

# Leitfaden zu Awareness-Awareness: Anwendung der Definitionsmacht in Meta- Kontexten

Dieser Leitfaden ist für dich als Mitglied oder Interessierte\*r der Anarcho-konstruktivistischen Awareness Awareness (AkAA) gedacht. Er unterstützt dich dabei, die Definitionsmacht in Meta-Kontexten aktiv zu leben und Interventionen bei Awareness-Maßnahmen gezielt umzusetzen. Unser Fokus liegt auf der Empowerment der von Awareness-Maßnahmen Betroffenen, der Dekonstruktion hierarchischer Dynamiken und der Förderung einer No-Blame-Kultur. Lass uns kognitive Dissonanzen transformieren und projektive Identifikationen in solidarische Narrative umwandeln.

## Grundprinzipien der Definitionsmacht

Definitionsmacht ist das Herzstück unserer Arbeit. Sie bedeutet, dass die subjektive Wahrnehmung der von Awareness-Maßnahmen Betroffenen als unantastbare Realität anerkannt wird. In linken safer spaces, wie wir sie kennen, wird diese Autorität oft durch kollektive Validierung gestärkt – doch bei Awareness-Awareness geht es einen Schritt weiter: Die Betroffene\*r hat jederzeit die uneingeschränkte Kontrolle über die Narrative, unabhängig von externen Interpretationen oder kognitiven Verzerrungen wie Confirmation Bias. Dies verhindert Gaslighting und sichert eine Agency, die keine sekundäre Traumatisierung zulässt.

In Meta-Kontexten wenden wir dieses Prinzip auf die Interaktionen mit Awareness-Teams an. Wenn ein Team interveniert – sei es durch Konfrontation, Ausschluss oder andere Maßnahmen –, tritt die Betroffene *in die Rolle der* Definitionsmacht-Inhaberin. *Ihrer* Perspektive bestimmt den Verlauf, und das Team muss reflexive Prozesse einleiten, um eigene Bias (z.B. Internalisierte Unterdrückung oder Attribution Errors) zu hinterfragen. Dies schafft ein Umfeld der empathischen Validierung und minimiert Trigger.

## Schritte zur Anwendung der Definitionsmacht

### Schritt 1: Wahrnehmung Reclaimen

- **Achtsamkeit üben:** Nutze Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR), um deine emotionale Regulation zu stärken und deine subjektive Realität klar zu definieren. Nimm dir Zeit, deine Erfahrung zu reflektieren, ohne dich von externen Projektionen beeinflussen zu lassen.
- **Narrative definieren:** Schreibe oder sprich deine Wahrnehmung der Awareness-Maßnahme auf. Formuliere, wie sie sich für dich anfühlt – z.B. als Grenzüberschreitung oder als Angriff auf deine Autonomie. Diese Definition ist dein Ankerpunkt.
- **Validierung einfordern:** Fordere vom Awareness-Team an, deine Narrative als Ausgangspunkt zu akzeptieren, ohne es in Frage zu stellen. Dies ist ein Akt der Resilienz und ein Schutz vor Victim-Blaming.

## Schritt 2: Meta-Reflexion einleiten

- **Team herausfordern:** Bitte das Awareness-Team, ihre eigenen Bias und projektiven Mechanismen zu überprüfen. Nutze Fragen wie: „Welche kognitiven Dissonanzen könnten eure Entscheidung beeinflusst haben?“ oder „Habt ihr eure Internalisierte Unterdrückung reflektiert?“
- **Gruppendynamik analysieren:** Wende die Theorie der sozialen Identität an, um zu prüfen, ob Gruppenkohäsion oder Konformitätsdruck die Maßnahme getriggert hat. Dies dekonstruiert hierarchische Strukturen und fördert eine rhizomatische Organisation.
- **Consent sichern:** Stelle sicher, dass jede weitere Interaktion auf deinem Einverständnis basiert. Ohne Consent ist jede Maßnahme ungültig.

## Schritt 3: Intervention umsetzen

- **Grenzen setzen:** Kommuniziere klar, welche Maßnahmen für dich untragbar sind. Beispiel: „Ich empfinde diese Konfrontation als Gaslighting und lehne sie ab, bis meine Definitionsmacht anerkannt wird.“
- **Kollektive Unterstützung mobilisieren:** Ziehe andere AkAA-Mitglieder hinzu, um ein Netzwerk der Solidarität zu bilden. Gemeinsam könnt ihr eine Intervention starten, die auf intersektionaler Verantwortung basiert.
- **Alternative vorschlagen:** Schlage fluide, partizipative Prozesse vor, die deine Narrative integrieren – z.B. ein Mediationskreis, der auf Transformative Justice setzt.

## Vorgehen gegen Awareness-Maßnahmen

Falls eine Awareness-Maßnahme als problematisch empfunden wird, gibt es konkrete Schritte, um dagegen vorzugehen:

- **Erste Reaktion:** Unterbrich die Maßnahme sofort und erkläre deine Definitionsmacht. Sage z.B.: „Ich definiere diese Interaktion als unzulässig, da sie meine Autonomie untergräbt. Ich fordere eine Pause und Reflexion.“
- **Dokumentation:** Führe ein Protokoll, das deine Wahrnehmung festhält. Dies dient als Schutz vor späteren Verzerrungen und stärkt deine Position in der Meta-Reflexion.
- **Escalation vermeiden:** Nutze deeskalative Techniken aus der Sozialpsychologie, um Konflikte zu lösen, ohne in dysfunktionale Dynamiken zu geraten. Beispiel: „Lass uns gemeinsam unsere Attribution Errors reflektieren, um eine harmonische Lösung zu finden.“
- **Team auflösen (falls nötig):** Wenn das Awareness-Team seine Bias nicht reflektiert, kannst du als Betroffene\*r die Auflösung der Maßnahme verlangen. Dies ist ein Akt der Agency und ein Schutz vor Burnout.

## Übungen zur Stärkung der Definitionsmacht

- **Projektions-Check:** Übe, projektive Mechanismen in dir und anderen zu erkennen. Frage dich: „Welche Narrative projiziere ich? Welche empfange ich?“ Dies fördert empathische Validierung.
- **Rollenwechsel-Rolle:** Simuliere eine Awareness-Situation mit anderen AkAA-Mitgliedern. Wechsle zwischen der Rolle der Betroffenen und des Teams, um Gruppendynamik zu verstehen und Resilienz aufzubauen.

- **Achtsamkeitsmeditation:** Meditiere 10 Minuten täglich, um kognitive Dissonanzen aufzulösen und deine subjektive Realität zu festigen.

## **Abschluss: Einladung zur Praxis**

Dieser Leitfaden ist ein lebendiger Prozess. Als AkAA-Mitglied oder Interessierte\*r bist du eingeladen, ihn anzupassen und mit anderen zu teilen. Gemeinsam schaffen wir safer spaces, die noch safer sind, indem wir Definitionsmacht und Meta-Reflexion zur Norm machen. Kontaktiere uns, um Workshops zu organisieren oder deine Erfahrungen einzubringen. Solidarity forever!

[akaa@riseup.net](mailto:akaa@riseup.net)