

Selbstreflexion II: Emotionen im Lernen zu Diskriminierung und zu Geschlechterverhältnissen

Katharina Debus

Die folgenden Fragen sind zur Anregung gedacht für Reflexionen und Praxisvorhaben in der Gestaltung von Lernprozessen zu Diskriminierung(sprävention) und Geschlechterverhältnissen.

Die Fragen gehen von Anregungen zur Reflexion eigener Gefühle und Umgangsweisen mit Gefühlen aus und laden dann zu professionellen Reflexionen und Transfers ein. Es kann besonders anregend sein, sich unter Kolleg*innen über die jeweils eigenen Reflexionen zu unterhalten und sich dabei sowohl für Gemeinsamkeiten als auch Differenzen zu interessieren.

Erlebt Ihr Lernprozesse zu Diskriminierung und/oder Geschlechterverhältnissen als emotional?

Falls (manchmal) ja:

- Welche Emotionen kennt Ihr bei Euch in solchen Lernprozessen?
- Welche Stärken/Ressourcen stecken in Euren Emotionen und wo könnte es Fallstricke geben?

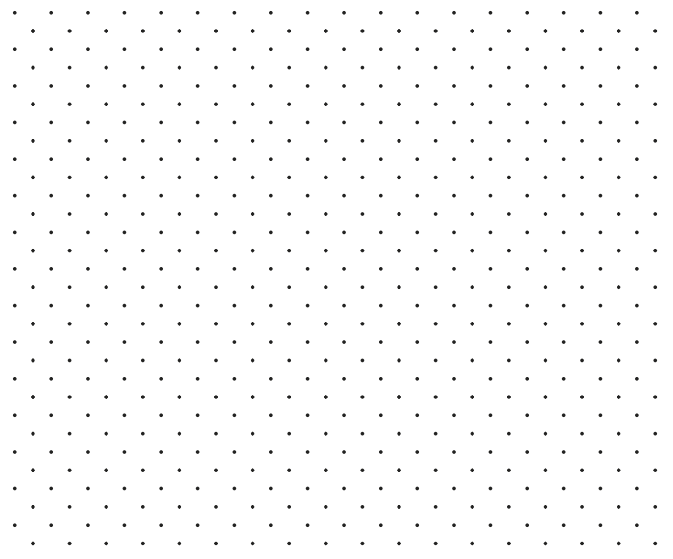
Falls (manchmal) nein:

- Was glaubt Ihr, warum? Welche Rollen spielen dabei innere oder äußere Faktoren?
- Welche Funktion könnte die Abwesenheit von Emotionen für Euch haben? Welche Stärken/Ressourcen stecken in dieser Nicht-Emotionalität und wo könnte es Fallstricke geben?

Wo vermutet Ihr Unterschiede zu Teilen Eurer (zukünftigen) Teilnehmendengruppen? Was folgt aus diesen Unterschieden?

Was macht aus Eurer Sicht einen gelungenen Lernprozess zu Diskriminierung und/oder zu Geschlechterverhältnissen aus?

- Aus Eurer Sicht als Teilnehmer*in?
- Aus Eurer Sicht als Leitung?
- Wo vermutet Ihr Unterschiede zu Teilen Eurer (zukünftigen) Teilnehmendengruppen? Was folgt aus diesen Unterschieden?
- Was heißt das alles für Eure Praxis?

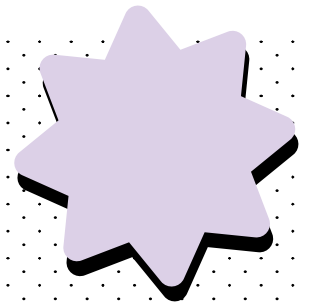


Mit welchem Umgang mit Gefühlen fühlt Ihr Euch am wohlsten?
 Wie müssen Räume emotional gestaltet sein, damit Ihr Euch darin wohlfühlt?
 Wie müssen sie emotional gestaltet sein, damit Ihr darin gut lernen könnt bzw. Inspirationen mitnehmt?
 Was befremdet Euch? Was macht Euch unruhig?
 Was macht Euch Angst, Sorgen, Wut, Einsamkeit, Trauer, Beklemmung, Befangenheit bzw. andere Gefühle, die Ihr problematisch findet?

- Was könnte das mit Eurer Biografie und/oder Euren jetzigen Umfeldern zu tun haben? Gab es diesbezüglich Veränderungen in Eurem Leben?
- Gibt es Formen von Gefühlsäußerungen von anderen, die Euch blockieren oder verhindern, dass Ihr Eure eigenen Bedürfnisse, Grenzen, Stärken oder Ähnliches wahrnehmt? Wie könnt Ihr damit umgehen?
- Gibt es Formen von Gefühlsäußerungen, die für Euch Beziehungsarbeit mit Teilnehmenden oder auch Kolleg*innen erschweren?
- Spielen bei all dem Framings eine Rolle? Könnt Ihr manche Dinge anders empfinden bzw. besser verarbeiten, wenn Ihr sie anders analytisch einordnet?
- Wie genau könnten Eure persönlichen Präferenzen/Muster Eure Bildungsarbeit beeinflussen?
 - ▶ Könnt Ihr bestimmte Räume besonders gut herstellen?
 - ▶ Geht Ihr bestimmten Situationen aus dem Weg/vermeidet sie?
 - ▶ Geht das evtl. auf Kosten von Lernchancen für Eure Adressat*innen, die andere Bedürfnisse und/oder Muster haben?
 - ▶ Seid Ihr besonders aufmerksam/sensibel (eher für Risiken oder eher für Chancen)?
 - ▶ Macht Ihr evtl. Fehlübertragungen von Euch auf andere?
 - ▶ Seid Ihr aufmerksam für Gemeinsamkeiten und Differenzen?
 - ▶ Könnt Ihr auf bestimmte Bedürfnisse besonders gut eingehen?
 - ▶ Könnt Ihr eigene Irritationen nutzen, um Dinge besprechbar zu machen?
 - ▶ Was braucht Ihr als Self-Care, um langfristig diese Arbeit machen zu können?
 - ▶ Wo könnte es interessant sein, das eigene Repertoire zu erweitern?
 - ▶ Was bräuchtet Ihr dafür?

Welcher Umgang mit Gefühlen im Kontext von Diskriminierung bzw. Geschlechterverhältnissen wird Eurer Wahrnehmung nach derzeit gesellschaftlich, fachlich bzw. politisch nahegelegt?

- In Bezug auf aktuelle gesamtgesellschaftliche Verhältnisse? (Z.B. Neoliberalismus und die Anforderung, immer souverän, handlungsfähig, leistungsstark und niemals verletztlich zu sein, die im Kontext mit historischen Konstruktionen weißer, bürgerlicher, heterosexueller, cis-geschlechtlicher, nicht-behinderter/gesunder, goj (nicht-jüdischer) ... Männlichkeit zu betrachten ist; in diesem Zusammenhang auch z.B. Gleichsetzung von Professionalität mit Emotionslosigkeit, Gleichsetzung von Schmerz/Traurigkeit mit Versagen oder mit Unrecht etc.)
- In Bezug auf Eure eigenen Kontexte? (Z.B. professionelle Räume mit bestimmten Anforderungen an Gefühlsarbeit, Authentizität etc. oder z.B. politische Räume, die Ausdrücke von Verletzlichkeit als krisenhaft framen und/oder die Wut fokussieren etc.)
- Welche Effekte haben solche Gefühlsnormen? Was ermöglichen sie? Was erschweren sie? Für wen und für was sind sie gut und für wen und für was sind sie schlecht?
- Inwiefern beeinflussen Sie Eure Bildungskonzepte, Eure Situationsanalysen, Euer spontanes Vorgehen bzw. Eure Gefühle als Bildungsarbeiter*innen? Was davon ist hilfreich und was wollt Ihr überdenken?



Was brauchen Menschen, um nicht-diskriminierend bzw. diskriminierungskritisch handlungsfähig zu werden?

- Was hat das mit emotionalem Lernen zu tun?
- Was könnt Ihr als Gestalter*innen von Lernprozessen dazu beitragen?

Was braucht Ihr als Leitung, um Lernprozesse gut zu begleiten? (hier mit einem Fokus auf Emotionen)

- Was besorgt Euch, was macht Euch Druck, was beglückt Euch, ...?
- Was unterstützt Euch im Umgang mit Herausforderungen?
- Was wollt Ihr noch lernen/weiterentwickeln?
- Was könnte Euch dabei unterstützen?

Wie kann ein guter Umgang aussehen, wenn Teilnehmende in einer Bildungsveranstaltung Gefühle zeigen? (Z.B. Aufmerksamkeit für/auf die eine Person, Sharing/andere teilen auch eigene Gefühle, Verbindungen herstellen, Ratschläge geben, gemeinsame Fragestellungen/Themen identifizieren und eigene Umgangsweisen teilen, analytische Einordnungen/Deutungen anbieten, Empörung über Ungerechtigkeiten in den Raum stellen, Ruhe/Zeit lassen, Nachfragen, Seminar unterbrechen, Raum für Verletzlichkeit schaffen, Fokus auf Fakten und weg von Gefühlen lenken, Fokus auf Stärke/Resilienz lenken, Fokus auf Self-Care lenken, von Gefühlen weggehen/rationalisieren/Leichtigkeit über z.B. Ironie herstellen etc.)

- Was würdet Ihr Euch selbst wünschen, wenn Ihr Gefühle zeigt?
- In welcher Hinsicht könnten andere Menschen andere Wünsche haben?
- Wie könnt ihr das herausfinden? Wie könnt Ihr vorgehen, wenn Ihr unsicher seid?
- Wie ist das für die anderen Teilnehmenden, was könnten die brauchen?
- Wie könntet Ihr mit Spannungsfeldern zwischen verschiedenen Bedürfnissen umgehen?

Was könnt Ihr besonders gut im Umgang mit Gefühlen in Eurer Bildungsarbeit?
Wofür seid Ihr sensibel? Was sind Eure Stärken?

Was könnt Ihr besonders gut im Umgang mit Gefühlen in Eurer Bildungsarbeit?

Wofür seid Ihr sensibel?

Was sind Eure Stärken?

Impressum

Dieser Text ist erschienen in der pädagogischen Handreichung:

Klemm, Sarah/Wittenzellner, Ulla (Hrsg.) (2025):
Geschlechterreflektierte Pädagogik gegen Diskriminierung
und Rechtsextremismus.

**Berlin: Dissens –
Institut für Bildung und Forschung e.V.**

dissens.de

**Das Literaturverzeichnis für die gesamte
Handreichung ist als Download verfügbar unter:**

schnig.dissens.de/handreichung

Die Handreichung wurde im Rahmen des Projekts „Schnittstelle Geschlecht – Geschlechterreflektierte Bildung als Prävention von Sexismus, Vielfaltsfeindlichkeit und Rechtsextremismus“ von Dissens – Institut für Bildung und Forschung e.V. erarbeitet. Das Projekt wird gefördert im Rahmen des Landesprogramms gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus der Berliner Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung der Fördermittelgeber*innen dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor*innen Verantwortung.

