

## **Wie kann ich für mich selbst sorgen, während ich diesen Völkermord mit ansehe?**

Wenn man Zeug\*in einer Krise wie der in Gaza ist, kann das die psychische Gesundheit eines Menschen ernsthaft beeinträchtigen. Der ständige Konsum von grausamen Bildern, schmerzhaften Berichten von Augenzeug\*innen und bestürzenden Statistiken kann zu Gefühlen der Hilflosigkeit, Depression und Erschöpfung führen. In diesem Abschnitt finden Sie einige Ratschläge, wie Sie mit diesen Gefühlen umgehen können.

### **Hören Sie auf, Ihre Wut zu kontrollieren: Wie sieht Fürsorge aus?**

Wut wird in der Regel als negative, zerstörerische Emotion beschrieben. Wenn wir uns über eine Ungerechtigkeit ärgern, werden wir von anderen oft als irrational und kontraproduktiv abgetan, unabhängig davon, ob unsere Wut angemessen oder gerechtfertigt ist oder nicht. Diese „Kontrolle der Wut“ kann dazu führen, dass wir an uns selbst zweifeln: Ist unsere Beteiligung erforderlich?

Die Antwort lautet „Ja“. Ob Sie nun aktiv vor Ort protestieren, sich an BDS-Kampagnen (Boycott, Desinvestition, Sanktionen) beteiligen oder sich über den Völkermord informieren, Ihr Aktivismus macht einen Unterschied für die globale Bewegung.

Aktivismus und Fürsorge schließen sich nicht gegenseitig aus. Ihr Aktivismus kann mit Ihrem Bedürfnis, Grenzen zu ziehen und Ihrer Gesundheit und der Gesundheit Ihrer Nächsten Vorrang einzuräumen, koexistieren.

Ein weiteres in Aktivist\*innenkreisen verbreitetes Narrativ ist die Vorstellung, dass es in gewisser Weise egoistisch ist, für sich selbst zu sorgen. Dies könnte nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein. Finden Sie Unterstützung in Ihrer Gemeinde, nehmen Sie an sozialen Veranstaltungen teil, verbringen Sie Zeit mit Ihrer Familie oder der von Ihnen gewählten Familie, und gönnen Sie sich Zeit, um sich auszuruhen, sich zu erholen und Freude zu empfinden.

### **Umgang mit Mitgefühlsmüdigkeit**

Wenn Sie sich langfristig engagieren und Sie nicht auf sich aufpassen, besteht früher oder später die Gefahr einer Mitleidsmüdigkeit. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass viele von uns, die sich in der Bewegung engagieren, auch mit ihren eigenen psychischen Problemen und marginalisierten Identitäten zu kämpfen haben. Es ist notwendig, einen Schritt zurückzutreten, um sich auszuruhen und zu erholen, um sicherzustellen, dass das kollektive Trauma, dessen Zeug\*innen wir sind, unsere eigenen Probleme nicht verschlimmert.

(Lesen Sie weiter: [Mitleidsmüdigkeit bewältigen: Warum es in Ordnung ist, sich selbst zu beruhigen, wenn ein Völkermord unsere Aufmerksamkeit erfordert](#))

### **Verzweiflung ist keine Solidarität: Aktives Engagement vs. passiver Konsum**

Im Zeitalter der sozialen Medien, in dem man einen Völkermord in Echtzeit mitverfolgen kann, besteht ein hohes Risiko der Isolation und Verzweiflung, wenn man sich ununterbrochen beim Scrollen durch Gräueltaten wiederfindet. Dieses Gefühl der

Hilflosigkeit hält uns voneinander getrennt, bis es uns schließlich schwerfällt, daran teilzunehmen.

Deshalb ist es wichtig zu verstehen, wie Ihr Konsum zu dieser Hilflosigkeit beiträgt.

**Passiver Konsum:** Es besteht ein schmaler Grat zwischen der emotionalen Verarbeitung, die uns zum Handeln bewegt, und dem emotionalen Ventilieren im Internet, das die Verzweiflung normalisiert. Passiver Konsum verleitet uns dazu, Tod und Zerstörung zu konsumieren, ohne zum Handeln aufgefordert zu werden. Dadurch wird der Glaube aufrechterhalten, dass wir immer eingeloggt sein müssen und dass das Abschalten der Konten in den sozialen Medien gleichbedeutend damit ist, sich von der Bewegung abzuwenden.

**Aktives Engagement:** Ein Teil des Aktivismus besteht darin, Hoffnung zu kultivieren und Rechenschaft zu üben. Aktives Engagement erfordert realistische Methoden der Beteiligung, welche Lernen, Online-Gemeinschaftsorganisation und die Erhöhung der Sichtbarkeit umfassen können. Bildung und Lernen sind zwar mächtige Werkzeuge, aber es herrscht oft ein übermäßiger Druck, „alles zu wissen“. Für sich selbst zu sorgen bedeutet, sich die Zeit zu nehmen, um zu lernen.

*„Manchmal halten wir unser Potenzial zurück, weil wir unsicher sind, ob wir genug wissen... Lehnen Sie willkürliche Standards ab, wie super extra informiert Sie sein müssen, bevor Sie in Ihrer Gemeinschaft aktiv werden.“*

Palästinensische Therapeutin Maria Fakhouri

### Freude finden: Aktivismus ist ein kontinuierlicher Prozess

*„Ich hoffe, ihr passt alle gut auf euch auf. Eine Lektion, die ich immer wieder in verschiedenen Formen von unseren schwarzen Brüdern und Schwestern lerne, die unvorstellbaren Schrecken ausgesetzt waren und noch immer sind (Sklaverei, Polizeibrutalität, unendlicher Rassismus), ist, dass Freude ein wesentlicher Teil des Widerstands ist.“*

Salman Naqvi, ein kanadischer pro-palästinensischer Organisator

Während wir in den sozialen Medien mit Tod und Zerstörung in Gaza überflutet werden, gibt es auch viele positive Geschichten: Studierende, die ihren Abschluss in Zelten machen; Kinder, die mit ihren Familien das Ramadan-Fasten brechen; Menschen, die zum Zuckerfest Lieder singen und Süßigkeiten verteilen. Selbst in der palästinensischen Diaspora sehen wir Kunst als eine Methode des Widerstands und der Zelebrierung von Kultur.

Obwohl Aktivismus in der Gegenwart verwurzelt sein kann, ist er ein kontinuierlicher Prozess, der sich über Wochen, Monate und Jahre erstreckt. Sich Zeit für Freude zu nehmen, ist eine Möglichkeit, den eigenen Aktivismus auf lange Sicht aufrechtzuerhalten.

*„Das Imperium ist egoistisch und will, dass wir nach seinem Bild geformt werden: isoliert, egozentrisch, geizig, hart, gewalttätig, brutal. Die Verweigerung dieser Seinsweisen ist ebenfalls Widerstand.“*

Prof. Sunny Singh

Sich um sich selbst zu kümmern, kann sich wie eine ungewohnte Aufgabe anfühlen, während man zusieht, wie sich ein Genozid entfaltet. Sie ist jedoch notwendig, um sicherzustellen, dass Ihr Engagement aktiv, sinnvoll und in der Gemeinschaft verankert bleibt.