

Verletzlichkeit und Diskriminierung – Safer und Braver Spaces in der Bildungsarbeit

Katharina Debus und Iven Saadi

Weiterentwicklung und Überarbeitung 2025¹

1 Relevanz von Verletzlichkeit durch Diskriminierung und Gewalt für Bildungsarbeit

Diskriminierung und Gewalt bedingen oft besondere Verletzlichkeiten bei Menschen, die ihnen ausgesetzt sind bzw. waren. Anders als bei anderen Fragestellungen, bei denen uns eine Differenzierung wichtig ist, denken wir im Zusammenhang dieses Textes Diskriminierung und Gewalt zusammen, da beide zu besonderen Belastungen und Verletzlichkeiten führen können, die für Bildungsarbeit² relevant sind.

Wir gehen davon aus, dass prinzipiell alle Menschen Verletzungen mitbringen. Wenn wir Adultismus mitdenken, also die Diskriminierung und das häufige Nicht-Ernstnehmen und Überschreiten der Grenzen von Kindern, bringen zudem alle Menschen biografisch zumindest in diesem Verhältnis Diskriminierungserfahrungen mit.

Dennoch unterscheiden sich die Widerfahrnisse abhängig von der jeweiligen Biografie sowie gesellschaftlicher Positionierung (also: je nachdem, in welchen weiteren Diskriminierungsverhältnissen Menschen strukturell auf der diskriminierten oder privilegierten Seite verortet werden). Darüber hinaus unterscheiden sich auch die individuellen Umgangsweisen und Wünsche an andere Menschen im Umgang mit den Verletzungen und Verletzlichkeiten.

Wenn wir in diesem Text von Verletzlichkeiten sprechen, meinen wir in der Regel im Kontext von Diskriminierungswiderfahrnissen bzw. Widerfahrnissen psychischer, körperlicher oder sexualisierter Gewalt entstandene Verletzlichkeiten. Es geht uns nicht um z.B. besondere Empfindlichkeiten, wenn Menschen, die Privilegien gewohnt sind, plötzlich als Gleiche behandelt werden. Allerdings können wir als Bildungsarbeiter*innen nicht immer sicher wissen, welche Gemengelage individuell vorliegt.

Diskriminierungs- und Gewaltwiderfahrnisse können im Übrigen auch zu besonderen Stärken und Kompetenzen führen, die viele Betroffene entwickeln, um die entsprechenden Erfahrungen zu verarbeiten. Diese Erkenntnis ist wichtig, um Menschen auch in ihren Ressourcen und als Akteur*innen wahr- und ernst zu nehmen und sie nicht paternalistisch zu passiven, defizitären Opfern zu machen. Es geht uns dabei nicht darum, schlimme Widerfahrnisse schönzureden oder ihnen rückblickend einen Sinn zu geben, sondern darum, diesen Aspekt nicht auszublenden. Sonst besteht das Risiko, Menschen in ihrer Handlungsfähigkeit, Kompetenz und Kraft zu unterschätzen und sie dadurch (wiederholt) klein zu machen. Diese Stärken und Kompetenzen werden in der Bildungsarbeit allerdings oft als weniger herausfordernd empfunden, daher fokussiert dieser Text das Thema Verletzlichkeit.

Verletzungen, Verletzlichkeiten und die verschiedenen Umgangs- bzw. Verarbeitungsweisen spielen eine Rolle im Lernen zu Diskriminierung – sowohl in der Kinder- und Jugendarbeit als auch in der Erwachsenen- sowie der Pädagog*innen- bzw. Fachkräfte-Bildung. Umgangsweisen mit Diskriminierung sind oft davon beeinflusst, welchen

¹ Wir haben für diese Publikation den folgenden Text weiterentwickelt und gekürzt, der im Rahmen des Projektes *Zusammen_denken, zusammen handeln – Spannungsfelder der antisemitismus- und rassismuskritischen Bildung konstruktiv bearbeiten* (www.zusammen-denken-handeln.de) von BildungsBausteine e.V. (www.bildungsbausteine.org) entstanden ist: Debus, Katharina/Saadi, Iven (2023): Verletzlichkeit und Lernen zu Diskriminierung. Anregungen und Gedanken zu Safer und Braver Spaces in der Bildungsarbeit. <https://www.bildungsbausteine.org/projekte/zusammen-denken-zusammen-handeln/fachtexte>. Dieser basiert auf einem Vortrags-Handout aus der Train-the-Trainer-Weiterbildungsreihe Pädagog_innen-Bildung zu geschlechtlicher und sexueller Vielfalt, die wir 2018/19 im Rahmen des Projekts *Interventionen für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt* (www.interventionen.dissens.de) von Dissens – Institut für Bildung und Forschung (www.dissens.de) in der Akademie Waldschlösschen (www.waldschloesschen.org/) durchgeführt haben. Wir danken allen Kolleg*innen, Teilnehmenden, Förder*innen und Kooperationspartner*innen, die durch ihre ermöglichende Arbeit, inhaltlichen Anregungen, Fragen und Feedbacks zur Entstehung der hier vorgestellten Gedanken beigetragen haben. In Bezug auf inhaltliche Diskussionsprozesse möchten wir insbesondere Vivien Laumann und Andreas Hechler nennen.

² Wir verwenden im Zusammenhang dieses Textes die Begriffe Bildungsarbeit und Pädagogik ebenso wie die Begriffe Bildungsarbeiter*innen und Pädagog*innen als bedeutungsgleiche Überbegriffe.

Umgang Menschen mit den ihnen widerfahrenen Verletzungen erlernt bzw. sich angeeignet haben.

Dieser Artikel verfolgt das Ziel, zu einem bewussten Umgang mit Verletzlichkeit in der Pädagogik zu inspirieren und dabei zwischen verschiedenen Optionen des Umgangs abzuwägen. Wir werfen dafür zunächst einen Blick auf Auswirkungen von Diskriminierungs- und Gewaltwiderfahrungen auf Individuen (2), stellen die Konzepte von Safer und Braver Spaces gegenüber (3), treffen daraus Ableitungen für die Bildungsarbeit (4) und schließen mit einem Resümee (5).

2 Auswirkungen von Diskriminierungs- und Gewaltwiderfahrungen auf Individuen

Disclaimer: Wir bedienen uns in diesem Teil bei Anregungen aus der Psychologie und Trauma-Therapie. Dabei sollte mitgedacht werden, dass wir uns mit diesen Aspekten aus der Perspektive der Bildungsarbeit zu Diskriminierung beschäftigt haben und keine Expert*innen in den vorgenannten Feldern sind.

Menschen erleben Diskriminierung und Gewalt auf ganz verschiedenen Ebenen. Dazu zählen körperliche, psychische und sexualisierte Gewalt ebenso wie unter anderem kulturelle, institutionelle, ökonomische und rechtliche Diskriminierung und Gewalt und deren transgenerationale Auswirkungen auch auf Kinder, Enkel etc. der Betroffenen (→ [Diskriminierung](#)).³ Dabei können, wie die Forschung rund um Mikroaggressionen zeigt, auch kleine und unabsichtliche Handlungen große Diskriminierungswirkungen zeigen, wenn sie sich häufen (→ [Mikroaggressionen](#)).

Verletzlichkeit und Trigger

Mikroaggressionen und andere Widerfahrungen weniger subtiler Diskriminierung und Gewalt können Spuren hinterlassen. U.a. können sich Diskriminierungs- und Gewaltwiderfahrungen in einer erhöhten Verletzlichkeit von Menschen niederschlagen, oder auch in Traumata und posttraumatischen Belastungsstörungen.

Als Grundlage für Fragen der Bildungsarbeit teilen wir hier kurz Arbeitsdefinitionen zu Traumata und posttraumatischen Belastungsstörungen, bevor wir auf das Thema Trigger eingehen:

(Psychisches) Trauma: Belastendes Ereignis oder Situation, die von der betroffenen Person nicht verarbeitet werden kann. Dabei kann es um körperliche oder psychische Auslöser gehen, von Unfällen über Naturkatastrophen bis zu psychischer, körperlicher und sexualisierter Gewalt oder auch Verlust- und Vernachlässigungserfahrungen.⁴ Es kann sich dabei um direkt gegen die eigene Person gerichtete oder um beobachtete bzw. miterlebte Ereignisse handeln.⁵

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS): Ein Trauma kann – muss aber nicht – zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen, also einer im Nachhinein auftretenden psychischen Reaktion auf ein traumatisches Ereignis. Dieses Risiko ist besonders groß bei Traumata, die durch Menschen hervorgerufen wurden. Eine PTBS kann mit unterschiedlichen psychischen und psychosomatischen Symptomen einhergehen, u.a. Erinnerungen an das Trauma, Flashbacks, Angstträume, sogenannter ‚Übererregbarkeit‘, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationschwierigkeiten, erhöhter misstrauischer Wachsamkeit/Hypervigilanz, Schreckhaftigkeit, emotionaler Stumpfheit (numbing), Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit, Vermeidungsverhalten, Gedächtnislücken, Hilflosigkeitsgefühle und Erschütterung des Ich- und Weltverständnisses.⁶

Das Auslösen von Flashbacks, also ein unkontrolliertes Wiedererleben (eines Aspekts) der traumatischen Situation wird Trigger genannt. Trigger in diesem Sinne sind oft unwägbare, es kann sich um einen Geruch handeln, einen optischen Eindruck, ein Wort, eine Geste, eine Interaktion etc.

Im Kontext der Debatten um diskriminierungs- und gewaltsensibles Handeln und damit auch in der Bildungsarbeit werden die Begriffe ‚Trigger‘ und ‚triggern‘ zum Teil auch verwendet, um etwas zu beschreiben, das schlechte Gefühle auslösen, Schmerz und unangenehme Erinnerungen, Traurigkeit oder Wut aufrufen bzw. an Diskriminierung erinnern kann, ohne im engeren Sinne ein Trauma-Trigger zu sein.

3 Eine Einführung in unser Verständnis von Diskriminierung und Intersektionalität findet sich u.a. im folgenden Videovortrag: Debus, Katharina (2021): Diskriminierung und fachliches Handeln in Medizin und Psychologie. Onlinevortrag. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Rassismus und Wissenschaft“ der Medizinischen Hochschule Brandenburg. 17.08.2021. Online unter: https://www.youtube.com/watch?v=q_xR5LJfmg. Wir bitten darum, den Korrekturhinweis im Textfeld unten zu beachten. Dort finden sich auch diverse Links zu zitierten Quellen im Vortrag.

4 Vgl. z.B. www.deutsche-traumastiftung.de/trauma. Letztmalig abgerufen am 6.6.25

5 Vgl. z.B. <https://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/post-traumatische-belastungsstoerung-ptbs>. Letztmalig abgerufen am 6.6.25

6 Vgl. u.a. <https://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/post-traumatische-belastungsstoerung-ptbs> – auch der Wikipedia-Eintrag bietet aus unserer Sicht einen guten Überblick: https://de.wikipedia.org/wiki/Posttraumatische_Belastungsst%C3%B6rung. Letztmalig abgerufen am 6.6.25

Im Unterschied zu der Unwägbarkeit von Trauma-Triggerern suggeriert diese Debatte, dass Trigger durch diskriminierungs-sensibles Handeln vermeidbar seien. Triggerern wird in diesem Kontext zum Teil gleichgesetzt mit einem In-Erinnerung-Rufen von Diskriminierungs- bzw. Gewaltwiderfahrnissen, u.a. auch durch das Benennen (und damit Wiedergeben) diskriminierender Worte, Situationen oder Ähnlichem. Wir raten dazu, zwischen Triggerern im Kontext posttraumatischer Belastungsstörungen und dem anderweitigen Aufrufen unangenehmer Gefühle, Erinnerungen und Themen zu unterscheiden. Nicht, um diese zu bagatellisieren, sondern

weil es sich um andere Funktionsweisen handelt, aus denen auch andere Umgangsweisen folgen sollten.

Wir sprechen daher, wenn es nicht um Trigger im Trauma-Sinne geht, eher von auslösen, anticken oder z.B. auch ‚auf einen schlechten Film bringen‘ und entsprechend auch eher von Content Warnings (Inhaltswarnungen) anstatt Triggerwarnungen. Noch lieber stellen wir einfach Transparenz über das her, was in der folgenden Einheit passiert, ohne durch Worte wie ‚Warnung‘ möglicherweise erhöhte Alarmbereitschaft bzw. Verletzlichkeit auszulösen (mehr dazu unten).

Beispiel heterogener Bewältigungs- bzw. Coping-Strategien bzw. Mechanismen und kurze Thesen zu möglichen Funktionen

- * Vermeidung/Selbstschutz bzgl. Situationen, die an das Erlebte erinnern könnten und/oder in denen diskriminierende Begriffe etc. zitiert werden, Vorsicht. Mögliche Funktion: Schmerz bzw. Wahrnehmung von Gefahr verhindern/reduzieren.

Variante: Fokus auf die moralische bzw. politische Verantwortung anderer Menschen, Dinge zu unterlassen, die Schmerzhaftes in Erinnerung rufen könnten. Mögliche zusätzliche Funktionen: sich handlungsfähig fühlen; sich durch politische bzw. moralische Begründung nicht persönlich empfindlich fühlen.⁷

- * Wiederaufsuchen und Wiederholung ähnlicher Situationen. Mögliche Funktion: unbewusste Hoffnung, eine positive Gegenerfahrung zu machen.
- * Sich und andere mit dem Thema konfrontieren, darüber sprechen, verletzende Begriffe und Erfahrungen benennen, Begriffe empowernd umwertend aneignen. Mögliche Funktionen: dem Thema bzw. der Verletzung die Macht bzw. den Schrecken nehmen; Stärke- bzw. Resilienz-Erfahrung; Austausch und gemeinsames Lernen dazu.

Variante: anderen Betroffenen abzuverlangen, dass sie ebenso konfrontative Umgangsweisen anwenden und nicht empfindlich sein sollen. Mögliche zusätzliche Funktionen: sich nicht alleine fühlen; nicht durch andere an mögliche Verletzlichkeiten erinnert werden.

- * Einordnung und Analyse des Erlebten. Mögliche Funktion: durch Verstehen Verfügung (im Sinne von Handlungsfähigkeit) erlangen.
- * Internalisierung von individueller Verantwortung und Schuld bzgl. der Widerfahrnisse; auch in den Varianten: Betonung der eigenen Verantwortung; Victim Blaming⁸ gegenüber anderen, denen Ähnliches passiert ist. Mögliche Funktionen: Ohnmacht überwinden und sich handlungsfähig fühlen, um entsprechende Widerfahrnisse zu vermeiden; Wahrnehmung von Kontrolle bzgl. zukünftiger Erfahrungen; erlebten Schmerz abwehren (auch als Resultat von Abspaltung bzw. Verdrängung).

7 Hier sehen wir ein Spannungsfeld zwischen dem berechtigten und von uns unterstützten Wunsch nach der Reduktion von Belastungen und der Erwartung, dass alle anderen sich nach den eigenen Bedürfnissen richten müssen, der mangelnden Anerkennung, dass diese Bedürfnisse zwischen verschiedenen Betroffenen stark variieren und dass sie legitimen anderen Interessen widersprechen können, sodass Aushandlungsbedarf besteht.

8 Der Begriff Victim Blaming meint Schuldzuweisungen an die Betroffenen von Diskriminierungs- und Gewalthandlungen für das erlebte Widerfahrnis (z.B. „Hättest Du dich nicht soundso angezogen/nicht das und das gesagt/..., dann wäre dir das bestimmt nicht passiert.“) und/oder für ihre Wahrnehmung einer Diskriminierungs- und Gewalthandlung (z.B. „Stell dich nicht so an!“ oder „Da bist Du jetzt aber übersensibel.“).

- * Selbstablehnung/Selbsthass. Mögliche Funktion: Abwertung und Kritik durch andere vorwegnehmen; nicht ständig gegen wiederkehrende Abwertungserfahrungen ankämpfen und das Selbstbild dagegen verteidigen müssen.
- * Versöhnung. Mögliche Funktionen: loslassen können; wichtige nahe Beziehungen nicht aufgeben oder wiederaufnehmen.
- * Integration des Erlebten.
- * Die eigene Verletzlichkeit anerkennen und Self-Care-/Selbstsorge-Strategien anwenden.
- * Die eigene Stärke und Resilienz in den Mittelpunkt stellen.
- * Verdrängung bzw. Abspaltung. Mögliche Funktion: Schmerz-Abwehr; Beziehung zu Täter*innen sichern.
- * Normalisierung des Widerfahrens. Mögliche Funktion: sich nicht als Opfer fühlen; Schmerz abwehren; Mitleid oder Schwäche abwehren.
- * Wut bzw. Hass gegenüber den verletzenden Personen/Strukturen.
- * Wut bzw. Hass gegenüber Dritten, u.a.
 - ▶ a) weniger mächtigen Personen/Strukturen;
 - ▶ b) Menschen, die das Verletzende in Erinnerung rufen, u.a. Bildungsarbeiter*innen, Menschen, die von eigenen Opfer-Erfahrungen sprechen, oder Menschen, die z.B. Diskriminierung oder rape culture kritisieren;
 - ▶ c) Menschen, die durch ihre Äußerungen oder Handlungen Strategien von Normalisierung oder der Betonung von Eigenverantwortung unterlaufen. Mögliche Funktionen: sich handlungsfähig fühlen oder Schmerz bzw. Wut ableiten, ohne in Konflikt mit Täter*innen bzw. mächtigeren Strukturen zu treten; Schmerz abwehren; eigene Bewältigungsstrategien schützen/verteidigen.
- * Sehnsucht nach Retter*innen.
- * Suche nach Anerkennung bzw. Validierung für eigene Verletzungen, Wahrnehmungen und Deutungen durch Autoritäten oder Menschen mit ähnlicher gesellschaftlicher Positionierung (z.B. Geschlecht, Rassismusbetroffenheit, Klasse etc.). Mögliche Funktionen: Validierung hat besonderes Gewicht; Gegengewicht gegen Victim Blaming v.a. durch Täter*innen; Gegengewicht gegen schlechte Erfahrungen.
- * Austausch, Bündnisse und Raumgestaltung unter Menschen mit ähnlichen Erfahrungen. Mögliche Funktionen: sich in Abwesenheit von Täter*innengruppen sicherer fühlen; sich nicht alleine mit der Erfahrung fühlen; Validierung für eigene Verletzungen, Wahrnehmungen und Deutungen; Verstehen und Einordnen der eigenen Erfahrungen; Empowerment durch Resonanz und Verbündung; organisierte Selbsthilfe, Empowerment bzw. politische Organisation; positive Gegenerfahrungen.
- * Verantwortung anderer Menschen für das erlebte Unrecht klar herausstellen. Mögliche Funktion: Gegengewicht zu Victim Blaming (Täter-Opfer-Umkehr), Ausstieg aus der Internalisierung der Verantwortung bzw. Schuld.
- * Kampf um die politische Veränderung von Strukturen und/oder Hilfsangebote für andere Betroffene, u.a. durch Organisation. Mögliche Funktionen: Handlungsfähigkeit, Prävention.

Heterogene Coping- bzw. Bewältigungsstrategien und -mechanismen und Konsequenzen für die Pädagogik

Menschen können ganz verschiedene Umgangsweisen mit Gewalt- und Diskriminierungswiderfahrnissen entwickeln. Diese können bewusst oder unbewusst entstehen. Für die Frage des Umgangs mit Verletzlichkeit in der Bildungsarbeit ist uns wichtig, uns von der Annahme gleicher Wünsche und Bedürfnisse bei Betroffenen zu lösen und grundsätzlich von Heterogenität auszugehen – was dann in Konsequenz Abwägungen bzgl. des pädagogischen Umgangs erfordert. In den Kästen auf Seite 76 und 77 geben wir Beispiele als Grundlage für ein besseres Verständnis pädagogischer Situationen und mancher Konflikte sowie zur Fundierung konzeptioneller Diskussionen. Dabei benennen wir an einigen Stellen mögliche Funktionen, um deutlich zu machen, dass Menschen eventuell auch etwas verlieren, wenn sie die entsprechende Umgangsweise aufgeben, insbesondere wenn parallel keine Alternative erarbeitet wird. Damit wollen wir nicht alle Umgangsweisen gleichsetzen – es ist unschwer zu erahnen, dass wir manche sinnvoller oder wünschenswerter finden als andere. An dieser Stelle geht es uns aber zunächst um Sensibilisierung, also darum, den Blick zu weiten, bevor wir Konzepte des pädagogischen Umgangs mit Verletzlichkeiten diskutieren.

Diese Coping-Strategien können in Konflikt miteinander geraten. Leicht richtet sich dann die Wut gegen Menschen mit anderen Coping-Strategien. In Antidiskriminierungs-Debatten passiert es immer wieder, dass Menschen mit anderen Strategien als den eigenen bzw. denen, die gerade Konjunktur haben, als politische Gegner*innen wahrgenommen werden, anstatt mögliche Gemeinsamkeiten und Grenzen auszuloten. Das kann zu Schmerz und der Verschärfung belastender bzw. traumatischer Erfahrungen führen und erschwert Bündnisse, die für politische Veränderungen notwendig wären.

Wir sollten also zunächst anerkennen: Auch Menschen mit (ähnlichen) Diskriminierungs- und Gewaltwiderfahrnissen sind vielfältig. Sie/wir brauchen nicht alle dasselbe und es gibt nicht die eine Strategie, die richtig ist für alle Betroffenen. Während für manche Betroffenen Triggerwarnungen bzw. Inhaltswarnungen und Vorsicht genau richtig bzw. zumindest erwünscht sind, unterläuft ein spürbar vorsichtiges, warnendes bis vermeidendes Herangehen die Coping-Strategien anderer Betroffener durch das ständige Wiederaufrufen von Verletzlichkeit, anstatt Stärke und Resilienz zu betonen. Zudem kann für nicht wenige Betroffene der Aufruf zur Vermeidung dem Wunsch im Weg stehen, einen ermächtigenden Umgang mit den schmerzauslösenden Themen zu üben. Dies kann sich wie eine Wiederholung von Druck zu Verheimlichung und Verschweigen anfühlen.

3 Safer Spaces und Braver Spaces

In unserer Wahrnehmung werden in diskriminierungskritischen Debatten in den letzten Jahren oft Safe-Space- bzw. Safer-Space-Konzepte betont (wobei sich hier seit dem ursprünglichen Vortrag 2018 einiges in Richtung Braver Spaces geöffnet hat). Wir bevorzugen unter diesen beiden Begriffen die Idee eines Safer Space, also eines sichereren Raums, da wir davon ausgehen, dass komplett sichere Räume (Safe Spaces) nicht möglich sind und falsche Versprechungen leisten.

Safer-Space-Ansätze wurden historisch u.a. in feministischen und schwul-lesbischen Bewegungen (wir legen hier aufgrund des Entstehungskontextes dieses Textes den Fokus auf geschlechterpolitische Räume) mit dem Ziel entwickelt, von Diskriminierung betroffenen Menschen gemeinsame Schutz-, Rückzugs- und Austauschräume zu verschaffen. Dabei hat das Verständnis dieses Konzepts in unserer Wahrnehmung einen Wandel durchgemacht. Wir erinnern aus früheren Zeiten eher Verständnisse, in denen in diesen Räumen durchaus auch Auseinandersetzungen mit schmerzhaften Themen als wichtiger Aspekt mit angelegt waren, und sich der Begriff safer v.a. auf die Gruppenzusammensetzung bezog. In aktuellen Diskursen fokussieren aber in unserer Wahrnehmung Safer Spaces meist vorsichtige Umgangsweisen mit möglichen Verletzungen und Traumata der Nutzer*innen der Räume. Sie regen dazu an, sorgsam miteinander umzugehen und Dinge zu vermeiden, die (Erinnerungen an) Verletzungen aufrufen könnten. Sie entsprechen unter den im Kasten zu Coping-Strategien genannten eher selbstschützenden und vermeidenden Strategien – auf deren Grundlage dann einige der anderen Strategien zusätzlich möglich sein können.

Wir wollen das mit einem Konzept von Braver Spaces (also ‚mutigeren‘ Räumen) ins Verhältnis setzen, welches in den letzten Jahren vor allem in den USA⁹ in diskriminierungskritischen aktivistischen und pädagogischen Kontexten in Auseinandersetzung mit bzw. als Weiterentwicklung von Safer-Space-Ansätzen entwickelt wurde. Braver Spaces sind in diesem Sinne Räume, die die Nutzer*innen dazu ermutigen wollen, sich bewusst aus der Komfortzone herauszubewegen und Risiken einzugehen in der Hoffnung auf transformative Lernerfahrungen (s.u.). Das ist aber dennoch weit entfernt von laissez-faire, ‚alles geht‘. Auch Braver Spaces sind diskriminierungskritische Räume, in denen ein achtsamer Umgang mit Diskriminierung stattfindet. Der Fokus wird nur etwas stärker auf einen aktiven Umgang mit Differenzen oder schmerzhaften Themen gelegt und auf Lernen in diesen Differenzen in dem Bewusstsein, dass dabei bei bestem Bemühen auch schmerzhaft Fehler geschehen oder auch ganz ohne Fehler schmerzhaft Gefühle entstehen können, und in dem Wissen, dass all das den Raum etwas weniger sicher in Bezug auf Konfrontation mit Schmerz macht (siehe ausführlicher unten) (vgl. für ein mögliches Framing → [Wünsche](#)).

9 Vgl. z.B. Mickey ScottBey Jones: <https://www.wncumc.org/files/websites/www/brave+space.pdf>. Als Beispiel eines Übertrags in den deutschsprachigen Raum s. <https://we.riseup.net/assets/333201/saver+spaces.pdf>. [06.06.25].

Dies kann, neben Safer Spaces, ein Angebot sein, das transformatives Lernen ermöglicht. Wir meinen damit (in anderen Kontexten wird der Begriff auch anders verwendet) ein Lernen, das die Beschädigungen, die wir durch Diskriminierung und Gewalt erfahren haben, nicht bestehen lässt und sich dann (z.B. vermeidend oder abstumpfend) darum herum organisiert. In transformativen Lernerfahrungen, ist stattdessen z.B. durch produktive Konfrontation, positive Gegenerfahrungen, Handlungsfähigkeit, Erholung etc. eine Verarbeitung von und Wachsen über diese Beschädigungen hinaus möglich.

Kolleg*innen aus der Forschung zu sexualisierter Gewalt (Malte Täubrich und Mart Busche) haben uns davon berichtet, dass sie analog zur Gegenüberstellung von Safer und Braver Spaces auch an den Begriffen ‚Culture of Care‘ und ‚Culture of Dare‘ herumgedacht haben.

Die Begriffe ‚safer‘ und ‚braver‘ meinen wir wertfrei. Wir finden Mut nicht grundsätzlich besser als den Wunsch nach Sicherheit vor Verletzungen bzw. Selbstsorge und Care. Aus unserer Sicht entspricht die Höherbewertung von Mut gegenüber Sicherheit androzentrischen Sichtweisen (von griechisch andras: der Mann), also Sichtweisen, die das, was gesellschaftlich als männlich konstruiert wird (z.B. Mut, Heldenhaftigkeit, ein ‚dickes Fell‘) höher bewerten als das, was gesellschaftlich als weiblich konstruiert wird (z.B. ernstnehmen von Verletzlichkeit, Wunsch nach Sicherheit vor Verletzungen, Fürsorglichkeit). Es geht uns nicht darum, eines der Konzepte höher zu bewerten als das andere, sondern darum, bewusster zwischen verschiedenen Möglichkeiten und ihren Potenzialen und Konsequenzen abzuwägen, wenn wir konkrete (Lern-)Räume gestalten.

Die Konzepte kommen darüber hinaus aus aktivistischen bzw. Community-Kontexten im Einsatz für mehr Teilhabe, Emanzipation und gegen Diskriminierung und gesellschaftliche Ungleichheit. Sie können nicht einfach aus diesem Kontext herausgelöst werden. Sie sind für die Gestaltung pädagogischer bzw. von Bildungsräumen aber relevant und inspirierend. Dies gilt primär für Angebote, die sich mit dem Ziel gesellschaftlicher Transformation hin zu weniger Diskriminierung und mehr Emanzipation verbunden fühlen und emanzipatorisch arbeiten. So sollte das Konzept Braver Space nicht etwa in autoritäre Anforderungen an Teilnehmende fehlübertragen werden, z.B. im oft autoritär und bewertend strukturierten Setting Schule. Adressat*innen sollten sich beispielsweise nicht gedrängt fühlen, mutig zu sein und einen gelasseneren Diskurs mit hochgradig diskriminierenden Äußerungen von Mitschüler*innen zu führen oder (z.B. in Seminaren der diskriminierungskritischen Bildung) nicht so verletzlich gegenüber autoritären Beschämungen durch Seminarleitende zu sein. Die folgenden Überlegungen sind insbesondere sinnvoll für Prozesse, die an eigene Emanzipations- bzw. Transformationsinteressen von Adressat*innen bzw. Teilnehmenden anknüpfen. Daher wechseln unsere Formulierungen auch zwischen einer pädagogischen und einer gesellschaftlichen Veränderungsperspektive hin und her.

Potenziale von Safer und Braver Spaces

Im Folgenden eine kurze Gegenüberstellung von Safer-Space- und Braver-Space-Konzepten:

Safer Spaces können u.a.:

- * die Wahrscheinlichkeit schmerzhafter diskriminierungsbezogener Widerfahrnisse verringern;
- * dadurch u.a. diskriminierungsbezogene Stressbelastungen (Diskriminierungs-/Minderheiten-Stress) reduzieren und zu einem größeren Sicherheitsgefühl der Anwesenden beitragen;
- * Einlassen und Konzentration auf Lernen erleichtern, wenn es nicht ständig nötig ist, schmerzhaft Erfahrungen abzapfen und zu verarbeiten bzw. in Hab-Acht-Stellung zu sein;
- * der Vereinzelung von Menschen mit bestimmten Diskriminierungs- bzw. Gewaltwiderfahrnissen entgegenwirken und Empowerment u.a. durch eine gemeinsame Auseinandersetzung mit individuellen Erfahrungen, emotionale Resonanz und Validierung ermöglichen (u.a. wenn Räume um bestimmte gemeinsame Erfahrungen bzw. Betroffenheiten herum strukturiert sind);
- * durch diesen gemeinsamen Austausch Erkenntnisse, Deutungen und eine gemeinsame Sprache für Erfahrungen entwickeln, und so zu Consciousness-Raising beitragen;
- * Erfahrungen von Bündnissen und Solidarität gegen die erlebte Diskriminierung ermöglichen, u.a. unter Menschen mit ähnlichen Erfahrungen;
- * dabei u.a. auch Alternativen des Umgangs untereinander erarbeiten, wenn die Betroffenen in anderen Räumen häufig in Konkurrenz um die Zuwendung oder Akzeptanz der Privilegierten gesetzt werden (z.B. Arbeit an solidarischeren Umgangsweisen unter Frauen, trans* Menschen oder BPoC);
- * das Gefühl von Macht- und Einflusslosigkeit verringern und zu Empowerment beitragen;
- * transformatives Lernen ermöglichen, indem Anwesende die Erfahrung machen, sich verhältnismäßig sicher und gehalten und in ihrer Verletzlichkeit gesehen zu fühlen – das kann transformativ Erholung und Heilung ermöglichen;
- * und indem sie erleben, dass sie verletzende Dinge fernhalten/reduzieren und Räume gegen sie verteidigen können – das kann transformativ Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen.

10 Consciousness Raising war ein Begriff der 2. Welle der nordamerikanischen Frauenbewegungen und beschrieb einen Prozess, in Frauengruppen durch Austausch individueller Erfahrungen zu verstehen, was daran systematisch mit gesellschaftlichen Ungleichheitsverhältnissen verbunden ist, und gemeinsam ein anderes Bewusstsein und Empowermentstrategien zu entwickeln.

Braver Spaces können u.a.:

- * mehr Transparenz darüber herstellen, dass es angesichts der Komplexität von Diskriminierungsverhältnissen und ihres Zusammenspiels nicht möglich ist, sichere Räume zu schaffen, und damit falsche Versprechungen von Sicherheit vermeiden und einen aktiven Umgang damit befördern;
- * die Anerkennung dafür fördern, dass das Lernen zu und die Überwindung von Diskriminierung für alle erfordert, sich Auseinandersetzungen zu stellen, die risikobehaftet und unbequem sind und Unwohlsein hervorrufen können, sowohl um eigene transformative Prozesse als auch bessere Analyse und Veränderungsstrategien zu ermöglichen;
- * Mut, Stärke und Bewältigungsressourcen in den Vordergrund heben;
- * dabei unterstützen, einen aktiven, konstruktiven Umgang mit Traurigkeit, Schmerz, Wut, Unsicherheit und Unwohlsein zu entwickeln und üben;
- * von Harmonie- und Konformitätsanforderungen entlasten, u.a. indem sie das Wissen darum befördern, dass Differenzen in Meinungen zu und Umgangsweisen mit Strategien und Ungleichheit unter diskriminierungskritisch Engagierten nicht notwendigerweise ein Problem, sondern erwartbar und Teil von Vielfalt sind, insbesondere wenn Menschen mit unterschiedlichen Betroffenheiten und/oder Auseinandersetzungsgeschichten und/oder Bewältigungsstrategien zusammenkommen;
- * die Anerkennung und positive Gegenerfahrungen fördern, dass solche Differenzen sowie Konflikte zwar schmerzen können, dass sie aber dennoch wertvoll und erkenntnisreich sein können, dass sie nicht bedrohlich sein müssen und nicht automatisch Gegener*innen-schaft bedeuten und dennoch Verbundenheit und Solidarität möglich sind;
- * Raum für Suchbewegungen bieten, wie wir mit Gerechtigkeitsforderungen oder Veränderungsstrategien, die in Spannung zueinander geraten, solidarisch und ggf. anerkennend arbeitsteilig umgehen können (→ Wünsche);
- * die Aufmerksamkeit dafür fördern, dass schmerzhaftes ‚Fehler‘ in Lernprozessen zu Diskriminierung zwar reduziert werden sollten, aber nicht immer vermeidbar sind, erst recht nicht in heterogenen Räumen, und dass diese Fehler nicht immer/allein auf Fragen von Schuld oder Privilegienabsicherung reduzierbar sind;
- * in einem wohlwollenden und achtsamen Kontext den Umgang mit all diesen Herausforderungen üben;
- * Bündnisse zwischen Menschen mit verschiedenen Positionen und Erfahrungen befördern – sowohl als persönliches Unterlaufen gesellschaftlicher Trennungen und Hierarchisierungen als auch mit politischer Veränderungs Perspektive (u.a. institutionelle Veränderungen, Organizing, Bündnisse in sozialen Bewegungen etc.);
- * sich in einem gehaltenen Rahmen Herausforderungen stellen und ein gewisses emotionales Risiko eingehen mit der Chance, darin gute Gegenerfahrungen zu früheren Erlebnissen zu machen;
- * und indem wir erleben, dass möglicherweise verletzende Dinge ihre Macht über uns verlieren, wenn wir uns konfrontativ mit ihnen auseinandersetzen – die beiden letzten Punkte können transformativ ein Wachsen über diese Erfahrungen hinaus und neue Perspektiven für das eigene Leben und auf das Miteinander mit anderen Menschen eröffnen.

Potenziale von Safer und Braver Spaces

Selbst wenn wir nicht von gemischten Räumen ausgehen und nur aus der Perspektive von Menschen mit Diskriminierungs- bzw. Gewaltwiderfahrnissen denken, sollten in der Abwägung und Umsetzung beider Konzepte verschiedene Spannungsfelder bedacht werden: Sowohl der Safer- als auch der Braver-Space-Ansatz können durch Privilegierte zur Abwehr genutzt werden: Praktiker*innen einer rassismuskritischen Bildung in den USA schildern beispielsweise, wie auch weiße Personen, die auf ihr mikroaggressives Verhalten angesprochen werden, auf das damit bei ihnen verursachte Unwohlsein mit Begriffen wie ‚getriggert werden‘ reagieren und für sich ebenfalls Safer Spaces reklamieren. Außerdem können Safer Spaces dazu führen, sich mit Diskriminierungsthemen nicht mehr beschäftigen zu müssen, weil diese immer Schmerz aufrufen können – dieses Argument kann auch instrumentell und paternalistisch von in einem Thema Privilegierten zur (möglicherweise auch unbewussten) Abwehr ins Feld geführt werden (also z.B.: „Das Thema könnte Betroffene triggern, deshalb sollten wir nicht darüber sprechen.“).

Umgekehrt können Braver Spaces, wenn zu einseitig (und durchaus auch instrumentell aus Abwehr) ein ‚dickes Fell‘ gefordert wird, dazu führen, dass sich Betroffene nicht mehr trauen, verletzende Handlungen zu problematisieren und sich ggfls. aus den entsprechenden Räumen zurückziehen.

Außerdem können beide Ansätze unter Betroffenen mit unterschiedlichen Bewältigungsstrategien gegeneinander gerichtet werden und zu Konstruktionen politischer Feind*innenschaft führen unter Menschen, die eigentlich Verbündete sein könnten.

Entsprechend können sich auch politische Kritik, Wut, Enttäuschung oder andere Emotionen gegen uns als Bildungsarbeiter*innen richten, wenn wir etwas tun, was die persönlichen Bewältigungsmuster der Teilnehmenden in Unruhe bringt.

Es gibt Hinweise, dass ein Fokus auf Verletzlichkeit die Resilienz von Menschen, d.h. ihr Vermögen, schwerwiegende und belastende Situationen relativ unbeschadet durchzustehen, verringern könnte. Studienergebnisse legen beispielsweise nahe, dass Trigger- oder Inhaltswarnungen in Menschen einen Verletzlichkeits-Modus aktivieren können, der sie die betreffenden Inhalte über längere Dauer als belastender erleben lässt als ohne vorherige Warnungen (Bridgland/Takarangi 2021). Eine auf die Wirkungen von Triggerwarnungen bei traumatisierten Menschen ausgerichtete Studie beleuchtet, wie diese dazu beitragen können, dass dem erlebten Trauma im eigenen Selbstbild eine zentralere Bedeutung beigemessen wird, was für die Therapie von PTBS als erschwerender Faktor angesehen wird (Jones et al. 2020). Hier ist allerdings wichtig anzumerken, dass die entsprechende psychologische Forschung eher am Anfang steht. Wir haben dennoch den Eindruck, dass eine Betonung von Gefährlichkeit und ein einseitiger Fokus auf Selbstschutz und Vermeidung auch in entsprechenden Safer-Space-Konzepten es zum Teil erschweren kann, transformative Lernerfahrungen zu machen, in denen potenziell schmerzauslösenden Dingen Macht genommen wird.

Umgekehrt kann ein Fokus auf Stärke und Resilienz zur Verdrängung der eigenen Verletzungserfahrungen führen, eigene

Verletzlichkeit als Versagen individualisieren und damit Scham und Verschweigen sowie Victim Blaming befördern.

Untersuchungen von sogenannten post-traumatic-growth-Prozessen, d.h. erfolgreichen Überwindungen von Traumata, verweisen zudem darauf, dass dem Erleben von Selbstwirksamkeit eine zentrale Rolle zukommt (z.B. Sheik 2008). Dies gilt aber v.a. nach einer ersten Erholungsphase – hierfür können Safer Spaces ein zentrales Element sein. Selbstwirksamkeit kann durch die Erfahrung in Braver Spaces ermöglicht werden, bestimmten Themen die Macht zu nehmen und positive Gegenerfahrungen zu machen, ggf. aber auch durch die erfolgreiche Gestaltung und Verteidigung von Safer Spaces.

Wenn alles vermieden werden soll, was Verletzungen aufrufen kann, kann dies dazu führen, dass Diskriminierung bzw. Gewalt nicht mehr thematisiert und analysiert werden, Menschen ihre Erfahrungen nicht mehr aktiv verarbeiten können und Veränderungsstrategien erschwert werden. Diskriminierung wird nicht abgebaut, wenn niemand hinschaut. Im Gegenteil haben wir es derzeit ohnehin mit Verdeckungsmechanismen zu tun, die uns vorspielen, es gäbe in dieser Gesellschaft keine Ungleichheit mehr (vgl. z.B. Bitzan 2000, Hagemann-White 2006, Debus 2012a). Gerade dies erfordert eine explizite Thematisierung von Diskriminierung und Ungleichheit und ihrer Auswirkungen.

Safer-Space-Konzepte können außerdem zu Ausschlüssen und Sich-Nicht-Willkommen-Fühlen von Menschen führen, die eher Stärke und Resilienz betonende bzw. (sich) mit Diskriminierungsthemen konfrontierende Bewältigungsstrategien haben, bzw. für die es wichtig ist, möglichst frei über Erfahrungen bzw. die dahinterstehenden Ideologien etc. sprechen zu können.

Umgekehrt können Braver-Space-Konzepte ausschließlich wirken auf Menschen, für die Selbstschutz vor schmerzhaften Themen wichtig ist und die ihre Verletzlichkeit anerkennen und einen gegenseitig achtsamen Umgang damit anstreben.

Wir sehen zudem auch eine geschlechtliche Dimension bzgl. beider Konzepte: Safer-Space-Konzepte sind oft formähnlicher zu traditionellen Weiblichkeitsmustern zwischen Anerkennung von Verletzlichkeit, Betonung von Verletzlichkeit, dem Bemühen um achtsame Umgangsweisen, Fürsorglichkeit, einem Fokus auf Harmonie und Konfliktvermeidung, einem Wunsch nach Schutz sowie der Ablehnung von zu viel Selbstbewusstsein, Konfrontation und Konflikt (vgl. u.a. Debus 2012a; Debus i.V., Kap. 8).

Braver-Space-Konzepte sind oft formähnlicher zu traditionellen Männlichkeitsmustern zwischen der Betonung von Autonomie und Handlungsfähigkeit, einer gewissen Wertschätzung von Konflikt, der Aufforderung, für sich selbst zu sorgen, und der Abwehr und Abwertung von Verletzlichkeit (vgl. u.a. Stuve/Debus 2012; Debus i.V., Kap. 7). Dabei sind Männlichkeitsanforderungen in dieser androzentrischen Gesellschaft eng verbunden mit gesellschaftlichen Normen z.B. für wirtschaftlichen oder politischen Erfolg, und damit auch für andere Geschlechter oft normativ wirksam. Es ist davon auszugehen, dass diese Ähnlichkeiten komplexe Effekte auf die Raumgestaltung, Präferenzen, Aushandlungen und das Erleben dieser Räume haben.

Wir sehen auch eine Verknüpfung mit Fragen eingeschränkter bzw. erweiterter Handlungsfähigkeit (→ Subjektive Funktionalität): Beide Konzepte können genutzt werden, um innerhalb des Status Quo eingeschränkt handlungsfähig zu bleiben, also für sich den Eindruck von Handlungsfähigkeit zu erzeugen, ohne etwas an den Verhältnissen oder den eigenen Umgangsweisen damit zu verbessern. Oder sie können die Aneignung erweiterter Handlungsfähigkeit befördern, also einer Handlungsfähigkeit, die tatsächlich auch die Ursachen gesellschaftlicher Probleme und den eigenen Umgang damit so weit adressiert, wie es möglich ist.

Ein bewusster Umgang mit Intersektionalität kann Herausforderungen von Safer Spaces deutlich machen: Einige intersektionale Ansätze beschäftigen sich, neben Fragen von Mehrfachmarginalisierung, damit, dass die meisten Menschen sowohl privilegierte als auch marginalisierte bzw. diskriminierte Positionen in sich vereinen und diese Positionen sich in komplexen Verhältnissen überschneiden und beeinflussen (→ Intersektionalität, vgl. für eine Visualisierung dieser Komplexität u.a. Debus 2020a; Debus 2023; zum Weiterlesen: www.portal-intersektionalitaet.de). Was folgt daraus für die Gestaltung von Safer Spaces? Auch in Safer Spaces, die auf eine Diskriminierungsdimension fokussieren (z.B. Frauenräume, BIPOC-Räume etc.), bringen Menschen ein unterschiedliches Erleben von Erfahrungen und Widerfahrnissen sowie unterschiedliche Positionierungen hinsichtlich anderer Ungleichheitsverhältnisse mit. Wie können unter diesen Umständen Räume gestaltet werden, die möglichst sicher für alle sind, ohne dass eine ‚Diskriminierungskonkurrenz‘ gefördert wird? Welche Konsequenzen hat es und wer wird möglicherweise implizit oder explizit ausgeschlossen, wenn gegenseitige Verletzbarkeit, Kontroversität, ‚Störungen‘ oder Privilegiertheit als Minderung des Safer Space empfunden werden?

Auch für Fragen von Bündnissen und Voneinander-Lernen sehen wir gewisse Spannungen in Safer Space-Konzepten: Eine Pädagogik, die zu nicht-diskriminierendem Handeln und Beitragen zu gesellschaftlichen Verbesserungen im Kleinen wie im Großen befähigen will, sollte auch Bündnisfähigkeit zwischen Menschen stärken, die gesellschaftlich verschieden positioniert werden, aber gemeinsame Anliegen und Ziele haben. Außerdem besteht viel Potenzial darin, von und mit Menschen zu lernen, die verschiedene Auseinandersetzungsgeschichten, gesellschaftliche und individuelle Erfahrungen haben, verschiedenen Generationen angehören, unterschiedliche Ansätze verfolgen etc. Allerdings ist es, desto gemischter ein Kontext ist, desto wahrscheinlicher, dass schmerzhaft Fehler aus Unwissen oder anderen Auseinandersetzungsgeschichten bzw. Bewältigungsstrategien passieren. Und es ist wahrscheinlicher, dass verschiedene Strategien, die in Spannung zueinander stehen, für verschiedene Menschen richtig sind. Beides erhöht das Risiko von Verletzungen, Enttäuschungen und Konflikten. Es ist für solche gemischten Räume notwendig, sich gegenseitig nicht nur auf gesellschaftliche Zugehörigkeiten zu reduzieren, sondern – im Wissen um die dennoch vorhandene Wirkmacht gesellschaftlicher

Dimensionen – auch wohlwollend als Individuen zu begegnen. Das erfordert Kraft und ist oft ein Balance-Akt, der sich besser in Braver Spaces realisieren lässt, in denen wir bewusst mit den entsprechenden Risiken umgehen.

Wir plädieren grundsätzlich dafür, die Konzepte als Spektrum statt als Entweder-Oder-Entscheidung zu behandeln¹¹: Wir denken die Raumgestaltung zwischen Safer und Braver Spaces nicht als binäre Entscheidung für entweder komplett das eine oder andere Konzept, zumal sie aus unserer Sicht nicht klar abgrenzbar sind, sondern die Grenzen immer wieder verwischen. Uns geht es in diesem Text auch nicht darum, dass die Leser*innen in Zukunft mit diesen Begriffen hantieren sollen. Vielmehr wollen wir einen konzeptionellen Rahmen anbieten, der dabei unterstützen kann, bewusste Entscheidungen zur Raumgestaltung und Abwägungen zwischen möglichen Potenzialen und Risiken verschiedener Optionen zu treffen.

Dabei ist uns grundsätzlich wichtig, dass nicht eines der beiden Konzepte das pädagogisch oder politisch ‚richtigere‘ ist, sondern beide wie auch verschiedene Mischformen unterschiedliche Vor- und Nachteile haben, die konstruktiv abgewogen werden sollten.

11 In diesem Sinn verstehen wir auch die aktuell unter dem Begriff emergent space diskutierte Option jenseits der Binarität von entweder safer oder braver. Vgl. hierzu z.B. www.nationalsurvivornetwork.org/emergentspace. Zuletzt abgerufen am 6.6.25.

4 Schlussfolgerungen für die Bildungsarbeit zu Diskriminierung

Was folgt aus diesen Abwägungen für die Gestaltung von Räumen und den Umgang mit Verletzlichkeit in der Bildungsarbeit zu Diskriminierung? Wir gehen zunächst auf Bildungsarbeit insgesamt ein und grenzen diese von Therapie ab und schauen dann kurz differenzierend auf die Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen bzw. in verschiedenen Kontexten.

Bildungsarbeit versus Therapie – Aufträge und Grenzen der Bildungsarbeit im Umgang mit Krisen zwischen Überforderung, Schonung und Transformation

Pädagogik und Bildungsarbeit sind kein therapeutisches und auch kein therapeutisches Selbsthilfe-Setting. Die Grenzen können leicht verwischen, sollten aber dennoch klar wahrgenommen und kommuniziert werden.

Die Aufgabe von Räumen der Bildungsarbeit ist es, Lernerfahrungen zu ermöglichen. Lernen zu Diskriminierung hat das Risiko und Potenzial, „Erfahrungen in die Krise [zu] führen“ (Haug 1981), indem es die Sicht auf die Welt und die eigenen Erfahrungen in Bewegung bringt und diese infolge oft neu sortiert werden müssen (→ Emotionen). Ein solches Lernen produziert mit hoher Wahrscheinlichkeit Herausforderungen und Anstrengung, die auch Verwirrung und Angst auslösen können.

Es sollte aus diesem und weiteren Gründen im Lernen zu Diskriminierung Raum für unterschiedliche Gefühle wie Schmerz, Traurigkeit, Wut, Solidarität, Nähe und Glück geben. Gerade in Räumen, in denen ein aktiver Umgang mit Verletzlichkeit möglich ist, kann transformatives Lernen stattfinden.

Darüber hinaus kann es Wachstum ermöglichen, persönliche Wagnisse einzugehen und Dinge auszuprobieren, die jenseits der eigenen Komfortzone liegen.

Dennoch kann die kritische Auseinandersetzung mit Diskriminierung destabilisierend wirken (→ Emotionen), insbesondere wenn akute bzw. unbearbeitete chronifizierte Traumata vorliegen.

Es kann transformativ sein, Handlungsfähigkeit im eigenen Umgang mit Krisenmomenten zu erlangen bzw. das Umgangs-Repertoire zu erweitern. Entsprechend weisen nicht wenige Betroffene von Gewalt oder Diskriminierung (in der Regel Menschen mit nicht aktuell akuten Traumata) Schonhaltungen bewusst zurück, weil sie ihnen Lerngelegenheiten verbauen und/oder die Handlungsfähigkeit absprechen. Gerade sie haben oft ein besonderes Interesse an transformativen Lernerfahrungen und der Entwicklung von Handlungsfähigkeit. Es kann durch solche Erfahrungen bei einzelnen Teilnehmenden auch die Erkenntnis reifen, einen bestimmten Teil des eigenen Lebens intensiver weiterbearbeiten zu wollen, unter Umständen auch mit professioneller therapeutischer Begleitung. Aber die ausgelösten Prozesse können auch zu viel sein und an den Bedarfen Betroffener von Diskriminierung und Gewalt – zumindest zum aktuellen Zeitpunkt – vorbeigehen (→ Emotionen).

Aus der Anerkennung der Aufträge pädagogischer Räume und ihrer Abgrenzung zu Psychotherapie folgt auch, dass Bildungsarbeiter*innen und Pädagog*innen gewisse Grenzen achten sollten. Wir wollen und sollen Lernen und Wachstum ermöglichen. Wir haben aber von unseren Teilnehmenden nicht den Auftrag und die Erlaubnis erhalten, in ihre Persönlichkeit einzugreifen bzw. (mit Heilungsabsichten) ihre Stabilisierungsstrategien ins Wanken zu bringen und die meisten von uns sind auch nicht dafür ausgebildet, solche Prozesse zu begleiten. Wir sollten daher umsichtig mit den möglichen Wirkungen unserer Impulse umgehen.

Einerseits ist es weder Aufgabe noch klassischerweise Kompetenz von Bildungsarbeit (in Abgrenzung von Therapie), generell bei akuten Traumata Schutz oder gar Heilung zu bieten. Wenn situativ eine erhöhte Belastung ausgelöst wird, versuchen wir, Teilnehmenden anzubieten, gemeinsam zu sortieren, ob in der aktuellen Situation dieser konkrete Raum der richtige ist und welche Angebote wir ihnen machen können. Dabei sollten wir eine Care-Haltung zeigen und schauen, ob wir bei einem akut aktivierten Trauma bei einer Erststabilisierung unterstützen können, aber nicht zu viel versprechen und auch klar mit den Grenzen unseres Angebots und unserer Kompetenz umgehen. Idealerweise können wir die Person mit Ideen unterstützen, wo sie weitere Hilfe finden kann, wenn der Bedarf unsere Möglichkeiten in der Situation überschreitet. Aber wir können auch nicht zaubern und leider nicht jede Situation lösen.

Pädagog*innen und Bildungsarbeiter*innen können also bei aller Care nicht alle Schutz- oder gar Heilungsbedürfnisse erfüllen. Erst recht nicht, wenn wir gleichzeitig auch Lernen zu Diskriminierung und zu nicht-diskriminierendem und diskriminierungskritischem Handeln ermöglichen wollen. Bildungsarbeit zu Diskriminierung wird handlungsunfähig, wenn sie alle Aktivierungen schlechter Erfahrungen prioritär vermeiden will.

Die andere Seite des Balance-Aktes ist, dass Räume, die zu sehr auf Robustheit setzen, oft viele der Menschen ausschließen, die durch Diskriminierungserfahrungen besonders verletzlich sind. Das wiederholt genau die diskriminierenden Strukturen, die wir abbauen wollen, weil es privilegierte Menschen wieder im Raumzugang bevorzugt, während Menschen mit Diskriminierungs- und Gewaltwiderfahrungen der Zugang erschwert wird.

Wie sich an den Einerseits-Andererseits-Formulierungen dieses Kapitels erkennen lässt, ist die Abwägung von Safer- und Braver-Space-Konzepten bzw. -Elementen in der Raumgestaltung in der Bildung zu Diskriminierung also geprägt von Balance-Akten zwischen Achtsamkeit und Lernangeboten, zwischen Potenzialen und Risiken von Safer und Braver Spaces.

Aus unserer Sicht sollte sich Bildung daher bewusst an der Grenze bewegen: Einerseits sollten die Teilnehmenden Lerngelegenheiten angeboten bekommen, die durchaus herausfordernd sein können. Andererseits sollten sie Spielräume bekommen, sich bestimmten Situationen und Aufgabenstellungen zu entziehen bzw. sich vor zu tiefen Krisen zu schützen (→ Emotionen) und sie sollten in Einheiten, die tiefer die eigene Psyche berühren (z.B. Biografie-Arbeit), Ausstiegsangebote bzw. niedrigschwellige Optionen zur Selbstregulation erhalten (z.B. verschiedene Fragen anbieten mit unterschiedlichen

Themenfeldern zur Auswahl, darunter auch welche mit Fokus auf eher bestärkende und positive Erlebnisse). Grundsätzlich betonen und fördern wir Freiwilligkeit und Selbstregulation in der Mitwirkung bei und Umsetzung von Methoden und Arbeitsaufträgen (→ Wünsche).

Dabei bemühen wir uns, z.B. vor dem Angebot und zu Beginn der jeweiligen Einheit so transparent wie möglich zu vermitteln, wie wir arbeiten und was wir thematisieren werden. So können die Teilnehmenden bei freiwilligen Angeboten für sich informierte Entscheidungen treffen, ob sie teilnehmen wollen oder dies nicht der richtige Raum für sie ist. Wenn die Teilnahme verpflichtend ist, können sie sich einerseits darauf einstellen, was sie erwartet, und andererseits den Grad ihrer Mitwirkung gestalten und ggf. punktuell aussteigen. Desto weniger freiwillig ein Angebot ist, desto umsichtiger sind wir mit Belastungsauslösern. Wir bemühen uns grundsätzlich, unsere Arbeitsweise gut zu begründen und unseren Teilnehmenden mit einer Care-Haltung gegenüberzutreten.

Abwägungen in der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen tendieren wir deutlich stärker zu saferen Arrangements, erst recht in Zwangskontexten¹² wie Schulklassen. Hier ist sowohl aufgrund des Machtverhältnisses zwischen Erwachsenen und Kindern/Jugendlichen als auch aufgrund des Verbleibs der Teilnehmenden im Zwangskontext nach dem Ende unseres Angebots, wenn wir Konflikte oder Abwertungen von Teilnehmenden nicht mehr auffangen können, von einer deutlich erschwerten Selbstsorgefähigkeit der Adressat*innen auszugehen. Diese Vorsicht gilt in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen umso mehr bei Themen, die das Verhältnis zu den Eltern negativ berühren können.

Auch in der Pädagog*innen-Bildung sehen wir einige Spezifika: Unter anderem richtet sie sich an Menschen, die hohe Macht gegenüber anderen Menschen haben (werden) und dabei gleichzeitig oft Ohnmachtserfahrungen machen (werden).

Da uns Diskriminierungs- und Ungleichheitsthemen, die uns in Fort- und Weiterbildungen begegnen, auch jederzeit in der eigenen Pädagogik und Bildungsarbeit begegnen können, ist es aus unserer Sicht besonders wichtig, dass Pädagog*innen einen aktiven Umgang mit ihren diesbezüglichen Verletzlichkeiten finden. Vermeidung halten wir an dieser Stelle für eine nicht dauerhaft funktionale Strategie. Eine mangelnde Auseinandersetzung mit den eigenen Verletzlichkeiten kann zudem schnell auf Kosten der (zukünftigen) Adressat*innen gehen, wenn z.B. aus Vermeidungsgründen bestimmte Thematisierungen für die Adressat*innen

unmöglich werden, der Raum für Emotionen geschlossen bleibt, die Bildungsarbeiter*innen überfordert damit sind, Emotionen zu halten, oder wenn sich die Verletzlichkeit in Aggression gegen Teilnehmende wendet, die verletzliche Themen berührt oder aktiviert haben.

Gleichzeitig sollten Menschen nicht durch hohe Robustheitserwartungen aus der Pädagog*innen-Bildung ausgeschlossen werden, schon aus Gerechtigkeitsgründen – es träfe ja gerade wieder zentral Menschen mit Diskriminierungs- und Gewaltwiderfahrnissen. Insbesondere aber auch, weil gerade Menschen, die bestimmte Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen gemacht und bearbeitet haben, ihren (zukünftigen) Adressat*innen besonders gut Lernangebote zum Umgang mit ihren eigenen Widerfahrnissen machen können. Sowieso entspricht es nicht unserer Haltung in der emanzipatorischen Bildung (→ Emotionen), uns über unsere Teilnehmenden zu erheben und ihnen achtlos Schmerz zuzumuten.

Auch in der Pädagog*innen-Bildung unterscheiden wir zudem zwischen freiwilligen und Zwangskontexten, insbesondere in Teams bzw. unter Anwesenheit von Vorgesetzten, wenn wir nicht von einer grundsätzlich wohlwollenden und solidarischen Haltung und Vertrauen unter den Teilnehmenden ausgehen können, die danach weiter miteinander arbeiten müssen. In letzteren Fällen gehen wir tendenziell sorgsamer mit Belastungsauslösern um und achten noch mehr auf niedrigschwellige Möglichkeiten der Selbstregulation.

Es gilt also, eine Balance zu finden: In der Pädagog*innen-Bildung zu Diskriminierung kann nicht dauerhaft vermieden werden, sich mit eigenen Verletzlichkeiten rund um Diskriminierung und Gewalt zu beschäftigen. Dies ginge auf Kosten notwendiger Qualifizierungsschritte und auf Kosten der (zukünftigen) Adressat*innen. Gleichzeitig sollte auch nicht achtlos mit den daraus erwachsenden Belastungspotenzialen umgegangen werden und es gilt, die Selbstbestimmung und den Selbstschutz der (werdenden) Pädagog*innen zu achten. Besondere Umsicht gilt bei allen Zielgruppen in Zwangskontexten und in wenig wohlwollenden bzw. konflikthaften Umgebungen.

12 Mit Zwangskontexten meinen wir hier solche Zusammenhänge, aus denen für die einzelnen Mitglieder ein Austritt oder Wechsel nicht bzw. nur unter großen Anstrengungen und/oder Inkaufnahme von z.B. ökonomischen Verlusten möglich ist. Im Kinder- und Jugendalter können dies z.B. Schulklassen, Schulen, Stadtviertel oder Familien sein, im Erwachsenenalter – insbesondere bei geringer beruflicher Mobilität – z.B. Erwerbsarbeitszusammenhänge. Bei pädagogischen Angeboten in Zwangskontexten sollten wir von mindestens gehemmter Freiwilligkeit sowie entsprechend beeinflussten Lern- und Beziehungsdynamiken ausgehen und von einem deutlich erhöhten Risiko bzgl. Sanktionen nach Ende der Veranstaltung. Zudem können Praktiken wie Benotung durch Lehrkräfte oder Bewertung durch Vorgesetzte Selbstregulation und Selbstfürsorge der Teilnehmenden weiter erschweren.

5 Resümee¹³

In jedem pädagogischen Setting ist davon auszugehen, dass Teilnehmende diskriminierungs- und ungleichheitsbezogene Verletzungen und Verletzlichkeiten mitbringen. Zugleich sind Lernendengruppen auch dann, wenn die Teilnehmenden nach einem Diskriminierungsmerkmal betrachtet ähnlich erscheinen, intersektional heterogen und in ihren Umgangs- und Bewältigungsstrategien vielfältig. Schon vor diesem Hintergrund sollten unsere Lernangebote gegen Diskriminierung immer Elemente von Safer Spaces und von Braver Spaces enthalten.

In diesem Sinne plädieren wir dafür, in der Bildungsarbeit achtsam, grenzachtend und risikobewusst vorzugehen, aber dennoch Herausforderungen und Gelegenheiten für transformatives Lernen anzubieten und Schonhaltungen zu vermeiden. Es geht uns weniger darum, bestimmte Begriffe oder Verständnisse von Safer oder Braver Spaces zu propagieren oder die Konzepte in Konkurrenz zueinander zu setzen. Vielmehr wollen wir unsere Leser*innen dazu inspirieren, bewusste Abwägungen in der Raumgestaltung zu treffen. Diese sollten für den jeweiligen Kontext nachvollziehbar kommuniziert werden, wofür die hier verwendeten oder ganz andere Begriffe hilfreich sein können – oft ist eine einfache Beschreibung am besten. Wichtig ist uns, den Wert von Angebotsvielfalt bzgl. des Umgangs mit Verletzlichkeit für unterschiedliche Bedürfnisse und Lernerfahrungen solidarisch anzuerkennen.

Ein solcher Umgang mit Verletzlichkeit setzt allerdings auch unsere Bereitschaft voraus, mit Krisen aktiv umzugehen und Emotionalität zuzulassen. Und Zeit vorzusehen, einen Umgang mit Krisen zu finden. Dies kostet potenziell Aufmerksamkeit und Kraft, kann aber auch berührend sein, pädagogische Beziehungen und Wirksamkeit verbessern und Hoffnung stärken. Wichtig ist, dabei auch auf eigene Kraftquellen zu achten und nach Möglichkeit dem Kraftaufwand angemessene Arbeitsbedingungen einzufordern.

13 Einige der Gedanken aus diesem Text finden sich auch im folgenden Podcast: Klemm, Sarah/Wittenzellner, Ulla/Saadi, Iven/Debus, Katharina (2022): Folge #12–14: Lernen zu Diskriminierung I–III. Im Rahmen des Podcasts Alles für Alle – Im Dissens mit den herrschenden Geschlechterverhältnissen von Dissens – Institut für Bildung und Forschung. 28.03.2022, 28.04.2022, 06.07.2022. Online unter: <https://dissens.de/podcast>.

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:**

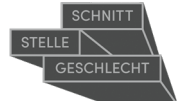
schnig.dissens.de/handreichung

Der Text ist das Ergebnis einer Kooperation des Projekts „as_ra – Intersektional gegen Rassismus und Antisemitismus“ von BildungsBausteine e.V. (www.bildungsbausteine.org) und des Projekts „Schnittstelle Geschlecht – Geschlechterreflektierte Bildung als Prävention von Sexismus, Vielfaltsfeindlichkeit und Rechtsextremismus“ von Dissens – Institut für Bildung und Forschung e.V.

Beide Projekte werden gefördert von der Berliner Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung im Rahmen des Landesprogramms gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus.

Das Projekt „as_ra – Intersektional gegen Rassismus und Antisemitismus“ wird darüber hinaus gefördert vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ sowie vom Beauftragten der Landesregierung Baden-Württemberg gegen Antisemitismus und für jüdisches Leben.

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



Gefördert vom



Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

Gefördert durch



**Baden-Württemberg
Staatsministerium**