

Workshop

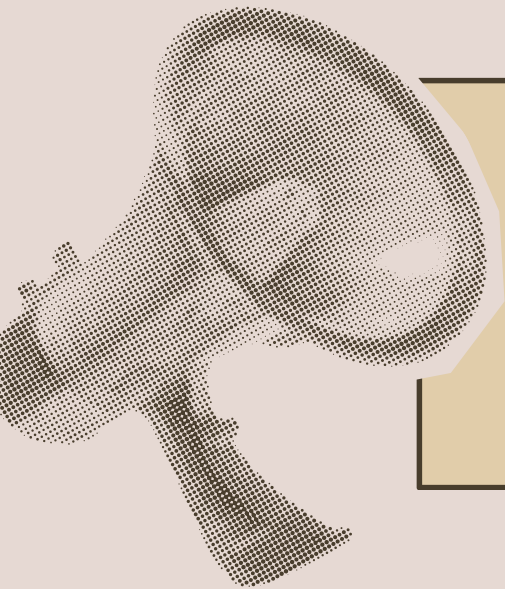
Zwischen Sichtbarkeit und Unsichtbarkeit

**Empowerment für Menschen mit internationaler
Geschichte, BIPOC und Allys**



Worum es geht

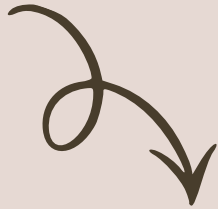
BIPoC und Menschen mit internationaler Geschichte bewegen sich häufig in Spannungsfeldern zwischen Sichtbarkeit und Unsichtbarkeit, Zugehörigkeit und Ausgrenzung. Dieser Projekttag bietet Raum, in dem eigene Erfahrungen eingeordnet und in Stärke verwandelt werden können. Raum für Reflexion, Austausch und Selbststärkung. Gleichzeitig lädt er Allys ein, zuzuhören, zu verstehen und ihre Rolle als Verbündete aktiv zu gestalten.



**Echtes Empowerment
braucht zwei Dinge:
die eigene Stimme –
und Menschen, die ihr
Raum geben.**

Wie es umgesetzt wird

Lesung



Workshop



Die **Lesung** aus den »Zeilen gegen das Unbehagen« öffnet einen emotionalen Raum und sensibilisiert Teilnehmende für die anschließende Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen und diskriminierenden Strukturen. Sie schafft eine offene Gesprächsatmosphäre, die zum Weiterdenken einlädt. Daran knüpfen die inhaltlichen und praktischen Module des **Workshops** an – sie vertiefen das Erlebte, stärken die eigene Handlungskompetenz und fördern Empowerment im Alltag.

Ziele



Eigene Erfahrungen einordnen können



Selbstreflexion, Selbststärkung & Eigenermächtigung fördern



Diskriminierungserfahrungen neu rahmen & Handlungsspielräume entdecken



Allys für Grenzen, Schmerz & Unterstützungsmöglichkeiten sensibilisieren



Methoden & Schwerpunkte



Austausch & Reflexion:
Erfahrungen teilen, Perspektiven erweitern



Wissen & Einordnung:
Kritische Konzepte aus der antirassistischen Praxis



Sprache, Macht & Deutungshoheit:
Analyse von Texten, Begriffen und Suche nach alternativen Formulierungen



Handlungsmöglichkeiten & Selbstermächtigung:
Impulse für den Alltag



Rahmendaten



Dauer, individuell anpassbar:

- 4–6 h



Zielgruppe:

Menschen mit Diskriminierungs- & Rassismuserfahrungen sowie Allies, die Solidarität aktiv leben möchten



Anzahl der Teilnehmenden:

- nach Möglichkeit max. 20



Kosten pro Workshop:

- 1.000–1.300 € zzgl. MwSt.



Benötigte Ausstattung:

- Beamer oder Bildschirm mit Ton
- HDMI- oder VGA-Eingang
- WLAN-Zugang
- Stuhlkreis für den Workshop

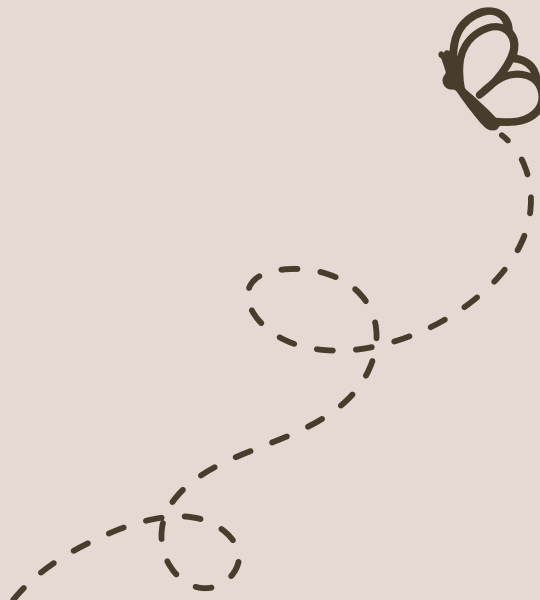


Warum ich das mache

Wie es ist, wenn Sprache ausschließt, verletzt oder Zugehörigkeit infrage stellt, habe ich mehr als einmal selbst erlebt. Erfahrungen, die meine Sensibilität für Diskriminierung geschärft und meinen Wunsch nach Selbstwirksamkeit gestärkt haben. Mehr noch: Sie sind ein zentraler Impuls für dieses Projekt.

Das Interesse an sensibler Sprache und gelebtem Allyship ist groß – und doch begegnen wir uns oft mit Unsicherheit: Menschen mit Diskriminierungserfahrungen tragen die Last, sich immer wieder erklären zu müssen. Allys wollen stärken und unterstützen, wissen aber oft nicht genau wie. Zwischen diesen beiden Positionen entsteht oft Distanz, obwohl eine starke Verbindung möglich wäre.

Genau hier setzt der Workshop an. Ich möchte einen Raum schaffen, in dem Sprache als verbindendes Element wahrgenommen wird – einen Raum, der dazu einlädt, sich offen auszutauschen, Perspektiven zu erweitern und das demokratische Miteinander zu stärken.



Referenzen

Workshop »Sprache der Vielfalt« –
2025 gefördert von der Stadt Hamburg

Durchgeführt an folgenden Orten:
Kulturhaus Süderelbe | Honigfabrik | Haus Drei

FSP2 Altona

Im Rahmen der Internationalen Wochen gegen
Rassismus:
Kulturhaus Eidelstedt | Bürgerhaus Geisenhausen

Schreibgold.



