

Das Aktivistische Sofa – Möglichkeiten und Widersprüche bei der Begleitung von Aktivist*innen

Svenja Patzack und Stefan Meretz

veröffentlicht unter den socialnet Materialien

Publikationsdatum: 9.12.2024

DOI: <https://doi.org/10.60049/a181iieh>

Beitrag zum Open-Access-Buch:

Boris Friele, Lisa Reuter, Kübra Çiğ, Erik Petter,
Stefan Meretz (Hrsg.), Kritische Psychologie,
Psychotherapie und emanzipatorische Praxis. Bonn:
socialnet Verlag.

ISBN 978-3-936978-08-7

DOI: <https://doi.org/10.60049/tioqsvb7>

Das Aktivistische Sofa – Möglichkeiten und Widersprüche bei der Begleitung von Aktivist*innen

Svenja Patzack und Stefan Meretz

1. Unterstützungssysteme

Die staatlich- und umlagefinanzierte, kommerzielle und selbstorganisierte Beratungs- und Therapielandschaft hat in den letzten Jahrzehnten einen stetigen Wandel erfahren und richtet sich heutzutage mehr als früher an spezielle Klientele. So kamen z. B. in den 1970er und 1980er Jahren die ersten Beratungsstellen explizit für Frauen sowie queere Menschen auf. Männerberatungsstellen und solche für Kinder folgten. Mittlerweile gibt es hochspezialisierte Angebote u.a. für von Wohnungsnot bedrohte Frauen nach Paragraf 67 SGB XII (z. B. FrauenWohnen Wiener Straße Berlin) oder für migrantische Hausangestellte von Diplomat*innen (z. B. Ban Ying e.V.), genauso wie für Kinder psychisch kranker Eltern (z. B. Auryl Trier e.V.) oder Psychiatrieerfahrene (z. B. Weglaufhaus Villa Stöckle¹). Solche Formate sollen Menschen in prekären Lebenssituationen unterstützen und letztlich zu mehr Gleichheit in der Gesellschaft beitragen. Im kommerziellen Bereich dominieren hingegen Angebote, die auf die Steigerung der persönlichen Stabilität, Leistung, Ausstrahlung und Konfliktfähigkeit zielen.

Es kristallisierten sich darüber hinaus immer mehr Angebote an Beratung und Unterstützung für progressiv engagierte bzw. aktivistische Menschen heraus, die

¹ Vgl. dazu den Beitrag von Christian Küpper (2024).

anfangs noch in einer losen, selbstorganisierten Form existierten, u.a. als Nachbarschaftsprojekte oder Kooperativen (z. B. Medinetze, Co-Counselling). Diese wurden meist informell organisiert und zeichneten sich zwar durch eine hohe Bereitschaft der Beteiligten, doch auch häufig durch mangelnde Struktur und fehlendes Expert*innenwissen aus. Das Fehlen von Expert*innen kann bedeuten, dass die Unterstützung mehr „von unten“ kommt und von mehr Menschen getragen wird, statt dass es einer offiziellen (fachlichen) Leitung bedarf.²

Inzwischen gibt es auch hier immer mehr semiprofessionelle Angebote, die sich ausdifferenzieren. Einzelne Aktivist*innen können sich mittlerweile nicht nur allgemeine Beratung holen, sondern ganze Gruppen haben die Möglichkeit, sich über Schulungen weiterzubilden, Supervision in Anspruch zu nehmen oder die Konfliktbewältigung moderieren zu lassen (z. B. Netzwerk Konfliktmoderation). Es gibt Beratungsangebote explizit für Interessierte, die sich für sexuelle Vielfalt einsetzen (SCHLAU NRW), für Klimagerechtigkeit (Psychologists for Future) oder gegen politische Gewalt (Out of Action).

2. Fragen und Überlegungen zu Beginn des „Sofas“

In größeren Städten wie Berlin oder Hamburg haben Aktivist*innen eine ganze Bandbreite an Angeboten, die sie nutzen können. In kleineren Städten sind diese jedoch eher dünn gesät. Darum war es für uns 2019 keine Überraschung herauszufinden, dass es im Raum Bonn kaum Möglichkeiten für Aktivist*innen gab, sich Beratung und Unterstützung zu holen. Es gab (und gibt) zwar ein linkes, multikulturelles

² So gibt es z. B. auf Klimacamps selbstorganisierte Workshops und unterstützende Stellen u.a. bei sexualisierter Gewalt, die kostenfrei von gut informierten Personen begleitet werden und die beruflich nicht aus dem psychosozialen Bereich kommen. Das kann dazu beitragen, dass eine Atmosphäre der Augenhöhe entsteht, da es kein großes Kompetenzgefälle gibt. Einen Überblick über unterschiedliche Begleitungs-/Beratungsformen findet sich bei Luthmann (2018).

Zentrum, deren sog. **Konflikt-AG** jedoch von personeller Fluktuation geprägt war und sich letzten Endes vor einigen Jahren ganz auflöste.

Aus diesem Grund entspann bei uns die Überlegung, selbst solch ein Angebot zu starten. Wir, das sind Svenja Patzack (Psychotherapeutin in Ausbildung und systemische (Familien-)Therapeutin) und Stefan Meretz (Informatiker und Konfliktmediator und beteiligt am Netzwerk **Kollektive Selbstverständigung**³). Wir kombinierten den gruppendynamischen Ansatz der Systemik und den Fokus auf gesellschaftliche Vermittlungsverhältnisse der **Kritischen Psychologie**. Aufgrund unserer eigenen Erfahrungen im linken Spektrum erlebten wir häufig, dass **Aktivist*innen** bei Schwierigkeiten kaum Ansprechpersonen haben, weder für individuelle Probleme noch für solche mit der Gruppe. Wir beobachteten, dass hochmotivierte **Aktivist*innen** voller Enthusiasmus und Commitment in Bewegungen kamen, um nach zwei Jahren zermürbt vom aktivistischen Kampf und internen Gruppenquerelen aus den Bewegungen wieder auszutreten. Oder solche, die nah am **Burnout** standen, aber trotzdem weitermachten, weil sie die Ideen, für die sie kämpften, wichtiger als die eigenen Bedürfnisse oder die Beziehungen zu anderen Menschen fanden. Oder wieder andere, die keine Balance zwischen den vielen unterschiedlichen sozialen **Rollen-Anforderungen** herstellen konnten, denen sich **Aktivist*innen** häufig gleichzeitig ausgesetzt sehen: In aktivistischen Gruppen lassen sich ja nicht nur Gleichgesinnte finden, sondern auch **Freund*innen**, **Mitbewohner*innen** etc. Bei Entscheidungen in einer aktivistischen Gruppe würde sich z. B. eine **Freund*in** ggf. anders entscheiden als eine **Mitbewohner*in**, was für **Aktivist*innen** häufig ein Dilemma darstellt.

Wir fragten uns, ob wir bei solchen Problemen unterstützen könnten. Gleichzeitig überlegten wir, ob wir persönlich dazu geeignet wären und ob unser beruflicher Hintergrund und unsere Expertise für solch eine **Beratung** ausreichen würden. Wir

³ Vgl. den Beitrag von Lisa Reuter, Flavio Stein und Denis Neumüller (2024).

diskutierten ausführlich, wie wir einen Unterstützungskontext für Aktivist*innen nach unseren Bedürfnissen schaffen könnten und wie wir mit den antizipierten Widersprüchen umgehen könnten.

Ein Widerspruch stellt für uns die in unserer Gesellschaft vorherrschende finanzielle Tauschlogik dar, die wir beim „Sofa“ nicht reproduzieren wollen. Wir bewegen uns in der BRD im Rahmen einer kapitalistischen Gesellschaft. Therapien werden von der Krankenkasse bezahlt, deren Einnahmen per Umlage aus erfolgreicher Verwertung von Arbeitskraft erfolgen.⁴ Gesundheit ist damit notwendig an die Arbeitsfähigkeit gekoppelt. Während das staatlich organisierte Hilfesystem primär auf Gesundheit/Unterstützung im Sinne der funktionierenden Integration in die Gesellschaft abzielt, bietet der privat-kommerzielle Psychomarkt jegliche nachgefragte Enhancementstrategien an, für die Menschen bereit sind privat zu zahlen. Darüber hinaus gibt es zwar Angebote, die aus autonomen Bewegungen hervorgegangen sind und andere Ziele verfolgen, etwa die Einflussnahme auf politische Entscheidungen mit dem Ziel erweiterter Selbstbestimmung oder die Organisierung von Solidarität unter den Betroffenen (Beispiele sind Frauen- und queere Beratungsstellen). Ihre zumeist mehrheitliche staatliche Finanzierung ist jedoch meist prekär und von politischen Kräfteverhältnissen abhängig.

Ein weiterer Widerspruch betrifft den Stellenwert des Aktivismus im therapeutischen und beraterischen Kontext. Im staatlichen Hilfesystem hat Aktivismus als Lebensweise oft keinen Platz. Aktivismus wird als etwas Nebensächliches betrachtet. Der Fokus liegt meist auf der Gestaltung der Lohnarbeit, der romantischen (Zweier-)Beziehung oder der weiteren Familie. Aktivismus hingegen wird als Freizeit eingestuft, als „nettes Ehrenamt“ abgestempelt oder komplett ignoriert. Auch Beziehungsformen

⁴ Die sog. paritätische Beitragsleistung von Unternehmen wie Arbeitenden ist de facto ein doppelter Abzug vom Lohn. Ohne Lohnarbeit keine (doppelte) Einzahlung.

wie Freund*innenschaft, Polyamorie oder solidarische Kampfverbundenheit finden kaum Beachtung. Manchmal wird dies in der Beratung und Therapie damit begründet, dass die Klient*innen nicht so viel Zeit mit dem Aktivismus verbrächten wie mit der Lohnarbeit. Oder auch, dass die „wirklichen“ Probleme in den familiären Beziehungen steckten und nicht in der aktivistischen Gruppe. Teilweise wird der Aktivismus sogar als Flucht vor den wirklichen Problemen abgewertet. Oder er wird – insbesondere von den älteren Generationen – als Hirngespinnst betrachtet, denn „es wird sich ja eh nichts ändern“.

Neben der inhaltlichen Ausrichtung des staatlichen Hilfesystems gibt es auch einige Rahmenbedingungen, die manchmal von den Aktivist*innen als schwierig empfunden werden. Einige berichten von einem großen hierarchischen Gefälle zu Berater*innen und Therapeut*innen, was es ihnen erschwert, der anderen Person in Gänze zu vertrauen. Andere empfinden die Räumlichkeiten als steril und ungemütlich; wieder andere haben Schwierigkeiten, regelmäßige wöchentliche Termine mit ihren eher spontan geplanten Gruppenaktionen zu vereinbaren. Manchen ist das Gesundheitssystem als Solches ein Dorn im Auge, da man unter Umständen viele Monate warten muss, bis man einen Therapieplatz bekommt. Aufgrund der Knappheit möchte man sich es mit einer Therapeut*in nicht verscherzen, denn wenn man unzufrieden ist und die Therapie abbricht, droht erneut eine lange Wartezeit.

Viele Berater*innen und Therapeut*innen sind sich dieser genannten Schwachpunkte durchaus bewusst und versuchen ihr Bestes, um mit ihren Klient*innen in einen guten Kontakt zu kommen. Manche lehnen die momentanen Bedingungen des Gesundheitssystems ab und würden gerne anders arbeiten. Auf der anderen Seite sehen sich jedoch viele gezwungen, Klient*innen nach den vorgegebenen neoliberalen Imperativen zu behandeln, wonach das isolierte Individuum wieder eigenständig handlungs- und arbeitsfähig werden soll. Doch das Ziel einer erweiterten kollektiven

Verfügung über relevante Lebensbedingungen ist schon nach dem Therapeutengesetz ausgeschlossen.⁵

Kommerzielle Angebote richten sich am Bedarf aus, und das bedeutet, dass jegliche zahlungsfähige Bedürfnisse bedient werden. Dabei ist Aktivismus als Lebens- und Konfliktfeld nicht ausgeschlossen, doch hier treten nun andere Widersprüche in den Vordergrund. Angebote, die sich an Aktivist*innen richten, werden meist von (ehemaligen) Aktivist*innen organisiert. Geschieht dies zeitlich begrenzt, etwa im Rahmen von Aktionen (z. B. Awareness-Gruppen), so kann dies in der Regel kollektiv unentgeltlich getragen werden. Verstetigen sich Angebote, dann tritt für die unterstützenden Personen immer mehr der Zwang in den Vordergrund, Geld für den eigenen Lebensunterhalt zu verlangen. Die Tauschlogik (Habermann 2018) kommt ins Spiel. Kurz: Unterstützung gegen Geld. Auch wenn der Zahlungsaspekt im Hintergrund gehalten und ein harter Äquivalententausch vermieden werden soll (etwa durch Zahlungskonzepte wie Spenden, soziale Zahlungsstaffelungen, Solibeiträge etc.), ist der Aspekt der (Zahlungs-)Leistung gegen (Hilfe-)Leistung dennoch im Raum. Das kontaminiert den Hilfeprozess, ob bewusst oder meist unbewusst. So fragen sich viele Aktivist*innen: „Darf ich Kritik an der Beratung äußern, wo ich doch schon so wenig zahle?“; „Es macht mir ein schlechtes Gewissen, dass ich nicht viel geben kann, die Berater*in aber von meinen Zahlungen lebt“; „Lohnt es sich, den Prozess noch weiterzumachen, denn er geht ganz schön ins Geld?“ etc.

Dies sind Beispiele für Widersprüche, bei denen wir 2019 überlegten, wie wir die beschriebenen Grenzen überschreiten oder zumindest ein wenig verschieben können. So versuchen wir einen Kontext schaffen, der (nahezu) tauschlogikfrei ist. Einer, bei

⁵ In § 1 Abs. 2 Satz 3 des Psychotherapeutengesetzes heißt es: „Tätigkeiten, die nur die Aufarbeitung oder Überwindung sozialer Konflikte oder sonstige Zwecke außerhalb der Heilkunde zum Gegenstand haben, gehören nicht zur Ausübung der Psychotherapie.“

denen Unterschiede zwischen uns und den Ratsuchenden kein starres hierarchisches Gefälle darstellen müssen. Einer, bei dem wir uns auch selbst selektiv authentischer geben können, als dies bei herkömmlichen Beratungsangeboten der Fall ist. Uns ist dabei bewusst, dass unser Angebot nur ein Tropfen auf einen ansonsten kaputten Gesundheitssystem-Stein ist. Wir beide sind über viele dieser Punkte immer wieder im Gespräch und versuchen kontinuierlich, unser Verhältnis dazu zu reflektieren.

Unser Begleitungsrahmen, den wir nun seit über fünf Jahren weiterentwickeln, sieht momentan folgendermaßen aus: Gespräche mit dem „Sofa“ dauern i.d.R. 60 bis 90 Minuten und finden an einem privaten Ort oder in den Räumlichkeiten der jeweiligen zu begleitenden Personen statt. Wir unterstützen dabei Einzelpersonen wie auch (Teile von) Gruppen als Team oder auch in bestimmten Fällen einzeln, z. B. wenn sich FLINTA*-Personen explizit eine weiblich gelesene und sozialisierte Begleitperson wünschen. Die Regelmäßigkeit der Gespräche variiert nach Anliegen; in Krisensituationen können diese alle zwei Wochen stattfinden, bei einer länger andauernden Belastungssituation finden diese auch alle zwei Monate statt. Einige Aktivist*innen sind mit uns nur wenige Gespräche lang in Kontakt, mit anderen wiederum haben wir über mehrere Jahre eine engmaschige Verbindung. Das „Sofa“ wird nicht monetär vergütet, aber wir sammeln Spenden für ein soziokulturelles Zentrum in Bonn.

Ein Punkt, der immer wieder von ratsuchenden Personen wie von uns selbst diskutiert wird, betrifft unsere Zielgruppe. Wir möchten gerne mit emanzipatorisch tätigen Aktivist*innen arbeiten, jedoch stellt sich häufig die Frage, was das genau bedeutet. So wurden wir bspw. einmal eingeladen, darüber nachzudenken, ob nicht auch engagierte Multiplikator*innen der Jungorganisation der AfD Aktivist*innen seien und ob wir diese auch begleiten würden. Dies haben wir verneint, da wir explizit mit Menschen aus dem linken Spektrum arbeiten möchten. Doch das bringt uns nicht um die Frage herum, was emanzipatorischer Aktivismus genau beinhaltet.

3. Komplementäre und integrale Lebensführung

Was ist Aktivismus? Erster Ansatzpunkt ist die Überlegung, dass Aktivismus keine beliebige hobbyistische Nebentätigkeit ist, sondern integraler Bestandteil der Lebensführung der Aktivist*innen. Wir wollen begrifflich-analytisch eine solche *integrale* von einer *komplementären* Konzeption von Lebensführung abheben. Bei einer komplementären Lebensführung werden häufig Lohnarbeit und kleinfamiliale Haushaltsführung als Fokustätigkeiten gewichtet, während etwa die Gewerkschaftsarbeit oder das Engagement in linkspolitischen Gruppen als zusätzliche und manches Mal verzichtbare Aktivitäten angesehen werden. An die Fokustätigkeiten der Lebensführung wird häufig ein anderer Anspruch gerichtet als an die politischen Aktivitäten. Während etwa Lohnarbeit und Konsum selten kritisch gesehen werden – schließlich müsse man Geld verdienen, um sich Waren zwecks Befriedigung der sinnlich-vitalen Bedürfnisse leisten zu können –, ist mitunter die politische Arbeit dazu da, sich etwa für Degrowth, eine gerechtere Verteilung des Reichtums und generell für eine andere Produktionsweise zu engagieren. Selbst- und Gesellschaftsveränderung fallen folglich eher auseinander oder werden subjektiv in einen Gegensatz gebracht: Die Gesellschaftsveränderung hat unmittelbar mit einem selbst wenig zu tun und die Selbstreflexion geschieht eher im Rahmen der eigenen Fokustätigkeiten (was nicht immer freiwillig passiert, wie die der besseren Verwertbarkeit untergeordneten beruflichen Coachings zeigen).

Das ist bei einer integralen Lebensführung anders. Hier sollen dem Anspruch nach alle Bereiche des alltäglichen Lebens nach gleichen politisch-moralischen Imperativen bewertet und organisiert werden. Gesellschafts- und Selbstveränderung wird als Koinzidenz begriffen. In Weiterführung des 1968-Slogans „Das Private ist politisch“ wird die Tätigkeit daran gemessen, ob sie zu einer gerechteren Welt, in der der soziale Stoffwechsel (Schaub 2024) mit der äußeren Natur nachhaltig gestaltet ist, beiträgt. Dies ist häufig mit präfigurativen Praktiken (von Redecker 2020) verbunden, also

etwa das gemeinschaftliche Wohnen jenseits kleinfamiliärer Formen, das gemeinsame Engagement für geteilte Ziele und die gemeinsame Aufbringung des Lebensunterhalts in gemischten Formen (Containern, Bürgergeld, Jobben, GemÖk⁶ etc.).

Die Grenzen zwischen den beiden hier begrifflich unterschiedenen Formen der Lebensführung sind sicher fließend, etwa dann, wenn Aktivist*innen zwecks Existenzsicherung phasenweise einer Lohnarbeit nachgehen. Doch während in einer integralen Lebensführung Aktivismus und Alltag nach gleichen persönlichen Imperativen gestaltet werden (etwa der Klimaverträglichkeit des Handelns, der Hinterfragung privilegierter Positionierungen mit dem Ziel des Aufbaus solidarischer Beziehungsformen etc.), fällt dies in der komplementären Lebensführung tendenziell auseinander. Dies ist auch nicht weiter verwunderlich, ist doch vor allem der Bereich der Lohnarbeit der eigengestalteten Verfügung der Arbeitenden zumeist entzogen. Die Institution setzt hier die Rahmenbedingungen und Ziele der Tätigkeit, eine (etwa „klimafreundliche“) Mitgestaltung ist allein in diesem Rahmen möglich. Die komplementäre Lebensführung fügt sich damit eher in die genderformierte gesellschaftliche Sphärenspaltung mit einem männlich konnotierten öffentlich-ökonomischen und einem weiblich konnotierten privat-alltäglichen Bereich (Scholz 2000) ein, während die integrale Lebensführung nach alltäglichen und aktivistischen Lebensweisen sucht, die die Spaltung ansatzweise aufbricht und gesellschaftliche Privilegien⁷ hinterfragt.

Die hier vorgeschlagene begriffliche Unterscheidung von komplementärer und integraler Lebensführung dient nicht dazu, eine Bewertung vorzunehmen, welche Lebensführung ‚besser‘ sei, sondern hat allein analytische Gründe. So lässt sich mit dieser Unterscheidung erkennen, warum die etablierten Therapie- und

⁶ GemÖk = Gemeinsame Ökonomie, bedürfnisorientierte gemeinsame Finanzierung des Lebensunterhalts (mit oder ohne Kommuneanschluss, vgl. gemeinsame-oekonomie.de/).

⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Social_privilege

Beratungsangebote die Bedürfnisse von Aktivist*innen verfehlen. Sie gehen in der Regel von einer komplementären Lebensführung aus, sofern sie Aktivismus überhaupt als legitimes Tätigkeitsfeld gelten lassen. Sie gruppieren sich meist um Lohnarbeit und kleinfamiliale Beziehungsfragen, die in einer komplementären Lebensführung auch tatsächlich virulent sind. Dem privat-alltäglichen Lebensbereich kommt im Kapitalismus eine wichtige Kompensationsfunktion zu, die traditionell an Frauen* delegiert wird. Nach der neoliberalen Wende und der Beendigung des Alleinverdiener*innenmodells sind diese aufgefordert, selbst ihren ökonomischen Anteil aufzubringen, während sie aus der emotionalen Care-Arbeit nicht entlassen werden (vgl. dazu Winker 2021). Die hieraus resultierenden Überforderungen und Konflikte sind erheblich (worauf wir hier nicht tiefer eingehen können). Die Skizze sollte verdeutlichen: Eine komplementäre Lebensweise würde den Lebensansprüchen von Aktivist*innen nicht gerecht werden.

Beim „Sofa“ legen wir eine integrale Lebensführung zugrunde, wobei die Aktivist*innen selbst für sich definieren, wo sie etwaige Grenzen sehen oder setzen wollen. Gerade solche Abgrenzungen – „Wo endet eigentlich für mich der Aktivismus?“ – sind interessante Ansatzpunkte für die Reflexion.

4. Fallbeispiel

Im aus mehreren von uns begleiteten Gruppen zusammengesetzten Fallbeispiel geht es um die Koordination einer beziehungsanarchistischen Gruppe⁸, die aus ca. 20 Personen besteht. Die Koordination wurde von Alex, Billie und Chris, die gemeinsam zum „Sofa“ kamen, übernommen. Die Gruppe leistet Aufklärungsarbeit in

⁸ Das Konzept der Beziehungsanarchie unterteilt Beziehungen nicht nach Kategorien („Liebe“, „Freund*in“, „offen“, „geschlossen“ etc.), sondern betrachtet sie jeweils in ihrer Besonderheit. Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Beziehungsanarchie>

Bildungsveranstaltungen und Workshops. Die von Alex, Billie und Chris (alle drei FLINTA*-Personen) mitgebrachten Themen drehten sich anfangs um Selbstfürsorge bei hoher Arbeitsbelastung („mental load“) und die mangelnde offene Gesprächsatmosphäre in der Gruppe, sofern es um bestimmte tabuisierte Themen gehe. Nach und nach traten jedoch andere Themen in den Vordergrund. So berichtete das Koordinationsteam über zunehmende Rollenkonflikte, die sie gegenüber der Gruppe empfänden (einerseits seien sie Gruppenmitglieder wie die anderen, andererseits verfügten sie aufgrund ihrer Stellung als Koordinator*innen über Informationsmacht und hätten deswegen eine herausgehobene Stellung), und dem schwierigen Umgang mit einer Vielheit von Diskriminierungsformen, die in der Gruppe präsent seien (z. B. Gender, *race*, Ability, Neurodiversität). So habe eine Person aus der Gruppe (im Folgenden Index-Person genannt) dem Koordinationsteam vorgeworfen, nicht genug „aware“ in Bezug auf ihre individuelle Form der Neurodiversität zu sein und aggressiv eingefordert, sich mit diesem Thema zu befassen, da anderenfalls jegliches Eintreten für Gleichberechtigung völlig unglaubwürdig sei und gegen eine „queere political correctness“ verstoße. Im Rest der Gruppe sei hingegen darauf verwiesen worden, dass das eigentliche Anliegen der Gruppe die Aufklärungsarbeit für eine geschlechtliche, sexuelle und vielfältige Gestaltung von Beziehungen läge, worin sie ein wichtiges emanzipatorisches Potenzial zur Überwindung von bürgerlicher Kleinfamilie und hetero- und mononormativer Einengung der Beziehungsformen sehe. Dennoch lösten die heftigen Vorwürfe Gefühle von Schuld und Scham aus – vor allem beim Koordinationsteam, das sich in der Rolle sah, „alles unter einen Hut zu bringen“.

Im Folgenden beschreiben wir einige Methoden und ihren Bezug zu kritisch-psychologischen Kategorien, die uns bei der Reflexion und Sortierung des Problemfeldes geholfen haben. Um unterschiedlichen Prämissen-Gründe-Zusammenhängen der beteiligten Akteure näher zu kommen, sammelten wir gewusste und, wo nicht bekannt, vermutete Erwartungen an das Koordinationsteam einschließlich ihrer (vermuteten) Bewertung. Dabei konstruierten wir fünf „typische Personen oder Gruppen“, die mit

dem Koordinationsteam in Beziehung standen: die Projektgruppe, die Mitkoordinator*innen, das Koordinationsteam selbst, die Index-Person und die externe Öffentlichkeit. Dabei wurde deutlich, dass sowohl die vermuteten Erwartungen der jeweiligen Mitkoordinator*innen wie die bekannten Forderungen der Index-Person den höchsten subjektiven Bewährungsdruck erzeugten. Im Fall der Mitkoordinator*innen empfanden Alex und Billie gegenüber Chris Minderwertigkeitsgefühle, da Chris stets „alles auf dem Schirm“ habe und in jeder Situation „weiß, was zu tun“ sei. Dadurch könnten sie sich kaum in der Verantwortung ausprobieren und holprige Versuche würden sofort von Chris „korrigiert“. In der Folge habe Chris auch tatsächlich mehr Wissen angesammelt, was der Stimme von Chris in der Gruppe wesentlich mehr Gewicht verleihe. Eine informelle Hierarchie sei entstanden. Außerdem übergehe Chris eher die Stimme der Index-Person, weswegen sich insbesondere Billie persönlich für die Bedürfnisse der Index-Person „zuständig“ fühle. Diese ungewollte „Aufgabenteilung“ kaschiere wiederum den Konflikt innerhalb des Koordinationsteams.

Um einzelne Konfliktsituationen detaillierter durchspielen zu können, verwendeten wir das aus der Systemik bekannte Systembrett⁹ mit Tier-Fingerpuppen sowie Holzfiguren und stellten Szenen aus Gruppenprozessen in ihren Nähe- und Distanzverhältnissen dar. Die Auswahl der Tiere ist dabei entscheidend; so ist es u.a. von Bedeutung, ob Gruppenmitglieder als gefährliche Löwen oder ängstliche Hasen dargestellt werden. Hierbei wurde z. B. deutlich, welchen enormen Einfluss die Index-Person auf das gesamte Gruppengeschehen nehmen konnte, da sich ja niemand „unkorrekt“ gegenüber einer Person verhalten wolle, die sich als diskriminiert beschrieb. Da jedoch die Konflikte auf der interpersonalen Ebene nicht direkt auflösbar waren (etwa entsprechende Unterstützungsbedingungen für die Index-Person zu schaffen), trat mitunter eine „moralische Lähmung“ ein, in der die Handlungsfähigkeit der Gruppe und insbesondere des Koordinationsteams betroffen war. Der „leere Stuhl“

⁹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Systembrett>

(aus der Gestalttherapie¹⁰) diene hier als Möglichkeit, der betreffenden (abwesenden) Index-Person einmal offen die eigenen Gefühle und Gedanken mitteilen zu können, was einen Zugang zum bewussten Umgang mit den genannten Schuld- und Schamgefühlen erschloss.

Das Legen eines Zeitstrahls der Gruppenentwicklung¹¹ diene dazu, die Genese der Bedingungs-/Bedeutungsverhältnisse in der Gruppenentwicklung zu analysieren. Etwa wann bestimmte Ereignisse eintraten, die für die Ziele der Gruppe relevant wurden: die Bewilligung einer Förderung, das Eintreten bestimmter Personen in der Gruppe, das Aufkommen wichtiger Konflikte etc. Nach Herausarbeiten des als besonders schwierig empfundenen Umgangs mit der Index-Person erleichterte das freie „Erfinden“ von Handlungsmöglichkeiten und ihrer emotionalen Bewertung das Ausleuchten des widerspruchsvollen Handlungsfeldes und schließlich das Finden von umsetzbaren Handlungsoptionen (so der Vorschlag an die Index-Person, in einem Einzelgespräch herauszufinden, welche Bedingungen sie für eine gute Mitwirkung in der Gruppe benötige).

Real löste sich die herausfordernde Situation mit der Index-Person dadurch auf, dass diese aufgrund eines Umzugs die Gruppe verließ. Dies wiederum rückte in der Folge den o.g. Konflikt innerhalb des Koordinationsteams in den Mittelpunkt. So konnten wir auf die als „typische Erwartungen“ gesammelten Prämissen zurückkommen. Chris hatte dort eher beiläufig das Vorhaben erwähnt, demnächst die Gruppe wegen der Aufnahme eines Studiums in einer anderen Stadt zu verlassen. Chris erläuterte, nicht „einfach so gehen“ zu wollen, sondern „ein gut bestelltes Feld“ an die Nachfolger*innen im Koordinationsteam zu übergeben. Angelehnt an das

¹⁰ https://de.wikipedia.org/wiki/Gestalttherapie#Beispiel:_Der_„leere_Stuhl“

¹¹ Markante Punkte werden auf kleinen Zetteln vermerkt, und die Lage einer „Schnur“ kann verschiedene Dimensionen wie Stimmungen, Aktivitätsintensität, Gruppenkohärenz etc. veranschaulichen.

Vierohrenmodell von Schulz von Thun (1981) schlugen wir vor, diese auf der Sachebene gehörte Information nun auf der Beziehungsebene zu bewerten. Plötzlich waren große Emotionen im Raum. Alex sei wütend auf Chris, weil Chris die „Emo-Arbeit“ auf Billie abwälze, um dann „als Orga-Genie in der Gruppe zu brillieren“. Dies wiederum empörte Chris und sie stellte dar, sich schon sehr für die Gruppe einzusetzen, aber „nicht alles lösen“ zu können: „Da müsst ihr schon mitziehen, wir sind doch ein Team“. Das erregte Billie, die sich an die sexistische Arbeitsteilung erinnert fühlte, wonach sich „Männer die Sacharbeit schnappen und darauf setzen, dass weiblich sozialisierte Personen schon die Care-Aufgaben übernehmen werden“. Viele Tränen der Wut und der Trauer flossen. In der nächsten Sitzung konnten wir gemeinsam eine Reflexionsschleife (in Anlehnung an die „Lernschleife“ von Holzkamp 1993) über die gesellschaftliche Sphärenspaltung und geschlechtliche Arbeitsteilung einlegen. Dabei wurde deutlich, dass zwar realiter Männer gerne zu der Sach- und oft Machtebene greifen, dass dies aber eigentlich nicht unbedingt an das konkrete Geschlecht gebunden sei. So sei es mit Chris im Koordinationsteam eine FLINTA*-Person, die diese „männliche Rolle“ übernahm. Dies jedoch nicht aus bösem oder machtheisendem Willen, sondern weil bestimmte Tätigkeiten eine „eher männlich-dominante Performance“ nahelegten – etwa im Streit mit Behörden oder Geldgebern. Alex und Billie überließen diese für sie unangenehmen Aufgaben doch recht gerne Chris, deren Durchsetzungsfähigkeit sie schätzten. In der Folge kam in der Gruppe eine große Neugier auf, noch weitere gendertypische Verhaltensweisen aufzudecken, mit denen sie gesellschaftliche nahegelegte sexistisch-strukturierte Anforderungen erfüllten. Die Diskussion weitete sich aus zu Fragen typischer Weiblichkeit und typischer Männlichkeit sowie ihren Brüchen. Alex schlug vor, dazu den Podcast „Alles für alle. Im Dissens mit den herrschenden Geschlechterverhältnissen“ zu hören und in der nächsten Sitzung darüber zu sprechen. So geschah es, wobei in der nächsten Sitzung das starke Bedürfnis aufkam, sich mit Handlungsalternativen im Koordinationsteam zu befassen, denn „wir können uns ausgiebig mit dem Patriarchat befassen,

aber handeln müssen wir jetzt“. Verschiedene Ideen wurden erwogen und entschieden, sie beim nächsten Koordinationstreffen außerhalb des „Sofa“-Termins konkret anzugehen. Nach einem Abschlusstreffen, bei dem wir den gesamten „Achterbahnprozess“ der Sitzungen reflektierten, konnten wir die Serie der „Sofa“-Treffen gemeinsam beenden: „Es fühlt sich rund an!“

Die Falldarstellung mag verdeutlichen, dass sich zu Beginn eingebrachte Themen im Verlaufe der Treffen deutlich verändern können – klassischen Therapieprozessen nicht unähnlich. Die eingesetzten Methoden eignen sich in unterschiedlicher Weise, kritisch-psychologische Konzepte in die Besprechbarkeit zu holen, ohne die Sitzungen mit Theorie-Erklärungen zu überfrachten. Kurze Erklärungen als Begründung, warum wir gerade jene Methode vorschlugen, reichten oft aus, um den Aktivist*innen den Bedeutungsgehalt und das Ziel der Methode zu veranschaulichen. Es ist einer unserer Begleitungsgrundsätze, dass wir die vorgeschlagenen Methoden und Fragen offenlegen und zur Diskussion stellen, damit die begleiteten Personen den Prozess möglichst transparent miterleben und mitgestalten können. Hierbei orientierten wir uns am Mitforschenden-Prinzip der Kritischen Psychologie (Holzkamp 1983, S. 544) sowie am Offenen Dialog (Seikkula und Alakare 2007). Dadurch entstand ein grundsätzliches Vertrauen darin, dass unsere Vorschläge meist sinnvoll gewesen seien und den Reflexionsprozess vorangebracht hätten. Es entstand eine große Bereitschaft, sich auch auf „aufregende Methoden“ einzulassen, z. B. den Leeren Stuhl. Gleichzeitig haben wir die verwendeten Methoden und unsere Gesprächsführung zum Abschluss einer Sitzung stets reflektiert und einer Bewertung und Kritik zugänglich gemacht.

5. Diskussion

Aktivist*innen erleben in ihrer integralen Lebensführung häufig ganz andere Konflikte als dies bei einer komplementären Lebensführung der Fall ist. Aktivismus ist

kein Beiwerk, sondern macht die Identität aus und bestimmt damit auch die Lebensführung. Selbst- und Gesellschaftsveränderung zusammenzubringen ist der Anspruch, der vor allem in präfigurativen Praktiken umgesetzt werden soll. Die Widersprüche zwischen nahelegender kapitalistischer Form und selbstorganisierten Kollektivansprüchen treten in vielfältiger Weise zutage. Diese erzeugen einen spezifischen aktivistischen Unterstützungsbedarf, den weder das staatliche Wiederherstellungs- noch das kommerzielle Optimierungssystem abdecken kann. Mischformen der kommerziellen Aktivismus-Unterstützung versuchen mehr oder weniger erfolgreich in den Widersprüchen zu navigieren. Auch das „Sofa“ ist nicht frei davon. Wir wollen dies an zwei Beispielen diskutieren: Geldlogik und Egalitätsanspruch.

Wir nehmen kein Geld für unsere Begleitung. Dies senkt die Hürden für die Inanspruchnahme unseres Angebots. Wir können das tauschlogikfreie Angebot nur machen, weil wir ökonomisch privilegiert sind und kein Geld verlangen müssen, wie das bei kommerziellen Angeboten der Fall ist. Damit könnten wir im gleichen Bereich faktisch als „Preisdrücker*innen“ auftreten, was den Druck auf vergleichbare kommerzielle Angebote erhöhen würde, bei denen die Menschen von den Beratungen leben müssen. Wie beschrieben gibt es in Bonn und Umgebung jedoch kein vergleichbares Angebot wie unseres. Wir haben allerdings auch Nachfragen aus der weiteren Region NRW bekommen, wo es ebenfalls kein vergleichbares Angebot zu geben scheint. Mit wem wir dadurch objektiv in eine Konkurrenzsituation gekommen sein könnten, wissen wir nicht. Die Unterstützungssuchenden berichteten uns durchweg, dass es überhaupt schwierig sei, Hilfe zu finden. Das „Sofa“ sei in dieser Hinsicht einzigartig.

Darüber hinaus stellt Geld eine verinnerlichte Form einer Dankbarkeitsbekundung dar. Mit einer Geldgabe kann Dankbarkeit in einer Form gewährt werden, bei der die Beschenkten selbst wählen können, wofür sie das universelle Tauschmittel einsetzen möchten. Die Gabe ist manchmal verbunden mit der (unausgesprochenen)

Erwartung, die Beschenkten mögen sich „etwas gönnen“, das Geld also nicht für den alltäglichen Lebensunterhalt nutzen. Denn die Verwendung für den Lebensunterhalt würde die Gabe in die Nähe der Zahlung für eine Leistung rücken, bei der sogar umgekehrt die Annahme besteht, dass eine klar tauschlogisch vollzogene Transaktion in die monetären Verpflichtungen der Existenzsicherung fließt. Während also ein Geldgeschenk immer noch Verbundenheit bekunden soll,¹² hat eine Zahlung einen trennenden und damit durchaus auch entlastenden Effekt: „Ich habe meine Schuld beglichen“. Der Wunsch nach Schuldbegleichung und Dankbarkeit fließen oft ineinander. In einer warenförmigen Geldgesellschaft gibt es für diesen Widerspruch keine Auflösung.

Davon abgesehen merken wir Begleiter*innen ebenfalls, dass solch eine monetäre Schuldbegleichung etwas mit *uns* macht bzw. machen würde. Bekämen wir Geld für eine Leistung, wüchse der Druck, „liefern“ zu müssen und dass unsere Beratung den zu Begleitenden „etwas bringen“ möge. Wir machten uns dadurch selbst zum Objekt – zu Dienstleistenden, die eine bestimmte Funktion zu erfüllen hätten. Dadurch, dass wir beim „Sofa“ nur Spenden für ein soziokulturelles Zentrum akzeptieren, fühlen wir uns freier in unserer Arbeit.

Das zweite Thema, das wir hier zum Abschluss reflektieren wollen, ist der Egalitätsanspruch, der aus unserem Slogan „Gespräche auf Augenhöhe“ gelesen wird. Können wir beim „Sofa“ wirklich „Augenhöhe“ herstellen? Was ist eigentlich Augenhöhe – und bedeutet Augenhöhe Egalität?

¹² Manche, die uns in längeren Prozessen gut kennengelernt haben, machten uns persönliche Sachgeschenke, die, weil sie tatsächlich auf Vorlieben unsererseits abgestimmt waren, sowohl Dankbarkeit ausdrückten wie Verbundenheit stifteten. Doch widerspruchsfrei ist auch diese Form nicht – auch hier hatten wir das Gefühl, die zu begleitenden Personen wollten eine Schuld begleichen.

Egalität, also Gleichheit in einem absoluten Sinne, gibt es nicht, denn wir Menschen sind alle unterschiedlich. Bereits Marx wies darauf hin, dass gleiches Recht unter Ungleichen ungerecht ist (Marx 1875). Heute würden wir sagen, dass Gleichheitsforderungen jene bevorzugen, die Privilegien (oft unbesehen) innehaben, womit die Voraussetzungen tatsächlich ungleich sind. Kann sich Augenhöhe zwischen unterschiedlichen Menschen, die unterschiedliche privilegierende oder diskriminierende Positionen innehaben und über unterschiedliche Kommunikationsmacht verfügen, herstellen? Oder machen wir uns und unseren Gesprächsbeteiligten mit dem Slogan der „Augenhöhe“ etwas vor und verwischen implizit vorhandene Hierarchien und Machtgefälle?

Zunächst ist Augenhöhe kein gegebenes Faktum, sondern unser Anspruch in der Kommunikation. Es ist also nicht das per Verkündigung Gegebene, sondern das Anzustrebende. Dazu gehört die gemeinsame Reflexion über soziale Positionierungen, reale Ungleichheiten und Machtgefällen zwischen uns und den Aktivist*innen. Wenn z. B. die Aktivist*innen das Gefühl haben, sie würden von uns in der Gesprächsführung dominiert werden, da wir bestimmte psychosoziale und therapeutische Kompetenzen haben (und weil wir über bestimmte Qualifikationen verfügen, die wir in den Begleitungsprozess einbringen), kann dies Anlass für eine „Reflexionsschleife“ sein. In dieser werden die Kompetenzunterschiede thematisiert und wir schauen, wie wir trotz dieser Unterschiede gut zusammenarbeiten können. Das passiert auch bei den klassischen Beratungsangeboten, jedoch zeigen wir uns beim „Sofa“ authentischer und offener als bei den klassischen Beratungsformaten, reflektieren den gesellschaftlichen Hintergrund unseres Settings stärker mit einem marxistischen Bezugsrahmen und versuchen, die Eingebettetheit unserer eigenen Position als Begleiter*innen immer wieder zur Disposition zu stellen.

Unsere bisherige Reflexion fällt nicht eindeutig aus, was uns unter den widerspruchsvollen und von Privilegien und Diskriminierungen durchzogenen

kapitalistischen Verhältnissen nicht verwundern kann. Bei unseren Versuchen, in den Widersprüchen zu navigieren und sie emanzipatorisch zu bewegen, unterlaufen uns auch „Fehler“. So wählten wir z. B. manchmal Methoden aus, die die Aktivist*innen im Nachhinein nicht als hilfreich empfanden, oder konnten in einer hochbrisanten Situation den Rahmen nicht angemessen halten, als eine von Gewalt betroffene FLINTA*-Person eine Aussprache mit einer tätigen Person wünschte. Das löste bei uns Ärger über unsere fehlende Achtsamkeit in kritischen Momenten des Begleitungsprozesses aus – und Scham, es nicht besser gemacht zu haben. Für die Bewältigung und Reflexion dieser Gefühle war es sehr hilfreich, regelmäßige Supervision in Anspruch zu nehmen. Hier konnten wir Selbstzuschreibungen wie „Fehler“ und „es nicht besser gemacht“ zu haben auf den Grund gehen und als Navigationsversuch in einer hoch widersprüchlichen Situation auf dem gegebenen Stand unserer Erfahrungen begreifen, in der es keine per se „richtige“ Handlungsweise gibt. Wir mussten lernen, dass natürlich auch wir manchmal dem Trugschluss unterliegen, gesellschaftlich vermittelte Widersprüche im Raum der interpersonalen Kommunikation aufheben zu können – die Einsicht, die wir sonst häufig selbst in den Begleitungsprozess einbringen.

6. Fazit

Auch beim „Sofa“ können wir das widersprüchliche Verhältnis von individueller und gesellschaftlicher Lebensführung im Kapitalismus nicht aufheben. Doch der emanzipatorische, gegen den Kapitalismus kämpfende Aktivismus umfasst stets Zyklen von Aktion und Reflexion, bei denen das „Sofa“ ein besonderer Ort des Innehaltens sein kann. Zentrale Voraussetzung dafür ist, dass wir die emanzipatorischen Ziele teilen und es uns gemeinsam darum geht, neue Handlungsmöglichkeiten in dieser Hinsicht zu ergründen. Auch dort, wo sich die Handlungen auf gesellschaftliche Zusammenhänge beziehen, die kurzfristig erst einmal nicht veränderbar sind, ist es

dennoch möglich, das eigene Verhältnis zu den schier unverrückbaren Widersprüchen zu verändern. Nach Einsicht der Kritischen Psychologie verhalten wir uns immer bewusst zu den gegebenen Bedingungen, wobei Grad und Tiefe der Bewusstheit durchaus unterschiedlich ausfallen können. Wenn die begleiteten Personen und auch wir aus einem gemeinsamen Prozess herausgehen und sich diese Bewusstheit anschließend subjektiv auf einem höheren Niveau der kognitiven wie emotionalen Klarheit bewegt, ist viel gewonnen.

Literatur

Friele, Boris, Lisa Reuter, Kübra Çiğ, Erik Petter und Stefan Meretz, 2024. *Kritische Psychologie, Psychotherapie und emanzipatorische Praxis*. Bonn: socialnet Verlag. ISBN 978-3-936978-08-7

Habermann, Friederike, 2018. *Ausgetauscht. Warum gutes Leben für alle tauschlogikfrei sein muss*. Sulzbach: Ulrike Helmer Verlag. ISBN 978-3-89741-424-2

Holzkamp, Klaus, 1983. *Grundlegung der Psychologie*. Frankfurt am Main: Campus Verlag. ISBN 3-593-33572-7

Holzkamp, Klaus, 1993. *Lernen. Subjektwissenschaftliche Grundlegung*. Frankfurt am Main: Campus Verlag. ISBN 3-593-34876-4

Küpper, Christian, 2024. Das Unbehagen in der therapeutischen Kultur. Anmerkungen zum professionellen Ungenügen und zur Behandelbarkeit sozialer Ungleichheiten. In: Friele et al.

Luthmann, Timo, 2018. *Politisch aktiv sein und bleiben. Handbuch Nachhaltiger Aktivismus*. Münster: Unrast Verlag. ISBN 978-3-89771-250-8

- Marx, Karl, 1972 [1875]. Kritik des Gothaer Programms. In: *Marx-Engels-Werke* 19. Berlin: Dietz Verlag. S. 13–32.
- Osterkamp, Ute, 1999. Zum Problem der Gesellschaftlichkeit und Rationalität der Gefühle/Emotionen. In: *Forum Kritische Psychologie*, 40. S. 3–49. ISBN 978-3-88619-778-1
- Redecker, Eva von, 2020. *Revolution für das Leben. Philosophie der neuen Protestformen*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag. ISBN 978-3-10-397048-7
- Reuter, Lisa, Denis Neumüller und Flavio Stein, 2024. Kollektive Selbstverständigung – Einblicke in eine kritisch-psychologische Reflexionspraxis. In: Friele et al.
- Seikkula, Jaakko und Birgitta Alakare, 2007. Offene Dialoge. In: Lehmann, Peter und Peter Stastny, Hrsg. *Statt Psychiatrie 2*. Berlin: Antipsychiatrieverlag, S. 234–249. ISBN 978-3-925931-38-3
- Schulz von Thun, Friedemann, 1981. *Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation*. Reinbek: Rowohlt Verlag. ISBN 978-3-644-44641-0
- Schaupp, Simon, 2024. *Stoffwechselfolitik. Arbeit, Natur und die Zukunft des Planeten*. Berlin: Suhrkamp Verlag. ISBN 978-3-518-02986-2
- Scholz, Roswitha, 2000. *Das Geschlecht des Kapitalismus. Feministische Theorie und die postmoderne Metamorphose des Patriarchats*. Bad Honnef: Horlemann Verlag. ISBN 978-3-895-02311-8
- Winker, Gabriele, 2021. *Solidarische Care-Ökonomie. Revolutionäre Realpolitik für Care und Klima*. Bielefeld: transcript Verlag.