

„Fight the Power – Express yourself!“
Digitale empowermentorientierte Austauschräume

BLACK LIVES MATTER – diese drei Worte prägten in den letzten Monaten unsere Nachrichten, die Straßen vieler deutscher Städte und uns. Wir, die vom Rassismus gegen Schwarze Menschen betroffen sind. Vom Alltagsrassismus bis hin zu strukturellem Rassismus durch Polizei, Schule, Arbeitgeber*innen oder Vermieter*innen – die Liste ist lang. Doch wie gehen wir mit dem Erlebten um? Wie verarbeiten wir z.B. die Bilder und Videos, die überall auf Social-Media gepostet werden? Wo speichert sich das alles in unseren Körpern?

Mit digitalem Empowerment für Schwarze Jugendliche und junge Erwachsene (aus Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen) wollen wir gemeinsam Selfcare-Räume und Räume des Wohlfühlens erschaffen. Die Workshops sind als Austauschräume und Safer Spaces ausschließlich für Schwarze Menschen¹ konzipiert. Gemeinsam möchten wir ins Gespräch kommen, uns zu wohltuende Handlungs- und Widerstandsstrategien austauschen und unsere Handlungsfähigkeit stärken.

Wenn ihr Lust habt, an den Workshops teilzunehmen, schreibt uns eine kurze Mail, warum ihr teilnehmen möchtet und was ihr euch von so einem Raum wünscht. Da wir die Zahl der Teilnehmenden begrenzen müssen, melden wir uns spätestens bis zum 04.08. (für die Workshops 1 und 2) bzw. 10.08. (für die Workshops 3 und 4) bei Euch zurück, ob es mit der Teilnahme geklappt hat. Bei großem Interesse werden wir versuchen, weitere Austauschräume zu organisieren.

Wir bieten euch folgende vier Austauschräume mit unterschiedlichen Schwerpunkten an:

Workshop 1: BEBE – Black Empowerment Black Embodiment mit Pasquale Virginie Rotter am 06.08.2020, 16:00 – 18:30 Uhr

Workshop 2: Reflexionen zu Schwarzen Männlichkeiten* - #eine multimediale und multidimensionale [selbst]kritische [selbst-]Begegnung mit Jeff Hollweg am 07.08.2020, 16:00 – 18:30 Uhr

Workshop 3: Young Gifted & Black mit Sandra Karangwa am 14.08.2020, 16:00 – 18:30 Uhr

Workshop 4: Who runs the world?! mit Kahbit Ebob Enow am 15.08.2020, 14:00 – 16:30 Uhr

Eine ausführliche Beschreibung der Workshops findet ihr auf den nächsten Seiten.

Wir empfehlen euch, euch nach dem Workshop mit einer Person eures Vertrauens zusammenzusetzen, bei der ihr euch sicher und wohl fühlt. So könnt ihr euch bei Redebedarf im Anschluss an die Workshops noch weiter austauschen. Außerdem lassen wir nach dem offiziellen Teil des Workshops, die Räume noch eine Stunde für Gespräche, Rückfragen und weiteren Austausch miteinander geöffnet.

Anmeldung und Teilnahmevoraussetzung: Der Online-Austausch wird als Video-Konferenz mit dem Programm Zoom durchgeführt. Ihr braucht also einen funktionierenden Computer oder ein Smartphone mit Kamera- und Mikrofon und einen stabilen Internetzugang. Sucht euch für den Workshop am besten eine möglichst bequeme und störungsarme Umgebung. Um Euch verbindlich anzumelden, sendet uns bitte bis 02.08 (für Workshop 1 und 2) bzw. 08.08. (für Workshop 3 und 4) eine E-Mail mit Eurem **Namen**, **Alter**, ein paar **kurzen Sätzen zu euch**, dem **Bundesland** in dem ihr lebt und dem **Titel des Workshops** an dem Ihr teilnehmen wollt unter dem Betreff „Anmeldung zum digitalen Empowerment“ an folgende E-Mail: catarina.gombe@amadeu-antonio-stiftung.de

¹ Schwarz ist eine selbst gewählte politische Selbstbezeichnung Schwarzer Menschen, u.a. in Abgrenzung und im Widerstand zu kolonialrassistischer Bezeichnungen und rassistischen Fremdbezeichnungen von Seiten der Mehrheitsgesellschaft.

Workshop 1: BEBE – Black Empowerment Black Embodiment

Durch Rassismuserfahrungen ausgelöster traumatischer Stress ist allgegenwärtig und wirkt sich auf unsere physische und psychische Gesundheit aus. Im Laufe unseres Aufwachsens lernen wir unsere Gefühle und Verletzlichkeit zu verstecken und mit der Zeit verlernen wir gar unsere Fähigkeit Verletzungen und ihre Auswirkungen auf unsere Körper wahrzunehmen. Wir ziehen uns zusammen, machen uns klein und leise, spannen die Muskeln an und atmen flacher. Die Stressreaktionen auf Verletzungen sitzen uns buchstäblich im Nacken. Doch der Schmerz – in Form von Energie – bleibt in unseren Körpern. Wir spüren ihn im Magen, in unserem Herzen, an unserer Atmung, in unseren Kopf, der nicht abschalten kann. Dieser Schmerz kann nicht nur durch Reden alleine transformiert werden. Deshalb üben wir in dieser Session den Körper durch Bewegung sanft aus der Starre herauszuführen. Wir erhöhen unsere Aufmerksamkeit für die Sprache unseres Körpers. Es ist so wichtig ihn ernst zu nehmen und wertzuschätzen! Abschließend hüllen wir uns in eine Phase von stärkender Entspannung um den Körper die Aufmerksamkeit und Ruhe zu geben, die er braucht um die Erfahrungen von Ausdehnung und Transformation sacken zu lassen.

Workshop-Termin: 06.08.2020

Gruppengröße: max. 12 Personen

Workshop-Dauer: 16:00 – 18:30 Uhr, online

Trainer*in: **Pasquale Virginie** Rotter ist Somatic Empowerment Coach (#thelovinggaze), Lecture Performer*in, Autor*in sowie Empowerment- und Antidiskriminierungstrainer*in. Mit Ansätzen „Empowerment in Motion“ und "Unlearning Oppression through the Body" begleitet, coacht und inspiriert Pasquale Virginie rassismus- und nichtrassismuserfahrene Einzelpersonen und Gruppen bei körperorientierten (Ent-)Lern- und Befreiungsprozessen.

Workshop 2: Reflexionen zu Schwarzen Männlichkeiten* - #eine multimediale und multidimensionale [selbst]kritische [selbst-]Begegnung

„die visionärste Aufgabe von allen bleibt aber die, ein neues Konzept für Männlichkeit zu entwickeln, damit alternative, transformative Modelle in unsere Kultur, in unserem täglichen Leben vorhanden sind, um Jungen und Männern dabei zu unterstützen, ein Ich, eine neue Identität aufzubauen.“

bell hooks

Im Rahmen des Online-Workshops wollen wir uns die Zeit und den Raum nehmen, um uns [selbst]kritisch mit [unseren] Erfahrungen als Schwarze Männer* zu beschäftigen, Perspektiven und Visionen auszutauschen und zu entwickeln sowie uns gegenseitig zu empoweren. In einem angeleiteten und interaktiven Austausch soll es darum gehen einen Entwicklungsprozess zu starten [#De_Konstruktion #Re_Konstruktion] und unser Handeln zu sensibilisieren. In diesem Zusammenhang blicken wir kritisch auf u.a. toxische Anteile von „traditionellen“ Männlichkeits*konzepten.

Es soll der Beginn eines Prozesses, von Entwicklungen oder eine Reise sein... lässt uns gemeinsam lernen durch diese Welt zu navigieren.

Workshop-Termin: 07.08.2020

Gruppengröße: max. 10 Personen

Workshop-Dauer: 16:00 – 18:30, online

Trainer: **Jeff Hollweg** ist beruflich als Sozial- und Organisationspädagoge in der Kinder- und Jugendhilfe aktiv unter anderem mit dem Schwerpunkt rassismuskritischer und intersektionaler Pädagogik. Zudem engagiert er sich als Community Organizer für BiPoc und Schwarze Menschen in Hannover und ist Creative Director im Deutschen Institut für AfroShops [D.I.A.S].

Workshop 3: Young Gifted & Black

Es gibt diesen Song von Nina Simone „Young, Gifted & Black“, in dem sie von dem Spirit Schwarzer junger Menschen singt. Eine Hymne, die in der Zeit der Schwarzen Bürgerrechtsbewegung in den USA insbesondere für die junge Generation empowernd gewesen ist. Wie geht es Schwarzen jungen Menschen in dieser Zeit? Wie geht ihr damit um, dass nun auch in Deutschland die Bewegung „BLACK LIVES MATTER“ angekommen ist? Wie wirkt sich das gesteigerte Interesse der weißen Mehrheitsgesellschaft sich mit Rassismus auseinanderzusetzen auf euer Leben aus? Wir bieten euch in diesem 2,5-stündigen Online-Raum die Zeit, in einen angeleiteten Austausch zu gehen. Was oder wer nervt euch? Was wünscht ihr euch? Worüber möchtet ihr gerne reden? Am Ende solltet ihr euch zumindest etwas Luft gemacht, viel gelacht und weitere Kontakte geknüpft haben. Wir freuen uns auf euch!

Workshop-Termin: 14.08.2020

Gruppengröße: max. 15 Personen

Workshop-Dauer: 16:00 – 18:30 Uhr, online

Trainerin: **Sandra Karangwa** ist Referentin und Beraterin im Anti-Diskriminierungs-Büro Köln / Öffentlichkeit gegen Gewalt e.V., sie ist zudem als Aktivistin und Empowerment-Trainerin insbesondere für Schwarze Menschen unterwegs.

Workshop 4: Who run the World?!

Möchtest du Veränderung in der Gesellschaft oder bei dir sehen? In welche Situation kannst du flexibel sein gegenüber Veränderungen? Wann oder warum hast du Angst vor Veränderungen? Und warum freust du dich manchmal so sehr über Veränderungen?

Laut Gamba Adisa (Audre Lorde) sei jeder Tag deines Lebens eine Übung darin DICH zu verändern um die Person zu werden, die DU wirklich sein möchtest. Wie können wir lernen liebevoll Rechenschaft abzulegen für Veränderung die wir uns wünschen? Schwarze Femininitäten liefern uns Praktiken, Tools und Strategien für Empowerment und Transformation. Wir sind eingeladen auch unsere Kreativität einzusetzen!

Workshop-Termin: 15.08.2020

Gruppengröße: 10 – 15 Personen

Workshop-Dauer: 14:00 – 16:30, online

Trainerin: **Kahbit Ebob Enow** arbeitet als Moderatorin und Mediatorin, als Aktivistin für Soziale Gerechtigkeit, als Schneiderin und als Projektleiterin für Schwarze Organisationen in Berlin.

Das ist eine Veranstaltungsreihe der [ju:an Praxisstelle Niedersachsen](#) in Kooperation mit dem [projekt.kollektiv](#).



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung