

Inhalt

Mein persönlicher Weg zum Nachhaltigen Aktivismus	13
Eine Gebrauchsanweisung des Buchs je nach mentaler Verfassung	20
1. Was ist Nachhaltiger Aktivismus?	23
Ein Definitionsversuch	23
Woher kommt das Konzept des Nachhaltigen Aktivismus?	27
Kulturelle Aneignung, kulturelle Vermischung und Nachhaltiger Aktivismus	36
Resilienzverständnis im Nachhaltigen Aktivismus	37
Eine neue Art Aktivismus	45
Eine neue Erzählung	49
Ein neues Selbst	54
Wer oder was ist eigentlich eine Aktivist*in?	55
Änderung des Engagements Lebensphasen und Engagement	57
2. Warum ist Nachhaltiger Aktivismus notwendig?	61
Die Psychobiologie von negativem Stress und Trauma	63
Die Bedeutung von Entspannung und der Beruhigung unseres Nervensystems	75
Was ist Burnout? (Theorie & Analyse)	77
Definitionen und Näherungen	77
Wonach wir bei Burnout Ausschau halten sollten?	79
Der Prozess des Ausbrennens nach Wellensiek (2011)	81
Was verursacht Burnout bzw. was trägt dazu bei?	82
Persönlichkeitsfaktoren	83
Strukturfaktoren	92
3. Die erste Säule: Reflexionen zu sozialer Veränderung und strategisches Handeln (Theorie & Analyse)	107
Ausgangspunkte für Befreiung	109
Warum verschiedene Ausgangspunkte?	109
Systemische Analyse von Macht, Unterdrückung und Privilegien	111
Unterdrückung und Befreiung nach Leticia Nieto und ihrem Team	112
Klassisch linker Zugang	121

Befreiungstheologisch-christlicher Zugang	123
Zugang des engagierten Buddhismus	124
Befreiungswissen indigener Traditionen	125
Dein eigener Zugang	126
Innere politische Veränderung	127
Innere und äußere Veränderung bedingen einander und sind beide notwendig	127
Von innen statt von außen geleitete Motivation	128
Von Selbstverwirklichung, Selbstbegrenzung und Selbstüberwindung	129
Radikale Politik und das Ego	131
Emotionale Grundlagen für politischen Aktivismus	133
Äußere gesellschaftliche Veränderung	150
Modelle sozialer Veränderung: der liberale und der radikale Ansatz	150
Verschiedene Machtkonzeptionen	152
Ebenen der Veränderungen	154
Bewegungsstrategien	155
a.) Der Movement Action Plan von Bill Moyer	155
b.) Verschiebe das Spektrum der Verbündeten	162
c.) Diskontinuierliche gesellschaftliche Veränderung	164
d.) Gegenmacht aufbauen – vorstellungsbezogen, ökonomisch und physisch	166
e.) Kapazitätenaufbau von sozialen Bewegungen, Wachstumsperspektive und der Kampf um die gesellschaftliche Hegemonie	170
Aktionsstrategie und Taktik	171
20 Schlüsseleinsichten	173
4. Die zweite Säule: Individuelle Resilienzstrategien (Praxis)	197
Der individuelle Resilienzprozess des Nachhaltigen Aktivismus	203
1. Raum für Bewusstheit schaffen	204
a.) Positive Lebensverbundenheit kultivieren: unser Körper	206
b.) Schlüsselkompetenz: Achtsamkeit	214
c.) Verbinden mit Natur und Mitwelt: unser erweitertes Selbst	219

2. Reflexion	222
a.) Die Realisierung unserer persönlichen Vorprägungen, Motivationen und Bedürfnisse	222
b.) Bewusstwerdung der 'Stressoren' und unser Kraftquellen	230
c.) Reflexion unserer eigenen Aktivist*innengeschichte	232
d.) Bewertung und Beschneidung unseres bisherigen Engagements um Überbeanspruchung zu verhindern	234
3. Fokus	235
a.) Kontrolle unserer Aufmerksamkeitsökonomie	236
b.) Träumen und persönliche Vision erarbeiten	240
c.) Bestimmen unserer Ziele bzw. unserer 'Aktivist*innenmission'	241
d.) Zeitmanagement	243
e.) Delegieren	244
f.) Maßnahmen gegen Prokrastinieren ('Aufschieberitis')	245
4. Balance	246
a.) Führen eines nachhaltigen Lebensstils	247
b.) Entwicklung einer eigenen Spiritualität	265
c.) Radikale Akzeptanz	273
Zusammenfassend: Gewohnheiten vs. Praxis	277
Praxistipps von burnout-betroffenen Aktivist*innen	281
5. Die dritte Säule: Kollektive Resilienzstrategien (Praxis)	283
Der kollektive Resilienzbildungsprozess	283
Strategisch-politisches Handeln	284
Öffentliche Debatte über Burnout, Nachhaltigen Aktivismus und unsere Konflikt- und Aktivist*innenkultur führen	285
Antirepressionsarbeit	285
Kollektive Resilienzstrategien auf Gruppenebene oder Zusammenhang	297
Praktische Solidarität mit von Burnout, Trauma oder Krankheit betroffenen Aktivist*innen	297
Schaffen von ermächtigenden Gruppen	301
Kollektive transformative Praxen	303
Partizipativere Gruppenstrukturen schaffen	311
Gemeinsame Visionen entwickeln	315
Eine geeignete formale Organisationsform wählen	319

Aufbau und Unterstützung autonomer digitaler Kommunikationsinfrastruktur	321
Entscheidungsfindung in Gruppen	322
Verbesserung unserer Gruppenkommunikation durch Gewaltfreie Kommunikation (GfK)	331
Mehr bzw. klarere Gruppenstrukturen	333
Arbeiten mit Konflikten	343
Gemeinsam Projekte auswerten und ggf. beenden	352
Politische Unterstützungsnetzwerke aufbauen	352
Nachhaltige Finanzierungskonzepte	355
Umverteilen	359
Solidarische Ökonomie	361
Gründung widerständiger Gemeinschaften	363
Gemeinsam feiern, meditieren, Urlaub machen!	367
Kollektive Resilienzstrategien auf Bewegungsebene	369
Gesundheitliche Unterstützungsstrukturen	369
Aktionsküchen, Voküs und KÜfAs	372
Antirepressionsgruppen & Demosanis	372
Awarenessgruppen zum Umgang mit Diskriminierung und sexualisierter und rassistischer Gewalt	373
Kollektive Strukturen zur Unterstützung von Traumatisierten	374
Übersetzungskollektive	375
Aktivistentrainer*innen und Bewegungsarbeiter*innen	375
Stiftungen gründen	379
Mediationsstrukturen zur Vermittlung und Lösung von Konflikten	380
Orte und Räume für Rückzug und Erholung, für Achtsamkeit und Stille	380
Unterstützungsgruppen für Psychatriererfahrene	383
Unterstützungsgruppen für einen Nachhaltigen Aktivismus	386
Co-Counselling	386
Kollektive Selbstverständigung (KSV)	389
Kollektive Resilienzstrategien auf Gesellschaftsebene	390
Richtungsforderung bedingungsloses Grundeinkommen	390
Commons und Gemeingüter	391
Gesellschaftliche Vision oder Utopie	392

6. Die Essenz – anstelle eines Nachworts	397
7. Anhang	403
Danksagungen	403
I. Glossar	404
II. Ressourcen	413
III. Literaturverzeichnis	422
Kontakt	422