

Workshop Aufarbeitung „Polit-Burn-Out“ auf dem A-Camp 2014 (bei Rothenburg)

...Eingebettet und sozialisiert in einer Gesellschaft voll subtiler Zwangsmechanismen, Wettbewerb, Leistungsdruck, Wertedenken, künstlicher Verknappung von Ressourcen und einem Klima von (begründeten) Existenzängsten. ...Unter dem Druck stehen, die Verhältnisse ändern zu wollen/müssen und manchmal scheint kaum ein Weg in Richtung, der gewünschten Gesellschaftsveränderung zu führen. Ein Abgrund zwischen Utopie und Realität. Der Kampf, den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden...

Auch der private Raum ist politisch. Reflektieren von Konsumgewohnheiten, der Umgang miteinander,...

Ein ständiges Erfinden, Erkämpfen. Erhalten, Ausprobieren von Wegen abseits des Kapitalismus im Kapitalismus. Feierabend scheint es erst nach der sozialen Revolution und dem Sturz des Kapitalismus zu geben. Es fällt oft schwer kleine Erfolge anzuerkennen.

Wir wollen aus einer anarchistischen Perspektive heraus Ursachen aufdecken und Lösungen zusammen tragen, wie wir es schaffen können, an dem großen Gesamtproblem nicht zu „verbrennen“. Hierbei spielen Gruppenprozesse eine große Rolle, bei der Vorbeugung und Entstehung von „BurnOut“.

1. Was ist „Polit-BurnOut“?

„BurnOut“, ein Begriff der im Zusammenhang mit der Leistungsgesellschaft kaum wegzudenken ist. Mensch mag den Begriff mögen oder nicht.

Hierbei soll es nicht um eine weitere Klassifikation gehen, vielmehr wollen wir versuchen ein Phänomen von Stress und Überlastung zu beschreiben, was politisch oder nicht, fälschlicher Weise oft als ein individuelles Problem begriffen wird, in dem ein Individuum Anforderungen nicht mehr gerecht wird.

Unter „Polit-BurnOut“ verstehen wir ein „Ausbrennen“ durch politische Arbeit.

Über idealistische Begeisterung, können frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung führen.

Die Folgen können auf alle körperlichen, emotionalen und geistigen Bereiche einer Person wirken.

Zum Beispiel in Form von Antriebsschwäche, Kraftlosigkeit, Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit, Apathie, Konzentrationsschwierigkeiten, Aggressivität, psychosomatische Erkrankungen, Depression, Suchtgefährdung, De-personalisierung (unterbewusst Distanz zwischen Selbst u. Umfeld, ob durch Zynik oder Gleichgültigkeit, verschwinden emotionale Aspekte der Beziehung hinter einer sachlichen Ebene)...

2. Struktur des Workshops

3. Ergebnisse

3.1.-Ursachen und Gründe

3.2.-Lösungen und Umgang

2.Struktur des Workshops:

2.1.-Begrüßung

- Workshop-Struktur Vorstellung

- Unterstützungsangebot (Rückzugsort, wenn gewünscht mit einer Person aus der Workshop-Vorbereitungsgruppe (5min)

2.2.-Namensrunde mit Interessen/Bezug und Befindlichkeit (20min)

2.3.-Was ist „Polit-Burnout“? Versuch einer Begriffsbestimmung (5 min)

2.4.-Interviews (mit Spaziergang verbunden) 2-3 Frage aus Fragensauswahl zu Zweit aussuchen und gegenseitig beantworten (20 min)

PAUSE

(20min)

2.5.-Ursachen und Gründe (Methode: gemeinsam Sammeln und Aufschreiben (kleine Zettel auf großer Wand, Schreibhilfe anbieten) (15 min)

2.6.-Lösungen und Umgang (Methode: in Kleingruppen sammeln und dann zusammentragen (30min)

PAUSE (10 min)

2.7.-Unterschiedliche Ideen:

- Körperumrisse

- Rollenspiele

- Problemzettel Runde/Problemzettelpakat

- Austauschrunde von Betroffenen

- Wie geht's mir?- Bild

- zu Zweit: Austausch über: „Was kann ich gut?“

- eigene Ideen

(30-45 min)

2.8.-Feedback und Abschlussrunde

(10 min)

(insgesamt 2,5- 3 h)

3. Ergebnisse:

3.1.-Ursachen und Gründe:

- persönliche Konflikte (besonders in kleiner Szene)
- stressende Menschen
- Mackertum
- Dominanz
- (Wissens)-Hierarchien innerhalb der Gruppe
- Verantwortlichkeiten bei Wenigen
- Erwartungen von Anderen, die „mehr“ machen
- kein Raum für Persönliches, oft Arbeitsatmosphäre
- keine ehrliche Atmosphäre
- kein Raum und Akzeptanz für „Schwäche“
- kein Auffangen von geringer Kapazität
- Lohnarbeitsproblem wird individuell gesehen
- Zeit finden neben Studium/Lohnarbeit/Kind (Politik zusätzliche Belastung)
- kein Raum für Kinder/Eltern
- Leistungsdruck in der Szene
- (Leistungs)Erwartungen von Außen und Innen
- Reproduktionsarbeit wird nicht wertgeschätzt

- sich immer für alles verantwortlich fühlen
- sich etwas nicht zutrauen
- eigene Aktivität nicht wertschätzen „nicht genug“
- Dinge tun, aus der Motivation akzeptiert/geliebt werden zu wollen
(Sehnsucht nach Bestätigung)
- Angst nicht mehr dabei zu sein
- Entfremdung von der Szene

- das Gefühl, es ändert sich nichts
- schwer Erfolge anzuerkennen
- Widerspruch zwischen Bedürfnissen, Idealen und den Möglichkeiten,
sie in in der Gesellschaft umzusetzen
- Drogen

- (staatliche) Repressionen
- Traumata (z.B. durch Polizeigewalt)

- immer weiter pushen, ohne zur Ruhe zu kommen (können)
- aufgezwungene Gewalt

- Hängenlassen von Menschen in Krisen
- wenig Anerkennung des eigenen Tun (Selbst und Andere)

3.2.-Lösungen und Umgang:

individuell:

- eigene und Grenzen von Anderen respektieren
- Wertschätzung von Reproduktionsarbeit
- Wertschätzung von Individualität und Aufgaben
- Zeit für mich einplanen + positiv besetzen
- eigenen Einfluss nicht klein reden
- Vertrauen in sich und Andere
- Verantwortlichkeiten und Aufgaben abgeben können (u. Annehmen)
- sich um sich selbst kümmern
- nicht immer stark und bereit für „Action“ sein (müssen)

kollektiv:

- gemeinschaftlicher Umgang mit Stresssituationen
- gemeinsame Freizeit/Urlaub
- Reflexion von Redeverhalten, Gruppenprozessen u. Dynamiken
- sensibler, rücksichtsvoller Umgang in Bezugsgruppen
- gemeinsamen Nenner finden
- solidarische Unterstützung bei staatlichen Repressionen

gemeinsam:

- kleine Erfolge anerkennen
- gesunder Pessimismus
- Auseinandersetzung mit Erwartungen und Grenzen
- gemeinsame Verantwortung für Mediation/Awareness
- sozialen Druck reflektieren (Vorwurf: Andere machen mehr)
- Spass haben (über sich selbst lachen)
- Raum für „Schwäche“
- alle achten aufeinander

strukturelles:

- Kapazitäten und Zeitrahmen klären (auch abbrechen können)
- Verantwortlichkeiten verteilen
- Wissenshierarchien abbauen
- Befindlichkeitsrunden
- Feedback
- Nachbereitung (gemeinschaftlich)
- “Awareness“, „Out of Action“, Meditation
- Offenheit gegenüber Neuen (Strukturen schaffen in denen Menschen leicht Anschluss finden (auch nach Auszeiten)
- vielfältige Strukturen für Unterschiedliche Kapazitäten und Bedürfnisse

und dann...: System stürzen

4.Feedback:

- +
- Atmosphäre rücksichtsvoll
- Rahmen gemütlich (Essen...)
- Pausen
- viele interessante Diskussionen
- Methodik-Mix
- Platz für Erfahrungsaustausch
- Gedankenanstoß, Türen geöffnet > in Politzusammenhänge mitnehmen
-
- lang, anstrengend
- Begriff „Polit-Burnout“ wurde nicht diskutiert, kein Raum für Kritik daran
- zu viel für Zeitrahmen, stressig (>Leistungsdenken)
- beim Vorlesen vor großer Gruppe schwer mitzudenken (besser: Gespräch/Austausch)
- keine Ergebnisse (Zeit zu knapp)
- Gedanken gehen wieder verloren (wie nachhaltig?)

5. Links und Literaturtipps: