

Unsere Bewegung
und
unsere
widerständigen Herzen
lassen
sich nicht räumen
- Hambacher Forst
bleibt!

Mini-Support-Zine

gemeinsamwiderstaendigbleiben.blogspot.eu

gemeinsam_widerstaendig_bleiben@riseup.net

Was ist das hier?

*„Eigentlich wollte ich nur ein Flyer werden. Wollte auf verschiedene Workshopangebote aufmerksam machen. Die momentane Situation in und um den Hambi beschäftigt mich aber sehr. Vor allem das Wohlergehen all der tausenden tollen Menschen, die auf so unterschiedliche Arten und Weisen aktiv sind und/ oder sich so verbunden fühlen mit dem Hambacher Forst liegt mir am Herzen. Deswegen enthalte ich nun: Texte rund um die emotionale Dimension von all den Geschehnissen da draußen. Tipps und Methoden für emotionale Selbsthilfe usw. Ein paar Sachen von denen ich dachte, dass sie meinen Leser*innen, also euch, vielleicht unterstützen könnten. Ich nenne mich jetzt mal „Mini-Support-Zine“.*

Hambi bleibt – auch in unseren Herzen, in der Bewegung und in unserer Kraft! Um auch die nächsten Jahren weiterhin kräftig Widerstand leisten zu können, finden wir es in unruhigen, stressigen und zum Teil zermürenden Zeiten wie diesen wichtig, auf sich/ auf uns zu achten. Daher wollen wir für und mit euch Räume und unterschiedliche Angebote für emotionalen Austausch schaffen. Uns ist wichtig, dass dies nicht (nur) individualisiert passiert. Zudem haben wir verschiedene Rückzugsmöglichkeiten organisiert.

„Fürsorge für mich selbst ist nicht Genusssucht, es ist Selbsterhaltung und dies ist ein Akt des politischen Kampfes.“ (Audre Lorde)

Die Bedeutung des Hambacher Forstes für die Klimagerechtigkeitsbewegung...

Die Klimagerechtigkeitsbewegung ist in den letzten Jahren immens gewachsen. Die Bedeutung massiver gesellschaftlicher Veränderungen, um u.a. den Klimawandel zu stoppen, ist dringlicher denn je. Auch in unseren Breitengraden ist dies diesen Sommer so spürbar geworden wie selten zuvor.

Noch vor Beginn der „offiziellen“ Rodungssaison im Oktober und noch während in Berlin eine Kommission über den Kohleausstieg verhandelt, will RWE Fakten schaffen. Schon in den nächsten Wochen könnten RWE und Polizei versuchen, die Baumhäuser im Hambacher Forst zu räumen und damit beginnen den Wald zu roden - vieles deutet darauf hin und ist bereits auch schon im Gange.

Durch die mögliche Räumung und die damit einhergehende Rodung des Hambacher Forstes droht ein Herzstück der Klimagerechtigkeitsbewegung in Deutschland verloren zu gehen: Die Rodung bedeutet nicht nur die Zerstörung eines wertvollen Waldgebietes für die Erweiterung eines Braunkohle-Tagebaus, sondern auch einen Schlag gegen das Klima und einen Angriff auf alle Menschen, die sich im Wald, im Rheinland und darüber hinaus für Klimagerechtigkeit einsetzen. Der Hambacher Forst als Symbol, als Lebensort für viele Menschen, Tiere und Pflanzen ist für viele von uns über die letzten Jahre zu einem Zuhause und einem Kristallisationspunkt unserer Kämpfe geworden - Ein Herzstück unserer Bewegung.



Was gerade so los ist...

Die Polizei nimmt dem Klimacamp eine #Gartenlaube weg, konfisziert die Pinsel von Künstler*innen und kontrolliert, überwacht und durchsucht am ‚gefährlichen Ort‘ Hambacher Forst willkürlich Menschen. Bodenstrukturen im Wald wurden zerstört und geräumt, Infrastruktur auf der Wiese konfisziert und demoliert. Diese Einsätze geschehen auf Befehl der Landesregierung, um für die Profitinteressen des RWE-Konzerns die Räumung und Rodung des Waldes vorzubereiten. Sie sollen die Aktivist*innen verunsichern, zermürben und entkräften, den Widerstand spalten und schwächen.

'Our passion for freedom is stronger than any repression.'

Doch das lassen wir nicht zu! Viele Aktivist*innen verteidigen Wald und Baumhäuser, sind vor Ort um zu unterstützen, jeden Sonntag findet der Waldspaziergang mit hunderten von Menschen statt, es gibt Demos an unterschiedlichen Orten, die auf die Geschehnisse reagieren und aufmerksam machen, massenhafter Ziviler Ungehorsam wird vorbereitet und unzählige Soliaktionen in verschiedensten Städten finden statt! Andere denken/planen bereits jetzt an den kommenden Monaten und Jahren – unzählige Menschen sind mit dem Herzen solidarisch und widerständig dabei! Schon jetzt sind wir gut vernetzt, kraftvoll und solidarisch und das werden wir auch bleiben – vor, während und nach allem was gerade so passiert und noch auf uns zu kommt! Unsere Bewegung und unsere widerständigen Herzen lassen sich nicht räumen!



Abgeschrieben von **Mapping our Madness**

„Wenn wir den Boden unter den Füßen verlieren, kann es sein, dass es uns schwer fällt, uns daran zu erinnern, was uns gut tut. Deshalb ist es oft hilfreich, dies aufzuschreiben, um uns diese Dinge wieder ins Gedächtnis zu rufen. Aber auch für Menschen in unserem Umfeld kann es eine Situation erleichtern, etwas zu haben, an dem sie sich orientieren können, wenn wir selber nicht mehr in der Lage sind zu kommunizieren, geschweige denn einzufordern, was wir gerade brauchen.“

- Welche Aktivitäten helfen mir, um mich besser zu fühlen?
(bspw. Schreiben, kochen, tanzen, Fahrrad fahren, kuscheln, schreien, Musik machen etc...)

- Was sind Dinge, die ich vermeiden möchte, wenn es mir nicht gut geht? (Dies können Bewältigungsversuche für Schmerz sein von denen Du weißt, dass sie dir letztendlich nicht gut tun, wie auch Menschen und Orte, die du vermeiden möchtest.)

- Woran erkenne ich, wenn ich auf eine Krise zusteure oder mitten drin bin?

- Welche Dinge tue ich täglich, um für mich zu sorgen? (Diese können Sachen sein, wie: täglich Bewegung bekommen, Kräuter/Vitamine, mit Freund*innen sprechen...)

- Was sind meine wichtigsten Bedürfnisse? (Dies sind vielleicht Dinge wie an einen sicheren Ort zu gehen, nicht allein zu sein, Schlafen, Essen...)

- In welchen Räumen/ Orten fühle ich mich sicher/er wohl? (z.B. dein Zimmer, Lieblingsplatz am See, WG von beste*m Freund*in,...)

- Was bringt mich zum Lachen? (Das kann alles sein! Bücher, Unternehmungen, Erinnerungen an bestimmte Situationen, Filme, Comics, Bilder, Menschen, Internet, Videos etc...)

Was kann das alles für unsere Bewegung, unsere Gruppen und uns persönlich bedeuten...

Dass wir mehr und wirkkräftiger werden, es schaffen unsere Inhalte zu verbreiten und erfolgreich Widerstand zu leisten, haben wir in den letzten Jahren immer wieder gezeigt.

Nun ist es wichtiger denn je auch unsere interne Stärke, Vernetzung und Solidarität spürbar und erfahrbar zu machen – aufeinander und auf uns selbst aufpassen. Denn wir brauchen einen langen Atem und uns alle!!!

Viele von uns sind seit Wochen, Monaten... auf dem Dauer-ON Modus. Die gesamtgesellschaftliche Lage macht es eh schon nicht gerade leicht, sich Pausen zu gönnen, schöne Dinge zu tun und auch in unseren Gruppenprozessen genug Raum und Zeit für interne Prozesse und Feierzeiten einzuplanen.

Die aktuelle Situation im Hambi, die ständige Polizeipräsenz und Repressionen können belastend sein - ob direkt vor Ort, vor dem Laptop oder anderswo. Die andauernde Ungewissheit, was wird wann wie als nächstes passieren zerrt an den Nerven - Die Sorge um Freund*innen und Genoss*innen, Macht- und Gewaltstrukturen wirken, Ohnmachtsgefühle gegenüber Polizei und RWE können auftreten.

Die Angst vor dem Verlust des Hambacher Forstes - Verlust von Wald, Natur, Schönheit, Erinnerungen, zu Hause.... Der Verlust eines so starken Ortes kann den Verlust von Sinnhaftigkeit und Hoffnungen mit sich tragen. Es ist ein ständiger Spagat in dem wir uns da bewegen. Einerseits die Kraft und Hoffnung nicht aufzugeben, den Hambacher Forst und die Besetzung am Leben zu erhalten und sich andererseits, äußerlich wie auch innerlich auf die mögliche Zerstörung vorzubereiten. Sinnhaftigkeit, Hoffnung und Ohnmacht sind starke Gefühle - so verschieden sie sich anfühlen können, so nahe liegen sie doch oft auch beieinander.



*„Der Hambacher Forst als Wald wie als Projekt trägt seit Jahren kleine Körnchen von Liebe, Zuversicht, Standhaftigkeit, Vertrauen, Widerstand und Selbstermächtigung in die Welt. Sie werden nach und nach – mal früher, mal später – aufgehen; und das, was daraus erwächst, wird Menschen und anderen Tieren Lebensraum bieten, als Früchte neue Projekte tragen und mit seinen Wurzeln Herrschaft, Kapitalismus, Zerstörung und Hass untergraben. Es geschieht jeden Tag, und dafür kämpfe ich. Hallo RWE, hallo Polizei. Was auch immer hier in der nächsten Zeit geschehen wird: ihr habt verloren. Ihr könnt räumen und roden, mit Repression arbeiten und mit Gewalt, aber ihr könnt uns nicht brechen; und in jedem *jeder von uns lebt ein Funke dessen, was an diesem Ort entstanden ist, weiter.“ ein*e Hambi*

<https://hambacherforst.org/blog/2018/08/28/und-ihr-glaubt-wirklich-dass-ihr-den-wald-so-retten-koennt-ein-brief/#more-7238>

Was wir deswegen wichtig finden...

Wir finden es wichtig, dass es genau für all diese Themen Räume gibt, in denen wir uns austauschen können. Wir möchten Möglichkeiten schaffen für kollektive Auseinandersetzungen mit Stress, Überforderung, Trauer, Wut, Ohnmacht- und Hilflosigkeit etc. Wir möchten Räume schaffen, in denen wir uns gegenseitig zuhören und erzählen können – ohne funktionieren und irgendetwas beweisen zu müssen. Wir möchten gemeinsam widerständig bleiben und kollektive Resilienzstrategien entwickeln.

Oft haben wir die Erfahrung gemacht und von anderen mitbekommen, wie wir in stressigen Zeiten in alte Rollenmuster verfallen. Oder Konflikte unter den Tisch gekehrt werden, weil anderes (erstmal) wichtiger ist und Hierarchien sich manifestieren. Deswegen finden wir es wichtig, sich auch für interne Gruppenprozesse Zeit zu nehmen. Das muss nicht direkt in turbulenten Zeiten sein. Aber es kann hilfreich sein, bevor es ins Nächste übergeht, Zeiten einzuplanen, diese Konflikte zu bearbeiten, Rollen und Hierarchien zu reflektieren, um dann gestärkt, verbunden und in voller Energie weiter machen zu können. Unausgesprochenes zieht oft so viel mehr Energie als Sachen anzusprechen.

„Wieder anfangen bewusst zu atmen. Vielleicht zweimal am ersten Tag. Etwas aufschreiben, wofür ich dankbar bin. Meine Verbindung mit dem Essen spüren, das ich heute zu mir nehme. Mit dem Weg, den ich heute zurücklege. Einmal den Himmel bewusst wahrnehmen über mir. Und einmal mich dazwischen. Und es alles ok finden. Anfangen. Zu lieben. Ein politisches Handeln.“ (Lann Hornscheidt)

Buch: Zu Lieben. Lieben als politisches Handeln

Eine **kleine Übung** die helfen kann, wenn der Kopf (nachts) nicht aufhören will zu rattern, wenn Ängste- und Panikgefühle stressen und/ oder der Eindruck besteht den Kontakt zum Körper zu verlieren:

5 x alle Sinne aktivieren, kann helfen aus dem Gefühlschaos zu kommen, etwas ruhiger zu werden, und mehr ins Jetzt zu kommen.. Ein kleiner Realitätscheck, wenn beispielweise kein reeller Grund in dem Moment besteht in Panik zu sein...

- schau dich um und nehme bewusst 5 verschiedene Sachen wahr / schau sie an
- fasse 5 verschiedene Sachen an, die sich sehr verschieden anfühlen
- höre, ob du 5 verschiedene Geräusche in deiner Umgebung wahrnehmen kannst
- rieche an 5 verschiedenen Sachen in deiner Umgebung
- wenn du die Möglichkeit hast, schmecke 5 verschiedene Sachen

(beim Fühlen kann auch kaltes Wasser über Hand- und Fussgelenke sehr wohltuend sein)

Der Prozess des Ausbrennens nach Wellensiek (2011)

aus dem Buch: Politisch aktiv sein und bleiben. Handbuch Nachhaltiger Aktivismus von Timo Luthmann S. 81)

„Im Folgenden ist wichtig zu berücksichtigen, dass der Prozess des Ausbrennens komplex und nicht linear verlaufen kann. Es müssen nicht zwangsläufig alle Phasen durchlaufen werden und es können auch Symptome auftreten, die hier nicht aufgeführt sind. Die Arbeit von Wellensiek bezieht sich im Wesentlichen auf die Arbeitswelt, kann aber durchaus auf die aktivistische Welt übertragen werden.“

Erste Phase: Überaktivität

- + Übertriebenes Engagement
- + Gefühl der Unentbehrlichkeit
- + Verleugnung eigener Bedürfnisse
- + Überhöhtes Bedürfnis nach Anerkennung
- + Perfektionismus
- + sich beweisen müssen

Zweite Phase: Reduziertes Engagement

- + Verlust positiver Gefühle
- + Allgemeines Gefühl abzustumpfen und härter zu werden
- + Kontaktverlust
- + Negative Einstellung zu Arbeit
- + Beginn der 'inneren Kündigung'
- + zunehmende Schuldzuweisung auf andere

Dritte Phase: Tatsächlicher Abbau der Leistungsfähigkeit

- + Konzentrationsschwäche
- + Desorganisation
- + Entscheidungsunfähigkeit
- + Verringerte Initiative
- + Rigides Schwarz-Weiß Denken
- + Dienst nach Vorschrift
- + Widerstand gegen Veränderung aller Art

Vierte Phase: Verzweiflung

- + Verstärkte Hilflosigkeitsgefühle
- + Existentielle Verzweiflung
- + Sinnlosigkeit
- + 'Energiespeicher' füllen sich nicht mehr auf
- + psychische beziehungsweise psychosomatische Symptome

Wer wir sind und was wir machen...

Wir sind ein Netz von Menschen, die sich zusammen getan hat, um den Hambis - all die Aktivist*innen, die seit Jahren, Wochen, Monaten und Tagen an vielen Orten auf verschiedenste Arten und Weisen aktiv sind - zu unterstützen!

Workshops und (emotionale) Gruppenprozess-Begleitung

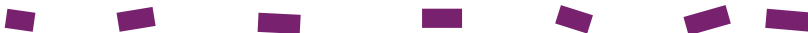
Wir planen Workshops zum Umgang mit Stress, Überforderung, Trauer, Self- und Collective Care etc.. Zudem kommen wir gern zu euren Gruppentreffen, Bezugsgruppen-Nachbereitungstreffen, um zu moderieren, mediieren und vor allem, um gemeinsame Räume für emotionalen Austausch und Nachbereitungen zu öffnen und gestalten.

Emotionale Ausdrucksformen sind individuell sehr verschieden, deswegen sind wir verschiedene Leute, die mit verschiedenen Methoden arbeiten wie bspw. Reden, Schreiben, Tanz- und Körperarbeit - wir sind keine Therapeut*innen, das Ganze ist von Aktivist*innen für Aktivist*innen! Teilen daher ähnliche Sehnsüchte, Erfahrungen und Ansichten. Zu unseren gesellschaftlichen Positionierungen/ Privilegien/ Betroffenheiten würden wir bei einzelnen Angeboten noch mal explizit was schreiben und/oder bei Anfragen von euch drauf eingehen.

Rückzugsorte

Rückzugsorte können auch Privilegien sein, wer hat/ kennt einen wohlfühligen, verständnisvollen ruhigen Ort, wo er*sie hin kann? Wer hat Geld für Miete oder zum Urlaub machen? Wer hat guten Kontakt zur Familie, um sich dort zurück zu ziehen? Wer ist wie stark in Netzwerken eingebettet?

Deswegen haben wir auch eine Sammlung an Höfen, Kommunen, Hausprojekten, WGs die uns für eine gewissen Zeit Zimmer und Räume zur Verfügung stellen, falls du und dein*e Freund*innen, deine Bezugsgruppe oder eure Politgruppe, euch mal für ein paar Tage zurückziehen, ausruhen, erholen, entspannen Kraft und Zuversicht tanken wollt - schreibt uns an!



Ein paar Fragen zu

Selfcare und Aktivismus

„Wir haben hier ein paar Fragen gesammelt, die uns wichtig sind, um über Politikontexte und Selfcare nachzudenken. Ihr könnt euch gern Fragen raussuchen, euch inspirieren lassen und mit Personen darüber sprechen, mit denen ihr (vielleicht) organisiert seid“
(von lifesabeach.blogspot.de)
+ Was brauche ich, um mich wohlzufühlen?

+ Was brauche ich, um mir Ruhe zuzugestehen?

+ Welche Communities und Strukturen helfen mir dabei?

+ Wie sehen Self-Care Aktivitäten für mich aus?

+ Wie kann ich `Nein` sagen?

+ Wie gehe ich mit Erwartungen um?


+ Kann ich Selfcare und Aktivismus gedanklich und praktisch vereinen?

+ Wo entdecke ich in mir verinnerlichte Leistungsnormen?


+ Aus welcher Haltung heraus bin ich politisch aktiv?

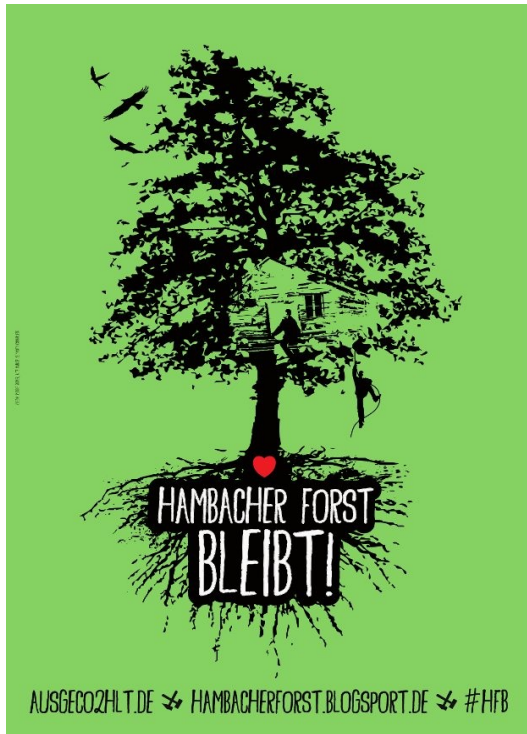
+ Aus welcher Haltung heraus möchte ich politisch aktiv sein?

+ Wie viel Raum haben Ruhe, Kreativität und Spiel in meinem Leben?



Lese – Tipps:

- Buch: Politisch aktiv sein und bleiben. Handbuch Nachhaltiger Aktivismus. Timo Luthmann
 - blog: lifesabeach.blogspot.eu
 - Buch: Vertrauen. Kraft und Widerstand. Aurde Lorde
 - Zine: Bonbonsalat mit Soße. Das psychische ist politisch. (Zum Runterladen auf kommunikationskollektiv.org/material)
 - Buch: Miriam Greenspan: Healing through the dark emotions.
 - Buch: Cristien Storm: Living in Liberation.
 - Buch: Hillary Rettig: The lifelong Activist. How to change the world without losing your way.
 - Friends make the best medicine. A guide to creating community mental health – support network
 - Buch: Pema Chödrön: Wenn alles zusammenbricht. Hilfestellung für schwierige Zeiten.
 - Buch: Bell Hooks: All about Love.
 - Buch: Rehzi Malzahn: Dabei geblieben.
 - Text: Die Tyrannei der Strukturlosigkeit
 - Buch: Katrina Shields: In the Tiger's Mouth. An Empowerment Guide for Social Action.
 - Buch: Joana Macy – Hoffnung durch Handeln
 - Zine: What sustains us? What stops us? Thoughts on activism & mental health...
 - Zine: Game Over? Lieber nicht! Politisch aktiv, ohne kaputtzugehen. (Dokumentation einer Veranstaltungsreihe)
- 



"[...] Und aufgrund von genau dieser Kraft, die wir im Widerstand im Hambacher Forst täglich spüren, sind wir uns sicher: Die Menschheit könnte bessere Verhältnisse schaffen!" hambacherforst.org

Alle, die sich mit dem Hambacher Forst und der Klimagerechtigkeitsbewegung verbunden fühlen sind herzlichst eingeladen zu unseren Workshops zukommen, uns anzuschreiben für Gruppenbegleitungen und Rückzugsorte zu nutzen. Uns ist wichtig, dass sich nicht nur Menschen angesprochen fühlen, die direkt im Hambacher Forst aktiv sind und waren. Uns ist wichtig zu sagen, dass all die Ereignisse euch berühren und beschäftigen können und ihr euch Austausch wünscht, ganz egal wie lange ihr mit der Klimabewegung verbündelt seit, ganz egal was und ganz egal ob ihr gerade macht!



Kontaktiert uns:

gemeinsam_widerstaendig_bleiben@riseup.net

(Auf Anfrage schicken wir euch auch gern unseren pgp-Schlüssel)

Konkrete Termine, Workshopangebote und weitere Infos
findest du unter:

gemeinsamwiderstaendigbleiben.blogspot.eu

Wenn ihr den Eindruck habt, ihr braucht irgendetwas für euch und/ oder eure Gruppe wisst aber nicht genau in welche Richtung das gehen soll – schreibt uns einfach und wir schauen zusammen, was passen könnte!



**In Solidarität mit allen Aktivist*innen im und um Hambi,
in Europa und weltweit!**