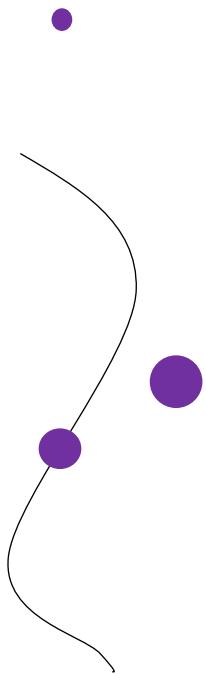
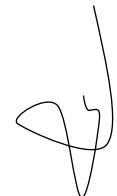


Initiative
Feministischer
Circus



Gedanken zu Awareness

bei Veranstaltungen aus dem
Bereich Darstellende Künste



Stand September 2023

Initiative feministischer Circus

Inhalt

Zu Beginn	2
Was ist Awareness?	2
Zielgruppe	6
Besonderheit Circus und Tanz	6
Veranstaltungsformate	7
Barrieren und Zugänge bei Festivals - Ideen & Gedanken zu einer möglichen Auseinandersetzung	8
Team	9
Gelände	10
Kommunikationsstrategie	11
Handlungsleitfaden – die Schicht vor Ort	13
Handlungsleitfaden Handyschicht	15
Handlungsleitfaden Selbstfürsorge	15
Handlungsleitfaden Umgang mit betroffenen Personen	17
Beispiele	18
Handlungsleitfaden Umgang mit ausübenden Personen	20
Abstufungsmöglichkeiten von Awareness-Interventionen	22
Mögliche Anlaufstellen für die Arbeit mit (Gewalt) ausübenden Personen:	23
Dokumentation	23
Feedback	25
Zum Schluss ist noch Platz	25
 Anhang	27

Zu Beginn...

Dieses wilde Allerlei zum Thema Awareness ist erstmals in der ersten Jahreshälfte 2023 im Rahmen einer Netzwerk- & Strukturförderung vom Fonds Darstellende Künste aus Mitteln der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien entstanden und diente als Arbeitsgrundlage für die Umsetzung eines Awareness-Konzepts auf dem CircusDanceFestival in Köln.

Ihr findet in diesem Konzept immer mal wieder kursiv und grau markierte Stellen. Sie deuten Denkblasen an, die noch nicht ausformuliert sind, aber die wir bereits skizzieren wollten.

Es ist als ein Anfang zu betrachten, der noch Feinschliff erfordert, aber sicherlich schon verdeutlicht, dass uns das Thema Awareness wichtig ist und wir als Initiative feministischer Circus dazu beitragen wollen, Veranstaltungen zu inklusiveren und sichereren Orten zu machen und gemeinsam Verantwortung dafür zu übernehmen. Schön, dass ihr dabei seid und viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Was ist Awareness?

Wo Menschen aufeinandertreffen, kommt es bewusst oder unbewusst leider immer wieder zu diskriminierendem, übergriffigem Verhalten. Menschen, die z.B. von Sexismus, Queerfeindlichkeit, Rassismus oder Antisemitismus betroffen sind, sind dem besonders ausgesetzt. Das Problem besteht nicht nur in der grenzüberschreitenden Situation selbst, sondern auch in dem Umgang damit: Vieles bleibt unkommentiert und ohne Folgen, was ein Gefühl der Unsicherheit und Angst verstärken kann.

Der Begriff Awareness bezeichnet ein Bewusstsein für diese Strukturen.

Awareness lässt sich am ehesten noch durch den Begriff Achtsamkeit oder Bewusstsein übersetzen. Als emanzipatorisches Konzept bezeichnet Awareness also einen achtsamen und bewussten Umgang mit Diskriminierungs- und Herrschaftsverhältnissen und vor allem mit Betroffenen dieser Verhältnisse. Wir leben in einer Gesellschaft, in der z.B. rassistische, sexistische, homophobe und viele weitere herrschaftsförmige und diskriminierende Verhaltensweisen leider nach wie vor alltäglich sind. Damit verknüpft sind Diskriminierungs- und Herrschaftsformen vielerorts institutionalisiert, beispielsweise in Form kapitalistischer Wirtschaft und rassistischer Gesetze.

Das bedeutet für Awareness als politische Praxis, dass sie nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen in den Blick nehmen muss, sondern auch Strukturen und Institutionen, die Diskriminierung und Gewalt begünstigen und/oder durchsetzen.

Awareness-Arbeit umfasst also zum einen Prävention, die Schaffung von (zwischenmenschlichen, gesellschaftlichen und institutionellen) Bedingungen, die die Möglichkeit von Diskriminierung und Gewalt minimieren, zum anderen konkrete Unterstützungsangebote für Personen, denen Diskriminierung oder Gewalt widerfahren ist bzw. widerfährt.

Dies kann konkret viele verschiedene Dinge bedeuten und beinhalten. Im folgenden Konzept wird auf einige (nicht abschließende) Bereiche eingegangen. Wie kann eine Veranstaltung möglichst barrierearm konzipiert werden, sich bewusst damit auseinandersetzen, wer angesprochen wird und wer (warum) vielleicht nicht? Es wird darum gehen, sich sowohl mit räumlichen Gegebenheiten auseinanderzusetzen, als auch mit Inhalten und Sprache, die verwendet und reproduziert wird. Es soll sensibilisiert werden und durch ein respektvolles Miteinander, welches in einem Code of Conduct festgehalten werden kann, dazu beigetragen werden, während kultureller Veranstaltungen einen Raum zu schaffen, an dem sich möglichst viele Menschen sicher und gesehen fühlen und es die Möglichkeit gibt, wenn dies Mal nicht der Fall ist, Unterstützung zu bekommen (zum Beispiel durch ein Awareness-Team).

Awareness ist ein Thema von gesellschaftlicher Verantwortung und durch die gemeinsame Auseinandersetzung wollen wir dazu beitragen mehr Bewusstsein dafür zu schaffen und Themen in die Diskussion zu bringen, die vielleicht auch häufig nicht mitgedacht werden.

Veranstalter*Innen sollten sich nicht aus der Verantwortung ziehen, nur weil es ein Awareness-Team gibt. Ein Awareness-Team ist auch kein schlechter (oder gar nicht) bezahlter Security-Ersatz. Awareness-Arbeit wird häufig von Menschen gemacht, die sich aktiv für ein achtsames und respektvolles Miteinander einsetzen und bereit sind, Menschen, die diskriminierendes und übergriffiges Verhalten erleben müssen, zu unterstützen, sich zu solidarisieren und zu begleiten. Dies kann auch ein Stück weit ein Spannungsfeld aufmachen zwischen Awareness-Arbeit - (kommerzieller) Veranstaltung - gemeinschaftlicher & gesellschaftlicher Verantwortung.

Unser Wunsch ist, dass dies nicht nur Sache eines Awareness-Teams ist, sondern wir alle gemeinsam daran arbeiten hinzuschauen, solidarisch zu sein, den Mund aufzumachen und Dinge zu benennen und sich aber auch mit sich und dem eigenen Verhalten kritisch auseinander zu setzen!

Wir sind der Überzeugung, dass eine Auseinandersetzung mit dem Thema Awareness für Veranstaltungen wichtig und per se (durch unsere gesellschaftlichen Strukturen) gerechtfertigt ist. Daher distanzieren wir uns von Anfragen oder Aussagen dazu, „wie viele Fälle“ es denn konkret gab/ ob so etwas überhaupt notwendig ist/...

Wenn es ein gut umgesetztes und durchdachtes Awareness-Konzept, Menschen sich verantwortlich fühlen und sich mit Respekt begegnen und es zu keinerlei „Vorfällen“ kommt, ist dies prima, allerdings liegt es dann vielleicht auch genau an der Vorbereitung, Auseinandersetzung und Prävention...

Awareness heißt für uns auch, politische Arbeit zu machen und damit einen Input zu struktureller Veränderung zu leisten. Als Thema aus dem politischen Feminismus wird Awareness-Arbeit gerne auch als Angriffsfläche genutzt (z.B. im Kontext eines antiprogressiven, antifeministischen Backlashes). Sich damit auseinanderzusetzen und hierzu eine klare Haltung zu haben ist ggf. notwendig, wenn es um Zusammenarbeit und beispielsweise Förderungen geht.

Begriffserklärung

Im Folgenden haben wir uns dafür entschieden, die Begriffe "betroffene Person" und "ausübende Person" zu nutzen. Wir möchten bewusst lieber beschreibende als stigmatisierende Begriffe (wie "Opfer"/ "Täter*In") nutzen. Beide Begriffe sind sehr aufgeladen und es gibt viele Diskussionen um die Nutzung der Begriffe. Häufig wird mit dem Begriff "Opfer" auch eine Hilflosigkeit verbunden und der Begriff "Täter*In" fällt meist im Justizkontext.

Betroffene Person

Eine Person, die Diskriminierung (schließt verschiedene Formen von Diskriminierung ein, z.B. rassistische/ableistische - also abwertend gegen Menschen mit Behinderung/ etc.)/ Beleidigung/ (verbale/ körperliche) Gewalt oder Übergriffe erleben muss(te) bzw. davon *betroffen* ist.

(Gewalt) ausübende Person

Eine Person, die bewusst oder unbewusst, gewollt oder ungewollt Gewalt, Diskriminierung und/ oder übergriffiges Verhalten *ausübt*.

Wir leben in einer Gesellschaft, die immer wieder bewusst sowie unbewusst Diskriminierung reproduziert. Auch auf einem tollen Event oder Festival bewegen wir uns nicht außerhalb dieser gesellschaftlichen Verhältnisse und können bewusst wie unbewusst Diskriminierung reproduzieren. Awareness kann auf Diskriminierung aufmerksam machen, unterstützen und die Möglichkeit bieten, uns gegenseitig zu empowern und zu reflektieren.

Auch wenn es bei manchen Veranstaltungen Ansprechpersonen für die Awareness-Arbeit gibt - Awareness geht uns alle an! Wir müssen deshalb alle Verantwortung übernehmen und uns mit unseren Positionen und Privilegien auseinandersetzen. Sowohl als Teil des Awareness- & Veranstaltungs-Teams, als auch als Besucher*In oder Künstler*In einer Veranstaltung.

Definitionsmacht

Jede Person hat bestimmte persönliche Grenzen und diese sind immer okay! Sei dir bewusst, dass andere Personen Grenzverletzungen und Diskriminierungen wahrnehmen können, auch wenn du diese nicht siehst. Wir orientieren uns immer an der Sichtweise der von Gewalt und/oder Diskriminierung betroffenen Person und stellen die „Richtigkeit“ ihrer Erfahrungen nicht in Frage (*Definitionsmacht*).

Solidarische Parteilichkeit

Wir sehen es als unsere Aufgabe, betroffenen Personen den Rücken zu stärken und ihnen bei dem weiteren Prozess zur Seite zu stehen (*solidarische Parteilichkeit*). Diese solidarische Parteilichkeit verstehen wir als politische Haltung.

Definitionsmacht \neq Sanktionsmacht -> Die gewalterfahrende Person entscheidet nicht, was mit der gewaltausübenden Person passiert, aber es kann gemeinsam darüber gesprochen werden und überlegt werden, was nötig ist, damit sich die betroffene Person (wieder) sicher fühlen kann.

Hier wären Ergänzungen zu den Themen Trauma, Trigger, Posttraumatische Belastungsstörung und weitere möglich.

Zielgruppe

Ein Awareness-Konzept richtet sich an alle, die an der Veranstaltung beteiligt sind.

Das heißt:

- Organisation/ Leitung
- Techniker*Innen, Stagehands, Stagemanager*Innen...
- Bar-Team
- Helfer*Innen (z.B. Einlass, Künstler*Innenbetreuung)
- Künstler*Innen und deren Crews
- und natürlich alle Besucher*Innen

Awareness-Arbeit beginnt damit, alle unmittelbar Beteiligten zu informieren und danach zu streben, ein gemeinsames Grundverständnis zu schaffen, sich gegen übergriffiges Verhalten zu engagieren und das auch bei sich selbst zu reflektieren. Deswegen ist es wichtig, Kommunikationsstrategien und Infos für alle Zielgruppen zu erarbeiten und bereit zu stellen.

Besonderheit Circus und Tanz

Es gibt bereits einige Awareness-Konzepte und Gruppen, die sich mit der Erarbeitung und auch Bereitstellung von Infomaterialien auseinandersetzen. An dieser Stelle vielen Dank insbesondere an das Awareness Kollektiv Dresden und viele andere für diese wertvolle und häufig (leider) unbezahlte Arbeit. Wir sehen diese!

Bei der Ausgestaltung dieses Konzepts konnten wir dankenswerter Weise auf viele Ressourcen und Materialien zurückgreifen und haben uns dennoch entschieden ein weiteres Konzept, angepasst an unsere Bedarfe zu schreiben. Dabei stellt sich die (berechtigte) Frage; was sind denn "unsere" Bedarfe und lassen sich diese überhaupt in einem Konzept so runterschreiben? Einen Versuch findet ihr hier und möglicherweise auch immer wieder im Rahmen der einzelnen Konzept-Bausteine.

Den Rahmen bildet dabei der Circus. Die Initiative feministischer Circus ist ein Zusammenschluss aus Menschen, die sich im Feld Circus bewegen, sowohl auf, hinter und um die Bühne herum, als auch in pädagogischen Kontexten.

Circus umfasst dabei häufig auch genreübergreifende Darstellung aus den Bereichen Tanz, Performance und Theater, daher weiten wir die Konzeptausgestaltung auf das Thema „Awareness bei Veranstaltungen aus dem Bereich Darstellende Künste“ aus, auch wenn jeder Bereich nochmal Eigenheiten mit sich bringt und eine zusätzliche Auseinandersetzung mit den Gegebenheiten und Strukturen erfordert.

Aktuell erweitern wir unser Team auch um Personen, die eher aus dem Bereich Tanz und Darstellendes Spiel kommen und streben an, interdisziplinärer zu werden.

Hier soll es noch eine ausführlichere Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieses Bereichs geben; Anhaltspunkte dafür könnten folgende sein:

*Berühring, Intimität, Nacktheit auf der Bühne...
...bauen ggf. Hemmschwellen drumherum ab,
...lassen Grenzen verschwimmen,
...können übergriffiges Verhalten und Machtmissbrauch begünstigen.*

Viele "versteckte" Ecken/ Backstage etc.

Hierarchieärmere Gruppenkonstellationen lassen häufig die Grenzen zwischen 'Privatem' und 'Professionellem' verschwimmen.

Veranstaltungsformate

Was für Circusveranstaltungen gibt es (im deutschsprachigen Raum)?

- öffentliche Festivals mit vielen Shows und Besucher*Innen
 - . Straßenfestivals
 - . Indoor Festivals/ Festivals mit abgegrenztem Festivalgelände (z.B. Berlin Circus Festival, ATOLL Festival, CircusDanceFestival)
- öffentliche Einzelshows (ein oder zwei Shows an einem Abend, häufig Gastspiele)
- überregional koordinierte Veranstaltungsreihen z.B. Zeit für Circus
- halböffentliche/ szeneintern, aber überregional: Conventions, (Trainings)festivals, Fortbildungen, Vernetzungstreffen (z.B. BAG, BUZZ), Workshops
- intern/ regional: freie Trainingsräume, angeleitete Trainings, Circusschulen (Staatliche Schule Berlin, Circartive...), Kinder- und Jugendcircusse
- Straßenshows

Wie unterscheidet sich Awareness auf einem Circusfestival von Awareness im Party/ Kneipen/ Musikfestival Kontext:

- Demographie des Publikums
- mehr tagsüber, oft weniger Drogen/ Rausch
- Shows bringen potentiell andere Themen auf
- Circus und Tanz basieren darauf, den Körper auf der Bühne darzustellen: besondere Situation
- ...

Barrieren und Zugänge bei Festivals - Ideen & Gedanken zu einer möglichen Auseinandersetzung

- Werbung: Wer wird angesprochen/ Wo/ Wie (Sprache/ Bilder/ Medium/ ...)
- Zugänge: finanziell, niedrig/ hochschwellig (wie komme ich an Tickets?)
- örtliche Barrieren: Anreise öffentlicher Nahverkehr (auch nachts?), Parkplätze, Rollstuhl geeignet (Gelände, Shows, Sanitäranlagen), geschlechtsspezifische/ all gender Sanitäranlagen? Rückzugsmöglichkeiten?
- zusätzliche Angebote (auf Anfrage?): Audio-Deskription, (Gebärden)-Dolmetschen, Tastführungen, Relaxed Performances (richtet sich an ein Publikum, welches von entspannter Veranstaltungsatmosphäre profitiert, Willkommensatmosphäre für Zuschauer*Innen, die bspw. unkontrollierte Geräusche/ Bewegungen machen und sonst durch strenge Konventionen häufig ausgeschlossen werden: z.B. Autist*Innen/ Menschen mit Tourette, Lernschwierigkeiten oder chronischen Schmerzen, Eltern mit Kleinkindern...): Sitzalternativen, keine schnellen Lichtwechsel, keine Dunkelheit, Angaben, wo im Publikumsraum es besonders laut wird/ wo eher leise. Noise Cancelling Kopfhörer zum Ausleihen. Für Workshops o.Ä.: Fidget-Toys zum Ausleihen.
- vorherige Infos zu Stücken: Inhaltswarnungen, Ton/ Licht etc.
- Infos auf Webseite und während des Festivals auch in Leichter Sprache
- Kinderbetreuung: Gäst*Innen/ Künstler*Innen/ Team
- Gender- & diskriminierungssensible Sprache z.B auch bei Begrüßung (statt Damen & Herren → Sehr geehrtes Publikum!)
- Feedbackmöglichkeiten und Offenheit zu Rückmeldung und Auseinandersetzung
- kostenlose Begleitpersonen für Menschen, die lieber nicht alleine zu Veranstaltungen gehen wollen, Vernetzungsmöglichkeiten vorher

- Fahrgemeinschaften (besonders für flinta*: also Frauen, Lesben, non-binary, inter*, trans* oder agender Personen/ abends...)
- Infos zu Corona/ Masken/ Plätze mit Abstand
- Möglichkeit Mitnahme/ Versorgung etc. Assistenztiere
- Medizinische Versorgung, Anbindung
- ...

Hier sollte eine Zusammenarbeit und Prüfung mit Menschen/ Organisationen angestrebt werden, die sich mit dem Thema intensiver auseinandersetzen und entsprechende Perspektiven einbringen und ergänzen können.

Team

Bei der Zusammenstellung für ein Awareness-Team gibt es verschiedene Kriterien, die beachtet werden können, um sich aktiv mit dem Thema Diversität, Repräsentation und Sichtbarkeit auseinanderzusetzen.

Voraussetzungen für die Mitarbeit im Awareness-Team sind:

- Bereitschaft und Kapazitäten sich potentiell belastenden Situationen auszusetzen
- Feinfühligkeit im Umgang mit Menschen
- Bewusstsein für verschiedene Diskriminierungsformen

Es ist sinnvoll, ein möglichst diverses Team zusammenzustellen. Oft ist es für Betroffene von diskriminierendem Verhalten einfacher oder angenehmer, sich Menschen anzuvertrauen, die selbst ähnliche Erfahrungen machen/ gemacht haben. Außerdem ist es natürlich wichtig, möglichst viele Perspektiven zu beachten. Es kann deshalb Sinn machen, die Betroffenheit(en) der Teammitglieder offenzulegen (einzelnen oder zum Beispiel ein anonymer Überblick über die Positionierungen, die in der Gruppe vorhanden sind). Bei einer Telefonnummer/ Mailadresse kann angegeben werden, welche Person(en) diese betreuen. Es ist dabei aber wichtig, dass sich alle Beteiligten wohl fühlen mit der Offenlegung und ihr zustimmen.

Wenn ihr merkt, dass eure Gruppe sehr homogen ist: reflektiert, welche Perspektiven euch fehlen und wie ihr diese mit einbeziehen könnt. Reflektiert, wie eure Gruppenzusammenstellung zustande kommt und wie ihr inklusiver sein könntet.

Besonders mehrfach marginalisierte Gruppen sind oft untervertreten. Das ergibt Sinn; je mehr Diskriminierungen Personen ausgesetzt sind, desto weniger Kapazitäten haben sie vermutlich, sich zusätzlich zu lebenserhaltenden

Maßnahmen noch irgendwo einzubringen. Es ist deshalb umso wichtiger, Awareness-Arbeit finanziell zu entlohnern und als Team selbst diskriminierungssensibel zu sein.

Leitet Stellenausschreibungen nach Möglichkeit gezielt auch an organisierte Gruppen weiter, die marginalisierte Menschen erreichen, die in eurer Gruppe unterrepräsentiert sind.

Seid sensibel! Informiert euch lieber gut über externe Anlaufstellen, wenn euch Perspektiven im Team fehlen, als dass ihr marginalisierte Personen unter Druck setzt, bei euch Arbeit zu leisten.

Eine weitere Idee kann es sein, z.B. eine trans* Person oder eine BiPoC zu bezahlen, notfalls telefonisch zu unterstützen.

DO's:

- Die Positionierungen innerhalb eurer Gruppe reflektieren und euch über Lücken bewusst werden
- Euch als Gruppe weiterbilden und diskriminierungssensibel arbeiten
- Bezahlte Stellen für marginalisierte Personen schaffen und diese aktiv ansprechen
- Evtl. open calls gezielt auch an organisierte Gruppen weitergeben, die marginalisierte Personen erreichen können, die in eurer Bubble nicht stark vertreten sind

Gelände

- Barrieren auschecken und reduzieren (für Rollstühle aber auch für hör-, seh- und geistig be_hinderte Menschen)
- Gibt es "dunkle" bzw. uneinsichtige Ecken auf dem Gelände? Wie möchtet ihr damit umgehen?
- Transfreundliche (all gender) WCs einrichten, sowohl für Publikum als auch Künstler*Innen
- Wie sind die Umziehmöglichkeiten für die Künstler*Innen? Gibt es ausreichend (Sicht)schutz/ Privatsphäre? Was ist hierbei von den Kompanien gewünscht?
- Backstage-Bereich: Abgrenzung, Erreichbarkeit, „Bewachung“, Sichtbarkeit (...), Barrieren, Rückzugsmöglichkeiten etc.

Räumlichkeiten für Awareness-Arbeit

Je nach Veranstaltung können die benötigten Räumlichkeiten variieren. Diskutiert im Vorhinein, was für eure Veranstaltung sinnvoll ist.

- Rückzugsraum: ein ruhiger, warmer, sichtgeschützter Raum, in den ihr Menschen begleiten könnt, die Hilfe benötigen. Der Raum darf kein Durchgangsraum sein und keine weiteren Funktionen haben. Niemand betritt den Raum außer dem Awareness-Team und den Personen, die Hilfe in Anspruch nehmen. Geht also sicher, dass in dem Raum keine Sachen gelagert werden, an die jemand heranmuss und kommuniziert dieses eindeutig mit dem Orga-Team und per Türschild/ Plakat. Es kann auch helfen, Bewegung zu ermöglichen und das bei der Raumwahl zu bedenken.

- Awareness-Stand oder mobiles Awareness-Team:

Das Awareness-Team muss auf dem Festivalgelände immer ansprechbar und einfach zu finden sein. Je nach Größe der Veranstaltung kann ein fester Standort (Awareness-Stand) sinnvoll sein. Hier kann dann auch Infomaterial für Interessierte ausgegeben werden. Macht euch den Stand gemütlich (und trocken und warm!), dies ist eure Basisstation. Wichtig: der Stand ist im Gegensatz zum Rückzugsraum öffentlich zugänglich und gut bemerkbar/ ausgeschildert. In den Rückzugsraum hingegen sollte niemand einfach reinlaufen, der*die euch sucht.

Wenn die Veranstaltung klein ist, reicht u.U. auch ein mobiles Awareness-Team. Das heißt, das Team bewegt sich auf der Veranstaltung und trägt eine klare, eindeutige Kennzeichnung z.B. spezielle Kappen, T- Shirts (gut sichtbar und z.B. mit Leuchtfarbe) oder eine kleine Fahne (die lässt sich dann in der Menge auch gut sehen). Außerdem trägt das Team das Awareness Handy mit sich. Die Nummer sowie das Erkennungszeichen des Awareness-Teams muss gut und breit an das Publikum kommuniziert werden. Für sehr große Veranstaltungen (Festivals) kann eine Kombination aus festem Standort und mobilen Teams sinnvoll sein.

Dazu siehe Anhang Materialliste Safer Space/ Awareness-Stand

Kommunikationsstrategie planen und vorbereiten:

Ein Awareness-Konzept ist nur dann effektiv, wenn alle Beteiligten (Festivalteam (Orga, Technik, Bar, Freiwillige etc.), Künstler*Innen und Besucher*Innen) davon wissen. Schließlich ist das tatsächliche Aufsuchen des Awareness-Teams wegen einer übergriffigen oder unangenehmen Situation der allerletzte Schritt von

Awareness-Arbeit. Wir zielen aber eigentlich darauf ab, dass es überhaupt nicht erst zu übergriffigen und unangenehmen Situationen kommt.

Hierzu hat das Awareness-Konzept die Aufgabe über übergriffiges Verhalten, Diskriminierung und Barrieren zu informieren und klarzustellen, dass diese auf dem Festival nicht erwünscht sind.

Außerdem muss für alle Beteiligten einfach verständlich sein, wie das Awareness-Team im Notfall zu finden ist (Stand, Kennzeichnung, Handynummer)

Mögliche Bausteine der Kommunikationsstrategie sind:

- Kommunikation im Vorfeld: auf der Veranstaltungswebsite, beim (digitalen) Ticketkauf, im Programmheft, auf den Tickets...

Code of Conduct an gesamtes Team und Künster*Innen schicken (ggf. auch Kenntnisnahme dokumentieren/ unterschreiben lassen)?

- Vor Ort: Infos am Eingang des Festivals, auf Infobildschirmen, an der Bar, auf den Toiletten und am Awareness-Stand

Awareness-Stand gut ausschildern

Code of Conduct oder Informationen zum Awareness Konzept aushängen (Plakate, Stellwände, Transparente, Flyer etc.), vor allem darauf achten, dass die Handynummer und die Erkennungszeichen des A-Teams allen Besucher*Innen klar sind

Durchsagen vor oder nach den Shows, auch darauf hinweisen, dass das Team für Inhalte aus den Shows ansprechbar ist

Stempel oder Visitenkarte, Abreißzettel mit Awareness Handynummer verteilen, kleine Infozettel → *Aspekt Nachhaltigkeit thematisieren*

Für die Vorbereitung heißt das, die benötigten Texte, Infomaterialien, Schilder und Druckerzeugnisse müssen erstellt werden. Hierzu wegen Design auch unbedingt in Kontakt mit der Veranstaltungs-Orga treten.

- Wann, Wie, Wer verteilt die Materialien?

- Wer baut wann, wie die Awareness-Räumlichkeiten auf (und wieder ab)?

Beispieltexte für Code of Conduct, Abreißzettel und Klopakat im Anhang

Handlungsleitfaden – die Schicht vor Ort

ANMERKUNG DROGEN:

Unsere generelle Richtlinie ist: Kein Rausch und keine Drogen während der Awareness-Schicht! Die Ausnahme bildet Rauchen/ Nikotin weil es nicht wesensverändernd ist. Bitte aber nicht direkt am Awareness-Stand rauchen, denn dieser sollte jederzeit für alle angenehm zu besuchen sein. Falls Menschen mit Suchterkrankungen Awareness-Schichten übernehmen möchten, muss, nach Absprache, eine individuelle Entscheidung getroffen werden.

Ankommen/ Übergabe

- für die zweite Schicht: gab es Vorkommnisse in der ersten Schicht? Personen auf die geachtet werden muss, die evtl. sogar des Geländes verwiesen wurden?
- Check in mit dem*der Schichtpartner*In: Wie geht es uns? Was habe ich für (Vor)Erfahrung? Was traue ich mir (heute) zu?
- ist der Rückzugsraum einladend und sauber, ist der Awareness-Stand bereit?
- sind alle benötigten Materialien noch ausreichend vorhanden?
(siehe im Anhang die Checkliste für Räume/ Materialien)
- Awareness Erkennungsmerkmal anziehen (z.B. T-Shirts)
- Handy angeschaltet, in der Tasche, auf laut gestellt und aufgeladen?
- sich vorstellen bei Team/ Bar/ Einlass
- vorher kein Alkohol und keine Drogen
- ausgeschlafen und fit sein

Während der Schicht

- kein Alkohol, keine anderen Rauschmittel: erscheint clean!
- dunkle Ecken & Klos checken, Backstage
- der Stand sollte möglichst immer besetzt sein, ihr könnt euch aber auch aufteilen, sodass eine Person auf dem Gelände herumläuft (immer Erkennungszeichen)

anhaben und ansprechbar sein, eigene Handynummern austauschen und aufs Handy achten!)

- am Stand: Fragen von Menschen zum Awareness-Konzept freundlich beantworten, auf Infomaterialien und Feedbackbox (oder Emailadresse?/ etc.) hinweisen, für "Notfälle" immer ansprechbar sein
- zwischendurch miteinander einchecken, wie gehts?
- ggf. Kommunikation mit Festivalteam, Ansprechperson
- ins Übergabebuch eintragen, wenn es Fälle gab (anonymisiert!!!), weitere Infos zum Teilen
- ggf. Infos/ Updates in Messengergruppe o.ä.

Ende/ danach

- miteinander auschecken
- ggf. Übergabe an die nächste Schicht
- Raum/ Stand aufräumen, Materialien auffüllen bzw. an Orga weitergeben, wenn etwas fehlt
- Erkennungszeichen und Handy dalassen, wenn ihr geht!

In den Tagen danach Zeit für Austausch und Selfcare einplanen, evtl. im Team/ mit Freund*Innen verabreden, um über Vorkommnisse zu sprechen, wenn es Redebedarf gibt!

Handlungsleitfaden Handyschicht

Es kann eine zusätzliche Handyschicht, beispielsweise zur Betreuung von Events, die außerhalb der Festivalöffnungszeiten stattfinden geben. Während der Festivalöffnungszeiten ist das Handy beim Awareness-Team vor Ort

- ist das Handy angeschaltet, geladen, in der Nähe und auf laut gestellt?
- in Bereitschaft sein. Gibt es wo ich jetzt bin einen ruhigen Raum, in den ich mich zurückziehen kann, wenn ich angerufen werde? Ggf. Menschen im Umfeld informieren, dass du in Bereitschaft bist
- eine Person aus dem Orgateam oder befreundete Person als Check in Person für eigene Bedürfnisse ausmachen (im Vorhinein)
- Leitfäden/ Notfallnummern ausgedruckt bereit haben
- kein Alkohol, keine Drogen
- Ende der Schicht: Übergabe an Vor-Ort-Awareness-Team (telefonisch? Check in/ out)

Handlungsleitfaden Selbstfürsorge

Bei Awareness-Arbeit geht es nicht nur darum auf andere zu reagieren und zu achten, sondern auch sich selbst im Blick zu haben. Dafür ist es empfehlenswert, sich mit den eigenen Stärken, Herausforderungen und auch Grenzen auseinanderzusetzen und zu überlegen, wie ihr in verschiedenen Situationen euch selbst nicht aus den Augen verliert. Dazu sind hier ein paar Hinweise:

- Haltet euch an eure Schichten! Nicht nur solltet ihr pünktlich zu Beginn da sein, auch ist es wichtig sich nach Ende der Schicht von den Aufgaben frei zu machen. Versucht Themen abzuschließen und/ oder an die nächste Schicht zu übergeben. Wenn eure Schicht zu Ende ist, seid ihr auf dem Gelände auch nicht mehr die zuständige Ansprechperson. Verweist, wenn ihr zu Awarenessaufgaben angesprochen werden, auf die aktuelle Schicht. Dies ist auch wichtig, wenn ihr in Pausen seid.
- Übernehmt auch nicht mehrere Schichten, nur weil sich niemand anderes gefunden hat.

- Kenne und definiere deine Grenzen! So sehr wir den Wunsch haben und versuchen, allen Menschen auf dem Festival eine Unterstützung zu sein, gibt es Grenzen, die für jede Person unterschiedlich sind. Mache dir im Vorhinein Gedanken dazu, was für dich Grenzen sind. Gibt es bestimmte Themen die dich besonders belasten? Du machst die Awareness-Arbeit freiwillig und bist nicht verpflichtet, über deine eigenen Grenzen zu gehen.

Was kannst du leisten und was nicht? Bespreche mit deiner*deinem Schichtpartner*In eure Gedanken zu den Fragen und wie ihr in Situationen reagieren wollt. Was ist euch wichtig, um euch in stressigen Situationen sicher zu fühlen?

- Was tut dir gut? Stressige Situationen kommen leider in der Awareness-Arbeit nicht selten vor. Nimm dir einen Moment, um zu überlegen, was du nach einer solchen Situation brauchst. In der Awareness-Arbeit kümmern wir uns viel um andere, sollten uns dabei aber selbst nicht vergessen. Vielleicht weißt du auch schon, was dir guttun kann. Es kann auch einfach nur ein Keks sein.

Dazu gibt es von uns den *Bogen zur Selbstreflektion (siehe Anhang)*, der kann dir im Auseinandersetzungsprozess helfen und du kannst ihn zum Anlass und Austausch mit deinem*r Schichtpartner*In nehmen.

Hier noch ein paar allgemeine Ideen:

- Was wenn's scheiße/ stressig war?
 - Ruhe für dich? Sich einen Moment rausnehmen.
 - Gespräch/ Austausch mit zweiter Awareness-Person
 - Kapazitäten Check: Was kann ich / können wir gerade leisten?
 - Dinge auf-/ niederschreiben, um damit abzuschließen/ das zu verarbeiten

Allgemein gilt: deine Hauptaufgabe ist es, Ruhepol zu sein. Du hast immer Zeit, dich abzusprechen und durchzuatmen und erst dann überlegt zu handeln. Du kannst und solltest andere Menschen mit einbeziehen, auch wenn diese nicht zum Team gehören (z.B. ein Getränk organisieren/ kurz bei einer Person bleiben oder für dich woanders Bescheid geben etc.). Versuche, dir einen klaren Kopf zu machen/ zu behalten und zu priorisieren (z.B. Tripsitting steht in unseren Kontexten nicht oben auf der Liste).

Handlungsleitfaden Umgang mit betroffenen Personen

Wir solidarisieren uns mit Betroffenen, die unsere Unterstützung suchen und stellen ihre Perspektive nicht in Frage. Das bedeutet:

- wir hören zu und glauben den Erzählungen betroffener Personen
- wir nehmen die Gefühle und Wahrnehmung von betroffenen Personen ernst und relativieren sie nicht
- wir ermutigen zu erzählen, Notizen zu machen, ..., aber bohren nicht nach und geben den Betroffenen Zeit und Raum
- wir kümmern uns und fragen nach den Wünschen der Betroffenen (Was möchtest du, dass nun geschieht? Brauchst du jetzt sofort Hilfe oder zu einem anderen Zeitpunkt?...)
- wir besprechen unser Vorgehen mit den Betroffenen und handeln nur, wenn die betroffene(n) Person(en) das auch möchten. Entscheidung und Kontrolle bleibt bei der Person (häufig ist es nicht das erste Mal, dass so etwas erlebt wird/ Menschen sind oft selbst Profi dafür, was nun hilft).
- Dazu zählt auch (unter anderem aber nicht abschließend):
 - wir gehen mit ausübenden Personen nur in einen Dialog, wenn die Betroffenen dies ausdrücklich wünschen.
 - wir sprechen genau und konkret ab, was ausübenden Personen kommuniziert werden kann/ welche Konsequenzen gezogen werden können
 - wir teilen mit anderen Personen aus dem Awareness-Team/ aus dem Festivalproduktionsteam nur Informationen, mit denen die betroffene(n) Person(en) einverstanden ist/ sind.
- Informationen, die wir schriftlich festhalten, werden in jedem Fall anonymisiert.

Nach einem Vorfall kann es hilfreich sein, klar zu benennen, dass es nun 3 Optionen gibt, um den Raum wieder aufzulösen: Gehen. Bleiben. Später entscheiden.

Beispiele von praktischen Übungen, die helfen können, um wieder ins Hier & Jetzt zu kommen und damit auch Kontrolle über die Situation zu bekommen:

- 5 rote Dinge benennen
- Berührung (aber nur auf vorherige Nachfrage! Konsens ist Key!)
- alles kommentieren
- etwas Scharfes z.B. Senf essen
- Rosinenmeditation (siehe Anhang)

Für alle Gespräche gilt: Ruhe bewahren und nicht überstürzt handeln! Nehmt eure eigenen Grenzen wahr und respektiert sie.

Hier würden wir gerne noch ein kompaktes, übersichtliches Interventionsschema formulieren.

Beispielfälle

Die folgende Auflistung und exemplarische Bearbeitungsoptionen von Situationen sind im Rahmen der Vorbereitung auf das CircusDanceFestival 2023 mit dem Awareness-Team entstanden:

Beispielfall 1:

Person X wendet sich an das Awareness-Team. X erzählt uns, dass X von einer Person Z, die X flüchtig kennt, unangenehm angemacht wurde und als X die Annahrungsversuche ablehnte hat Z X aggressiv und unter anderem rassistisch beleidigt. X ist wütend aber auch verängstigt.

1. Wir hören X zu, ohne die Erzählung zu kommentieren oder zu werten

1. Wir vermitteln X, dass wir X glauben und den Vorfall ernst nehmen. Du bist nicht alleine!
2. Wir bieten X an, sich an einen ruhigen Ort zurückzuziehen. Wir bieten Tee/Getränke/ Kekse an und sorgen uns um das physische Wohlergehen der Person.
3. Wir zeigen X die Möglichkeiten auf, die es gerade so gibt; über den Vorfall reden, alleine im Safer Space sein, begleitet im Safer Space sein, über potentielle Auseinandersetzung mit Täter*In zu sprechen... X nicht zu Entscheidungen pushen.
4. In diesem Fall: falls keine anwesende Person selbst von Rassismus betroffen ist: auf mögliche Ansprechpersonen/-stellen aufmerksam machen.
5. Falls gewünscht: über Umgang mit Täter*In sprechen, Wünsche diesbezüglich abklären und weiteres Vorgehen besprechen.
6. Wir besprechen mit X, was X jetzt machen möchte. Ggf. Begleitung für Heimweg organisieren zusammen etc. Auf seelsorgerische Angebote etc. aufmerksam machen.
7. X ruft eine befreundete Person an und entscheidet sich dafür, sich von der Person abholen zu lassen und nach Hause zu gehen. X wünscht sich, dass wir mit Täter*In sprechen, möchte aber selbst nicht dabei sein. Wir klären mit X ab, was X sich von uns diesbezüglich wünscht und was wir dokumentieren und an andere Menschen herantragen dürfen.

8. Wir warten mit X auf die befreundete Person und begleiten X ggf. durchs Festivalgelände. Wir informieren X über weitere Stellen, an die X sich wenden kann.
9. Wir dokumentieren den Vorfall (Gedankenprotokoll und Logbuch) und besprechen uns intern.
10. Wir gehen in die Täter*Innen-Arbeit, eventuell nach Absprache mit dem Festival-Orgateam.

Beispielfall 2:

Person Q wendet sich an uns. Q ist sehr aufgelöst, da in einer Show unkommentiert ableistisches Verhalten reproduziert wurde und das Q getriggert hat.

1. Wir hören Q zu, ohne die Erzählung zu kommentieren oder zu werten
2. Wir vermitteln Q, dass wir Q glauben und den Vorfall ernst nehmen. Du bist nicht alleine!
3. Wir bieten Q an, sich an einen ruhigen Ort zurückzuziehen. Wir bieten Tee/ Getränke/ Kekse an und sorgen uns um das physische Wohlergehen der Person.
4. Wir zeigen Q die Möglichkeiten auf, die es gerade so gibt; über den Vorfall reden, alleine im Safer Space sein, begleitet im Safer Space sein, über potentielle Auseinandersetzung mit den betreffenden Künstler*Innen bzw. der Festivalproduktion zu sprechen... Q nicht zu Entscheidungen pushen.
5. Wir besprechen mit Q, was Q jetzt machen möchte. Ggf. Begleitung für Heimweg organisieren zusammen etc. Auf seelsorgerische Angebote etc. aufmerksam machen.
6. Q entscheidet sich, auf dem Festival zu bleiben. Wir besprechen mit Q, ob Q weitere Unterstützung von uns möchte. Wir vereinbaren, dass Q in einer Stunde nochmal vorbeikommt und wir mit Q einchecken. Q möchte sich erst bis dann für weiteres Vorgehen entscheiden.
7. Q kommt wieder und teilt uns mit, dass Q nicht möchte, dass wir weitere Schritte mit Bezug auf die betreffenden Künstler*Innen und die Festivalproduktion unternehmen. Q möchte das eventuell selbst per Mail noch machen.
8. Wir klären mit Q ab, was wir an Informationen an andere (A-Team etc.) weitergeben dürfen.
9. Wir dokumentieren den Vorfall (Gedankenprotokoll und Übergabebuch).

Handlungsleitfaden Umgang mit ausübenden Personen

Vorab: Wir verstehen uns als Awareness-Team vor allem als Ansprechpersonen für Menschen, die aufgrund von Erfahrungen, Situationen und Vorfällen, die sie erlebt haben unseren Rat/ Unterstützung etc. suchen. Wir sind parteilich und arbeiten betroffenenzentriert – und zwar als eine bewusste und politische Haltung. Dies darf und sollte auch transparent gemacht werden. Es geht in der Regel nicht um eine Schuldzuweisung und Detektivarbeit, was genau vorgefallen ist.

Trotzdem kann es diesem Zusammenhang auch wichtig und notwendig sein mit den (potenziellen) Täter*Innen/ ausübenden Personen in Kontakt zu treten. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein.

Im Umgang mit ausübenden Personen gibt es eine Abstufung an Reaktionsmöglichkeiten. Diese müssen vorab mit dem Team der Veranstaltung abgesprochen und gemeinsam festgelegt werden. Dazu gehört auch, gemeinsam zu besprechen, von wem welche Punkte im Rahmen der Veranstaltung umgesetzt werden können, welche Aufgaben also z.B. vom Security-Team und nicht vom Awareness-Team übernommen wird

Dazu sollte sich das Awareness-Team immer auch die Frage stellen, an welchen Stellen sie intervenieren, auch wenn es zum Beispiel (noch) keine betroffene Person gibt, oder die Person selbst nicht interveniert.

Wenn eine betroffene Person auf uns zu kommt, gelten folgende Grundsätze:

- wir gehen mit der/ den ausübenden Person(en) nur dann in einen Dialog, wenn die Betroffenen dies ausdrücklich wünschen
- wir sprechen genau und konkret ab, was mit ausübenden Personen kommuniziert werden kann / welche Konsequenzen gezogen werden können

Es kann durchaus Sinn machen, ein Gespräch/ eine Konfrontation mit der ausübenden Person allein zu führen (damit nicht direkt ein "zwei gegen eine*n" entsteht). Dabei ist es natürlich wichtig, dass ihr euch selbst sicher damit fühlt und ggf. Unterstützung in der Nähe ist. Das Gespräch sollte geschützt, aber nicht in einem geschlossenen Raum stattfinden (hängt auch ein bisschen vom Zustand und der Zugänglichkeit der Person ab). Schau, dass eine dir vertraute Person in Hörweite ist und ggf. dazukommen kann. Lasse dich nicht auf Verhandlungen zum Rahmen ein: du gibst die Regeln vor (zum Beispiel bei offener Tür zu reden...). Vor einer Ansprache kann es Sinn machen, das Erkennungszeichen (Weste/ Shirt o.ä.) auszuziehen und weg zu legen, um eine "neutralere" Begegnung zu ermöglichen.

Wenn es zu einem Gespräch kommt, in dem es mögliches Eskalationspotential gibt, schau zuvor, dass die Person kein Getränk/ Glas/ Flasche mehr in der Hand hat!

Die Inhalte können variieren und lassen sich nicht nach einem bestimmten Schema festlegen, da immer auch auf die konkrete Situation und die Umstände reagiert werden sollte. Für ein solches Gespräch ist es wichtig, sich ein paar Dinge bewusst zu machen, diese nach Möglichkeit mitzudenken und auch ein Stück weit empathisch zu sein. Dies erleichtert sowohl die Situation für einen selbst, als auch die Chance, dass etwas beim Gegenüber ankommt. Dabei muss trotzdem zu jeder Zeit der Rahmen klar sein und sollte auch kommuniziert werden (schauen, wie weit ich im Gespräch gehen kann/ will und jederzeit deutlich machen, dass es nicht darum geht, eine Diskussion zu führen!).

Es sollte die "Machtposition" klar benannt werden; es gibt ein Sicherheitskonzept für die Veranstaltung, das Awareness-Team (und damit ich als Person) sind Teil davon!

Du hast die Möglichkeit das Gespräch jederzeit zu beenden. Zeige (deine) Grenzen klar auf, zum Beispiel musst und solltest du dich nicht beleidigen lassen. Du kannst die Möglichkeit kommunizieren, sich im Anschluss auch über Entscheidungen/ Vorgehensweisen zu beschweren und diese Beschwerden sollten dann beim Nachbesprechungstermin auch thematisiert werden (plus Rückmeldung an die entsprechende Person). Es können immer auch Fehler passieren.

Auch wenn es Gespräche geben kann, sollte trotzdem deutlich werden, dass unser Ziel nicht vorrangig ein Lernprozess bei der ausübenden Person ist und wir immer unsere eigenen Ressourcen im Blick behalten. Der Fokus liegt darin, die betroffene Person zu unterstützen und zu begleiten. Es ist nicht unsere Aufgabe, einen Reflexionsbegriff der übergriffigen Person so angenehm oder lehrreich wie möglich zu vermitteln.

Wenn Personen nicht einsichtig sind/ aggressiv werden: Schütze dich selbst! Beende das Gespräch verbal, ziehe dich raus und hole dir Unterstützung (das können je nach Gegebenheiten Leute aus dem Team sein/ ein Security-Dienst und in letzter Konsequenz auch die Polizei - dazu muss dann auf jeden Fall eine Person vom Veranstaltungsteam anwesend sein. Je nach Veranstaltungskontext sollte vorher abgeklärt werden, ob das eine Option ist – bei manchen Events, z.B. mit illegalisierten oder von Polizeigewalt betroffenen Teilnehmenden ist das eine Situation, die im schlimmsten Fall auch für Personen bedrohlich werden könnte, die zuvor beim Awareness-Team nach Unterstützung gesucht haben).

Das Ziel einer Auseinandersetzung/ Konfrontation sollte immer sein, eine gute und respektvolle Veranstaltung für alle Beteiligten zu ermöglichen. Wenn durch ein Gespräch geholfen ist und die Person sogar was draus mitnimmt, prima! Wenn

eine Person von der Veranstaltung ausgeschlossen werden muss, weil sich andere belästigt/ bedroht etc. fühlen: auch gut!

Es kann Sinn machen sich vor einer Veranstaltung über sogenannte no go's auszutauschen und diese ggf. auch gemeinsam festzulegen (und zu kommunizieren! Ist beispielsweise gewünscht, dass (männlich gelesene) Personen nicht oberkörperfrei rumlaufen? Ist oberkörperfrei eine Option „für alle“?/ Dürfen Fotos gemacht werden? Etc. - Aushänge und Infos dazu helfen!)

Abstufungsmöglichkeiten von Awareness-Interventionen/ Beispiele (die aber auch individuell anders eingestuft werden können!!):

Hinweis/ Rückmeldung/ "Feedback"
verschiedene Formen möglich/durch verschiedene Personen etc. (z.B. auch im Anschluss schriftlich, wenn es sich bspw. auf Inhalte einer Show oder das Festival bezieht...)

Verwarnung

Catcalls, Anmachen, diskriminierende Kommentare, rechte Symbole auf Kleidung, Oberkörper frei - können zu Ausschluss führen, wenn es wiederholt vorkommt/ keine Einsicht/ keine Veränderung eintritt- z.B. T-Shirt wechseln/ bedecken...

Verweis

bei körperlicher Gewalt, Stalking, Angrapschen, gezielter Diskriminierung/ diskriminierender Beleidigung

Gewalt und massiv diskriminierendes Verhalten sind aus Sicherheitsgründen auch ohne expliziten Wunsch einer betroffenen Person ein Ausschlussgrund.

rechtliche Schritte/ Polizei

sollten grundsätzlich immer nur im Notfall in Betracht gezogen werden, weil sie für alle Beteiligten (Betroffene, evtl. Zeug*Innen, ausübende Person) weitreichende Folgen haben können.

Wenn die betroffene Person möchte, dass die Polizei hinzugezogen wird, informiere die Person gut über mögliche Konsequenzen (für sich und die ausübende Person). Eine Anzeige muss und sollte sich gut überlegt werden. Überlegt auch im Team, wer das begleiten kann/ möchte/ bereit ist eine Aussage zu tätigen etc. Die Polizei soll nach Möglichkeit nicht auf das Gelände kommen.

Für diese Situation werden wir in Zukunft noch einen Leitfaden zum Verhalten ggü. der Polizei anhängen.

Mögliche Anlaufstellen für die Arbeit mit (Gewalt) ausübenden Personen:

<https://www.bag-taeterarbeit.de/beratungsstellen/> (Beratung für gewaltausübende Personen)

www.kein-taeter-werden.de (bundesweites Präventionsnetzwerk: Behandlungsangebot für Männer und Frauen, Erwachsene und Jugendliche, die therapeutische Hilfe suchen, weil sie sich sexuell zu Kindern hingezogen fühlen)

<https://www.caritas-rheinberg.de/hilfen-angebote/kinder-jugend-familienhilfe/punktum/> (Fachstelle für ambulante Tätertherapie, bis 21 Jahre bei sexuell übergriffigem Verhalten)

<https://www.skm-koeln.de/krisenberatung/> (Krisenberatung für Männer)

Dokumentation

Zur Dokumentation gibt es verschiedene Möglichkeiten. Diese können zum einen wichtig für die gemeinsame Kommunikation und Austausch im Team sein (siehe Übergabebuch) und ggf. für mögliche Schritte im Anschluss. Wenn du das Gefühl hast, die Inhalte könnten später nochmal relevant sein (z.B. für eine strafrechtliche Verfolgung), dann mach dir Notizen ("Gedächtnisprotokoll"). Dafür gibt es eine Vorlage, die du nutzen kannst. Wichtig: Ein Gedächtnisprotokoll ist immer eine (deine) subjektive Darstellung der eigenen Wahrnehmung und Gedanken zu einem Vorfall/ Gespräch. Es ist sowas wie eine erweiterte Notiz und nur für deine eigenen Zwecke gedacht (du nimmst dieses auch mit nach Hause/ verwahrst es für dich). Folgende Inhalte machen in einem Gedächtnisprotokoll Sinn:

Datum/ Uhrzeit des Protokolls

beteiligte Personen (mit Namen, falls bekannt)

Beschreibung Vorfall:

-Was ist geschehen?

-Wann ist es geschehen?

-Warum? Umstände/Ursache/Auslöser (wenn bekannt/benannt)

-Wer war beteiligt? Waren weitere Personen anwesend?

-Wie hat wer bei diesem Vorfall reagiert?

-Welche Folgen hatte der Vorfall? Welche sind ggf. noch zu erwarten?

Weitere Anmerkungen

Weitere Dokumentation: Im Übergabebuch machst du eine (in jedem Fall anonymisierte) Übergabe, ob/ was in deiner Schicht so los war. Da kannst du Besonderheiten, was dir/ euch aufgefallen ist und was für die nächste Schicht wichtig zu wissen ist, aufschreiben. Wenn du etwas zu einem Vorkommnis aufschreibst, musst du mit den beteiligten Personen abklären, was du weitergeben darfst/ sollst. Wenn eine Weitergabe nicht gewünscht ist, schreibst du nur auf, dass es einen Vorfall gab (und ggf. den Kontext) ohne weitere Angaben, dies machst du auch der Person transparent.

Es empfiehlt sich außerdem (gerade bei einer längeren/ mehrtägigen) Veranstaltung eine Kommunikationsgruppe über einen Messengerdienst einzurichten, um sich kurzfristig updaten zu können und sehr wichtige Infos weiterzugeben (z.B. neuer Treffpunkt/ Verspätung/ Vertretung gesucht etc.). Achtet darauf, dies nicht für die allgemeine Kommunikation zu nutzen (dazu dient das Übergabebuch), sondern auch hier auf eure Ressourcen zu achten und euch nicht die ganze Zeit vollzutexten.

Feedback

Es ist immer gut Feedback einzuholen, zu Strukturen/ Veranstaltung/ Awareness-Konzept/ Sichtbarkeit/ Umsetzung (...)

Ideen:

- anonyme Feedbackbox
- Mail-Adresse
- QR-Code/ Online Umfrage mit der Möglichkeit zur anonymen Teilnahme
- Fragebögen
- Poster/ Ranking etc...

Dazu sollte gemeinsam besprochen werden, wie die Zielgruppe gut erreicht werden kann, wer sich um eine Auswertung kümmert/ was mit den Ergebnissen passiert/ wie werden diese kommuniziert/ welche Infos und Rückmeldungen sind sinnvoll und hilfreich zur Reflektion und Weiterentwicklung...

Zum Schluss ist noch Platz...

Was wir bald noch in diesem Konzept ergänzen wollen:
Umgang mit Presse, Auseinandersetzung mit einem reflektierten Umgang mit marginalisierten Täter*Innen-Gruppen (z.B. bei Wunsch Polizei hinzuzuziehen), Fortbildungen / externe Inputs zu rassismuskritischer Awareness-Arbeit, übersichtliche Checklisten, Thema Fotos/ Videos, Performances im öffentlichen Raum (ohne bewusste Partizipationsentscheidung), Einsatz & Übersicht möglicher Infomaterialien, Interventionsschema.

Vielen Dank für eure Unterstützung und Mitarbeit!!

Vielen Dank an das Team Awareness der Initiative für die vielen Stunden Arbeit, Gedanken und euer Engagement!

Danke ans CircusDanceFestival 2023 für die Zusammenarbeit und das Vertrauen!

Danke an das Awareness-Team vor Ort und eure Rückmeldungen.

Danke an F. & K. für eure Begleitung, euer Feedback und den Support!!

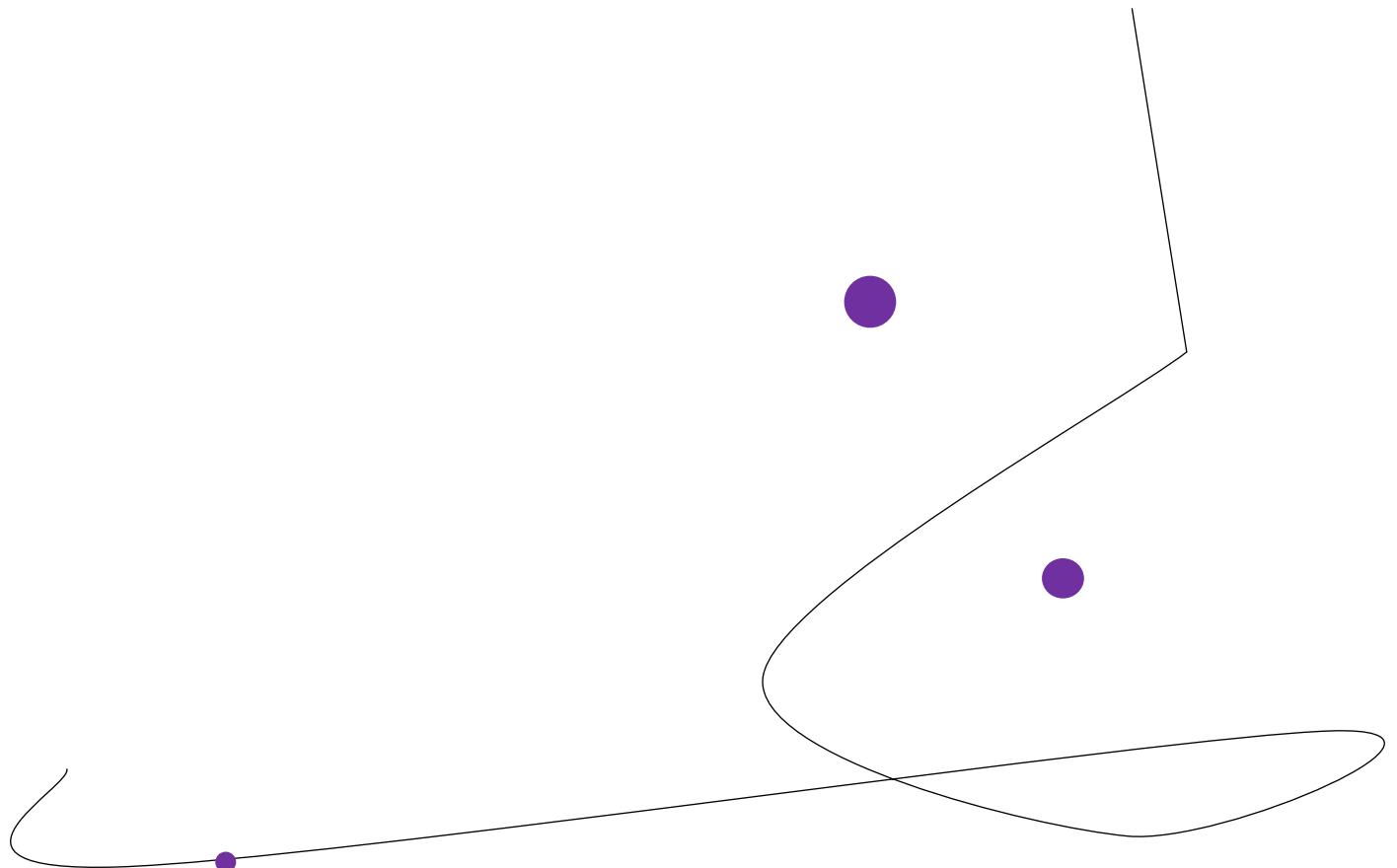
Danke an die Netzwerk- & Strukturförderung des Fonds Darstellende Künste!

Wer Interesse hat, unsere Arbeit zu verfolgen: Initiative feministischer Circus
<https://www.feministischercircus.org/>

Wer uns in der weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema Awareness unterstützen möchte und/ oder Rückmeldungen, Anmerkungen, Kritik hat:
awareness@feministischercircus.org

Anhang

- . Bogen zur Selbstreflexion
- . Beispieltexte:
 - Code of Conduct
 - Abreißzettel
 - Kloschild
- . Material- und Ausstattungsliste Awareness
- . Checkliste Awareness-Team: Kurz und Knapp



Selbstreflektion zur Awareness-Arbeit



Wo fühle ich mich sicher?

Wo fühle ich mich unsicher?

Was kann mir dort mehr Sicherheit geben?

Was hilft mir im Umgang mit herausfordernden Situationen? (Direkt/im Nachgang)

Wem kann ich mich anvertrauen, wenn mich etwas belastet? Wann/ Wie kann ich diese Person erreichen? Wer kann mein emotionaler Buddy sein?

Was sind Themen(bereiche), wo ich selbst betroffen bin, die mich selbst besonders berühren?

Wie gehe ich damit um?

Was sind für mich no go's?

Wie gehe ich damit um, wenn die Polizei gerufen wird/werden soll? Kann ich mir das vorstellen? Bin ich bereit auszusagen etc.?

Was hilft mir Dinge „abzuschließen“?

Was ist mir wichtig in der Zusammenarbeit in der Schicht?
(Kommunikation/Unterstützung etc.)

Raum für weitere Gedanken und Notizen...

Awareness- Zum Umgang miteinander

Wo Menschen aufeinandertreffen, kommt es bewusst oder unbewusst leider immer wieder zu diskriminierendem, übergriffigen Verhalten. Menschen, die z.B. von Sexismus, Queerfeindlichkeit, Rassismus oder Antisemitismus betroffen sind, sind dem besonders ausgesetzt. Das Leid besteht nicht nur in der grenzüberschreitenden Situation selbst, sondern auch dem Umgang damit: Vieles bleibt unkommentiert und ohne Folgen, was ein Gefühl der Unsicherheit und Angst verstärken kann. Der Begriff Awareness bezeichnet ein Bewusstsein für diese Strukturen.

Das CircusDanceFestival möchte ein Ort sein, an dem sich alle wohl und sicher fühlen können. Wir erwarten von allen Besucher:innen, Künstler:innen und Teammitgliedern, dass sie sich an grundlegende Regeln für ein respektvolles und sensibles Miteinander halten. Dies wird im Vorhinein und während des Festivals so kommuniziert. Nicht jedes diskriminierende, übergriffige Verhalten entspringt einer bösartigen Intention, kann aber dennoch verletzend sein. Weil hierfür oftmals ein Bewusstsein fehlt und viele sich unsicher sind, wie sie reagieren sollen, wenn etwas passiert, haben wir hier einen Code of Conduct aufgestellt.

Was Menschen als Grenzüberschreitung empfinden, obliegt dem subjektiven Empfinden. Daher stellen wir die Perspektive der Betroffenen nicht in Frage. Wir solidarisieren uns mit betroffenen Personen, die unsere Unterstützung suchen.

Code of Conduct

Während dem Festival:

- Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Verhalten in Ordnung ist, fragen Sie vorher nach, lieber einmal zu viel als zu wenig. Nur Ja heißt Ja!
- Sollten Sie während des Festivals eine in jeglicher Hinsicht diskriminierende oder grenzüberschreitende Situation erleben und sich mit dem Umgang Unterstützung wünschen, zögern Sie nicht, das Awareness-Team anzusprechen.

Erreichbarkeit des Awareness-Teams: Am Awareness-Stand direkt neben dem Info- und Kassenstand am Eingang zum obigen Gelände ist das ganze Festival über jemand für Sie ansprechbar. Ein Teil des Awareness-Teams bewegt sich mitunter auf dem Gelände und ist an einem optischen Erkennungsmerkmal auszumachen, welches wir in Kürze hier ergänzen. Weiterhin ist das Awareness-Team unter folgender Nummer erreichbar, sollte ein direkter Kontakt nicht erwünscht oder möglich sein. Das Handy ist auch erreichbar, wenn Sie Unterstützung bei einer Veranstaltung an einem der externen Schauplätze benötigen.

Awareness-Nr: +49157 54251181

- Bei Bedarf können Sie sich dann in einen ruhigen Raum zurückziehen. Wir schauen dann gemeinsam, was Sie gerade brauchen.
- Wir behalten uns vor, diskriminierende, übergriffige Personen zu verwarnen oder des Geländes und der Veranstaltung zu verweisen.

- Wenn Sie das Gefühl haben, dass eine andere Person Hilfe braucht, überlassen Sie es nicht den Anderen, aktiv zu werden, sondern fragen Sie nach, ob und wie Sie unterstützen können. Passen Sie aufeinander auf.
- Versuchen Sie nicht, das (soziale) Geschlecht einer Person über deren Aussehen festzumachen. Wenn eine Person Ihnen ihren Namen und die geschlechtsspezifischen Pronomen nennt, mit denen sie sich angesprochen fühlt, versuchen Sie nicht, die Person zu korrigieren, sondern akzeptieren Sie, dass die Person es selbst am besten weiß.
- Alle Toiletten auf dem Festivalgelände sind unisex. Sehen Sie hier und generell davon ab, Menschen auf "ihre" Toilette hinzuweisen. Für die betroffenen Personen kann das sehr verletzend sein.
- Schwarze Menschen und weitere marginalisierte Gruppen sind nicht für die Aufklärung anderer Menschen verantwortlich. Es gibt Organisationen, die Ihnen gutes Informationsmaterial, Büchertipps und Linkempfehlungen zukommen lassen können. Am Awareness-Stand am Eingang und in der Bibliothek unten auf der Weise liegen Infobroschüren und Bücher für Sie bereit. Schauen Sie gern vorbei!
- Alle Menschen machen Fehler. Wenn Personen z.B. diskriminierende Sprache oder Denkweisen verwenden, weisen Sie sie mit konstruktiver Kritik darauf hin. Sollten Andere Kritik an Sie richten, möchten wir Sie bitten, dafür offen zu sein und zuzuhören.
- Während unseres Festivals werden Fotos und Videos zu Werbezwecken aufgenommen. Bei deren Veröffentlichung achten wir auf die Wahrung der Persönlichkeitsrechte. Wenn Sie selbst Fotos und Videos aufnehmen und veröffentlichen wollen, möchten wir Sie bitten, diese ebenfalls zu beachten und ggf. bei den abgebildeten Personen nachzufragen, ob das für sie in Ordnung ist.

Nach dem Festival:

- Sollten Sie im Nachgang des Festivals Unterstützung mit einer vorgefallenen Situation benötigen oder uns etwas mitteilen wollen, melden Sie sich gern bei uns. Bei Bedarf können wir Ihnen auch professionelle Unterstützungseinrichtungen vermitteln.
- Wir freuen uns außerdem sehr über Feedback zu unserem Umgang mit der Thematik, da wir uns nach wie vor im Prozess befinden. Schreiben Sie uns also gern auch, sollte Ihnen in diesem Text oder beim Festival etwas auffallen, was fehlt oder Sie stört.

Wenn Sie das Produktionsteam des Festivals zum Thema erreichen möchten, schreiben Sie gern eine Mail an awareness@overhead-project.de oder füllen für eine anonymisierte Form das unten stehende Kontaktformular aus.

Wenn Sie direkt Menschen aus dem Awareness-Team erreichen möchten, melden Sie sich gern unter awareness@feminstischercircus.org.

Danke!

Ihr CircusDanceFestival Team in Zusammenarbeit mit der [Initiative Feministischer Circus](http://InitiativeFeministischerCircus)

Awareness - Respectful interaction

Unfortunately, wherever people meet, discriminatory, assaultive behavior occurs again and again, consciously or unconsciously. People who are affected by sexism, queer hostility, racism or anti-semitism, for example, are particularly exposed to this. The suffering is not only in the transgressive situation itself, but also in the way it is dealt with: much remains uncommented and without consequences, which can reinforce a feeling of insecurity and fear. The term awareness refers to an awareness of these structures.

The CircusDanceFestival wants to be a place where everyone can feel comfortable and safe. We expect all visitors, artists and team members to adhere to basic rules for a respectful and sensitive coexistence. This will be communicated in advance and during the festival. Not every discriminatory, assaultive behavior originates from a malicious intention, but can still be hurtful. Because there is often a lack of awareness of this and many are unsure how to react when something happens, we have established a Code of Conduct here.

What people perceive as a violation of boundaries is subjective. Therefore, we do not question the perspective of those affected. We stand in solidarity with affected individuals who seek our support.

Code of Conduct

During the festival:

- If you are not sure if your behavior is okay, ask beforehand, better once too much than too little. Only yes means yes!
- If you experience a situation during the festival that is discriminatory or transgressive in any way and you feel overwhelmed with how to handle it, please do not hesitate to contact the Awareness Team.

Accessibility of the Awareness Team: At the awareness stand right next to the information and cash desk at the entrance to the above site, someone will be available for you throughout the festival. A part of the awareness team is moving around the festival area and can be identified by a visual sign, which we will add here shortly. Furthermore there is a phone number where the awareness team can be reached during the festival, if a direct contact is not desired or possible. The cell phone can also be reached if you need assistance at an event at one of the external venues.

Awareness phone: +49157 54251181

- If necessary, you can then retreat to a quiet room. We will then look together at what you currently need.
- We reserve the right to issue warnings to discriminatory, assaultive individuals or to eject them from the premises and event.
- If you feel another person needs help, don't leave it up to others to take action, but ask if and how you can support. Watch out for each other.

- Don't try to pin down a person's (social) gender by their appearance. If a person tells you the name and pronouns they want to be addressed with/referred to, don't try to correct them, accept that they know best themselves.
- All restrooms on the festival grounds are unisex. Refrain from pointing out "their" restroom to people here and in general. It can be very hurtful to the people involved.
- Black people and other marginalized groups are not responsible for educating others. There are organizations that can send you good informational materials, book tips and link recommendations. There are informational brochures and books available for you at the Awareness Booth at the entrance and in the library on the meadow. Feel free to stop by!
- All people make mistakes. If people use discriminatory language or ways of thinking, for example, point it out to them with constructive criticism. If others criticize you, we ask you to be open to it and listen.
- During our festival, photos and videos will be taken for promotional purposes. When publishing them, we take care to respect personal rights. If you want to take and publish photos and videos yourself, we would like to ask you to respect them as well and, if necessary, to ask the persons depicted if it is okay with them.

After the festival:

- If you need assistance with an incident that occurred after the festival or would like to share something with us, please feel free to contact us. We can also refer you to professional support services if needed.
- We are also very happy to receive feedback on our handling of the issue, as we are still in the process. So please also feel free to write to us if you notice anything missing or bothering you in this text or at the festival.

If you would like to reach the festival production team on the matter, please contact us via awareness@overhead-project.de or fill in the contact form below anonymously.

To contact the awareness team, please write to awareness@feministischercircus.org.

Thank you!

Your CircusDanceFestival Team in collaboration with the Initiative Feminist Circus

Status 02.05.2023

DEUTSCH

Awareness auf dem Festival

Schön, dass du deinen Weg zum Circus Dance Festival gefunden hast! Auf dem Festival kommen viele verschiedene Menschen zusammen. Bitte unterstütze uns, das Festival zu einem schönen Ort für alle zu machen! Solltest du grenzüberschreitende, übergriffige oder verletzende Situationen beobachten oder selbst erfahren, oder es dir aus anderen Gründen einfach nicht gut gehen, sprich uns an!

Du erhältst von uns jeder Zeit Unterstützung!

Das Awareness Team ist zu den Öffnungszeiten jederzeit auf dem Festival ansprechbar. Du erkennst uns an Shirts mit einem Awareness-Aufdruck.

Oder unter der Awareness-Handynr: +49157 54251181

Du kannst uns auch am Awareness-Stand besuchen. Dieser befindet sich neben dem Info-Point und der Ticketkasse, gegenüber vom Kino.

Für Veranstaltungen außerhalb des Festivalgeländes ist das Awareness Handy für dich erreichbar.

In unserer Arbeit orientieren wir uns immer an der Sichtweise der von Diskriminierungen und/oder Grenzüberschreitungen betroffenen Person. Wir stellen die "Richtigkeit" ihrer Erfahrung nicht in Frage.

Wir sehen es als unsere Aufgabe, betroffenen Personen den Rücken zu stärken und ihnen zur Seite zu stehen.

ENGLISH

Awareness at the festival

Welcome to the Circus Dance Festival!

The festival is a get-together of many different people. Help us to make it a lovely time for everyone!

If you witness inappropriate or discriminating behavior, are affected by such behavior yourself or just aren't doing well - don't hesitate to approach the awareness team! We are here to support you.

You can find us during the festival opening times at the awareness desk (next to the info point/sale desk and the cinema) or wandering around on the festival. We are wearing shirts with an awareness print.

You can also call our awareness phone: +49157 54251181

There you can also reach us during festival events outside the main festival area and opening times.

Our focus is to support people experiencing discrimination, offensive behavior or any kind of triggering situation. If you feel uncomfortable or unwell during the festival we are here for you. We will act in solidarity and won't question the perspective of the person seeking our support.

LEICHE SPRACHE (UNGEPRÜFT)

Awareness auf dem Festival

Schön, dass du am Circus Dance Festival bist!

Awareness ist Englisch.

Es bedeutet Achtsamkeit.

Achtsamkeit bedeutet, dass wir zueinander schauen.

Auf dem Festival kommen viele verschiedene Menschen zusammen.

Das Festival soll ein schöner Ort für alle sein.

Du kannst dabei helfen.

Vielleicht siehst du eine Person in einer unangenehmen Situation.

Oder du kommst selbst in eine unangenehme Situation.

Unangenehme Situationen sind zum Beispiel:

Jemand beleidigt dich.

Oder du sagst Nein.

Aber die andere Person hört nicht auf.

Oder jemand benutzt Gewalt.

Oder dir geht es sonst nicht gut.

Dann kannst du das Awareness-Team rufen.

Das Awareness-Team hilft dir.

Du findest das Awareness-Team am Awareness-Stand.

Der Stand ist neben dem Info-Stand und der Kasse.

Wir sind da während den Festival-Öffnungszeiten.

Die Menschen vom Awareness-Team tragen ein T-Shirt auf dem Awareness steht.
Manchmal laufen wir auch auf dem Festival-Gelände herum.

Das Awareness-Team hat auch eine Telefonnummer: 0157 54251181

Da kannst du uns anrufen.

Während allen Veranstaltungen auf dem Festivalgelände.

Manche Veranstaltungen sind an anderen Orten.

Während denen kannst du uns auch anrufen.

Wir glauben deiner Erzählung.

Wir sind für dich da.

Wir helfen dir.

DEUTSCH

Toiletten auf dem Circus Dance Festival

Wir alle lernen schon in unseren ersten Lebensjahren, auf welche Toiletten wir gehen sollen – entweder auf die für Frauen oder die für Männer. Was aber, wenn eine Person sich nicht (vollständig) mit dem bei der Geburt zugeschriebenen Geschlecht identifiziert? Oder “irgendwie dazwischen” aussieht? Diese Menschen begegnen auf Toiletten oft irritierten und feindseligen Blicken oder werden gar der Toilette verwiesen.

Das Geschlecht einer Person kann nicht eindeutig von ihrem Aussehen abgeleitet werden. Jede Person weiss selbst am besten, auf welche Toilette sie gehört oder wo sie sich am wohlsten fühlen kann. Weise deswegen bitte nie Menschen auf vermeintlich “ihre” Toilette hin!

Damit sich bei uns alle wohlfühlen können sind sämtliche Festival-Toiletten unisex. Das bedeutet, dass sie von Menschen aller Geschlechtsidentitäten benutzt werden können.

Toiletten mit Pissoirs sind entsprechend gekennzeichnet, sind aber genauso offen für alle Geschlechter.

Danke, dass ihr respektvoll miteinander umgeht!

Euer Festival-Team

ENGLISH

Toilets at the Circus Dance Festival

We learn from a very young age which toilet we should use – either the one for women or men.

But what if a person doesn't (entirely) identify with their gender assigned at birth? Or if they look somehow "in between" genders?

Those people often meet irritated and hostile looks on toilets or are even thrown out.

Someone's gender can't be conclusively assumed based on their appearance. Each person knows best which toilets is most suitable and safe for them. Please refrain from pointing people to "their" toilet!

To make sure everyone feels comfortable at the festival all our toilet are unisex. That means everyone can use them regardless of their gender identity. Toilets with urinals are marked as such but are open to anyone nonetheless.

Thank you for being respectful towards each other!

Your festival crew

LEICHTE SPRACHE (UNGEPRÜFT)

Toiletten am Circus Dance Festival

Wir alle lernen, auf welche Toilette wir gehen sollen.

Entweder auf die Männer-Toilette oder die Frauen-Toilette.

Es gibt aber nicht nur Männer und Frauen.

Es gibt auch nicht binäre Menschen.

Sie sind keine Männer.

Aber auch keine Frauen.

Manche Menschen sehen nicht aus wie Frauen oder Männer.

Sondern so dazwischen.

Diese Menschen werden auf Toiletten oft komisch oder böse angeschaut.

Manchmal werden sie sogar aus der Toilette geworfen.

Ob jemand Mann, Frau oder nicht binär ist kannst du nicht sehen.

Jede Person entscheidet selbst, auf welche Toilette sie gehört.

Sage Menschen deshalb nie:

Das ist die falsche Toilette für dich.

Was wir uns wünschen:

Alle Menschen fühlen sich beim Festival wohl.

Deswegen dürfen alle Menschen alle Toiletten benutzen.

Es ist egal, ob du ein Mann, eine Frau oder nicht binär bist.

Es gibt Toiletten mit Pissoirs.

Auf denen ist ein Bild mit einem Pissoir.

Sie dürfen trotzdem von allen Menschen benutzt werden.

Wir gehen nett miteinander um.

Danke.

Euer Festival-Team

Checkliste Awareness-Team: Kurz und Knapp

Start:

- Shirt anziehen
- Material prüfen/ auffüllen
 - Ist alles da? Wissen alle, wo was ist?
 - Unterlagen (Gedächtnisprotokoll)
- Konzept lesen (wenn nicht schon passiert)
- Übergabebuch lesen
- Mit vorheriger Schicht:
 - Was sind Besonderheiten für heute Abend
 - Was gab/gibt es für Fälle
 - Vorherige Schicht: Vorfälle ins Notizbuch schreiben
- Mit Schichtpartner*in einchecken
 - Wie gehts mir
 - Was habe ich für Erfahrungen
 - Was traue ich mir (heut Abend) zu
 - Grenzen/Erwartungen/Wünsche
 - Verantwortung klären (Wer ruft wann RTW/Polizei), no go's
- Uns beim Team vorstellen/ Rundgang
 - Location dunkle Ecken checken
 - Safer Space checken
 - Klos checken
 - Backstage checken

Ende:

- Material auffüllen/ Fehlstände zurück melden
- Aufräumen
- Handy übergeben (inkl. Kabel)
- Übergabebuch ausfüllen
- Kurze Info in Messengergruppe, falls wichtige Infos/ Allgemein
- Funke übergeben
- Im Team auschecken/ Rückmeldung geben

Material- & Ausstattungsliste Awareness

Safer Space/ Rückzugsraum

Was	Wer	Check/Auffüllen
Türschild besetzt/ frei		
Papier und Stifte		
Ausmalbilder, Rätselblock		
Noise Cancelling Kopfhörer		
Ohrstöpsel		
Mp3-Player/Hörbücher + Kopfhörer (ggf. Batterien)		
haptische Sachen (Knautschball/Handschmeichler/fidget spinner/Akupressurring/Igelball...)		
Thermoskanne		
Tee		
Zucker		
Tassen		
Löffel		
Kekse (vegan)		
Obst		
Traubenzucker		
Center Shocks		
Taschentücher		
Küchenrolle		
Notfallnummern (Taxi, Sozialpsychiatrischer Dienst, etc.)		
Decken		
1. Hilfe Set		
Tampons/ Binden		
Latexhandschuhe		
Duftöl		
Rosinen (für Rosinenmeditation)		
Wärmflasche (oder Handwärmer)		
Wasserkocher		
Eimer		
Handtuch/ Lappen		

Awareness-Stand

Was	Wer	Check/Auffüllen
Sitzmöglichkeit		
ggf Decken		
Kekse (vegan) / Tee/ Tassen für Team und Notfälle		
Taschentücher		
Latexhandschuhe		
Tampons/ Binden		
Notfallnummern (Taxi, Sozialpsychiatrischer Dienst, etc.) Laminiert		
Kontaktliste; Tel. Nr der Telefonischen Unterstützungsperson (zB person of color, wenn keine im Team)		
Stift und Papier		
Übergabebuch / Heft		
Vordrucke Gedächtnisprotokoll		
Spiele		
Feedbackbox (ggf. Feedbackposter/ Material)		
Magazine ifc		
Newsletter Liste ifc		
Infomaterialien/ broschüren für Besucher*innen (können auch weiter gefasst sein als "nur" awareness)		
Blumen		
Erkennungsplakat, Schild, Poster		
Ausgedruckter Code of Conduct, Infos über das Awarenesskonzept		
Ausgedruckte Handlungsleitfäden (für internes nachschlagen)		

Awareness Handy mit ladekabel (strom?), guthaben und SIM, Powerbank		
Erkennungszeichen (Shirts)		
Minizettel mit Handynummer + Info		

*gerne ergänzen, wenn was fehlt/ beim nächsten Mal da sein sollte!

Rosinenübung

Die Rosinenübung ist eine klassische Übung aus dem MBSR. Hier geht es darum, eine ganz normale, kleine, unbedeutende Rosine mit voller Aufmerksamkeit ganz langsam und bewusst zu essen. Versuchen Sie es und beobachten Sie sich dabei – was taucht an Sinneserfahrungen auf, welche Gedanken und Bewertungen haben Sie, welche Gefühle nehmen Sie wahr?

Nehmen Sie sich drei Rosinen, halten Sie kurz inne und fangen Sie dann an.

Sehen:

Nehmen Sie die erste Rosine und schauen Sie sie ganz genau an, so als hätten Sie dieses kleine Ding noch nie im Leben gesehen. Drehen und wenden Sie die Rosine zwischen den Fingern, halten Sie sie gegen das Licht.

Fühlen:

Fühlen Sie, wie sich die Rosine anfühlt, streichen Sie mit den Fingern darüber, drücken Sie ein bisschen darauf herum.

Hören:

Halten Sie die Rosine ans Ohr. Drücken, schütteln, quetschen Sie sie, und hören Sie, ob die Rosine dabei ein Geräusch macht.

Riechen

Riechen Sie an der Rosine, nehmen Sie ganz bewusst das Aroma wahr.

Fühlen und Schmecken

Nehmen Sie die Rosine zwischen die Lippen – fühlen Sie die Haut, bemerken Sie Ihre Impulse. Nehmen Sie die Rosine in den Mund, untersuchen Sie sie mit der Zunge, lassen Sie sie im Mund ohne zu beißen, schmecken Sie und bemerken Sie Ihre Impulse.

Essen und Schmecken:

Tun Sie einen ersten Biss – spüren Sie mit der Zunge, was aus der Rosine herauskommt, nehmen Sie den Geschmack wahr. Langsam kauen, Schluckimpulse wahrnehmen, schmecken, spüren, Impulse wahrnehmen, Schlucken.

Machen Sie das gleiche mit der zweiten Rosine nochmal.

Essen Sie die dritte Rosine so wie immer.

Was haben Sie erlebt?