



**Der Widerstand gegen die Castor Transporte und den Atomstaat,
129a Verfahren, Hausdurchsuchungen, Proteste gegen die G8-Gipfel,
am 1. Mai in HH/Berlin und überhaupt gegen Nazis,
sind nur einige Ereignisse während denen AktivistInnen
physischer und psychischer Gewalt ausgesetzt waren und sind.**

Auch beim nächsten Castortransport ist, wie bei allen vorherigen, wieder mit staatlicher Repression zu rechnen. Wir Menschen reagieren unterschiedlich auf solche Erlebnisse. Doch auch wer im Leben mit manchen krassen Situationen gut zu recht kommt, kann mal an den Punkt kommen, an dem eine scheinbar schon oft erlebte Situation „die Eine“ zuviel ist.

Wir als Out of Action wollen in erster Linie emotionale erste Hilfe von AktivistInnen für AktivistInnen leisten. Wir verstehen uns als Teil der Antirepressionsstrukturen. Es ist uns ein Anliegen, dass unser Umgang miteinander sich solidarisch und verantwortungsvoll gestaltet. Folgen von Repression sind keine „Privatsache“. Sie gehen uns alle an und gemeinsam können wir ihnen etwas entgegensetzen.

Was wir machen:

**Für uns AktivistInnen ist es wichtig zu wissen,
wie sich Repression emotional auswirken kann.**

Im Vorfeld von politischen Aktionen

klären wir über mögliche Folgen von Traumatisierung auf
(Homepage: <http://www.outofaction.net>, Infoworkshops, Flyer).

Aktions begleitend

versuchen wir auf Demos/Aktionen, bei denen häufig solche Erfahrungen gemacht werden, für euch ansprechbar zu sein. Beim Castortransport 2008 findet ihr uns auf der Infowiese in Dannenberg.

Out of Action

Nach einer belastenden oder traumatisierenden Erfahrung ist es wichtig und oft gar nicht so einfach einen Umgang damit zu finden. Deshalb bieten wir aufklärende und entlastende Gespräche an. Gerade in Bezugs- und Politgruppen ist eine emotionale Vor- und Nachbereitung von Aktionen wichtig. Darüber hinaus bieten wir bei Überlastungen im Rahmen politischer Arbeit Präventiv- und Beratungsgespräche zum Thema Burnout für Einzelpersonen und Gruppen an.

Perspektivisch

Unser Anliegen ist, das Thema Traumatisierung zu enttabuisieren. Oft herrschen in der Szene Bilder von unverletzlichen und unerschütterlichen AktivistInnen. Das verhindert häufig, über verletzende und traumatisierende Erlebnisse sprechen zu können und emotionale Belastungen zeigen zu dürfen. Wir wollen mit unserer Out of Action Arbeit staatlichen Repressionszielen entgegenwirken.

Was ihr machen könnt

Im Folgenden gehen wir darauf ein, wie du selbst als Ich, als Gegenüber und als Teil einer Gruppe den Umgang mit einer krassen Situation bis zu einem gewissen Grad tragen kannst. Die Tage direkt nach der Erfahrung sind besonders wichtig zum Reden, denn danach wird oft „zugemacht“.

-Ich- Nimm deine eigenen Reaktionen auf das Erlebte an, z.B. dass es dir gerade scheiße geht. Diese Reaktion ist völlig normal und wird wahrscheinlich von selbst wieder nachlassen. Damit das möglichst schnell geht, begib dich

an einen Ort, an dem du dich sicher fühlst und überlege dir ob du Hilfe möchtest. Es ist kein Zeichen von Schwäche nach Hilfe zu fragen. Wenn du blutest klebst du ja auch ein Pflaster drauf! Bau dir keinen Zeitdruck auf und suche die Schuld für das was passiert ist, nicht bei dir selbst. Überleg dir, was dir gut tut.

-Du- Warte nicht, bis du von der/dem Betroffenen um Hilfe gefragt wirst. Versuche Sicherheit zu geben und einE gute ZuhörerIn zu sein, anstatt Ratschläge zu geben und Versprechungen zu machen. Akzeptiere, dass dein Gegenüber gerade emotional durcheinander ist und evtl. untypisch reagiert. Lass dich nicht verunsichern und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei der Person. Achte aber auch auf deine eigenen Grenzen. Bedenke, dass Reaktionen erst nach einiger Zeit auftreten können. Informiere dich über Traumatisierung.

-Wir- Formiert eine stabile Bezugsgruppe, die nicht nur zusammen handelt, sondern sich auch vertraut, aufeinander achtet, zuhört und miteinander reden kann. Redet VOR einer Aktion über eure Befindlichkeiten und reflektiert nach einer Aktion wie es euch geht. Legt gemeinsame Grenzen fest und redet über Notfälle. Achtet darauf, dass jedeR zu Wort kommt und macht euch keine Vorwürfe, wenn etwas schief gegangen ist. Bleibt in so einer Situation bei der aktuellen Thematik und rutscht nicht in (Grundsatz-) Diskussionen ab. Nehmt, wenn ihr nicht weiterkommt, gegebenenfalls Hilfe von außen an.

Reaktionen, die ein Trauma signalisieren können

Solltest du eine Erfahrung gemacht haben, die dich erschüttert hat, sind hier ein paar Informationen, die dir deine Reaktionen auf das Geschehene verständlicher machen können. Die folgenden drei „Phasen“ können nach-, nebeneinander oder auch gleichzeitig auftreten. Sie sind aber keine Bedingung für ein Trauma sondern eine Orientierungshilfe.

Wieder erleben des Erlebten

Dazu gehören: Alpträume, Flashbacks, immer wiederkehrende Erinnerungen, das Gefühl, dass das Erlebte eineN nicht mehr los lässt, etc.

Vermeidung-/Verdrängungsverhalten

wie zum Beispiel: Erinnerungsverlust, erhöhter Alkohol-/ Drogenkonsum, Selbstisolierung, Vermeidung von allem, was mit dem Erlebten zu tun hat oder eineN daran erinnert, etc.

Übererregbarkeit

äußert sich in: Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Gefühls- und Wutausbrüche, Angst, Panik, Konzentrations-schwierigkeiten, Schreckhaftigkeit, etc.

Sollten Gespräche mit deiner Gruppe/Freunden die Auswirkungen langfristig (max. 6 Wochen) nicht verbessern, ist es notwendig, sich um professionelle Begleitung zu kümmern.

Wenn die Symptome das Leben erschweren, sollte professionelle Hilfe auch schon früher organisiert werden. Hört euch in eurem Umfeld nach geeigneten möglichen TherapeutInnen um, die Verständnis für politische Arbeit haben. Fragt uns, ob wir in eurer Stadt oder Umfeld Adressen zur Weitergabe besitzen.

Für uns ist es Ausdruck eines emanzipatorischen Selbstverständnisses, über dieses Thema zu reden und einen bewussten Umgang damit zu finden - anstatt zu verdrängen und vielleicht irgendwann zu resignieren.

Repression ist keine Privatsache!

Wir sehen uns im November 2008 auf der Infowiese in Dannenberg

Out of Action

Kontaktmöglichkeiten: mail@outofaction.net

Homepage: <http://www.outofaction.net>