

# Inklusiv denken und handeln

- Machtkritisch
- Intersektional
- Demokratiestärkend/
- Antifaschistisch

# DEIAB Diversity Dimensionen



# Belonging: Sicher und verbunden

- Dazugehören
- Vorkommen
- Willkommen sein
- Respektiert sein
- Relevant sein
- Menschenrechte haben
- Teilhabe in der Gesellschaft haben
- Teil von „Wir“ sein
- Sich sicher fühlen: Sozial, körperlich, mental

# Häufige Auswirkungen von struktureller Exklusion

- Chronischer Stress
- Selbstabwertung/Scham
- Traumafolgestörungen
- Armut
- Körperliche Erkrankungen
- Psychische Erkrankungen
- Suizidalität
- Gewalt/Vermeidung/Rückzug/Dysregulation

# Diversity Ready?

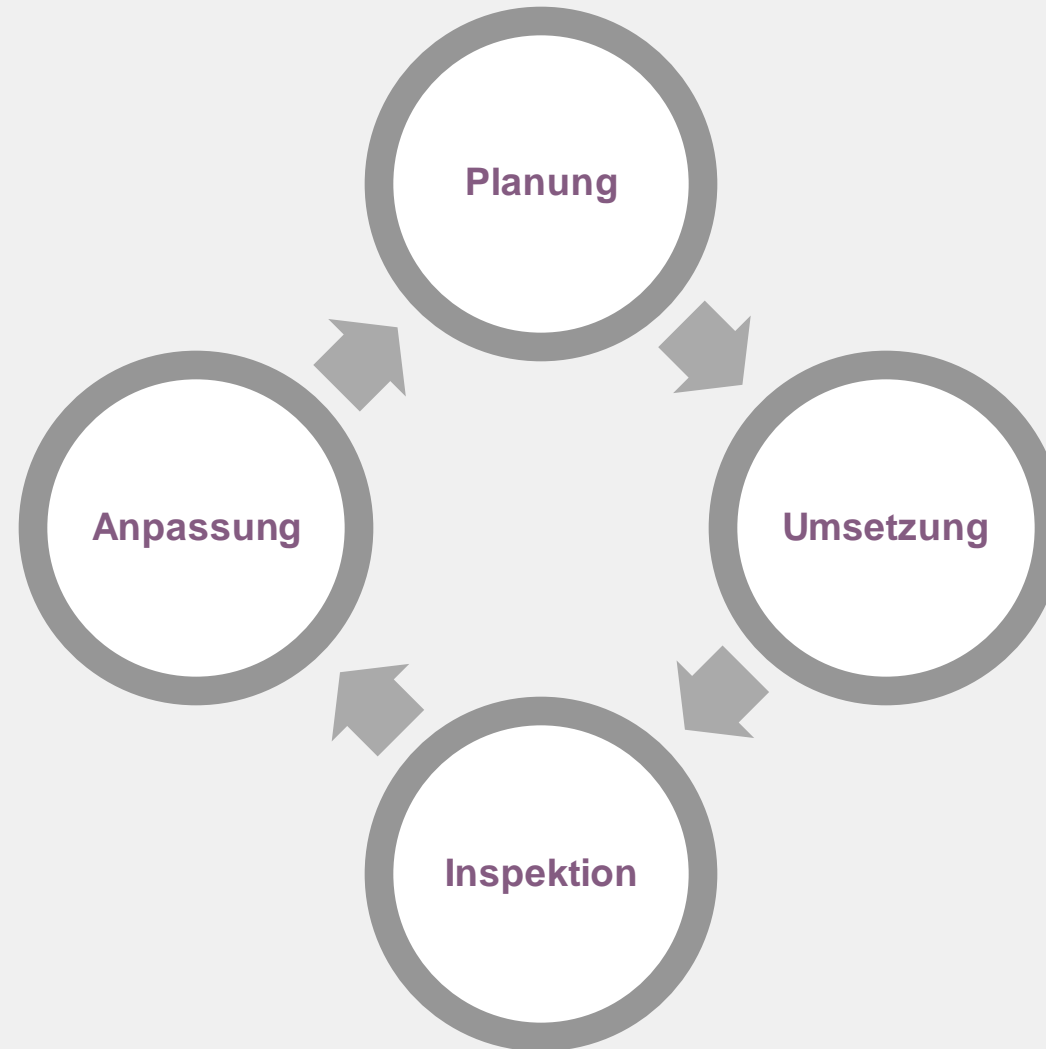
## Denken

- Haltung, Glaubenssätze, Menschenbild zu machtkritischer Inklusion anerkennen
- Bereitschaft zu lernen und zu verlernen
- Selbstreflexion der eigenen Privilegien und Diskriminierungen
- Liebevollen Umgang mit sich und anderen anvisieren

## Handeln

- Awareness Workshops/Teams/Rollen etc.
- Klare Prozesse, Ethik- und Verhaltenscodex für Interaktionen entwickeln und umsetzen
- Leitfäden, Prinzipien und Bekenntnisse in der Praxis konsistent umsetzen
- Kontinuierliche Reflexion und Verbesserung

# Vom Bekenntnis zur Umsetzung



# Beispiel Inklusive Lernräume

- Mindfulness Meditation Teacher Programm
- Beispiel Racial Awareness Training
- Reflexion zu Privilegien
- Reflexion zu Diskriminierung
- Prinzipien, Good Practice Aspekte

# Lernreise kritisches Weißsein

- 1-jähriges Antirassismus-Training verpflichtende Anforderung für Zertifizierung als Mindfulness Teacher bei MMTCP
- Studium historischer Wurzeln heutiger weißer Vorherrschaft mit schmerzhafter Reflexion von Schuld in eigener Familie
- Auswirkungen rassistischer Gewalt in allen Bereichen des Lebens verstehen (Chronischer Stress/Trauma/Benachteiligung, Kriminalisierung, Entrechtung, Verarmung etc.)
- Weiße Privilegien reflektieren
- Multikulturelle Vereinbarungen als Grundlage für Interaktionen trainieren und anwenden
- Verletzende/rassistische Haltungen, Aussagen verlernen
- Andere weiße Menschen auf diskriminierende Narrative ansprechen und antirassistische Prinzipien verteidigen und einfordern unter Einhaltung achtsamer Leitlinien



# Prinzip Auswirkung über Absicht

- Verstehe den Unterschied zwischen Absicht und Auswirkung.
- Versuche, Auswirkungen von Gesagtem anzuerkennen und zu verstehen.
- Die Auswirkung von Gesagtem zu relativieren oder zu verleugnen, indem wir auf unsere gute Absicht beharren, ist meist destruktiver als die auslösende Interaktion selbst.
- Dieser Grundsatz verhindert schmerzhaftes und Verleugnung von Diskriminierungserfahrungen.
- Menschen mit schlimmen Erfahrungen brauchen Anerkennung ihrer Erlebnisse (Heard, seen, respected)
  
- Statt: Du bist verletzt? Ich hab's aber ganz anders gemeint. Das hast du missverstanden.
- Lieber: Du bist verletzt? Es tut mir leid, dass ich dir unabsichtlich wehgetan habe. Was brauchst du jetzt von mir? Wie wäre es besser gewesen etc.

# Leitlinien

## All-Inclusive Belonging Spaces

- Die Deutungshoheit darüber, was diskriminierend ist und was nicht, hat immer die betroffene Gruppe (internationale Standards)
- Privilegierte Personen müssen über Intersektionalität informiert sein und Grundkenntnisse zu den verschiedenen Gruppen haben (siehe hier z.B. <https://eastbaymeditation.org/about/radical-inclusivity/>)
- Anerkennung, Würdigung und Respekt geschilderter schmerzvoller Erlebnisse (keine Relation oder Infragestellung); Traumasensitive Praktiken anbieten
- Support Stellen müssen bekannt sein und professionell mit Spannungen und Verletzungen umgehen (wenn diese Ressourcen nicht vorhanden sind, gilt es, sichere Interaktionsformate vorzugeben sowie Protokolle zur Selbstbehandlung zur Verfügung zu stellen)
- Bekenntnis zu radikaler Inklusion von allen Teilnehmenden

# Leitlinien Inclusive Mindfulness

- Teilnehmende müssen nicht um Anpassung bitten. Die Anpassung ist der default.
- Für alle Körper, Köpfe, Lebenslagen (Keine Anweisung, aufrecht zu sitzen etc.)
- Radikal traumasensitiv: Keine Praxis zu Belastendem ohne vorheriges Resourcing
- Einladung explizit für alle formulieren (Kranke, Gesunde, Verzweifelte, alle Neurotypen, alle Religionen, Cis, Trans, Non-binäre, alle Hautfarben)
- Einladung an alle, die sich zu den Leitlinien für inklusive Communities bekennen (antifaschistisch, queer-feministisch)
- Safe Interaktionsformate anbieten
- Protokolle für schwierige Situationen in der Community bereitstellen
- Relative soziale/psychologische Sicherheit: Messy Safety
- Relaxed Venue: Keine sozialen Konventionen zu berücksichtigen außer Leitfäden

# Getrennte Lerngruppen

## Weißer Affinitätsgruppe

- Verbündete/Teil der Lösung werden

## BIPOC Affinitätsgruppe

- Empowerment, Safe Space, Heilung

## Dritte Partei Gruppe

- Z.B. im eigenen Land privilegiert, sonst diskriminiert

# Warum getrennte Gruppen?

Übertragbar auf andere Unterdrückungskontexte wie Ableismus, Queer Feindlichkeit etc.

- Schutz der diskriminierten Gruppen davor, weinende Weiße zu trösten, die erst jetzt realisieren, dass andere Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe jeden Tag Feindseligkeit erleben
- Schutz der diskriminierten Gruppen davor, dass weiße Menschen ihre Erfahrungen relativieren/in Frage stellen
- Bedarf nach Safe Space, Empowerment in der eigenen Gruppe mit ähnlichen Gewalterfahrungen wie z.B. Mikroaggressionen/Feindseligkeit
- Stärkung der Resilienz und Handlungsfähigkeit in der Mindfulness Teacher Rolle im Angesicht von triggernden, feindseligen Situationen
- Heilung und Verbundenheit erfahren und vertiefen und das eigene demolierte Selbstbild ggf. reparieren

# Lernreise internalisierter Ableismus

- Mich selbst als Betroffene von struktureller Gewalt anerkennen (Arbeitswelt, Behörden, Gesundheitssystem)
- Das System weißer, kapitalistischer, patriarchaler Denk-Logiken hinter Ableismus verstehen lernen und die eigene Konditionierung
- Verlernen von selbstschädigendem Verhalten (Durchhalten, Durchbeißen, Durchziehen)
- Verlernen von Scham darüber, offen chronisch krank zu sein
- Stärkende Communities suchen und dort miteinander Kraft tanken, bestärken, unterstützen, liebhaben
- Gezielt Lebenskontexte suchen/gestalten, in denen ich aufblühen kann
- Ableistische Narrative erkennen und abwehren; Gehorsam verlernen
- Gerechtigkeit einfordern lernen, wo es möglich ist und sicher scheint
- Selbstmitgefühl Praktiken vertiefen und im Alltag anwenden

# Beispiel Autistische Magie

- Ziele setzen mit dem Nervensystem: Selbstliebe-Initiative Programm von Janae Elizabeth, Trauma Geek
- Maskingfreie Zone durch explizite Erlaubnisse so teilzunehmen, wie eins möchte (mit Video, ohne, live oder nur Recordings der Sessions anschauen, überwiegend im Chat teilnehmen, nebenbei fernsehen, mit dem Handy spielen, herumrennen, stillen, stricken, stimmen etc. pp)
- Inklusion durch Preisskalierung und Gratis-Plätze
- Erlaubnisse, Erlaubnisse, Erlaubnisse
- Wissensvermittlung zum Nervensystem und stabilisierende Übungen lernen
- Ziele setzen, zu dem der ganze Körper Ja sagt
- Ziele mit dem Körper überprüfen und anpassen lernen

# Mitgeföhlspraxis üben

