



# Emotionaler Umgang in Räumungssituationen

**Awareness-Zine mit Tipps und wichtigen Informationen für dich und deine Bezugsgruppe**

Dieses Zine ist für dich und deine Bezugsgruppe für die Räumungszeit in Lützerath. Ihr findet dies so wie weiteres Awareness-Material auch auf der Webseite: [luetzerathlebt.info](http://luetzerathlebt.info). Alle Texte und Inhalte haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, im Gegenteil uns ist bewusst, dass vieles fehlt. Wir haben im Zeitdruck Anfang Januar das zusammengestellt, was an dieser Stelle möglich war und hoffen euch einige Ideen mitgeben zu können. Alles kann gerne weiter verwendet werden.

Erstellt von: verschiedenen Awareness-Gruppen  
in und um Lützerath

Erstellt im Zeitraum: 2021-2023

Veröffentlichung: 08.01.2023

Version 3: Deutsch (auch in Englisch)

# TAKE CARE OF EACH OTHER..

Wann immer es zu einem Räumungsversuch kommt oder wir Aktionen miteinander durchführen wollen, müssen wir aufeinander aufpassen und für einander da sein.

Dieses Zine soll einen kleinen Einblick und Überblick über Emotionale Erste Hilfe geben. Wie wir uns vernetzen können und wie wir einen achtsamen Umgang miteinander vor, während & nach Aktionen pflegen können.



Bevor ihr in Aktionen ist es sehr sinnvoll Bezugsgruppen zu bilden z.B. mit Menschen, die ihr schon länger kennt, mit denen ihr im Barrio zusammen lebt oder die ihr beim Bezugsgruppenfindungstreffen kennen lernt. Das sind am besten Menschen, denen ihr vertraut oder wo ihr zumindest ähnliche Aktionsformen oder - Erfahrungen habt. Damit ihr gut zueinander findet haben wir eine →**Bezugsgruppen- Checkliste** erstellt.

Im Räumungsfall kommt es leider nicht selten zu triggernden, überfordernden und stressigen Situationen. Da wir nur interagieren können, wenn wir →**Angst, Panikzustände und Trauma erkennen**, haben wir dazu einen kleinen Text zusammengestellt der helfen soll, diese bei euch selbst und anderen wahrzunehmen.

Auch wenn wir eigentlich das System ändern wollen dass diese gewaltvollen Umstände schafft, sind sie noch Realität. Daher haben wir eine Liste mit →**Übungen für Stress-Situationen** zusammengestellt die in diesen Situationen helfen können. Übt sie gerne schon vorher in euren Barrios oder Bezugsgruppen, damit sie in stressigen Situationen bereits vertraut sind

Im →**Leitfaden: In Aktion gehen** findet ihr recht kurz zusammengefasst eine Aufstellung was in den verschiedenen Phasen um Aktionen herum relevant ist & der Text →**Strategien in Gewahrsam** beleuchtet zusammenfassend was im Fall einer Ingewahrsamnahme hilfreich sein kann solltet ihr dieser zusätzlich belastenden Situation ausgesetzt werden.

Die Aufarbeitung und der Umgang mit den körperlichen und mentalen Folgen von politischer Arbeit/ Aktionen sind keine Privatsache, die ihr alleine lösen müsst, sondern ist Aufgabe der gesamten Bezugsgruppe und der Bewegung! Um einen Überblick zu schaffen was alles wichtig sein kann haben wir einerseits eine Sammlung von Vorschlägen zur →**Aktionsnachbereitung**, sowie auch einen kurzen Text mit dem Titel →**Kollektive Strategien** zusammengestellt, die helfen sollen bestehende Strukturen zu finden und zu nutzen, sowie der potentiellen Vereinzelung nach Aktionszeiträumen vorzubeugen.

# ... SO WE CAN BE DANGEROUS TOGETHER!

# Bezugsgruppen-Checkliste

Hier werden ein paar Fragen und Anhaltspunkte vorgestellt, die hilfreich sein können um eine Bezugsgruppe zu finden, sich besser kennenzulernen und auf Aktionen vorzubereiten.

## Sprecht über persönliche Ziele und Motivationen.

- Warum seid ihr politisch aktiv? Warum wollt ihr in Aktion gehen?
- Was erhofft ihr euch von eurem politischen Handeln/ der Aktion?
- Was für Hoffnungen habt ihr für eine Bezugsgruppe (gem. Alltag und/ oder Aktionen? Gemeinsame Ökonomie o.ä.)

## Sprecht über eure Bedürfnisse.

- Was wünscht ihr euch voneinander?
- Sprecht über Diskriminierungsformen, die euch/ Menschen um euch betreffen(Bspw.: [Cis-/Endo-] Sexismus, Rassismus, Ableismus,). Schaut wie ihr einander unterstützen könnt.

- Was tut ihr, wenn die Polizei Hunde/ Pferde/ Wasserwerfer einsetzt?
- Wie verhaltet ihr euch in Räumungssituationen? (denkbare Aktionsformen)
- Was sind für euch mögliche Abbruchkriterien? Könnte es Situationen geben, in denen ihr euch teilen/ auflösen würdet? → Tipp: Teil euch in Duo's oder Trios ein
- Wie wollt ihr mit möglichen Repressionen/ Gewalt während der Aktion umgehen?
- Wie verhaltet ihr euch wenn Situationen ggf. Stunden/ Tage/ Wochen andauern könnten?

**Ihr wollt eine Bezugsgruppe sein? Dann ist es Zeit für weitere Schritte.**

- Wo liegen eure persönlichen Grenzen für Aktionen/ was ist euer Aktionslevel?
- Wie soll eure Bezugis mit euren Erwartungen & Grenzen umgehen?
- Was können Bezugsgruppenmitglieder für euch tun wenn es euch schlecht geht?

**Sprecht über bisherige Erfahrungen & Ängste.**

- Wie geht es euch körperlich/ psychisch mit den geplanten/ anstehenden Aktivitäten?
- Was fällt euch besonders leicht/ schwer? Was waren eure bisherigen Erfahrungen in Aktion?
- Was wollt ihr in Aktion gemeinsam tun, wie weit wollt ihr gehen?
- Wie ist euer Verhalten gegenüber Polizei/ Sicherheitsdiensten? Wie verhaltet ihr euch wenns zu Konfrontation kommt?

Tauscht benötigte Informationen (für Fälle von Ingewahrsamnahme/Verletzungen) aus:

- persönliche EA-Nr & wenn sich alle sicher damit fühlen Namen, Adressen & Geburtsdaten
- wichtige Kontaktpersonen (wer, wann & wie kontaktiert werden soll)
- Besprechung wo Ausweise/ Krankensicherungskarte sind & ob ihr sie ggf. an einem Ort lagern wollt (mündliche Angabe wird nicht immer akzeptiert/ führt oft zu Verzögerungen)
- Braucht ihr regelmäßig/ in bestimmten Situationen Medizin? Erklärt diese zu finden sind.
- Macht Treffpunkte vor, während & nach der Aktion aus, falls ihr getrennt werdet/ nicht alle in Aktion gehen.

## **Praktische Überlegungen für Aktionen.**

- Bereitet euch gemeinsam auf die gewählte Aktionsform vor (Aufgabenteilung/ Aktionstraining/ Aktionskonsens. Entscheidung etc)
- Nehmt ihr Handys mit in Aktion? Wenn ja, wer hat eins dabei? Wurden Nrn. ausgetauscht?
- Habt ihr/ Wer hat ein Erste-Hilfe-Set & Augenausspülflaschen dabei?
- Wie könnt ihr euch Aktionen angenehm gestalten? (Spiele, Instrumente mitnehmen o.ä)
- Legt fest, welche zwei bis drei Personen auf jeden Fall & in jeder Situation zusammen bleiben werden. Werden Buddys als gleiches Geschlecht gelesen, ist die Chance größer, bei Ingewahrnehmung zusammen zu bleiben.

## **Vereinbart Ort & Zeit für eine Nachbesprechung, in der ihr klärt:**

- Wie geht es euch gerade? Wie geht ihr mit den Erfahrungen aus der Aktion um?
- Wie habt Ihr Euch in der Bezugsgruppe/ Aktion gefühlt? Was klappte gut, was schlecht?
- Gab es Repression oder könnten noch Repression folgen?  
  
Verabredet, euch zu kontaktieren & zu unterstützen, falls Wochen oder Monate nach der Aktion Repression erfolgt. Bleibt in Kontakt, auch wenn ihr keine Repression erwartet, damit ihr euch auch emotional unterstützen könnt & es nicht unbemerkt bleibt, wenn es euren Bezugis nach der Aktion schlecht geht.

- gebt eurer Bezugsgruppe einen Namen (am besten ein ungewöhnliches, mehrsilbiges Wort das klar & deutlich verstehbar ist)

### **Bereitet euch auf mögliche Ingewahrsamnahme vor:**

- Wollt ihr Personalien angeben oder verweigern? Wie wollt ihr mit einer möglichen ED-Behandlung umgehen? (kooperieren oder nicht, Fingerabdrücke unkenntlich machen oder Gesicht bemalen)
- Wer muss wann Zuhause sein? Wie tut ihr, wenn die Zeiträume sehr verschieden sind?
- Ist es euch wichtig, dass eins euch aus der Gefangenessammelstelle (GeSa) abholt?
- Wer muss benachrichtigt werden falls ihr später als geplant nach Hause kommt? Wie sind diese Personen zu erreichen? Was muss dann geregelt werden? (Termine absagen, Kinderbetreuung, Wohnung "aufräumen" etc.)
- Wie wollt ihr damit umgehen wenn wer in verlängertes Gewahrsam/ U-Haft kommt?

### **Bereitet eure Vertrauensmenschen Zuhause vor:**

- falls viel zu regeln ist: gebt eine ToDo-Liste weiter falls, dass ihr später als geplant zurück kommt
- gebt ihnen eine Nummer, unter der sie anrufen & nach euch fragen können & erklärt die Umstände
- Bei Personalienverweigerung: sagt, dass am Telefon nicht euer Klarname genannt wird, sondern euer Aktionsname oder eure persönliche EA-Nr.
- Lernt die Telefonnummer des Vertrauensmenschen auswendig

# Übungen für Stress-Situationen

Im Folgenden findest du Übungen, die helfen können, in stressigen oder aufwühlenden Situationen zu beruhigen oder aus Angstzuständen heraus zu finden. Probier die Übungen gerne auch schon in entspannten Situationen aus. Schau, was sich für dich gut anfühlt/ dir helfen kann & was nicht.

**5-4-3-2-1-Übung** Konzentriere dich nacheinander auf 5 Dinge, die du siehst & benenne sie. Dann wiederhole das Ganze mit 4 Dingen, die du hörst. Dann 3 Dinge, die du mit deinen Händen/Füßen/auf deiner Haut spüren kannst. Dann 2 Sachen, die du riechst. Dann 1 Ding, dass du schmeckst.

**3 Objekte-Übung** Ähnlich wie die zuvorgehende Übung nur das hier versucht wird sich drei Objekte einer Kategorie (Tierarten? Filme? Getränke?) zu überlegen

**Körperübungen** 1. Konzentriere dich auf verschiedene Körperteile & spanne sie an & zähle bis 5, lockere sie & zähle bis 5  
2. Probieren Beckenbodentension im Sitzen (setzen ich hin, atmen Sie ein & stellen Sie sich vor, wie sich Ihre Beckenbodenmuskeln anspannen. Atme aus, während Ihre Beckenbodenmuskeln in ihre natürliche Position zurückkehren)

## Atemzyklus anpassen

a) Atme 2 Sekunden ein, halte deinen Atem kurz & atme dann 6 Sekunden wieder aus. Du kannst die Atemfrequenzen mit der Zeit verlängern.

b) Tief einatmen, beim Luft anhalten bis 3 zählen, doppelt so lange ausatmen (also bis 6 zählen), mehrmals wiederholen, dann steigern: 4 halten, 8 ausatmen, 5 halten, 10 ausatmen. Am Ende einmal lange die Luft anhalten unlangsam ausatmen. Während der gesamten Übung auf den Atem konzentrieren & ihn auf der Oberlippe spüren, wenn dir Gedanken kommen, lass sie wieder ziehen & kehre zu deinem Atem zurück.

## Wechselatmung

schließe ein Nasenloch, während du durch das andere atmen & wechsle dann



**Hand auf den Bauch legen** Bei Panik hilf es, sich auf den Rücken zu legen & die Hand auf den Bauch zu legen. Dabei kannst du langsam ein & aus atmen, dies hilft zu spüren, dass du noch immer Luft bekommst. Dies wirkt in Momenten der Unsicherheit beruhigend

**Singen oder Summen** Zusammen oder alleine singen oder summen ist immer eine gute Stressbewältigung, denn singen & Angst spüren funktioniert gleichzeitig nicht. :)

### **Joggen im Sitzen**

Begib dich in eine bequeme Sitzposition. Verschränke die Arme, sodass deine Handflächen auf den gegenüberliegenden Oberarmen liegen. Nun klopfе in abwechselndem Rhythmus mit deinen Händen auf deine Oberarme. Dies kannst du so schnell & solange du willst, machen. Konzentriere dich auf deine Atmung & versuche tief ein & auszuatmen.

### **Körper ausschütteln**

Schulterbreit hinstellen & aus den Füßen heraus beginnend den ganzen Körper schütteln. Gleichmäßig oder auch ganz wild durcheinander. Du kannst auch einzelne Körperteile ausschütteln. Dazu kannst du Summen, die Lippen flattern lassen oder die Zunge rausstrecken & mit komischen Geräuschen alles rauslassen. Lass deine Bewegungen irgendwann wieder kleiner werden, bis du nur noch kaum merklich vibrierst & schließlich wieder ganz zur Ruhe kommst.

### **Körper ausstreichen**

Streife alles Negative ab, indem du von Kopf bis Fuß alle Körperteile abstreichst & das Schlechte von den Händen abschüttelst als würdest du nach dem Duschen Wasser von deinem Körper abstreifen.

# Innerer sicherer Ort

Der innere sichere Ort ist ein mentaler Ort, an dem du dich sicher & geborgen fühlst & den du in deinem Geist immer aufsuchen kannst, z.B. um dich zurückzuziehen wenn es dir ringsherum zu viel wird oder es dir schlecht geht. Mit dem Ort in deiner Vorstellung werden Gefühle verknüpft, die du dann über deine Vortellungskraft abrufen kannst. Um ihn zu finden/ zu erschaffen kann die folgende Anleitung helfen.

## Bevor du dich auf den Weg machst:

Du kannst dich irgendwo festhalten, die Füße auf den Boden stellen oder einen Gegenstand in der Hand halten um den Kontakt zur Außenwelt zu halten, wenn dir das lieber ist.

Es sollen keine realen Personen im inneren sicheren Ort sind. Wenn du aneins denken musst, das dir Geborgenheit vermittelt hat, integriere dieses als Gefühl/ Essenz in einem Symbol oder eine\*r Helfer\*in.

Wenn unangenehme Gedanken aufkommen, lass sie ziehen & konzentriere dich wieder auf positive Dinge.

Dann schau, was der Ort braucht, um dein sicherer Ort zu sein.

*-Brauchst du eine Mauer/ Zaun/ Berge um mich von dem abgrenzen zu können dass sich unsicher/ bedrohlich anfühlt?  
-Wünsche ich mir einen Schutzkreis der schädigende Einflüsse abhält [bspw. in Form eines Energiefelds/ Membran/ Kristall/ Schutzrüstung]?  
-Wie fest oder durchlässig kann dieser Schutzkreis sein [abhängig von Sicherheitsempfinden]?  
-Es können auch innere Helfer\*Innen (siehe unten) da sein & dich unterstützen.*

Schau dich noch einmal um & nimm deinen inneren sicheren Ort wahr. Wenn etwas noch nicht stimmig ist, verändere es, dies kannst du auch zu jedem späteren Zeitpunkt tun.



## **An den Inneren sicheren Ort gelangen & ihn einrichten:**

Stell oder setz dich an einem ruhigen Ort hin, schließe die Augen & spüre den Kontakt deiner Füße zum Boden oder den Kontakt deines Körpers auf dem Stuhl... Du bist sicher getragen und gehalten. Spüre deinen Körper indem du dir bewusst machst, was du gerade an jedem Körperteil spürst. *Starte von den Füßen, über Unter- & Oberschenkel, zur Bauch und Brustregion, von dort zu den Armen, den Händen und dann zum Gesicht und Kopf. Ist dir dort warm oder kalt? Spürst du die Umgebung, andere Körperteile oder anliegendem Stoff? Spürst du wie dein Atem zirkuliert und immer ruhiger wird?*

Wenn du bei dir angekommen bist, frage dich, an welchem Ort du dich einmal sehr wohl & sicher gefühlt hast, an dem es dir gut ging. Du kannst dir auch einen ganz neuen Ort ausdenken. Nimm, was dir gerade in den Sinn kommt, es muss nicht perfekt sein. -  
*Was siehst du?*  
*-Welche Farben, Geräusche & Gerüche nimmst du wahr?*  
*-Was spürst du auf deiner Haut?*

Wenn du dich gut fühlst mit deinem Ort, kannst du ihn in einer Körpergeste "einspeichern". Finde eine Haltung, die deinen sicheren Ort ausdrückt. Mach dir nicht zu viel Gedanken darüber sondern lass deinen Körper entscheiden. Wenn du später diese Haltung wieder einnimmst, kannst du schneller wieder zu deinem inneren sicheren Ort gelangen.

Um einen direkten Zugang zum sicheren Ort zu finden, kannst du auch einen mentalen Weg schaffen der dich direkt an den sicheren Ort führt; wie bspw. ein Fahrzeug, eine Rutsche oder einen Schleichweg.

## **Am Ende der Reise:**

Komm aus deiner Vorstellung wieder zurück indem du deine Körpergrenzen wahrnimmst, den Boden unter deinen Füßen & die Geräusche & Gerüche um dich herum. Wenn du soweit bist, öffne behutsam wieder die Augen.

# Leitfaden: In Aktion gehen

## Vor der Aktion

- Direkt vor Aktionen ist ein gut ein Check-In oder eine Emorunde zu machen.
- Besprecht noch einmal was ihr euch bei den Aktionen vorstellen könnt & redet über realistische „Worst-Case“ Szenarien. Dabei sollt ihr euch keine Panik machen, sondern euch in Ruhe fragen, wie/ob ihr damit emotional umgehen könnt.
- Es kann sinnvoll sein Buddy/Zweier-Paare zu bilden. Diese Buddys passen während Aktionen besonders aufeinander auf & bleiben zusammen. Bei von der Polizei als ‚gleichgeschlechtlich‘ gelesenen Teams ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass ihr zusammenbleiben könnt.
- Es ist ganz wichtig, dass keine Grenzen überschritten werden & das, dass höchste Sicherheitslevel für die ganze Bezugsgruppe zählt.
- Stellt sicher, dass ihr alle vereinbarten Vorbereitungen getroffen habt

## Während der Aktion

- Gefühle können sich ändern! Fragt während der Aktion immer wieder, wie es den Menschen um euch herum geht. Achtet dabei auf Bedürfnisse von den Menschen in der Bezugsgruppe. Drängt Menschen nicht dazu über ihre eigenen Grenzen zu gehen.
- Bleibt zusammen! Ihr könnt bei überwältigen Situationen jederzeit den EA oder das Awareness-Team anrufen.
- Um euch gegenseitig zu stärken und ermutigen könnt ihr zum Beispiel Singen oder Summen oder andere –*Übungen für Stresssituationen* durchführen. Erzählt euch Geschichten, die euch ablenken, die aber nichts über euch vertaten.

## **Nach der Aktion**

- Macht nach der Aktion eine Reflexionsrunde. Wie ist es euch ergangen? Ihr könnt Erlebnisse austauschen & schauen, ob Menschen Unterstützung brauchen. Aber auch reflektieren, was für nächste Aktionen hilfreich ist.
- Seid solidarisch mit den Menschen, die Diskriminierungen erfahren haben & hört den Betroffenen zu. Relativiert nicht die Erlebnisse, die Menschen gemacht haben & nehmt sie ernst.
- Verliert euch nicht aus den Augen. Manchmal braucht es Zeit & Abstand bis Erlebnisse verarbeitet werden oder bis Emotionen hochkommen. Oft ist es gut, über das Erlebte auch einige Zeit später nochmal zu reden.
- Ganz wichtig: Ihr seid nicht alleine! Es gibt Strukturen die extra dafür da sind euch zu unterstützen, unabhängig davon ob ihr gerade in Gewahrsam oder schon wieder raus seid, ob die Aktion/ Räumung erst einen Tag oder schon ein Jahr her ist... Schaut für Anlaufstellen & Kontakte gerne in den Text → *Kollektive Strategien* der eine Liste dieser enthält.

# Komm mit mir nach Lützerath

## von Findus



Hast du Bock der Zerstörung nicht mehr zu zuschauen  
was zu verändern zu bewegen etwas aufzubauen  
Hast du Bock auf gemeinschaftlichen Widerstand  
wir stoppen hier die Kohle mit Herz und Verstand

Hast du Bock auf Hütten oder Baumhäuser bauen  
oder die schönsten Sonnenuntergänge zu bestaun  
Hast du Bock unser Morgenplenum zu moderiern  
es gibt unendlich viele Dinge hier zu organisiern

**Komm mit mir nach Lützerath  
gemeinsam stoppen wir das Schaufelrad  
hier baggert kein Bagger mehr die Dörfer ab  
wir kämpfen gegen Kapital und Staat  
wir kämpfen für das gute Leben  
und wir werden das System au s den Angeln heben  
aus Solidarität unsre Zukunft weben  
und ganz sicher werden wir niemals aufgeben**

Hast du Bock auf Social Media und Presse sprechen  
Bock zu üben aus gelernten Muster auszuberechnen  
Hast du Bock auf EA oder GESA Support  
willst du Gemeinschaft gestalten  
dann ist Lützerath dein Ort

Hast du Bock einen Räumpanzer zu besetzen  
oder beim spüln zu nicer Mucke richtig abzufetzen  
Hast du Bock auf ein Awarenesssteam mit coolen Leuten  
oder bock es mal zu lernen was all die  
Szenecodes bedeuten

**[Chorus]**

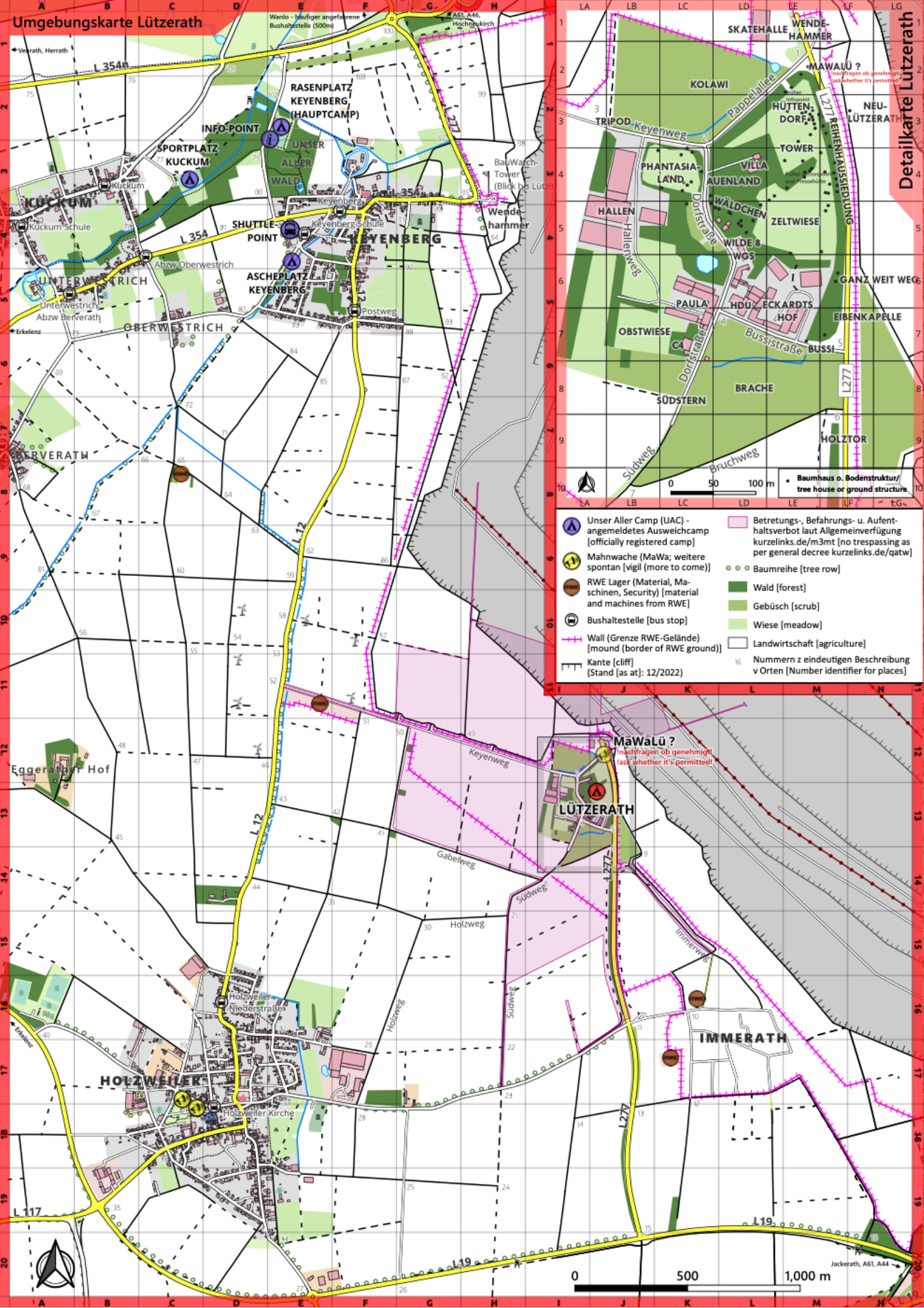
Lützi ist ein Ort für Kämpfer\*innen  
Wir heben unsre Körper, unsre Stimmen  
Lützi ist ein Ort für die Bedachten  
Die sich kümmern und die aufeinander achten  
Lützi ist ein Ort für die, die glauben  
an eine bessre Welt, die wir schon heut aufbauen  
In Lützi freun wir uns über jedes neue Gesicht  
und wenn dein Herz jetzt etwas schneller schlägt  
ist Lützi vielleicht auch ein Ort für dich

**[Chorus]**

Raum für eigene Notizen oder Kritzelein...



# Umgebungskarte Lützerath



Detailkarte Lützerath



- Unser Aller Camp (UAC) - angemeldetes Ausweichcamp (officially registered camp)
- Mahnwache (MaWa); weitere spontan [vigil (more to come)]
- RWE Lager (Material, Maschinen, Security) [material and machines from RWE]
- Bushaltestelle [bus stop]
- Wall (Grenze RWE-Gelände) [mound (border of RWE ground)]
- Kante [cliff] (Stand [as at]: 12/2022)
- Betretungs-, Befahrungs- u. Aufenthaltsverbot laut Allgemeinverfügung [kurzelinks.de/m3mt](https://kurzelinks.de/m3mt) [no trespassing as per general decree [kurzelinks.de/qatw](https://kurzelinks.de/qatw)]
- Baumreihe [tree row]
- Wald [forest]
- Gebüsch [scrub]
- Wiese [meadow]
- Landwirtschaft [agriculture]
- Baumhaus o. Bodenstruktur/ tree house or ground structure
- Nummern z eindeutigen Beschreibung v Orten [Number identifier for places]

**Mawalu?**  
Inachfragen ob genehmigt  
[ask whether it's permitted]

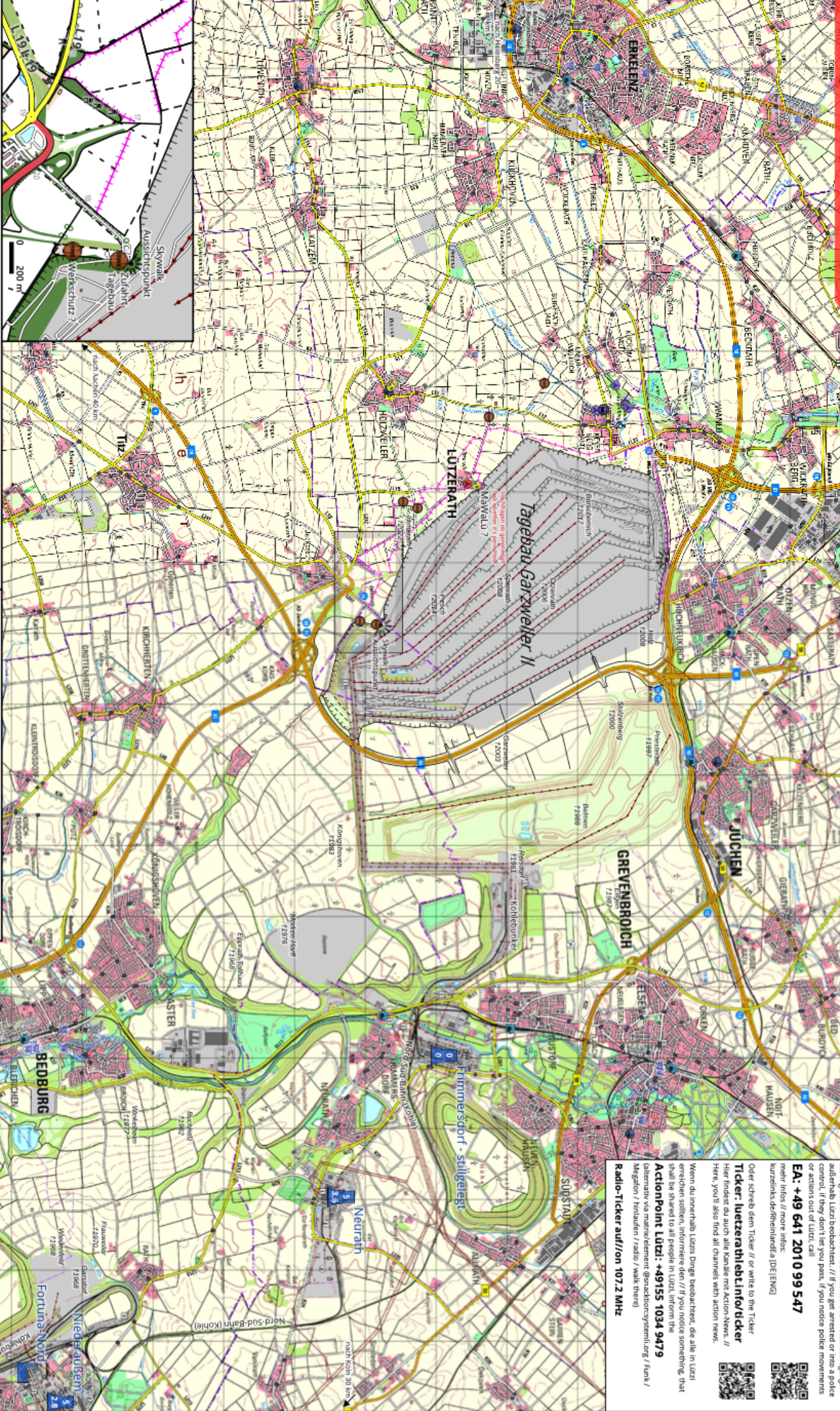
**LÜTZERATH**

**IMMERATH**

0 500 1,000 m

Jackerath, A61, A44





- Unser Alier Camp (UAC) - angemeldeter Ausweichcamp (officially registered camp)
- Mahnwache (MawA; weitere werden spontan eingerichtet) ( Vigil (more ones will be established spontaneously))
- RWE Lager um Lützi (RWE storages around Lützi)
- Polizeidienststelle (police office)
- Bahnhof (railway station)
- Bushaltestelle (bus stop)

Braunkohlekraftwerk mit Anzahl an Blöcken und Netzleistung in GW (coal power station with number of blocks and output power in GW)

Braunkohlevererdung (coal refining)

Kohleflötebrand (coal conveyor)

Kante (cliff) - Stand (as at: 12/2022)

Wall (Grenze RWE-Gelände) (bound (border of RWE ground))

UAC InfoPoint: +49155 10561460  
 UAC ShuttlePoint: +49155 10560825  
 UAC Awareness: +49155 10565852  
 Sant (paramedics): +49155 10564380  
 Psychologists/Future Emotional Support (24/7): +49174 2776325

Ruf den EA an, wenn du festgenommen, kontrolliert oder nicht durchgelassen wirst, wenn du Aktionen oder Polizeibewegungen außerhalb Lützi beobachtest. // If you get arrested or into a police control, if they don't let you pass, if you notice police movements or actions out of Lützi, call

**EA: +49 641 2010 99 547**

mehr Infos // more infos:  
[kurzums.de/remedia/da/EN/DA](https://www.kurzums.de/remedia/da/EN/DA)

Oder schreib dem Ticker // or write to the Ticker  
**Ticker: luetzerathbleibt/ticker**  
 Hier findest du auch alle Kanäle mit Action News. // Here, you'll also find all channels with action news.

Wenn du merkwürdige Leute Dinge beobachtest, die alle in Lützi sprechen können, informiere dich // if you notice something that shall be shared to all people in Lützi, inform the  
**ActionPoint Lützi: +49155 1034 9479**  
 (alternativ via messag/element @action-system1.org / Funk / Megafon / Handhelden / radio / walk there)

**Radio-Ticker auf // on 107.2 MHz**



AWARENESS TO GO Für  
Personen mit  
Rassismus Erfahrung

Atme tief durch.  
Gefahr einschätzen, bevor man  
reagiert.  
Es gibt immer zwei Optionen.  
Beziehe Verbündete ein.  
Selbstfürsorge.  
Einfach mal elektronische Geräte  
abschalten.  
Du musst Dich nicht rechtfertigen.  
Wenn es sich wie Rassismus anfühlt,  
ist es  
Rassismus.  
Austausch mit anderen  
Rassismuserfahrenen  
Personen kann helfen.

AWARENESS TO GO For  
people with  
Racism experience

Take a deep breath.  
Assess the danger before reacting.  
There are always two options.  
Involve allies.  
Self-care  
Simply switch off electronic devices.  
You don't have to justify yourself.  
If it feels like racism, it is racism.  
Sharing with others who have  
experienced  
racism can help.

AWARENESS TO GO Für  
Personen ohne  
Rassismus Erfahrung

Atme tief durch.

Verantwortung übernehmen.

Nicht weggucken Innehalten, erst  
reflektieren, dann handeln.

Muss es von mir gesagt/geteilt  
werden?

Was ist meine Motivation?

Bedenke die Konsequenzen

Deiner Äußerungen und  
Handlungen.

Anderen den Vortritt lassen.

Privilegien nutzen, um

Unterstützung zu bieten.

AWARENESS TO GO For  
People without  
racism experience

Breathe deeply.

Take responsibility.

Don't look the other way Pause, first,  
reflect, then act.

Does it need to be said/shared by me?

What is my motivation?

Consider the consequences  
of your statements and actions.

Let others go first.

Use privilege to offer support.

**Anmerkung:**

In diesem Zine konnte nicht über alle Diskriminierungsformen explizit geschrieben werden, aber übertrage diesen Text bitte auch auf Situationen, wo du Ableismus, Antisemitismus, Queerfeindlichkeit, Sexismus oder andere Formen von diskriminierendem Verhalten mitbekommst. Nutze auch hier deine Stimme und beachte, dass Diskriminierungen auch oft intersektional sind!

Let's care about each other, so we can be dangerous together!

Raum für eigene Notizen oder Kritzelein...

# LÜTZERATH VERTEIDIGEN



# Strategien in Gewahrsam

Bevor es zur Ingewahrsamnahme kommt, ist meist schon viel passiert. Konfrontationen mit der Polizei gestalten sich auf vielen Ebenen gewaltvoll. Das geht von einer oft körperlich gewaltvollen Räumung über die Beschränkung der Freiheit und Intimsphäre bis hin zu diskriminierenden Äußerungen.

Aus dem Zine „Tipps, wie eins während der Verhaftung und allein in einer Gefängniszelle bei Verstand und ruhig bleibt“, dass von eine\*r Black Lives MatterAktivist\*In geschrieben wurde, ist folgender Abschnitt bezüglich Ingewahrsamnahme interessant:

*„Bleib ruhig, besonders wenn du von der Polizei umzingelt bist. [Es ist sehr schwierig], einer solchen Situation zu entkommen. Je ruhiger du bleibst, desto besser wird es für dich sein und dir vielleicht sogar das Leben retten. [...] Konzentriere dich während der Festnahme auf eine Sache vor dir, auch wenn es nur eine kleine Delle in der Wand ist, lass deine Hände an der Wand, konzentriere dich auf das, was sie tun und sagen, so gut du es mit deinen anderen Sinnen kannst (Hören, peripheres Sehen, dein Körper, Gerüche, Geschmack). Notiere dir alles, was vor sich geht, und wenn du draußen bist, SCHREIB ALLES AUF, so detailliert wie möglich. Wenn du auf Poliziste\*Innen triffst, versuche, dir die Dienstnummern zu merken, wenn möglich. SPRICH NICHT MIT IHNEN. Sie werden versuchen, dich einzuschüchtern, zu schikanieren und zu belästigen. Sie werden dich anlügen und versuchen, dir Angst zu machen. Übe vor Demos und Protesten. Lass ein\*e Freund\*In die Polizist\*Innen-Rolle spielen, der dich befragt, und wechselt die Rollen. ÜBT und denkt daran: SPRECHT NICHT MIT IHNEN. Du kannst immer sagen: KEIN KOMMENTAR. Sie werden dich herausfordern, dich rassistisch und sexuell belästigen, sie werden jeden Scheiß benutzen, um dich zu brechen.“*

Was der Abschnitt nicht expliziter macht, ist die körperliche Gewalt die Menschen in Gewahrsam erfahren; insbesondere wenn du in Gewahrsam nicht kooperierst und ihnen nicht gibst, was sie wollen. So werden manchmal Schmerzgriffen angewendet oder sie versuchen dich gewaltsam in Positionen zu bringen, die sie ‚brauchen‘ um Photos von dir zu machen, dich zu wiegen oder um herauszufinden, wie groß du bist. Entscheidet bewusst in welchen Situationen ihr euch bereit fühlt potentiell mehr Gewalt zu erfahren und bereitet euch mental darauf vor. Kooperation bedeutet nicht zwangsläufig, dass ihr keine Gewalt erfahren werdet... Bereitet euch also sicherheitshalber darauf vor, auch in diesem Szenario Gewalt zu erfahren. Bereitet euch darauf vor, dass sie sagen, dass ihr vielleicht doch noch länger bleiben müsst, dass ihr nicht an die Luft dürft usw...

Wenn ihr nicht direkt im Kontakt mit Polizist\*Innen seid, ist es recht wahrscheinlich, dass ihr alleine in eine Zelle gesperrt werdet. Abhängig von der Dauer die sich euch in Gewahrsam halten ‚dürfen‘ können unterschiedliche Strategien sinnvoll sein, wobei alle kurzfristigen Strategien auch für längere Zeiträume hilfreich sein können. Die Liste beinhaltet verschiedene Vorschläge von denen ihr die auswählen könnt, die euch am hilfreichsten erscheinen.

## **Strategien bei kürzerer Ingewahrnehmung:**

- Schlaf richtig viel... Drinnen ist es meist warm, was gerade im Winter gar nicht so unangenehm ist. Vielleicht schaffst du es ja, das Gewahrsum zu durchschlafen.
- Lass die angestauten Gefühle raus. Weine & schreie, tu was immer dir gut tut.
- Wende → Übungen für Stress-Situationen an, wenn du Angst, Panik oder Stress spürst (gerade wenn du eine Vorgeschichte mit traumatisierenden Erlebnissen hast, ist es sinnvoll zu versuchen, Stress so früh wie möglich abzubauen)
- Verorte dich im Hier & Jetzt (konzentriere dich auf das was du trägst & wie es sich anfühlt, 5-4-3-2-1-Übung)
- Mach Dehnübungen oder bewege dich in dem Rahmen wo es möglich ist
- Erinnerere dich an schöne Momente & Dinge die dir Freude bereiten.

## **Unterstützung bei Gewahrsum und U-Haft bei der Lützi Räumung**

Wenn Du es wünschst, kann Dich ein\_e verbündet\_e Seelsorger\_in besuchen. Gib dem EA Bescheid.



## **Zusätzliche Tipps falls du erwartest/ weißt, dass du länger in Gewahrsam sein wirst:**

- bau dir eine Routine auf (bspw. morgens das Bett machen, dann lesen, Sport oder etwas anderes das möglich ist; vielleicht später noch ein Mittagsschläfchen usw.)
- richte dich ein bisschen ein (bspw. in dem du Dinge im Raum immer in einer bestimmten Weise hinstellst, das Bett machst oder ähnliches)
- du hast Recht auf Hofgang, d.h. wenn du frische Luft willst, ist das voll möglich
- frag nach Dingen die du brauchst/ willst (bspw. einen weiteren Anruf nach draußen, dass das Licht ausgemacht wird, oder du neuen Lesestoff bekommst). Tatsächlich bekommen Menschen immer wieder Dinge rein, die den Aufenthalt angenehmer machen, aber verlass dich nicht drauf.

**ERINNER DICH DRAN, DASS DU GELIEBT WIRST & AUF DER RICHTIGEN SEITE STEHST & DASS ES DRAUßEN MENSCHEN GIBT, DIE AUF DICH WARTEN & SCHEIß AUF DIE POLIZEI! SCHEIß AUF DEN STAAT!**

# Aktivismus und Trauma

...**Über** die emotionalen Folgen von Polizei (und anderer) Brutalität - und wie wir da wieder rauskommen

Eine Einführung zum Thema Um eine Besserung zu Trauma und zum Umgang damit erreichen, helfen vor allem  
2 Ansätze:

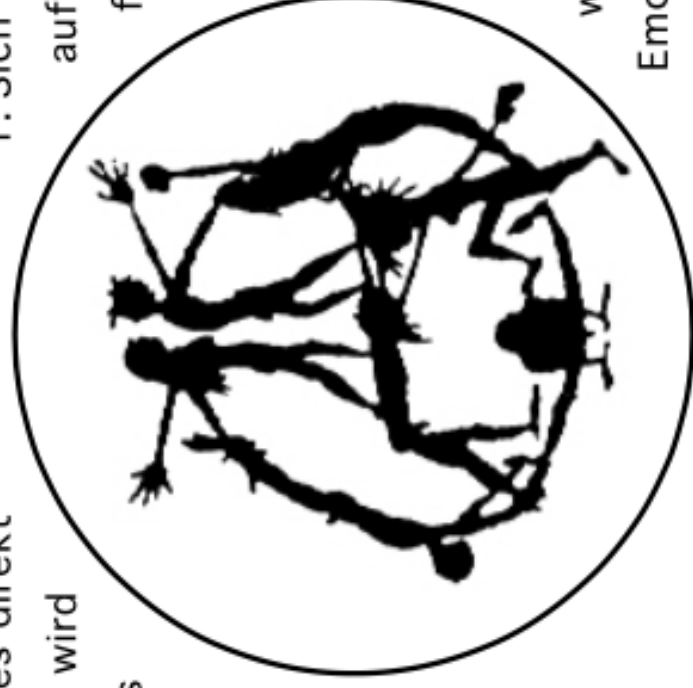
Die Verfassung, in der wir uns nach Erfahrungen von Brutalität (sei es direkt oder indirekt) befinden können, wird von PsychologInnen und Co. als

„Post-traumatischer Stress“ (PTS) bezeichnet. Sie teilen die Reaktionen in drei verschiedene Bereiche ein.

Zeichen von Post-Traumatischem Stress:

1. Sich **für** längere Zeit an einem Platz aufhalten, an dem du dich sicher fühlst, Ruhe hast und dich mit Menschen umgeben, denen du vertraust.

2. Die Erfahrung verarbeiten. Das Erlebte in Worte fassen, auch wenn es wieder und wieder erzählt wird, oder die Emotionen auf andere Weise ausdrücken.



## 1. Wieder-Erleben des Erlebten

Alpträume, Flashbacks, intrusive (immer wiederkehrende) Erinnerungen, das Gefühl, dass das Erlebte einen nicht mehr los lässt, etc.

## 2. Vermeidungsverhalten /

Verdrängungsverhalten

Erinnerungsverlust, erhöhter Alkohol / Drogenkonsum, Selbstisolierung, Vermeidung von allem, was mit dem Erlebten zu tun hat oder einen daran erinnert, Distanz zu dem Geschehenen aufbauen, etc.

## 3. Erhöhte Erregung

Schlaflosigkeit, Gereiztheit,

Gefühlsausbrüche, Wutausbrüche, Angst, Panik, Konzentrationsschwierigkeiten, Schreckhaftigkeit, etc.

Dies sind häufige Reaktionen auf extreme

Erfahrungen. Viele Menschen haben dies erlebt - und überlebt.

Für ca. 70% der Menschen verschwinden die Symptome nach ungefähr 4-6 Wochen. Bleiben sie bestehen, wird diese Verfassung als PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung)

bezeichnet und ist so ernst, dass

sachverständige Hilfe erforderlich ist. (Dies

kann auch hilfreich sein, wenn die Symptome schon vorher das Leben stark erschweren.)

Es besteht die Möglichkeit, dass PTBS erst Monate oder sogar Jahre nach der Erfahrung auftritt. PTBS ist sozusagen eine

Verarbeitungsstörung, d.h. die Erfahrung kann nicht verarbeitet werden.

Verschiedene Therapieformen können helfen.

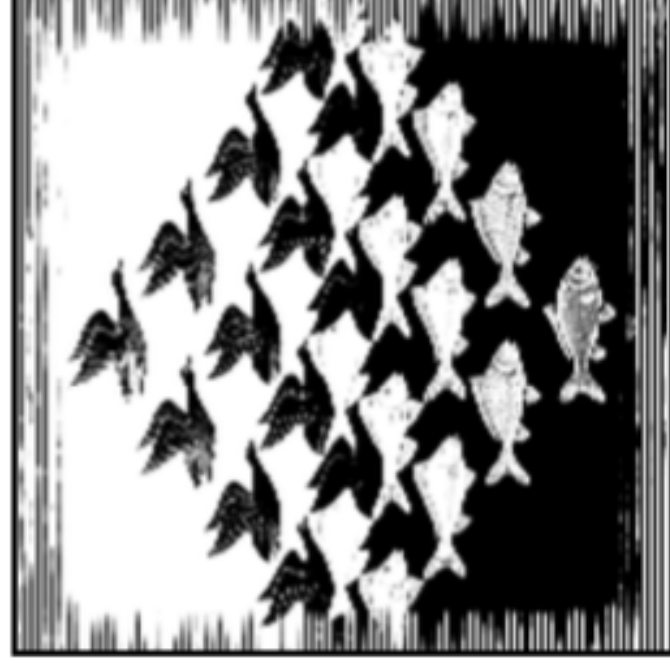
Ziel ist es, das Trauma in das Leben zu integrieren, es kann nicht ungeschehen gemacht werden und es hat die Person verändert.

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf ein Trauma und in unterschiedlicher Intensität.

Was ihr als Gruppe tun könnt

Wenn wir hinterher beispielsweise nicht schlafen können, so ist das darauf begründet,

- Nehmt euch Zeit, um dar**über** zu reden, was passiert ist. Es ist **üblich**, in einer Runde allen, die dabei waren, Raum zu geben um zu **erzählen**, wo sie waren, was sie gemacht haben, welche **Sinneseindrücke** sie hatten (sehen/**hören** etc) und was sie dabei **geföhlt/gedacht** haben (wenn sie dar**über** reden **möchten**). So kann das Gehirn die Geschichte im Kopf



- Gute TherapeutInnen können helfen. Mit einem gebrochenen Bein gehst du ja auch zum Arzt... Ein Trauma ist nichts anderes als eine psychische Wunde. Ihr könnt bei der Suche behilflich sein. Der/die TherapeutIn

dass der **Körper** nicht die Kontrolle verlieren will. Selbstmedikation mit

Alkohol will erreichen, dass die eigene Verfassung nicht wahrgenommen wird. Sogar die Selbstvor**würfe**, die das Gehirn dir einredet, um dir Kontrolle vorzuspiegeln, folgen diesem Muster, wenn es sagt: „**Hättest** du dich anders verhalten, **wäre** das nicht passiert...“ und dir

damit einredet, es **läge** in deiner Hand. Fakt ist jedoch, dass die Kontrolle **über** unser Leben bedingt ist, aber unser gesamtes Handeln und Tun darauf aufgebaut ist, denn nur so **können** wir uns **schützen**, bzw. uns sicher **fühlen**.

sollte aber Erfahrung mit Trauma-Arbeit haben. sonst bringt es nicht viel. (Tipps unter: [www.trauma-informations-zentrum.de](http://www.trauma-informations-zentrum.de))

- Vergesst nicht: Nicht nur verwundete Menschen brauchen Unterstützung und auch UnterstützerInnen brauchen eine Schulter zum Anlehnen.

Hintergrund zu Trauma:

Hintergrund für diese Reaktionen ist der Versuch unseres Systems wieder Kontrolle zu gewinnen. Unser Leben baut darauf auf, dass wir Einfluss darauf haben, was mit uns passiert. Wird uns dieser Einfluss genommen, wenn wir ohnmächtig der Gewalt ausgeliefert sind, entsteht traumatischer Stress.

Innerhalb der politischen

Bewegungen:

Es ist wichtig, dass wir uns mehr darüber bewusst werden, wie sich Erfahrung mit Brutalität auf uns auswirken. Die Repression liegt in ihrer Hand, aber in unserer Hand liegt es, wie wir mit den Folgen umgehen.

Viel zu oft wird Trauma noch als persönliche

Schwäche ausgelegt und nicht ausreichend Unterstützung gegeben. In diesem Hinblick muss sich unsere Kultur grundlegend ändern, um eine Basis zu schaffen, auf der Umgang mit Angst und den emotionalen Folgen von Repression und anderen Traumata kein Tabu mehr ist und in unseren Gruppen thematisiert wird.

## ... TAKE CARE OF EACH OTHER...

Mehr Info: Activist Trauma Support: [www.activist-trauma.net](http://www.activist-trauma.net)  
[www.healingtrauma.pscap.org](http://www.healingtrauma.pscap.org)

Lesetipp: „Narben der Gewalt“, Judith Hermann  
Webtipp: [www.trauma-informations-zentrum.de](http://www.trauma-informations-zentrum.de)

# Telefonischer Emotional Support

## der Psychologists4Future für Aktivist:in Lützerath

Du kannst Dich an den EMOTIONAL SUPPORT wenden, wenn Du zum Beispiel einfach mal reden möchtest, einen konstruktiven Umgang mit bestimmten Erlebnissen finden möchtest, schwierige Situationen erlebt hast, Begleitung in einem Konflikt für Dich wünschst oder Dich einsam/frustriert/ängstlich/wütend/traurig fühlst.

Was macht der Emotional Support?

- Zuhören
  - Gefühle gemeinsam halten
  - Gemeinsam reflektieren
  - Ressourcen reaktivieren und Dich darin unterstützen, Lösungen zu finden
- Dabei steht das, was Du brauchst und für Dich stimmig ist, immer im Zentrum!

Die Hotline der Psychologists4Future ist rund um die Uhr erreichbar unter:

**0174-2776325**

**Achtung:** Es kann sein, dass wir gerade im Gespräch sind und Dich deshalb etwas später zurückrufen. Falls Du mit unterdrückter Nummer anrufst, probiere es bitte selbst später noch einmal, falls nicht direkt jemand drangeht.

#### Weitere Möglichkeiten:

- In akuten **medizinischen und psychiatrischen** Notfällen wende Dich bitte an die **112** oder an die **116 117**
- Umliegende Krankenhäuser:
  - Für Krisengespräche: Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) der Katharina Kasper ViaNobis Fachklinik in Gangelst: **02454 59-0**
  - Für stationäre Aufnahmen (z.B. bei Suizidalität):
    - Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Uniklinik RWTH Aachen: **0241 80-89633** oder die Zentrale: **0241 80-0**
    - LVR Klinik Mönchengladbach, Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie: **02166 618-0**
- Die Krisenintervention für akut psychisch **traumatisierte Erwachsene**: **02403-80 94 434**
- Der Sozialpsychiatrischen Dienst für Erkelenz: **02431-9771823**
- Die **Telefonseelsorge** ist für ein beratendes und stützendes Gespräch (auch anonym) unter der bundeseinheitlichen kostenlosen Rufnummer erreichbar unter: **0800 – 111 0 111** oder **0800 – 111 0 222**. Oder online: <https://online.telefonseelsorge.de/>
- Im TelegramChannel <https://t.me/joinchat/xrYGycTy3rl4NmQy> - gibt es aktionsnahe Zuhör- und Unterstützungsangebote der Klimagerechtigkeitsbewegung

## Anlaufstellen nach Aktionen

### Zähneputzen:

Auffangnetzwerk, an das sich Personen nach überfordernden Erlebnissen zurückziehen können und eine Auszeit alleine oder als Gruppe nehmen können. Es nehmen verschiedene Hausprojekte und Ökodörfer teil um Aktiven Rückzugsräume in ihren Strukturen zu ermöglichen.

Kontaktmöglichkeit: <https://aktivisti-retreat.org/>

### Psychologists for Future:

Die Psychologists sind eine Untergruppe der for Future-Bewegung und bieten psychologischen Support für Aktivist\*Innen an. Ihre Angebote:

- Öffentlichkeitsarbeit, Workshops, psychologisch-fachliche Beratung und Vorträge zu Klimapsychologie und -resilienz
- Coaching, psychosoziale Beratung und Konfliktmoderation oder Mediation für Klima-Engagierte
- Gesprächsrunden zum emotionalen Umgang mit der Klimakrise

Kontaktmöglichkeit: [www.psychologistsforfuture.org](http://www.psychologistsforfuture.org)





## **Out of Action:**

Ist eine Emotionale Erste Hilfe-Gruppe die Unterstützung von Aktivist\_Innen für Aktivist\_Innen die Unterstützung bei der Gründung einer OOA-Gruppe anbieten, sowie Workshops und Infoveranstaltungen anbieten.

Website mit existierenden Gruppen, Kontaktmöglichkeit, Flyer zum Umgang mit Gewalterfahrungen sowie Lesematerial Link: [outofaction.blackblogs.org/](http://outofaction.blackblogs.org/)

## **Anti-Repressionsstrukturen:**

Es gibt verschiedene Gruppen für die Unterstützung im Umgang mit Repression anbietet bspw. durch Prozessunterstützung, Solidaritätsveranstaltungen, finanzielle Unterstützung sowie den direkten Kontakt mit Gefangenen und Knastsupport.

Rote Hilfe Kontaktmöglichkeit: [rote-hilfe.de](http://rote-hilfe.de)

AntiRRR im Rheinland Kontaktmöglichkeit: [antirrr@riseup.net](mailto:antirrr@riseup.net)

Rheinland EA langfristiger Kontakt: [rheinlandea@riseup.net](mailto:rheinlandea@riseup.net)

**EA (Ermittlungsausschuss):**  
**+49 641 2010 99 547**

Was du wissen musst:

- 1.** Individuelle EA-Nummer am Action Point geben lassen oder  
—> hier: <https://luetzerathlebt.info/mitmachen-unterstuetzen/aktionen-in-luetzi/>
- 2.** EA-Nummer auf den Körper schreiben bzw. merken
- 3.** EA-Nummern von Bezugis aufschreiben
- 4.** in der Gesa: Keine Aussagen! Nichts unterschreiben!
- 5.** in der Gesa: deinen Anruf einfordern, EA anrufen und deine Nummer (eventuell auch die deiner inhaftierten Bezugis) nennen
- 6.** Deine Nummer so lange als „festgenommen“ auf dem Schirm bis du (oder ein\*e Bezugi) anruft und sagt, dass du wieder frei bist !! Daher: Vergiss nicht den EA über deine Freilassung zu informieren !!
- 6.** Freilassung feiern

Alle wichtigen Infos, Links und Nummern:  
[kurzelinks.de/RheinlandEa](http://kurzelinks.de/RheinlandEa)

# WICHTIGE TELEFONNUMMERN

## **Lützerathlebt**

Infopoint +4915218106687

Presse +491575 3980277

Actionpoint +49 155 10349479

## **UnserAllerCamp**

Infopoint +4915510561460

UAC Allgemeine Awareness +4915510565852

UAC BIPoC Awareness +4915510561204 (nach Möglichkeit besetzt)

UAC TINA\* Awareness +4915510564395 (nach Möglichkeit besetzt)

Sanis +4915510564380

ShuttlePoint +4915510560825

Radio +4915510560770

## **Supportstrukturen**

Out of Action Orte +4915510565513

Psychologists4Future (langfristig erreichbar)  
+491742776325

Antirepressionsgruppe Rheinisches Revier

<https://antirrr.nirgendwo.info/>

*(Wenn du kein eigenes Handy hast, aber emotionalen Support brauchst, frag nach dem Barriohandy)*

**Radio-Ticker auf 107.2 MHz**

# LÜTZERATH VERTEIDIGEN

