wirst Dinge entdecken, die dir vorher nicht aufgefallen sind.“

→ Christina Mäckelburg
Grafikdesignerin, Illustratorin
und Erfinderin



„Radikales
Füreinander!“

→ Julia Heim
Projektleitung bei
„Einmal Brainwash und zurück“



„Let's keep in touch
with ourselves and
with each other.“

→ Sarah Tartsch
Kommunikationsdesignerin,
Kulturvermittlerin, politische
Bildnerin,



„Frag mal, wie es
deinen Nachbar*
innen geht!“

→ Jasmin Schädler
Performance- und Medienkünstlerin,
Autorin für Theater, Audiodeskription
und sonstigen Buchstabensalat



„Zusammen sind
wir weniger allein.“

→ Tosca Siebler
Projektleitung bei
„Einmal Brainwash und zurück“

- S.6–13 All the Feels
- WENGEL, Andrea: Emotionen, 10.12.2020, URL: www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/emotionen_wegweiser_durchs_leben/index.html (Stand: 31.10.2024).
- S.30–35 Spaltung
- MAU, Steffen; LUX, Thomas; WESTERHEUSER, Linus: Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft, Berlin 2024.
- LEGGEWIE, Claus: Vom Generalgefühl der Überforderung. Rezension zu „Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft“ von Steffan Mau, Thomas Lux und Linus Westerheuser. 09.01.2024, URL: www.sozopolis.de/vom-general-gefuehl-der-ueberforderung.html (Stand: 14.09.2024).
- S.36–41 Lets Gossip about Pop Conspirativity
- BIRCHALLI, Clare: Knowledge Goes Pop. From Conspiracy Theory to Gossip, Oxford 2006.
- EADON, Yvonne M: Conspirativity Capitalism: Yoga, Authenticity, And Whiteness On A Streaming Video Platform, in: Selected Papers of #AoIR2023: The 24th Annual Conference of the Association of Internet Researchers, Philadelphia, PA, USA 18-21.10.2023.
- GALER, Sophia Smith: The Accidental Invention of the Illuminati Conspiracy. 24.02.2022, URL: www.bbc.com/future/article/20170809-the-accidental-invention-of-the-illuminati-conspiracy (Stand: 31.10.2024).
- LI, Sara: Pop Culture Conspiracy Theories: 8 of the Most Popular in History. in: Teen Vogue, 14.06.2023, URL: www.teenvogue.com/story/most-popular-conspiracy-theories-pop-culture-history (Stand: 31.10.2024).
- PARMIGIANI, Giovanna: Magic and Politics: Conspirativity and COVID-19, in: Journal of the American Academy of Religion, Vol. 89, Nr. 2, Juli 2021, S. 506–529.
- SHEFFIELD, Rob: ‘Paul Is Dead’: The Bizarre Story of Music’s Most Notorious Conspiracy Theory. in: Rolling Stone, 11.10.2019, URL: www.rollingstone.com/music/music-features/paul-mccartney-is-dead-conspiracy-897189/ (Stand: 31.10.2024).
- RAYMOND, Adam K.: Pop-Culture Conspiracy Theories. The 67 Greatest Conspiracy Theories in Pop-Culture History. From ‘Paul Is Dead’ to ‘Stevie Wonder isn’t blind’, with a lot of Illuminatio in between. in: New York Magazin, URL: <https://stevieremsberg.com/pop-culture-conspiracies> (Stand: 31.10.2024).
- WALKER, Jesse: Why so Many People Believe Taylor Swift Is a Psy-Op. in: The Atlantic, 13.02. 2024, URL: <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2024/02/taylor-swift-op-super-bowl/677365/> (Stand: 31.10.2024).

QUELLEN

- S.46–53 Diesseits von Selfcare
- [1] So kann es beispielsweise für queere Menschen selbst-ermächtigend sein, sich homofeindliche slurs (wie faggot oder butch) als Selbstbezeichnungen wiederanzueignen.
- [2] Die Macht des Regierens findet nicht von oben nach unten statt, sondern das Subjekt nimmt an der Reproduktion der Bedingung für (seine) Regierbarkeit teil: Moderne Subjekte verkörpern liberal-demokratische Regierungsweisen durch Selbst-regierung in der Art, wie sie leben. Vgl. Lorey, Isabell: Subjektivierung und (Selbst)Regierung, in: Feministische Studien Vol. 40, no. 2, 2022.
- [3] LOREY, Isabell: Subjektivierung und (Selbst)Regierung, in: Feministische Studien Vol. 40, no. 2, 2022, S. 230.
- [4] FOUCAULT, Michel: Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit III, S. 71.
- [5] FOUCAULT, Michel: Hermeneutik des Subjekts. Vorlesungen am Collège de France, in: Schriften in vier Bänden, Dits et Ecrits 4, Frankfurt: Suhrkamp 2005, S. 174.
- [6] Vgl. FOUCAULT, Michel: Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit II, Frankfurt: Suhrkamp 1989, S. 62.
- [7] FOUCAULT, Michel: Zur Genealogie der Ethik: Ein Überblick über laufende Arbeiten, in: Dreyfus/Rabinow: Michel Foucault. Jenseits von Strukturalismus und Hermeneutik, Frankfurt: Suhrkamp 1987, S. 272.
- S.52–55 Take Care
- WILLCOX, Gloria: The Feeling Wheel, in: Transactional Analysis Journal, Vol. 12, Nr. 4, 1982, S. 274-276.
- LUTHMANN, Timo: Politisch aktiv sein und bleiben. Handbuch Nachhaltiger Aktivismus, Münster 2018, S. 37-49.
- S.56–57 Care vs. Hass
- SCHMITT, Sabrina: Care, in: Gender Glossar, 09.07.2019, URL: www.gender-glossar.de/post/_care (Stand: 31.10.2024).
- MISSY, Redaktion: Who cares? Die Lücke in unserer Gesellschaft kann nicht nur von FLINTA geschlossen werden, in: Missy Magazin online, 28.02.2023, URL: www.missy-magazine.de/blog/2023/02/28/equal-care-day/ (Stand: 31.10.2024).
- KELLY, Natasha A. (Hg.): Schwarzer Feminismus. Grundagentexte, Münster 2022.

Chaos Issue No. 2 – ALL THE FEELS erscheint im Rahmen des Projektes „Einmal Brainwash und zurück“.

„Einmal Brainwash und zurück“ ist ein Projekt der Türkischen Gemeinde in Baden-Württemberg e.V. (tgbw).

Das Projekt wird gefördert im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ des Bundesministeriums für Frauen, Senioren, Familie und Jugend (BMFSFJ).

Herausgeberin:
Türkische Gemeinde in Baden-Württemberg e.V. (tgbw)
Reinsburgstr. 82
70178 Stuttgart
Telefon: +49 711 888999 – 15
E-Mail: info@tgbw.de
www.tgbw.de

V.i.S.d.P: Gökay Sofuğlu
Umsatzsteuer-ID: DE 9901859699

Redaktion:
Jasmin Schädler
Sarah Tartsch
Julia Heim
Tosca Siebler

Lektorat:
Celine Klotz

Mit Beiträgen von:
Celine Klotz
Veronica Sartore
Furkan Yüksel
Selina Schrag
Schirin Ziesing

Gestaltung:
Christina Mäckelburg
Sarah Tartsch

Schriften:
Sztos
Figtree, Regular
Ballerino ITC Std, Regular

www.projekt-brainwash.de
brainwash@tgbw.de

Online findet ihr das Magazin zum downloaden unter:
www.tgbw.de

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autorinnen und Autoren die Verantwortung.

© 2024

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*



