

Privilegien-Bewusstsein und die Vision der GFK – warum beides zusammen gehört

Die GFK ist für mich immer mit der Vision einer anderen Welt verbunden. Eine Welt, in der die Bedürfnisse aller zählen und in der nach gemeinschaftlichen Wegen gesucht wird, diese so umfassend wie möglich zu erfüllen.

Das Stichwort Sozialer Wandel findet sich immer wieder in der GFK-Welt. Jedoch habe ich allzu oft die Sorge, dass wir darin nicht erfolgreich sein können, weil wir die bestehenden gesellschaftlichen Verhältnisse nicht genug beleuchten, verstehen und erkennen. Dies kann sich in unserem Handeln nach innen (in der Art und Weise wie, wo und mit wem wir GFK leben und lehren) und außen (in unserem gesellschaftlichen und politischen Handeln) widerspiegeln – auf Arten, die dieser Vision nicht entsprechen.

Mit diesen gesellschaftlichen Verhältnissen meine ich hier vor allem alltägliche Macht-Verhältnisse.

Privilegien sind eine Ressourcenfrage

Die Frage von Macht-Verhältnissen ist keine veraltete Frage der 1968er Bewegung, sondern eine brandaktuelle Frage, ohne die wir keine nachhaltige soziale Veränderung bewirken können.

Was ist damit gemeint? Die GFK unterscheidet zwischen zwei Arten von Macht: Macht über andere und Macht miteinander. Dass die Überwindung von *Macht über* andere (z.B. in Form von Zwang, Kontrolle, Strafe oder Belohnung) erstrebenswert ist, kann wohl als Grundkonsens in der GFK vorausgesetzt werden. Statt dessen wird *Macht miteinander* angestrebt, hier gemeint als Kraft und Möglichkeit, das Leben zu gestalten. Ich möchte mich hier an die Definition von Miki Kashtan halten, die für mich gerade im Zusammenhang mit Privilegien sehr viel Sinn ergibt: „Macht ist die Fähigkeit, Ressourcen zu mobilisieren um Bedürfnisse zu erfüllen“. Privilegien sind entsprechend bestimmte Merkmale, die mir in der Gesellschaft, dem Umfeld, dem ich lebe, mehr Macht ermöglichen, um Bedürfnisse zu erfüllen.

Beispielsweise würde ich als großgewachsener Mensch in einer Gesellschaft, die für Menschen über 1,80m ausgelegt ist, Vorteile genießen, weil ich mit Leichtigkeit an die Regale im Supermarkt herankomme, ohne Anstrengung öffentliche Einrichtungen benutzen kann und die Sicherheitsmechanismen in Autos und Flugzeugen auf meine Körpergröße angepasst sind. Als relativ kleiner Mensch hätte ich entsprechend überall kleine bis große Hindernisse, für dessen Überwindung ich zunächst einmal mehr Energie aufwenden muss, um meine Bedürfnisse genauso effektiv erfüllen zu können. Diese Energie würde mir dann für andere Dinge fehlen. Manchmal wäre es mir vielleicht auch gar nicht möglich, meine Bedürfnisse zu erfüllen.

Als Mensch mit ausgeprägten intellektuellen Fähigkeiten hätte ich große Vorteile in einer Gesellschaft, die diese besonders hoch schätzt. Ich hätte es leicht, Anerkennung und materielle Sicherheit zu bekommen. Als Mensch mit eher handwerklichen oder emotional-sozialen Fähigkeiten hätte ich dagegen nicht die gleiche Leichtigkeit, mir diese Bedürfnisse zu erfüllen.

An diesen zwei Beispielen wird klar, dass Privilegien einerseits sehr komplex sind – ich kann groß und emotional begabt, also in einem Bereich privilegiert, im anderen benachteiligt sein.

Andererseits können Privilegien immer nur im Kontext eines bestimmten gesellschaftlichen Umfelds gelten (z.B. bin ich mit eher künstlerischen Fähigkeiten gesamtgesellschaftlich vielleicht unterprivilegiert, während meine Herkunftsfamilie mir dafür vielleicht sehr viel Anerkennung und Unterstützung zukommen ließ).

Privilegien sind keine Anklage

Oft wird die Diskussion um Privilegien abgelehnt, weil darin eine Anklage gehört wird. Wenn ich von Privilegien spreche, meine ich das nicht anklagend oder verurteilend. Ich möchte keine Scham auslösen bei jenen von uns, die im Besitz von Privilegien sind – auch wenn das in unserer „Richtig-Falsch“-geprägten Welt natürlich oft eine schnell auftretende, fast automatische Reaktion ist.

Vielmehr möchte ich sie als Beobachtungen verstanden wissen, die wichtig für unsere zukünftigen Handlungsentscheidungen sind. Leitend soll die Frage sein: „Wie können wir unsere Privilegien

nutzen, um eine Welt zu schaffen, die für alle funktioniert?“

Ein anderes Unwohlsein, sich mit Privilegien zu beschäftigen, ist der entstehende Eindruck, die eigenen Schwierigkeiten und Leistungen im Leben würden dadurch nicht gewürdigt. Auch das soll hier nicht gemeint sein. Vielmehr geht es bei dem Verständnis um Macht und Privilegien um eine strukturelle – nicht individuelle – Betrachtung von Hindernissen, Vor- und Nachteilen.

Es soll anerkannt werden, dass wir alle unsere Schwierigkeiten und Hindernisse im Leben haben. Gleichzeitig soll benannt werden, dass Menschen mit vielen Privilegien - strukturell bedingt - viele *zusätzliche* Hindernisse erspart bleiben (und dadurch der Einsatz zusätzlichen Energie-/Geld-/Ressourcenaufwands).

Ich möchte nicht von einem moralischen Standpunkt über Privilegien sprechen. Mein Motor ist die Sehnsucht, gemeinsam die Welt zu kreieren, die ich mir erträume – und von der ich glaube, dass sie in den Werten der GFK und auch den universellen Menschenrechten, dem deutschen Grundgesetz und vielen anderen Ideen angelegt ist. Nicht aus Schuld und Scham möchte ich agieren. Vielmehr möchte ich diejenigen von uns, die recht leichten Zugang zu Ressourcen haben, einladen, diese Ressourcen einzusetzen, um eben jene Welt zu kreieren, von der wir träumen. Anstatt dem – von uns allen gelernten – kapitalistischen Prinzip „jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“ möchte ich gemeinsam und freiwillig Verantwortung übernehmen – im Wissen um unsere gegenseitige Interdependenz. Für mich bedeutet das einen Schritt zur Vision der „Beloved Community“, der geliebten Gemeinschaft, wie Martin Luther King sie nannte.

Niemand ist Schuld an Privilegien

Wir alle sind in eine Welt hinein geboren, die uns mit ihren Strukturen Vor- oder Nachteile verschafft. Niemand von uns hat diese Systeme gewählt, aber wir können uns ihrer zunächst gewahr werden - und dann ihre Logik, ihre Strukturen verändern.

In der modernen westlichen Psychologie und auch in der GFK herrscht leider oft ein Gedanke vor, dass wir eigentlich doch unser eigenes Glückes Schmied sind und nur genügend

Eigenverantwortung aufbringen müssten, um uns aus Benachteiligung und Schwierigkeiten zu befreien. Ich finde dies einen sehr schmerzhaften Gedanken, weil er gesellschaftliche Lebensrealitäten verkennt. Damit meine ich bei Weitem nicht, dass nicht jede*r von uns die Möglichkeit hat, durch eigene Kraft unsere Lebensqualität enorm zu verbessern! Systemische Veränderungen können wir jedoch nur gemeinschaftlich vollbringen.

Strukturelle Probleme sind niemandes individuelle Verantwortung - und schon gar nicht Schuld - und auch die Lösung kann nicht individualistisch ausfallen.

Privilegien sind eine Frage von Zugang

Beleuchten wir ein simples Beispiel: Die Möglichkeit zur Teilnahme an GFK-Trainings. Allein hier schon gibt es verschiedene Hürden, die es Menschen schwer bis unmöglich machen können, teilzuhaben. Sind die Räume für alle Menschen erreichbar, zugänglich und sicher? Wie können Menschen teilhaben, für die es aufgrund von traumatischen Erfahrungen schwer ist, sich in fremde Gruppen zu begeben? Wie können Menschen, die nur über wenige finanzielle Mittel verfügen, die Schwierigkeit der Kursgebühr überbrücken? (Dies sind nur einige Beispiele, welche Faktoren Zugang erschweren und behindern können.) Viele Trainer*innen – mich eingeschlossen – sind beispielsweise offen für Anfragen nach Ermäßigung. Das bringt mit sich, dass die Person, die die Benachteiligung hat, den zusätzlichen Akt betreiben muss, um etwas zu bitten. Dies allein kann schon ein großer emotionaler und energetischer Aufwand sein und ist noch dazu meist mit sehr viel Scham verbunden. Eine solche Hürde kann für viele zu groß sein, um diese Möglichkeit überhaupt in Betracht zu ziehen. Anstatt die Lösung in die Hände derjenigen zu legen, die sowieso schon mehr Hindernisse und damit einen wesentlich höheren Ressourcenaufwand haben - wie könnten strukturelle Lösungen aussehen, in denen die Gemeinschaft gemeinsam die Bedürfnisse aller hält?

Eine erhöhte Zugangschance ist außerdem mit weiteren Privilegien verbunden, in diesem Beispiel u.a. Zugehörigkeit zu Gemeinschaft und Lernnetzwerken, effektiveres Kommunizieren und so Erfüllen von Bedürfnissen, Zertifizierung, finanzielle Sicherheit, persönliche Weiterentwicklung... So führen Privilegien nicht selten zu mehr Privilegien. Wie können wir Zugang zu diesen wertvollen Erfahrungen maximieren?

Ein Ansatz, den die GFK zum Umgang mit Hindernissen anbietet, ist die innere Arbeit. Ich erlebe diese oft als äußerst hilfreich. Ich trage z.B. Glaubenssätze in mir, die nicht dem Leben und der Erfüllung meiner Bedürfnisse dienlich sind – beispielsweise über Geld und dessen Fülle, bzw. Mangel. Die Überwindung solcher Glaubenssätze kann meine Lebensqualität massiv erhöhen. Gleichzeitig bleibt dieser Ansatz aber wiederum ein individueller, der uns den Eindruck vermittelt, wir seien allein und selbst verantwortlich für unsere Misere. Er erkennt die strukturelle Benachteiligung, die vielleicht erst zu jenen Glaubens- und Verhaltensmustern führte (wie beispielsweise, dass Menschen bestimmter sozialer Schichten, Berufsgruppen, Hautfarbe, ability, Geschlechts etc. möglicherweise nie gelernt haben, eine andere Realität für sich in Anspruch zu nehmen, als die des finanziellen Mangels). Strukturelle Benachteiligung, die vielleicht noch nicht einmal die Kapazitäten zu innerer Arbeit erlaubt. Letztlich erkennt der Ansatz der „Arbeit an sich selbst“, dass es für gesellschaftliche Benachteiligung auch gesellschaftliche Ansätze zu ihrer Überwindung geben muss.

Privilegien und Wert

Oftmals geht Benachteiligung einher mit einem geringen Bewusstsein um den eigenen Wert – einem mangelnden Vertrauen, dass die eigenen Bedürfnisse zählen. Wer sein Leben lang von der Gesellschaft gespiegelt bekommt, dass die Bedürfnisse anderer wichtiger sind, wird das auch leichter über sich selbst glauben. Tatsächlich ist es oft ein Phänomen, dass sowohl Privilegierte, also auch Unterprivilegierte die Bedürfnisse der Privilegierten priorisieren (Bedürfnisse Weißer gegenüber denen von People of colour, Männer über Frauen, Erwachsene über Kinder, Nicht-behinderte über behinderte Menschen...) – in aller Regel unbewusst. Solange Privilegien nicht bewusst sind, wird es meist dazu führen, dass die erlebte Benachteiligung als ganz normal empfunden wird – wenn sie überhaupt als solche wahrgenommen wird. Es bedarf eines hohen Aktes von Bewusstwerdung, dieses Muster zu verlassen.

Eine verbreitete – meiner Ansicht nach falsche – Annahme ist, dass in der GFK jede*r die Möglichkeit hat, die eigenen Bedürfnisse zu äußern, z.B. Bitten zu stellen. Alle könnten – und würden – ja äußern, wenn etwas für sie nicht stimmt. Wenn wir von dieser Annahme ausgehen, kann das dann zu Situationen führen, in denen die Seminarleitung oder die „Gruppe“ Entscheidungen trifft, die für manche Teilnehmenden schwierig oder sogar massiv einschränkend sind - wir aber von einem Konsens ausgehen. Viele Menschen haben ihr Leben lang nicht gelernt, dass ihre eigenen Bedürfnisse zählen. Sie würden schon gar nicht wagen, sich trotz einer Mehrheit, die etwas anderes will, dafür einzusetzen. Sie haben also faktisch nicht immer die Möglichkeit dazu, ihre Stimme hörbar zu machen - auch wenn sie theoretisch natürlich gegeben ist. Wie können wir als Gruppe und als Leitung also einwirken, damit Hürden und Schwellen, Dissens zu benennen, gesenkt werden?

Privilegien sind oft unsichtbar...

...vor allem für die von uns, die privilegiert sind. Dennoch sind sie überall. Der Umstand, dass ich sie nicht wahrnehme – weil ich bestimmte Schwierigkeiten nicht habe, heißt nicht, dass sie nicht existieren. Wenn ich als Mann nicht erlebe, nachts auf der Straße Angst zu haben, heißt das nicht, dass das nicht die tägliche Lebenswirklichkeit für viele Frauen ist. Ich als nicht-ingeschränkter Mensch weiß nicht, wie es ist, regelmäßig nicht - oder nur unter großem Aufwand - dorthin zu gelangen, wohin ich will. Das heißt nicht, dass mich diese Schwierigkeiten eingeschränkter Menschen nichts angehen. Dass ich als Frau nicht merke, dass Männer viel weniger Wertschätzung

und Unterstützung für ihre emotionalen Bedürfnisse bekommen, heißt nicht, dass das keine schmerzhaft Realität darstellt. Weil ich als weiß und einheimisch angesehen werde, und deshalb rassistische Benachteiligung, Gewalt und Mobbing nicht kenne, heißt das nicht, dass es sie nicht gibt. Hier mochte ich mich in Demut üben und denjenigen so empathisch wie ich kann zuhören, die diese Phänomene erleben – und es wagen, davon zu berichten.

Aber wir können lernen...

...voneinander, übereinander und über die gesellschaftlichen Strukturen, die Bedürfnissen nicht dienlich sind – unseren individuellen und denen von uns als Gemeinschaft. Aber dies bedarf Bereitschaft, sich solchen Erfahrungen zu ffnen, sie als Wirklichkeit anzunehmen – auch wenn man sie persönlich erst einmal nicht nachvollziehen kann, weil man sie nicht kennt.

Der Wunsch danach, dass wir alle gleichwertig und -berechtigt sind ist groß - ganz besonders in der GFK-Welt. Kann es sein, dass er so groß ist, dass wir oft nicht sehen und hören wollen, dass es in Wirklichkeit noch nicht so ist? Zunächst einmal braucht es ein Erkennen und Anerkennen der Privilegien. Daraus können wir unseren auftauchenden Gefühlen begegnen: Der Dankbarkeit und Freude um all die Privilegien, die wir haben, sowie ein Hinwenden zum eigenen Schmerz darum, wie ungleich wir in unseren Möglichkeiten sind, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Unserer Scham und Hilflosigkeit ... Dem Trauern darum, dass wir tatsächlich alle Teil eines Systems sind, das voller Machtstrukturen und Unterdrückung ist.

Ich erwarte nicht, dass wir fertige Antworten auf all diese schwierigen Fragen präsentieren. Aber ich wünsche mir, dass wir – aus unserem Wunsch nach Fürsorge heraus – gemeinsam als GFK-Gemeinschaft diese Fragen anerkennen und halten. Dass wir weiter gemeinsam forschen und beobachten. Dass wir dort gemeinsam trauern, wo wir noch nicht wissen, wie es geht, anstatt den Status Quo als „normal“ und unveränderlich anzunehmen. Und vor allem: Dass wir die Stimmen derer, die von strukturellen Ungleichheiten berichten, ernst nehmen, um dann in gemeinschaftlicher Verantwortung zu handeln.

Wenn du dich mehr für Privilegien interessierst, lade ich dich ein, über die folgenden Fragen zu reflektieren:

- Welche Kategorien könnte es geben, die Menschen in unserer Gesellschaft Privilegien ermöglichen (einige Beispiele: Hautfarbe, Geschlecht, körperliche + geistige Gesundheit, soziale Schicht, Herkunft...)?
- In welchen Bereichen bin ich privilegiert?
- Wie fühlt sich das an? Was gibt es daran zu feiern und was zu bedauern?
- In welchen Bereichen bin ich benachteiligt?
- Wie fühlt sich das an?
- Wie könnte ich Menschen, die weniger privilegiert sind als ich, unterstützen, es leichter zu haben - ohne sie dabei in meine Schuld zu bringen oder zu bevormunden?
- Wenn ich mir ein typisches Training, das ich leite/an dem ich teilnehme, vor Augen rufe – wer könnte dort mehr, wer weniger Privilegien haben?
- Was kann ich als Leitung in meinen Trainings tun, um Machtungleichgewichte auszugleichen?
- Was kann ich als Teilnehmer*in in Trainings tun, um Machtungleichgewichte auszugleichen?
- Wen kenne ich, von der/dem ich mehr über Benachteiligung lernen könnte?

