

# Zehn Tipps für nachhaltigen Aktivismus

23. Juni 2017

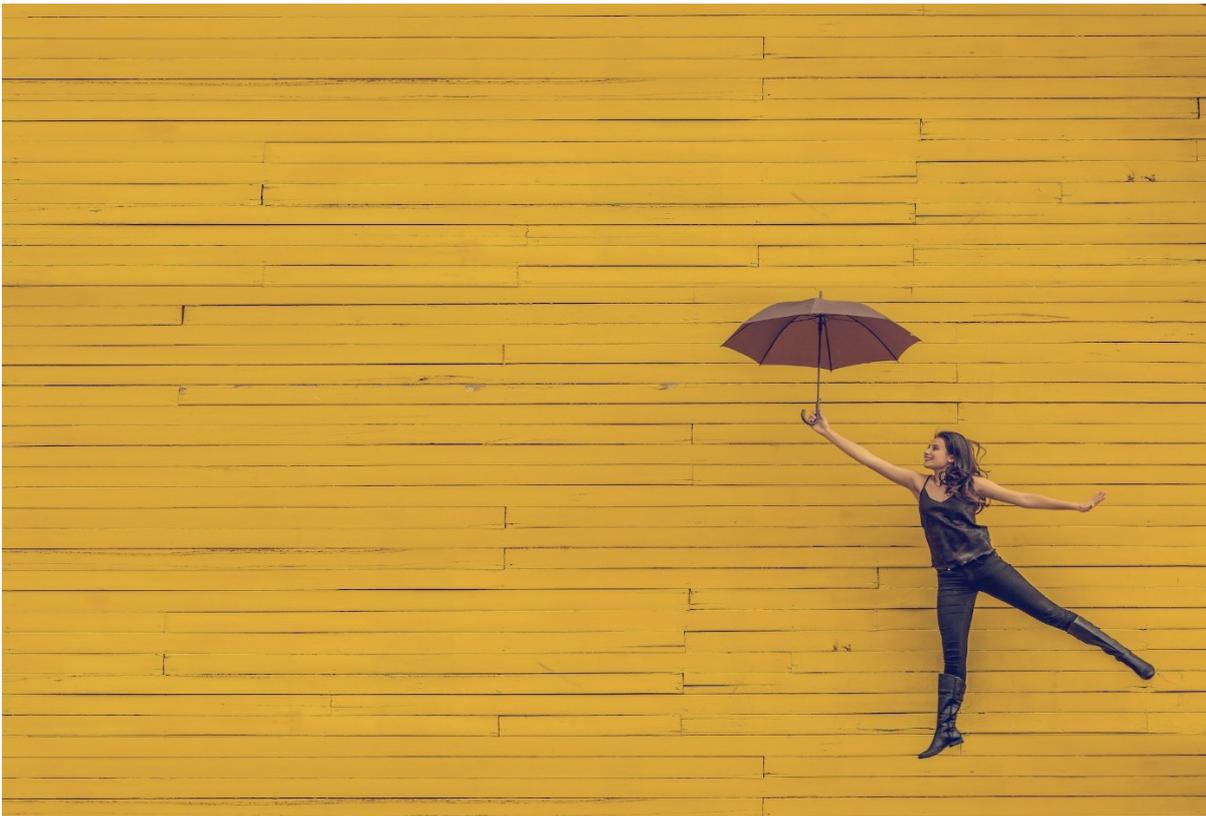
## **So engagierst du dich dauerhaft und mit Freude**

Neben Schule, Studium und Job bringt ehrenamtlich politisch und gesellschaftlich aktiv sein vielen von uns Lernmöglichkeiten und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit/Erfüllung, die andere Kontexte so nicht bieten. Abgesehen davon, dass es im Zeitalter „multipler Krisen“ notwendiger denn je erscheint, sich zu engagieren. Aber seien wir ehrlich: In den gegenwärtigen gesellschaftlichen Verhältnissen heißt das oft auch noch mehr Verpflichtungen und Termine – und das kann schlauchen und erschöpfen. Wenn wir systematisch und fundamental etwas ändern wollen, brauchen wir nachhaltigen Aktivismus, der nicht nach wenigen Wochen oder Monaten verpufft, weil er unsere persönlichen Grenzen sprengt. Anregungen dazu gibt's hier.

Dies ist keine To-Do-Liste. Die Fragen und Tipps sind Werkzeuge zum Reflektieren und Diskutieren, deshalb: Nimm dir nicht alles auf einmal vor. Such dir ein bis zwei Punkte aus, wo du gut ansetzen kannst und die dich gerade am meisten umtreiben. Pass sie so an, dass sie für dich, deine Gruppe und deine/eure Situation gut passen. Leg' los und sei dir bewusst, dass es hier kein „abhaken“ gibt, sondern du vielmehr immer wieder auf diese Liste zurückgreifen kannst.

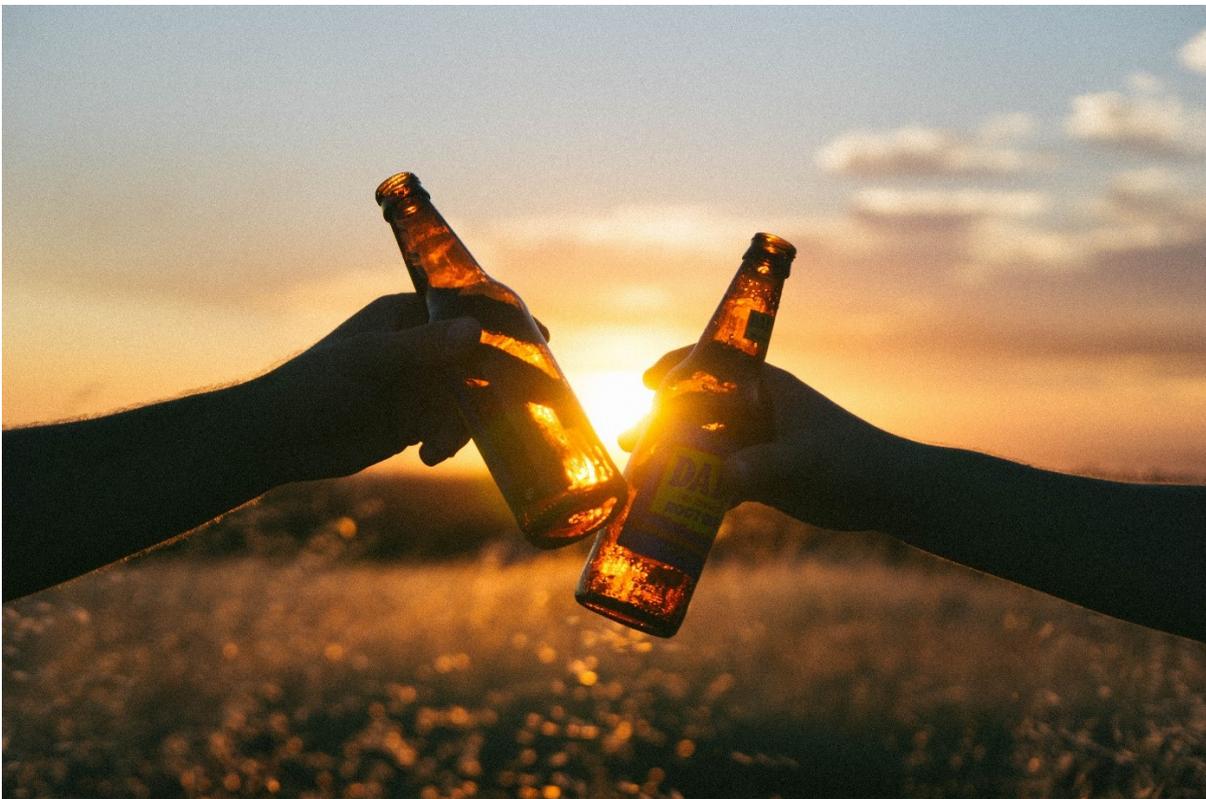
### **1. Lerne, mit Frust umzugehen:**

Ich mache mir immer wieder klar, dass Aktivismus, Frustrationen und Anfeindungen mit sich bringt. Oft gibt es mächtige Gegner\*innen und Menschen können sich von Forderungen angegriffen fühlen, sind resigniert oder haben ganz anderes im Kopf. Das gehört dazu.



## 2. Feiere Erfolge und thematisiere, was gut läuft:

Ich nehme mir gemeinsam mit der Gruppe, mit der ich zusammenarbeite, oder allein, zum Feiern und Genießen von Erfolgen und guten Erfahrungen doppelt so viel Zeit wie zum Besprechen von Niederlagen oder zum Verarbeiten von Ärger.



## 3. Definiere die Rolle von Aktivismus in deinem Leben:

Ich werde mir immer wieder über andere Ziele in meinem Leben klar und stimme sie mit meinen aktivistischen Aktivitäten ab. Ich setze mir immer wieder Zeitpunkte, nicht nur an Silvester, wo ich mich zurücklehne und darüber nachdenke: Wo will ich eigentlich in meinem Leben noch hin? Was will ich in meinem Leben noch machen und wenn ich es jetzt nicht tue – wann dann? Ich frage mich auch immer wieder: Wo ist mein Engagement Flucht oder Ersatz für Dinge, die ich eigentlich tun müsste oder wollte? Ich bin mir klar, dass ich mich in bestimmten gesellschaftlichen Machtverhältnissen bewege – ich achte darauf, dass mein Engagement mir nicht den Boden unter den Füßen nimmt und ich Schule, Studium oder Job nicht vernachlässige.



#### 4. Ziehe Grenzen:

Ich mache mir immer wieder klar, wie viel ich zeitlich und nach meiner Kraft leisten kann und will. Bei der Projektplanung oder bei Vereinbarungen mit anderen denke ich vorher darüber nach, wie viel Zeit ich für das Projekt oder für mein Amt aufbringen kann und will. Ich pflege auch den Mut zur Lücke. Ich ermuntere meine Kolleg\*innen ebenfalls dazu, ihre Grenzen zu kommunizieren und schaffe eine Atmosphäre, in der Nein-Sagen ohne schlechtes Gewissen möglich ist. In der Gruppe **Verantwortlichkeiten und Aufgaben teilen**, damit Einzelne nicht unersetzbar werden und der persönlich erlebte Druck zu hoch wird. Dazu gehört es auch, gemeinsam **Verantwortungen und Arbeitsbereiche zu definieren**: Was bedeutet es Vorstand/Aktive\*r/Projektleiter\*in usw. zu sein? Welche Verantwortung hat die einzelne Person oder jeweilige Gruppe und besteht hier Konsens?



### **5. Fokussiere dich auf deine Kompetenzen:**

Ich konzentriere mich auf die Arbeit, die mir liegt. Das heißt, welche Aufgaben meinen Fähigkeiten und Interessen entsprechen. Nur wenn ich zu einem großen Teil gemäß meinen eigenen Fähigkeiten eingesetzt werde, kann ich auf Dauer gute und erfüllende Arbeit machen.



### **6. Plane auch mal pragmatisch:**

Ich und die Gruppe, mit der ich arbeite, setzen uns realistische Ziele. Ich und meine Gruppe brauchen auch Projekte mit Erfolgsaussichten. Gemeinsam reflektieren, worin überhaupt Erfolg und Leistung für die Gruppe bestehen, und inwiefern vielleicht auch Muster der Beschleunigung und des „immer noch mehr“ reproduziert werden. Weniger ist mehr: lieber Schwerpunkte auf einzelne gute und sinnvolle Aktionen, Veranstaltungen und Kampagnen als den Anspruch, überall dabei sein zu wollen. So bleibt auch Zeit für Reflexion (z.B. Klausursitzung) und Fortbildung!



### **7. Gib' acht auf dein Team:**

Ich mache mir die Kraft, die mir eine Gruppe geben kann, immer wieder klar und nutze sie. Ich kümmere mich um die Gruppe, mit der ich arbeite und höre meinen Kolleg\*innen gut zu. Ich achte darauf, dass vor wichtigen Entscheidungen jede\*r reihum nach seiner\*ihrer Meinung und nach seinen\*ihren Ideen gefragt wird. Falls ich jemand bin, der Projekte lieber alleine bearbeitet, halte ich Kontakt.



### **8. Unterstütze ein Netzwerk:**

Wenn andere mehr Erfolg haben als ich, werde ich nicht neidisch. Wenn ich mehr Erfolg habe als andere mache ich nicht neidisch, sondern ermutige die anderen und feiere mit ihnen. Ich teile meine Kompetenzen und nehme mir auch die Zeit, anderen etwas beizubringen. Ich denke politisch: Viele Herausforderungen betreffen nicht nur mich und meine Gruppe. Ich mache mich für strukturelle Lösungen stark, anstatt als Einzelkämpfer\*innen die Kraft zu verlieren.



### **9. Mach' mal Pause:**

Wenn ich merke, es geht nicht mehr, mache ich mir das bewusst und prüfe die Möglichkeiten, für eine Weile auszusteigen. Denn falls ich zu spät Pause mache, kippt mein Elan und ich will gar nicht mehr. Pausen erleichtern das Dranbleiben und sorgen für frischen Wind. Außerdem liegt in manchen Lebensphasen dein Fokus einfach woanders. Und das ist völlig okay!



## **10. Kümmere dich um alle deine Bedürfnisse:**

Ich brauche Dinge, die mir mehr am Herzen liegen als Aktivismus und einen emotionalen Ausgleich zu meiner Arbeit schaffen. In unserer Arbeit bläst uns oft ein kalter Wind entgegen. Es muss etwas geben, das mich wärmt. Der emotionale Ausgleich kann eine Beziehung sein oder die Familie. Ich nehme mir aber auch Zeit für musische, sinnliche Dinge, für Malen oder Musik, für Reisen oder gute Bücher, für die Beobachtung eines Vogels oder das Riechen an einer Blume, für das Lachen der Kinder und für die Liebe. Das sorgt für neue Ideen und schafft Freiheit im Kopf.



Speichere diesen Artikel oder druck in dir aus und lege in vorne zu deinen Unterlagen. Eine regelmäßige Lektüre kann dir helfen, immer wieder zu hinterfragen, wo du gerade stehst, was du brauchst und wie du weiter vorankommst. Es empfiehlt sich auch, sich als Gruppe bei einem gemütlichen Treffen diesen Fragen zu widmen.

**Und welche Tipps möchtest du weitergeben? Teile sie in den Kommentaren!**

Autor\*innen:

Thomas Giesinger ist Psychologe, arbeitet seit vielen Jahren als Ehrenamtskoordinator beim BUND BW und hat ursprünglich für sich selber „10 Gebote gegen Ökofrust“ verfasst.

Katharina Ebinger studiert Politik und Verwaltung, ist im Landesvorstand des BUND BW und beschäftigt sich mit Organisationsformen und -kulturen für die Große Transformation.

(Alle Fotos CC0, über <https://stocksnap.io/>)

<http://blog.bundjugend.de/zehn-tipps-fuer-nachhaltigen-aktivismus/>