

FORSCHUNGSWERKSTATT *ReallaborGutAlaune*

RESILIENZ & MOTIVATION

IN SELBSTORGANISIERTEN PROJEKTEN

5. – 7. Mai 2023 in der
Fuchsmühle in Waldkappel

Begleitet durch Gerriet Schwen &
Eva Junge von wandel-werk.org

#Ausbrennen verstehen
 #Kraft finden
 #Privilegien
 #Gruppe
 #Psychologie
 #gegenseitig stärken
 #beraten



HERAUSFORDERUNG

Ein wiederkehrendes, ungesundes Muster in selbstorganisierten Gruppen ist, dass Menschen im Engagement für eine bessere Welt ausbrennen. Menschen in zivilgesellschaftlichen Initiativen arbeiten oft mit geringen finanziellen Ressourcen, zusätzlich zu Lohnarbeit, Familie etc. und durch die Selbstorganisation kommen zur spezifischen Arbeit noch soziale Herausforderungen hinzu.

WAS WIR GEMACHT HABEN

In dieser Forschungswerkstatt haben wir nach Quellen von Motivation und Resilienz für Engagement in selbstorganisierten Gruppen gesucht. Über unsere individuellen Erfahrungen in Gruppenprozessen und eine Einführung in die Psychologie kollektiver Aktionen haben wir uns dem Thema genähert. Wir haben mit kollegialer Beratung zu Fallbeispielen gearbeitet und sind auf einen Schwellenlauf gegangen, um tiefer sinken zu lassen, was wir gemeinsam erforscht haben.



METHODEN

- Aufstellen nach Herkunft und Erfahrung als Soziometrie
- Aufstellen und Austausch als Privilegienlauf
- Aufstellen und Austausch nach Burnout-Rating-Scale
- Sharing in Bezugsgruppen und Gesamtgruppe
- Stille Ausstellung von Büchern, Essays, Fragen, etc.
- Fluss des Lebens (bekannt als River of Life)
- Konzeptmodell kollektiver Aktionen
- Kollegiale Beratung zu Fallbeispielen (case clinic)
- Open Space mit spontanen Angeboten zu Resilienz
- Lagerfeuer mit Geschichten aus Projekten
- Schwellengang zur vielschichtigen Integration

LERNERFAHRUNGEN

- Für eine gute Welt ist mehr zu tun, als ein:e Einzelne:r von uns schaffen kann.
- Wenn wir uns zusammentun, können wir unsere Wirksamkeit spüren.
- Um als Gruppe wirken zu können, muss es allen Einzelnen gut genug gehen, um wirken zu können – dabei kann die Gruppe auch eine Quelle für Motivation sein.
- Wer ausgebrannt ist, kann nicht mehr viel verändern.
- Privilegien und Burnout hängen extrem eng zusammen.
- Die Ursachen für Burnout sind häufig die gleichen wie die Motivationen für kollektives Handeln.
- Was uns motiviert, uns in der Gruppe zu engagieren, führt nicht unbedingt zu resilientem Engagement. Dafür braucht es eine gesunde Balance aus verschiedenen Motivationsfaktoren.

MENSCHEN AUS DIESEN PROJEKTEN WAREN DABEI

Agroforestry.Community, allerleih, Alpendorf,
Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft, Bachelor of Being,
Bausyndikat, Collegium Academicum, Ecotopia Biketour,
GutAlaune, Ideenhochdrei, Initiative Psychologie im Umweltschutz,
K20, Lebensbogen, Lernpfad Wildgestaltung, Living Future,
Mietshäuser Syndikat, Next Pioneers, Offene Werkstatt Göttingen,
RegenLand, Region im Wandel / Fuchsmühle, ReiseUni, SoLaWi
Hutzelberghof, Unverschämt Kollektiv, Wandelwerk, Walgarten
Waldau, Wildlinge, Wohnzimmer Kollektiv Alfter, Zukunftsrat



ZUM VERTIEFEN

- Akuppa (2005): The Shambhala warrior mind-training
- Lied: The Lost Words Blessing von Julie Fowlis, Karine Polwart, Seckou Keita, Kris Drever, Rachel Newton, Beth Porter, Jim Molyneux, Kerry Andrew
- Burn-Out Rating Scale nach Shields, Katrina (2000): In the Tiger's Mouth: An Empowerment Guide for Social Action. Selbst publiziert. S.130.
- Vorlesungsreihe: Psychologie des sozial-ökologischen Wandels.
- Hamann et al.(2016): Handbuch Psychologie im Umweltschutz. oekom. München. Online: wandel-werk.org/materialien
- Hamann et al. (2024): Klimabewegt – Die Psychologie von Klimaprotest und Engagement. oekom. München
- Harré, Niki (2018): Psychology for a Better World. Auckland University Press. Auckland.
- Luthmann, Timo (2018): Politisch aktiv sein und bleiben – Handbuch Nachhaltiger Aktivismus. Unrast Verlag. Münster.