

Kathrin Rothenberg-Elder, Elli Kutscha

# **Empowerment für Aktivist\*innen**

**Ein Leitfaden zur Selbstfürsorge im Ehrenamt**

Mit einem Vorwort von Lea Dohm

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2024 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG, Gießen

[info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: ©AdobeStock/GOLDMAN

Autorinnenfoto Elli Kutscha: Katharina Geist

Umschlaggestaltung nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3354-3 (Print)

ISBN 978-3-8379-6260-4 (E-Book-PDF)

# Inhalt

Empowerment für Aktivist*innen To Go	11
Meine Stärke braucht	13
Unterstützende	15
Selbstfürsorge im Ehrenamt: Dafür ist dieses Buch	16
Vorwort	19
Wer wir sind	20
Was Empowerment für Aktivist*innen und ehrenamtlich Engagierte bedeutet	21
Dafür ist dieses Buch nicht	22
Wie ihr dieses Buch nutzen könnt	24

## Die Übungen

Auswahl der Übungen	26
---------------------	----

### I Aufwärmübungen

Sorgenzeit – 5 Min., Wortebene	28
Achtsamkeitsübungen: Bodyscan und Atemmeditation – 15 Min., Körperebene	30
Atemübungen – 10 Min., Körperebene	35
Empowerment-ABC – 15 Min., Wortebene	36
Empowerment-ABC	37
Belastungsbingo – 10 Min., Wortebene	38
Inspirationen zum Einstieg – 5–15 Min., Körper-, Bild- oder Wortebene	39
Lieblingsbilder – 15 Min., Bildebene	42

## **II Kernzeit-Übungen**

<b>Alternatives Universum – 20 Min., Wort- und Bildebene</b>	44
<b>Augenkreisen – 5 Min., Körperebene</b>	45
<b>Bestmögliche Zukunft ausmalen – 20–45 Min., Wort- und Bildebene</b>	46
<b>Das macht Sinn! – 20 Min., Wort- und Bildebene</b>	47
<b>Blumenstrauß sortieren – 20 Min., Wortebene</b>	48
<b>Embodiment – 30 Min., Bild- und Körperebene</b>	50
<b>Flow – 20–30 Min., Wort- und Bildebene</b>	51
<b>Energiekuchen – 30 Min., Wort- und Bildebene</b>	52
<b>Freiheitsspielräume erkunden – 30 Min., Wort- und Bildebene</b>	54
<b>Fünf Leben – 30 Min., Wort- und Bildebene</b>	55
<b>Grenzen setzen – 30 Min., Bild- und Körperebene</b>	56
<b>Held*innenreise – 30 Min., Wort- und Bildebene, ggf. Körperebene</b>	57
<b>Kopf hoch! – 5 Min., Körperebene</b>	58
<b>Macht ein Spiel daraus – 30 Min., Wort- und Bildebene</b>	59
<b>Medienkonsum – lösungsorientiert informiert bleiben – 15 Min., Wortebene</b>	60
<b>Progressive Muskelrelaxation zur Entspannung – 15 Min., Körperebene</b>	62
<b>Reinigung – 15 Min., Körperebene</b>	64
<b>Sammlung positiver Nachrichten – 30–60 Min., Wort- und Bildebene</b>	65
<b>Rat einer Freundin – 25–30 Min., Wortebene</b>	66
<b>Ressourcenbarometer – 15–20 Min., Wort- und Bildebene</b>	68
<b>Sammler*innen der Augenblicke – 15 Min., Wort- und Bildebene</b>	70
<b>Schutzschilde aufbauen – 30 Min., Wort- und Bildebene, ggf. Körperebene</b>	72
<b>Stärken bewusst machen – 30–45 Min., Wortebene</b>	73
<b>Stärken stärken – 15–20 Min., Wortebene</b>	74
<b>Verbundenheit als Kraftquelle – 15 Min., Wort- und Bildebene</b>	76
<b>Stressverstärker bannen – 20 Min., Wortebene</b>	78
<b>Versöhnung – 20 Min., Bild- oder Sprachebene</b>	79

Zehn gute Gefühle – 20–60 Min., Wort- und Bildebene	80
(Leichtes) Yoga – 10 Min., Körperebene	83
Zeit für Musik – 5 Min., Bild- und Körperebene	84
Zeitlupe – 5 Min., Körperebene	85

### **III Übungen zum Ausklang**

24-Stunden-Quests – 15 Min., Wortebene	88
Achtsamkeitspläne – 15–20 Min., Wortebene	90
Gegenseitige Unterstützung vereinbaren – 15 Min., Wortebene	91
Inspirierende Fragen zum Ausklang – 15–20 Min., Wort- und Bildebene	92
Loslassen – 10 Min., Wort-, Bild- und Körperebene	93
Notfallkoffer packen – 20 Min., Wort- und Bildebene	94
Schlaft gut – 15 Min., Körperebene	95
Schnelle Stärken – Power-Ups – 10 Min., Wort- Bild- und Körperebene	96

### **IV Erste-Hilfe-Übungen**

4-7-8-Atmung – 5 Min., Körperebene	98
5-4-3-2-1-Übung – 10 Min., Körperebene	99
Gehirnfutter gegen Gedankenschleifen – 10 Min., Körperebene	100

## **Resilienz und Empowerment aus psychologischer Perspektive – eine Kurzeinführung**

1	Deshalb brauchen wir empowernde Selbstfürsorge im Ehrenamt und (Klima-)Aktivismus	102
2	Psychosoziale Risiken im Ehrenamt und (Klima-)Aktivismus	104
2.1	Stress	104
2.2	Hilflosigkeitserfahrungen	106
2.3	Angst	106
2.4	Sekundärtraumatisierungen	108
2.5	Vertiefung: Klimagefühle	109
2.6	Frauen im Ehrenamt	109

<b>3</b>	<b>Psychologische Ansätze der Widerstandskraft und Stärke</b>	111
3.1	Resilienz	111
3.2	Empowerment	112
3.3	Empowernde Selbstfürsorge	115
3.4	Körperliche Grundlagen der Selbststeuerung (in Kürze)	115
3.5	Psychologische Grundlagen der Selbststeuerung (in Kürze)	116
<b>4</b>	<b>Das könnt ihr selbst tun</b>	119
4.1	Akzeptanz und Achtsamkeitstrainings	119
4.2	Selbstmitgefühl	120
4.3	Emotionen und (positive) Kommunikation	121
4.4	Positivität	121
4.5	Selbstwirksamkeit	122
4.6	Flow	123
4.7	Gamification	123
4.8	Medienkonsum	126
	<b>Fazit</b>	127
1	Einfach tun	127
2	Banden bilden	128

## **EfA-Gruppen**

	<b>So funktioniert eine EfA-Gruppe</b>	130
	So organisierst du eine EfA-Gruppe	130
	Planung der Treffen	131
	Regeln für die Teilnahme an EfA-Gruppen	131
	Regeln für Gruppentreffen	132
	Beispiel-Abläufe für Gruppentreffen	133
	<b>Ausblick</b>	135
	<b>Dank</b>	136
	<b>Quellen</b>	137
	<b>QR-Code-Links</b>	141



## Empowerment für Aktivist\*innen To Go

*Du bist ein\*e Held\*in! Und Held\*innen müssen gut auf sich aufpassen, damit sie weiterhin Held\*innen sein können.*

- Selbstfürsorge ist nichts, was man erst tun sollte, wenn es einem schlecht geht. Erlaube dir, dich regelmäßig um dich selbst zu kümmern und übe stetig.
- Mache deinen Selbstwert nicht von deinem Engagement abhängig. Du bist so viel mehr als das, was du leistest. Du bist genug – einfach so.
- Nimm regelmäßig Auszeiten. Pausiere und übe dich in Achtsamkeit. Halte inne. Und frage dich: »Was brauche ich jetzt gerade?«
- Du kannst nicht immer kontrollieren, was um dich herum passiert. Aber du kannst kontrollieren, wie du damit umgehst. Versuche, deinen Seelenfrieden nicht an »den« Zustand der Welt zu hängen. Du kannst entscheiden, worauf du deinen Fokus in diesem Moment richtest.
- Nähre deine Dankbarkeit.
- Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Kümmere dich um deinen Körper, er ist eine deiner stärksten Ressourcen.
- Akzeptiere deine Gefühle und Gedanken. Erlaube dir, glücklich und leicht zu sein, genauso, wie traurig oder wütend zu sein. Aber lass nicht zu, dass dich Traurigkeit, Angst oder Wut vollständig kontrollieren.
- Du bist nicht allein. Suche dir Verbündete und bilde Banden. Pflege die Vielfalt in deinen Kontakten.
- Erkenne und akzeptiere deine Grenzen. »Nein« ist ein ganzer Satz, der keiner Rechtfertigung bedarf.
- Erkenne deine Stärken und deine zahlreichen Ressourcen. Du bist so viel stärker, als du vielleicht manchmal glaubst.

Hier geht's  
zum Buch



Kathrin Rothenberg-Elder und Elli Kutscha:  
*Empowerment für Aktivist\*innen* (2024)

## Selbstfürsorge im Ehrenamt: Dafür ist dieses Buch

Liebe Engagierte,

»Sich um sich selbst zu kümmern, ist keine Zügellosigkeit. Es ist Selbsterhaltung, und das ist ein Akt der politischen Kriegsführung.«

*Audre Lorde (zitiert nach Martin, 2024)*

Die Idee zum Projekt »Empowerment für Aktivist\*innen«, kurz EfA, entstand bereits im Sommer 2022 aus Gesprächen darüber, wie es uns im Klimengagement geht. Eine Weile danach rief eine Freundin an, völlig außer sich, weil sie am Ende ihrer Kräfte und für Wochen berufsunfähig war – dabei hatte sie sich seit Jahren in der Klimabewegung engagiert.

Da beschlossen wir, etwas zu tun. In vielen Bereichen des ehrenamtlichen Engagements gibt es glücklicherweise standardisierte, regelmäßige Angebote, die dazu beitragen, dass die Beteiligten bei Kräften bleiben. Aber in vielen Bereichen fehlt das auch, und das kann zur existenziellen Bedrohung der klugen, tatkräftigen, großzügig ihre Zeit gebenden Menschen werden. Wir finden, dass wir diese Menschen – euch – besser schützen müssen, regelmäßig, wie wir unsere Zähne putzen oder zu gesundheitlichen Vorsorgeuntersuchungen gehen. Dafür ist dieses Buch.

Ehrenamtliches Engagement ist auch ein wichtiger, unverzichtbarer Teil der Wertschöpfung. Unbezahlte Arbeit ist eine sehr kostbare Ressource und sollte nach allen Kräften geschützt werden, damit jene, die für unser Gemeinwohl arbeiten, selbst geschützt werden.

Wir erleben aber täglich, dass das nicht ausreichend passiert: Menschen brennen im Engagement aus. In diesem Buch sparen wir dabei die psychotherapeutische Perspektive bewusst aus: Wer etwa an Burnout leidet, dem kann dieses Buch nicht fundiert helfen. Aber es gibt Hinweise darauf, dass gute Selbstfürsorge Burnout verhindern kann – vgl. unser Kapitel »1. Deshalb brauchen wir empowernde Selbstfürsorge im Ehrenamt und (Klima-)Aktivismus«.

Gruppenangebote zum reinen Austausch über die Belastungen im Zusammenhang mit der Klimakrise und dem Engagement gehen uns nicht weit genug. Auch, weil das reine Austauschen über die psychosozialen Belastungen im Zusammenhang mit dem Engagement das Risiko einer Re- oder Sekundärtraumatisierung mit sich bringt.

Wenn mehr Wohlbefinden, mehr Selbstwirksamkeit gelingt, wenn wir etwas bewirken können, kann das eine geradezu lebensverändernde Erfahrung sein: Nein, ich bin den Umständen nicht ausgeliefert. Nein, ich kann etwas tun. Yes, I can. *Empowerment* heißt »Ermächtigung«. Dabei geht es um mehr Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Mit Empowerment sollen Menschen dazu ermächtigt werden, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und für sich und ihre Bedürfnisse einzustehen.

Wir engagieren uns, weil wir etwas ändern wollen. Weil wir uns nicht mehr hilflos fühlen wollen. Diese Veränderung ist ungewiss und kann lange dauern. Vielleicht länger als unser Leben. Das kann uns noch hilfloser machen. Das ist unseres Erachtens eines der Risiken von ehrenamtlichem Engagement. Und doch scheint das Engagement völlig alternativlos. Das Leiden am Aktivismus ist aber nicht zwangsläufig, sondern kann strukturell abgefangen werden: Durch regelmäßige Selbstfürsorgezeiten, die...

- wir uns selbst setzen – etwa: Montagabend kümmere ich mich um mich und schaue besonders darauf, wie es mir geht (oder mache Übungen aus diesem Buch), oder...
- die unsere Institution uns setzt – etwa: alle drei Monate finden wir uns zwei Stunden zu empowernden Übungen zusammen – wie wir es mit unseren EfA-Gruppen tun.

Deshalb ist konsequente, hoch priorisierte, empowernde Selbstfürsorge für uns so wichtig. Ehrenamtliches Engagement kann zur persönlichen Erfüllung und Sinnstiftung beitragen. Und: Es kann das seelische Wohlbefinden stören. Und zwar so tiefgreifend, dass es zu psychischen Störungen kommt.

Für ehrenamtlich Engagierte sehen wir in empowernder Selbstfürsorge eine wichtige Grundlage, um aus der Hilflosigkeit heraus und hinein in die Selbstwirksamkeit zu kommen, vor allem in der Klimabewegung. Das Ziel dieses Buches und der darauf basierenden EfA-Gruppen ist es, einen festen Rahmen für regelmäßige Selbstfürsorge zu schaffen, (Klima-)Aktivist\*innen zu empowern und ihnen Inspirationen und wissenschaftlich geprüfte »Werkzeuge« für den Alltag an die Hand zu geben.

*Ihr seid Held\*innen. Und Held\*innen dürfen sich helfen lassen! Eure Selbstfürsorge ist alternativlos. Es ist verständlich, wenn ihr das mal vergesst. Aber ihr braucht es, egal wie viel Zeit ihr in eurem Alltag habt. Dafür solltet ihr euch unter allen Umständen regelmäßig Zeit nehmen.*

Auch wenn wir gerade nichts Besonderes vorhaben und alles okay ist: Es ist immer gut, eine gewisse Trainingsgrundlage zu haben und Tricks auf Lager zu haben, um schlechte Zeiten gut zu überstehen. Regelmäßiges Training ist wichtig. Auch wenn es euch nicht schlecht geht (vgl. z. B. Désaulniers, 2017, S. 92)! Ich putze ja auch nicht nur meine Zähne, wenn ich Zahnschmerzen

habe – ich putze sie als Vorsorge. Zudem ist ein Training auch dafür gut, überhaupt Lust auf neue Abenteuer zu haben. Denn wenn ich stark bin, will ich diese Stärke auch einsetzen.

Ihr könnt das Buch natürlich auch erstmal ganz lange im Regal liegen lassen... Aber dafür haben wir es nicht geschrieben. Legt also gern einfach los mit eurem Empowerment – die Übungen machen wirklich Spaß, sind einfach und tun gut.

Denkt auch daran: Gemeinsam bleibt man eher am Ball. Deshalb: *Bildet Banden! Empowern wir uns gemeinsam!*

*Wir bitten euch, uns eure Erfahrungen und besonders Ideen und eventuelle Probleme mit dem Leitfaden mitzuteilen, damit wir ihn kontinuierlich verbessern können. Nehmt mit uns Kontakt auf und schickt uns auch gerne eure Spiele, eure Ideen etc.*

*Kathrin und Elli*

## **Sammler\*innen der Augenblicke – 15 Min., Wort- und Bildebene**

Material: Papier und Stifte

### ***So funktioniert's:***

An welche schönen, bewegenden, rührenden, lustigen Momente erinnert ihr euch aus der letzten Zeit?

- Malt sie auf ein Blatt Papier, schreibt sie auf oder sucht Fotos heraus, die ihr teilen möchtet.
- Teilt eure gesammelten Schätze miteinander.

### ***Hintergrund:***

Diese Übung ist vom Bilderbuch *Sammler der Augenblicke* (von Quint Buchholz, 1997) inspiriert.

»Sammler\*innen der Augenblicke« ist ein wunderbares Spiel, das die schweifende Wahrnehmung stärkt, die Angstmomente und Niedergeschlagenheit bekämpfen kann und das ihr ÜBERALL machen könnt.

### ***Variation:***

Schatzkiste: Sammelt in einem leeren Marmeladenglas, einer kleinen Kiste oder auch in einer Suppenterrine ein Jahr lang eure schönsten Momente. Malt oder schreibt dafür einfach pro Woche euer schönstes Erlebnis auf einen Zettel und steckt ihn in eure Schatzkiste. Diese 52 Schätze gehören euch!

