

HANDOUT ZUM WORKSHOP

Empowerment für Black, Indigenous & Frauen* of Color

Empowerment zielt darauf ab, Ohnmachtsgefühle zu überwinden, vorhandene Ressourcen zu nutzen und Autonomie zu stärken.

(Bundeszentrale für politische Bildung)

Empowerment bedeutet auch, Erfahrungen einordnen zu können, Sprache dafür zu finden und Handlungsmöglichkeiten zu sehen – im Austausch mit anderen.



Uns anzupassen, fühlt sich oft richtig an. Auf Dauer erschöpft uns das. Wichtig darum: eigene Grenzen achten.

Power für unseren Alltag

IMPULSE AUS DEM WORKSHOP

Worte für das, was wir erleben

- Begriffe aus der antirassistischen Theorie sind wichtig für uns, weil sie Umstände beschreiben, die oft unsichtbar bleiben
- Z. B.: Racial Battle Fatigue, Angry-Black-Woman-Trope, White Fragility, Hermeneutische Ungerechtigkeit, Color blindness oder Respectability Politics
- Diese kritischen Konzepte beschreiben wiederkehrende Muster, gesellschaftliche Dynamiken und Machtverhältnisse

- Verbindung & Community: umgibt Euch in Eurem privaten Raum möglichst mit Menschen, mit denen Ihr Euch sicher fühlt, die Kraft geben
- Bücher, Filme, Kunst & Kreativität: Geschichten können uns stärken, in Filmen, Büchern
- Auch selbst kreativ werden hilft, schreiben, zeichnen, vielleicht auch kochen, etwas herstellen, das Euch erfüllt
- Selfcare – was auch immer das für Euch bedeutet, aber Pausen zu machen, sich vielleicht auch mal zurückziehen oder Sport machen – das ist wichtig für unseren Körper und für unseren Kopf

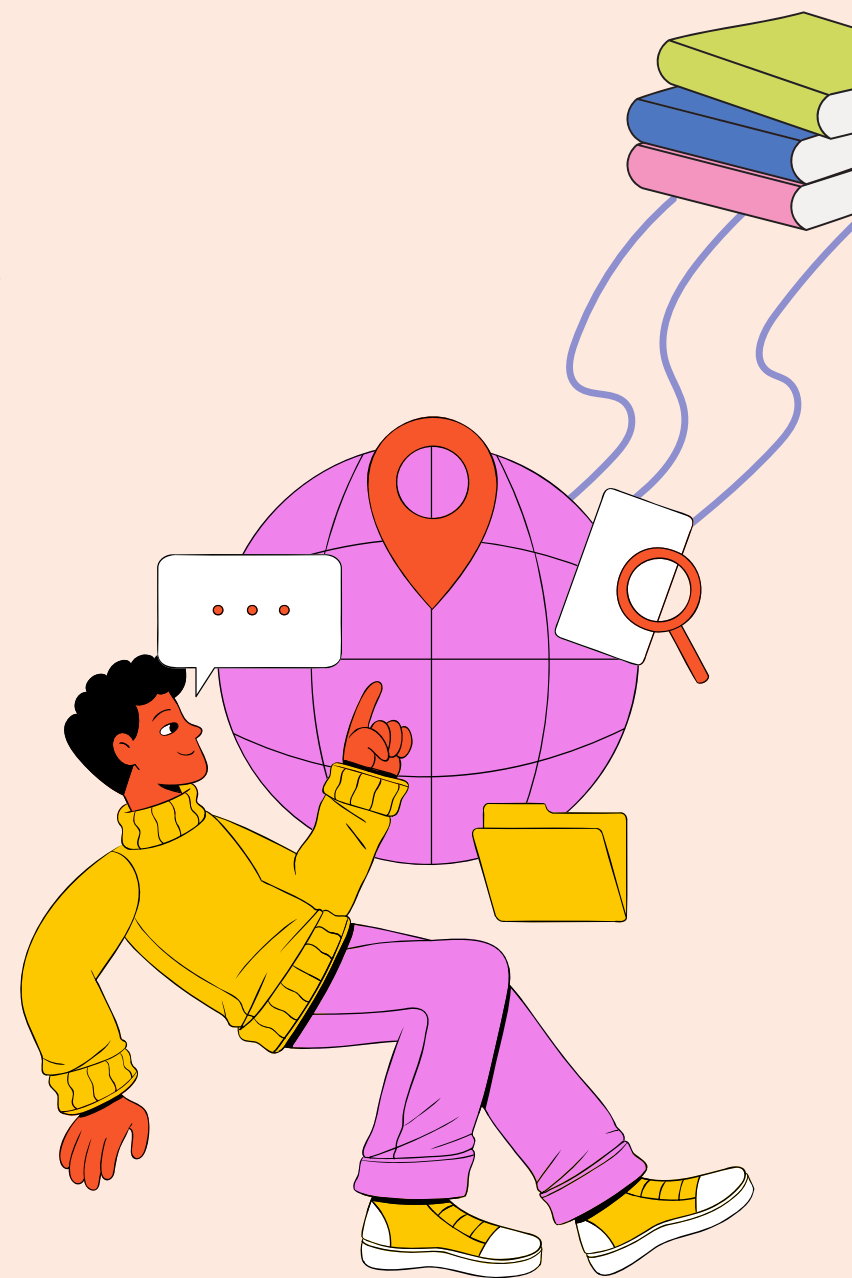


Quellen & weiterführende Links

Alle Links sind anklickbar – falls einer nicht mehr funktionieren sollte, gerne melden :)

Falls Du einen richtig guten Link-Tipp hast, auch gerne melden :)

Diese Liste ist dient als Anregungen zur vertiefenden Auseinandersetzung.



Empowerment

- [Bundeszentrale für politische Bildung](#)
 - [Dorsch – Lexikon der Psychologie](#)
-

Racial Battle Fatigue:

- [The University of Utah](#)
 - [Your Civil Rights Guide](#)
-

Angry-Black-Woman-Trope

- [RosaMag](#)
- [TEDX Talk – Jennifer Gaskin](#)
- [Edit Magazin](#)
- [Tupoka Ogette](#)
- [The Impact of a Harmful Trope](#)

White Fragility

- [Universität zu Köln](#)
 - [Neue deutsche Medienmacher*innen](#)
 - [Dekoloniale Stadtführung](#)
-



Hermeneutische Ungerechtigkeit:

- Das Private ist politisch
- Miranda Fricker: Epistemische Ungerechtigkeit. Macht und die Ethik des Wissens
- Hilke C. Hänel: Einleitung Epistemische Ungerechtigkeit



Respectability Politics:

- [TEDx Talk – Sarah Kelsey Hall](#)
- [Studio Atao](#)
- [Dictionary](#)

Beratungs- und Meldestellen:

- [Empower Hamburg](#)
- [HiNT Hamburg](#)
- [YOUNA – Ersthilfe bei Rassismus](#)
- [Antidiskriminierungsstelle Hamburg](#)
- [Verband der Beratungsstellen für Betroffene](#)

Wenn wir uns klein und weniger Wert fühlen, liegt es vielleicht an der internalisierten Unterdrückung

Internalisierte Unterdrückung:

- [Deutsche Gesellschaft für Demokratiepädagogik e.V.](#)
- [InKonstellation](#)
- [RosaMag](#)



Accounts auf Instagram

- [Onemorebookpodcast](#)
 - [Blackhike_hamburg](#)
 - [Blackwomenrundhamburg](#)
 - [tupoka.o](#)
 - [communitydininghh](#)
 - [arca_abz](#)
 - [mbassy_hamburg](#)
 - [readersgonnareadpod](#)
 - [blackhistorymonth_hamburg](#)
 - [koheromagazin](#)
 - [Gratitude_verlag](#)
 - [Ossaraev](#)
 - [Africandiva_](#)
 - [Be_boldly](#)
 - [Kwanzaa.bookshop](#)
 - [racialequityinsights](#)
-



Hermeneutische Ungerechtigkeit:

- Das Private ist politisch
- Miranda Fricker: Epistemische Ungerechtigkeit. Macht und die Ethik des Wissens
- Hilke C. Hänel: Einleitung Epistemische Ungerechtigkeit



Bücher, Zeitschriften, Magazine, Serien, Podcasts:

- Ijeoma Oluo: Schwarz sein in einer rassistischen Welt
 - Alice Hasters: Was Weiße Menschen nicht über Rassismus hören wollen
 - May Ayim u.a.: Farbe bekennen
 - Peggy McIntosh: Weißsein als Privileg
 - Podcastfolge mit Alok Vaid-Menon: The urgent need for compassion
 - Anschläge. Das feministische Magazin
 - Nadja Ofuatey-Alazard, Susan Arndt: Wie Rassismus aus Wörtern spricht (K)Erben des Kolonialismus im Wissensarchiv deutsche Sprache. Ein kritisches Nachschlagewerk.
 - Alok Vaid-Menon: Mehr als binär
-



Noch mehr Bücher, Zeitschriften, Magazine, Serien, Podcasts:

- Reni Eddo-Lodge: Warum ich nicht länger mit Weißen über Hautfarbe spreche
- Kübra Gümüşay: Sprache und Sein
- Podcast Feuer & Brot
- Podcast Rice and Shine
- Podcasts über Rassismus und Identität
- Serie von Steve McQueen: Small Axe

