

Dokumentation „thinking diversity radically“

12.08.2018, norbert.rost@regionalentwicklung.de

Kurs: Juli 2018, Ulex, Eroles, katalanische Pyrenäen

Kursziel

Der Kurs hatte zwei zentrale Ziele: Die Teilnehmer mit Fähigkeiten ausstatten, um ihre Arbeit und ihr Leben so auszubalancieren, dass burn-out-Risiken schrumpfen und eine angemessene Stabilität erreicht wird. Sowie „Diversität“ zu denken, zu reflektieren und zu diskutieren.

Kursleiter

Byron und Paula, beide aus Großbritannien, mit viel Trainingserfahrung und teils eigenen Rassismuserfahrungen

Teilnehmende

15 Teilnehmende aus diversen europäischen Ländern nahmen teil: 7 x Großbritannien, 2 x Belgien, 3 x Polen, 2 x Deutschland, 1 x Niederlande. Außerdem nahm Herman, der Verantwortliche für das Haus, in dem das Training stattfand, an diversen Sessions und Übungen teil.

Die Teilnehmenden waren (nach heutigen Maßstäben) bunt gemischt: Menschen mit schwarzer, farbiger und weißer Hautfarbe, Männer, Frauen und Trans-Menschen, Mittzwanziger bis Vierziger, Heteros, Homos.

Methodenbeschreibung

Der Workshop war sehr intensiv geprägt vom Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshal Rosenberg. Methoden, Wording, Arbeitsbedingungen fußten in vielen Fällen auf den in diesem Konzept formulierten Ideen.

Ingesamt standen für den Workshop 6 volle Trainingstage zur Verfügung, wobei die Tage nach dem Schema strukturiert waren, jeweils 4 Sessions von ca. 2 Stunden über den Tag verteilt zu haben, die von Pausen unterbrochen waren. Morgens wurde eine Meditation angeboten, Abends hatte die Gruppe Zeit für eigene Aktivitäten. Das besondere war ein Schweige-Tag, der am Abend des 3. vollen Trainingstages begann und bis zum Morgen des 5. Trainingstages andauert. Dieser war für viele Teilnehmende eine besondere Erfahrung.

Alle Tage begannen mit einem Check-In und endeten mit einem Check-Out, der es den Teilnehmenden erleichterte, in die Arbeitssituation hinein und hinauszukommen. Die angebotenen Methoden waren überwiegend sehr reflektiv. Entweder allein oder in Kleingruppen oder in der Gesamtgruppe wurden miteinander diskutiert und gearbeitet, wobei die Methoden oft dem Schema folgten, mit eigenen Gedanken zu beginnen, diese dann in einer Kleingruppe zu reflektieren und Aspekte davon später in der Großgruppe sichtbar zu machen. Interessant war, dass jeder zu mindestens zwei Gruppen gehörte:

- *das Trio* war eine aus drei Menschen bestehende Gruppe, die eine Art Rückzugsort bot und sehr intime und persönliche Momente herstellte
- *die Basisgruppe* bestehend aus 5 Personen bildete sich primär aus der Notwendigkeit, das Aufräumen und Küchensäubern zu organisieren, dennoch wurde auch die Basisgruppe in die Aktivitäten einbezogen

Außerdem wurden Grüppchen spontan gegründet, wenn dies der Methode angemessen war.

Interessant war, dass die Trainer die jeweils folgende Methoden mit einer Art „Schwierigkeitsgrad“ von 1-5 etikettierten. Dies war sinnvoll und nötig, weil die Methoden teilweise sehr persönlich und fast schon psychotherapeutisch waren und weil zu erwarten war, dass einzelne Teilnehmende Erfahrungen mitbrachten, die durch die Methoden getriggert werden konnten. So war es möglich, sich mental auf die Übungen einzustellen oder sich aus den Übungen herauszunehmen, um sich zu schützen.

Es folgt eine Auswahl von genutzten Methoden:

- Freiheiten sichtbar machen: Welche Freiheiten wünschen sich die Teilnehmenden: Freiheit von etwas, Freiheit zu etwas. Dies machte Ängste und Bedürfnisse sichtbar, die die Akteure mit sich brachten.
- „the river of life“: Zeichne deinen Fluss des Lebens, der dich hierher geführt hat. (A4/A3, Stifte). Danach Reflektion und Kennenlernen in Dreiergruppen → persönliches Kennenlernen der Lebensläufe der anderen, ihrer Prioritäten im Leben und ihrer Brüche
- Identitäts-Übung:
 - 8 schmale Zettel für jeden, beginnend mit den Worten „I am...“
 - jeder ergänzt für sich einen Punkt: „I am ...“, bis 8 Zettel gefüllt sind
 - Sortieren der Zettel danach, wie wichtig ihm/ihr/they diese Identität ist, mit der wichtigsten Identität ganz oben
 - geführtes Durchgehen durch die Zettel von unten nach oben: Verinnerliche, was du geschrieben hast, leg den Zettel beiseite und lass diese Identifizierung gehen.
- Schweigetag (s.o.)
- Competence vs. Warmth: 4 Quadranten auf dem Boden entlang der Dimensionen *Competence (as contribution for society)* and *Warmth (in emotional matter)*. In den Trios jeden Quadranten durchgehen und notieren, welche gesellschaftlichen Gruppen/Milieus dort üblicherweise eingeordnet werden. → sichtbarmachen von Vorurteilen in der Gesellschaft und uns selbst
- Sichtbarmachen, dass sich die meisten Menschen schlecht fühlen, wenn ein Plan misslingt: Setting: Großgruppe im Kreis sitzend, jeder bekommt Stift und beliebig viele A5-Zettel; Inspiration: Wie fühlst du dich/was kommt dir in den Sinn, wenn ein Plan/Vorhaben nicht funktioniert hat, die Idee nicht aufgegangen ist? Aufgabe: Je einen Punkt auf einen Zettel schreiben und diesen in die Kreismitte legen; Persönlichkeitsgrad: 3-4 → Ergebnis: starke Reaktion, dass es den anderen im Kreis sehr ähnlich geht
- Quadranten: „Situations, when you was...“ 1) Recipient 2) Bystander 3) Perpetrator 4) part of the system ... of situations of oppression? Arbeiten im Trio. (Persönlichkeitsgrad: hoch!)
- Client-Consultant-Observer: Klient formuliert eine Frage, 2-3 Consultants formulieren auf Basis dieser Frage Nachfragen, Observer beobachten und reflektieren am Ende über den Gesamtprozess. Zeigt dem Klienten neue Blickwinkel auf seine Fragestellung (Arbeitsmaterial vorhanden!)
- „flocking“: Alle stehen auf einer großen Fläche. Aufgabe: Such dir zwei Personen A und B aus und versuche A möglichst nah und B möglichst fern zu sein → interessante Dynamik der resultierenden Bewegungen in der Gruppe. Settingwechsel: versuche jetzt, zu A und B möglichst denselben Abstand zu halten
- diverse Lockermachübungen („A tick“. „A what?“)

Interessantes

Die Woche war eine sehr intensive Erfahrung. Das lag einerseits an den teils sehr persönlichen Methoden, die die Trainer auch damit auszugleichen versuchten, dass man sich zu Einzelgesprächen mit ihnen anmelden konnte. Zugleich kamen durch die Methoden diverse Erfahrungen insbesondere bei jenen Menschen hoch, die starke Unterdrückungs- und Rassismuserfahrungen gemacht hatten. Der Schweigetag war dabei ein Trigger: Während vorher alle möglichen Urteile, Vorurteile oder Persönliches ausgesprochen und umgangen werden konnte, war am Schweigetag jeder mit sich beschäftigt. Die Gruppensituation kippte deshalb nach dem Schweigetag: irgendwie bildeten sich zwei Lager aus farbigen/schwarzen und weißen Menschen. Dabei war für mich zumindest unklar, was genau diese Situation ausgelöst hatte, wer dabei wie beteiligt war, welche Rolle ich selbst spielte. Interessant fand ich, dass sich diese Dynamik zwischen den Hautfarben aber nicht zwischen den Geschlechtern oder den sexuellen Vorlieben herausbildete. Die Situation wurde irgendwie bereinigt, aber nicht geklärt – auch nachträglich bleibt die Dynamik für mich ein Mysterium, das ich mir nur durch starke unterbewusste Verletzungen, die an die Oberfläche kamen, erklären kann. Einzelne Akteure machten den Eindruck, sich nahe am Wutausbruch oder am Nervenzusammenbruch zu befinden.

Reflexionen

Dieser Kurs ist hochinteressant und hochpersönlich. Menschen ohne Erfahrungen mit Methoden des „inneren Wandels“ sollten vorher mindestens ein Transition-Training mitmachen. Für mich war die Sprachhürde eine sehr bedeutende. Da Englisch die Kurssprache war und zugleich die Mehrzahl der Teilnehmenden Englisch als Muttersprache mitbrachten, war es für Nichtmuttersprachler schwieriger. Es empfiehlt sich, vorher vor allem Vokabeln zur Gefühlswelt zu lernen, da die Frage „how do you feel?“ sehr zentral war. Den Trainern habe ich empfohlen, die Sprachhürde als Aspekt des Kurses einzubauen bzw. zu berücksichtigen.

Die seltsame Situation nach dem Schweigetag wird mich weiter begleiten. Wie die anderen werde ich mich erinnern, wie schnell eine Gruppe zusammenfinden kann und auch, wie schnell sie wieder zerspringen kann und wie groß der (vermutete) Anteil alter Verletzungen in solchen Dynamiken ist. Ob der Kurs letztlich seinem Titel „thinking diversity radically“ gerecht wurde, weiß ich nicht. Diversität war im Raum, damit haben wir uns stark auseinandergesetzt, auf einer sehr persönlichen Ebene. Dabei stand aber die Hautfarbe stärker im Vordergrund als andere Diversitäten (Geschlecht, Vorlieben, Neurodiversity). So kann auch dieser Kurs nur ein Impuls im größeren Gesamtkontext sein.