

# Handout: Emo-Space

## Was ist ein Emo-Space?

Ein Gefühlsaustauschraum (Emo-Space) ist im Wesentlichen dadurch charakterisiert, dass in ihm **Gefühle "Raum" bekommen**. Um diese Gefühlsebene zu erreichen, ist es notwendig, dass sich Menschen **öffnen und dadurch vulnerabel** zeigen. Da Vulnerabilität nur an einem Ort gezeigt wird, wo sich Menschen **sicher fühlen**, ist es essentiell, dass sich Menschen im Emo-Space gut geschützt, aufgehoben, gesehen und verstanden fühlen. Dazu haben wir einige **Grundhaltungen und Regeln** identifiziert, die diesem Ziel dienen, die wir in weiterer Folge vorstellen werden. Wichtig zu betonen ist, dass ein Emo-Space zwar eine Möglichkeit darstellt, psychologische Belastung zu bearbeiten, aber **keine Therapie** ersetzen kann. Falls Personen Bedarf an professioneller psychologischer Unterstützung haben, kann auf das kostenlose Beratungsangebot der Psychologists und Psychotherapists For Future verwiesen werden ([beratung.austria@psychologistsforfuture.org](mailto:beratung.austria@psychologistsforfuture.org)).

## Wann Emo-Space?

Wir empfehlen den Emo-Space besonders für **Gruppen, die intensiv an einer Sache arbeiten**, weil dabei häufig die emotionale Seite der Zusammenarbeit zu kurz kommt. Wenn diese emotionale Seite zu wenig Platz bekommt, kommt es, unserer Erfahrung nach, einerseits zu Konflikten, in denen sich Gedanken, Meinungen und Urteile mit Gefühlen "undurchschaubar" vermengen. Andererseits kann ein Gefühl der Entfremdung entstehen, wenn die Gruppe nicht mehr spürt, warum sie gerade macht, was sie macht.

In dieser Hinsicht empfehlen wir den Emo-Space auch für **Gruppen, die sich gerade neu definieren**, wieder einmal **hinspüren möchten, was sie eigentlich gerade bewegt**, und auch dann wenn die Gruppe in einer (kleineren oder größeren) **"Sinnkrise"** steckt.

Darüber hinaus denken wir, dass der Emo-Space das Potential hat, **Diskriminierung** auf Gefühlsebene zu behandeln. Das erübrigt aber natürlich nicht die Auseinandersetzung mit Diskriminierung über die Gefühlsebene hinaus (genauso wenig, wie wir empfehlen nur noch über Gefühle zu reden und gar keine Aktionen mehr zu planen).

## Wer kann einen Emo-Space halten?

Der Emo-Space ist als ein Tool angedacht, dass sich **aktivistische Gruppen selbstständig** erarbeiten können. **Die Psychologists / Psychotherapists For**

**Future wollen dabei, soweit wie nötig, unterstützen** und sind dabei jederzeit auf unserer Mail ([oesterreich@psychologistsforfuture.org](mailto:oesterreich@psychologistsforfuture.org)) erreichbar.

Falls ihr euch vorstellen könnt, einen Emo-Space zu halten, empfehlen wir diesen **zu zweit zu moderieren!** So könnt ihr euch “gegenseitig den Rücken stärken” und habt eine Person, mit der ihr euch über die Moderations-Erfahrung austauschen könnt.

Um euch in die Moderationsrolle hineinzusetzen, kann es hilfreich sein, sich an den drei Grundhaltungen nach Carl Rogers zu orientieren.

# How to Emo-Space

## 1. Moderationsrolle

### 1.1. Grundhaltung nach Carl Rogers

Wenn es um einen konstruktiven emotionalen Austausch geht, gibt es drei wichtige Werte, die besonders helfen, eine unterstützende und offene Atmosphäre zu schaffen: Empathie, Akzeptanz und Kongruenz (abgeleitet von Carl Rogers). Selbst die erfahrensten Menschen bleiben nicht durchgängig bei diesen Werten, es geht darum, achtsam zu sein und immer wieder zu diesen Werten zurückzukehren. Es empfiehlt sich bei der Anleitung / Anmoderation auf diese Werte kurz einzugehen und zu betonen, warum diese relevant sind.

#### 1. Empathie – Einführendes Verstehen:

- a. Was es bedeutet: Empathie heißt, sich in die Lage des anderen zu versetzen und dessen Gefühle und Gedanken nachzuvollziehen, **ohne** dabei zu urteilen, zu lenken, zu interpretieren oder zu belehren. Es geht um die Bereitschaft, das Gegenüber wahrzunehmen und, in so vielen Dimensionen wie möglich, erfassen zu wollen.
- b. Warum es wichtig ist: Alle Teilnehmer\*innen sollen sich aufgenommen und angenommen fühlen können, dadurch sollte auch ein Besprechen der Gefühle in Zukunft erleichtert werden. Das Vertrauen untereinander kann durch so eine Haltung verstärkt werden und Personen lernen sich besser kennen.

#### 2. Akzeptanz – Wertschätzung:

- a. Was es bedeutet: Akzeptanz bedeutet, den\*die Gesprächspartner\*in als Mensch zu achten, Anteilnahme und Wärme jeder einzelnen Person gegenüber zu spüren, sowie sich jeder Person sorgsam zuzuwenden. Es geht nicht darum, alles gutzuheißen, sondern ohne Bewertung hinzunehmen.
- b. Warum es wichtig ist: Durch diese Haltung sollen Teilnehmer\*innen ohne Angst vor Ablehnung teilen, was sie teilen wollen. Somit wird ein “dicht machen”, rechtfertigen oder verschweigen verhindert.

#### 3. Kongruenz – Echtheit:

- a. Was es bedeutet: Kongruenz bedeutet, dass Personen ehrlich und authentisch sind. Dazu gehört einerseits, sich möglichst klar zu werden über die eigenen Gefühle, sowie andererseits, das, was geteilt werden mag, möglichst klar auszusprechen.
- b. Warum es wichtig ist: Eine authentische Grundhaltung baut Vertrauen auf. Es geht nicht darum, sich von guten Moderator\*innen alles abzuschauen, sondern in der Rolle der Moderation, selbst authentisch zu bleiben. Wenn Teilnehmer\*innen dies auch umsetzen, kann dies eine tiefere und offenere Kommunikation fördern, die für den Fortschritt auch außerhalb des Emo-Spaces essentiell ist.

## 1.2. Weitere Hinweise

Im Sinne eines wertefreien Verhältnisses zu Emotionen, versuchen wir bei den Psy4F immer von „**angenehmen**“ und „**unangenehmen**“ **Emotionen** anstatt von „positiven“ und „negativen“, „guten“ und „schlechten“ oder Ähnliches zu sprechen. Ein solches Wording ist auch der Moderation nahezulegen. Da das Wording unterbewusst eine Assoziation auslöst, ist es zu empfehlen, anfangs darauf einzugehen.

Zusätzlich empfehlen wir, sich bewusst zu machen, dass alle Teilnehmenden **freiwillig** hier sind und sich freiwillig öffnen oder nicht öffnen. Das ermöglicht, sich bewusst zu machen, dass jedes sich öffnen, mutig ist und Wertschätzung verdient. Umgekehrt bedeutet es, das sich nicht-öffnen von Personen ebenso zu akzeptieren. Niemand muss im Raum bleiben, der Raum kann jederzeit verlassen und wieder betreten werden. Der Emo-Space ist letztlich nicht mehr als eine **Einladung** zu einem Austausch auf der Gefühlsebene, die auch abgelehnt werden darf.

Weiters erachten wir es als sinnvoll, das Tempo aus einem solchen Raum rauszunehmen. Unter **Zeitdruck** ist das sich-Öffnen meistens nur eingeschränkt möglich. Damit ist nicht nur gemeint ausreichend Zeit einzuplanen, sondern auch eine gewisse Haltung des nichts muss, alles kann einzunehmen. Es bietet sich an, den Check-In in Stille und mit geschlossenen Augen zu machen, um bei sich selbst und den eigenen Gefühlen „anzukommen“. Ebenso können längere Gesprächspausen auftreten. Das kann unangenehm sein, aber die Erfahrung zeigt, dass es sich auszahlt, solche Gesprächspausen zuzulassen. Oft braucht es genau solche Pausen, um repetitive Gespräche zu durchbrechen.

## 2. Vor dem Emo-Space

**Vorbereitung:** Lest euch in diesen Guide ein und fragt gerne bei Unklarheiten per Mail bei uns nach. Überlegt euch auch, wer den Raum öffnet und wer mitschreibt.

**Ort:** Zu bedenken sind eine ruhige Atmosphäre und ungestörtes Sein. Ein öffentlicher Ort ist daher eher nicht geeignet. Falls es bei keiner Person zu Hause geht, gibt es viele Orte, die sozialen Gruppen ihre Räumlichkeiten zur Verfügung stellen (z.B. Amerlinghaus in Wien). Meistens findet der Emo-Space in einem Sessel- oder Sitzkreis mit bis zu 20 Menschen statt. Darauf sollte bei der Raumsuche geachtet werden.

**Zeitraumen:** Erfahrungsgemäß ist ein Zeitrahmen von mindestens 60 Minuten für die Arbeit mit Emotionen angemessen. Damit aber kein Zeitdruck entsteht, der bei der Arbeit mit Emotionen hinderlich sein kann, empfehlen wir einen größeren Zeitrahmen (von z.B. zwei Stunden) zu geben. Passt dies gerne an eure Gruppe an, wenn möglich, ist es umso schöner reinzuspüren und zu fragen, ob alles gesagt wurde und dann zu einem natürlichen Ende des Emo-Space's zu finden.

## 3. Während dem Emo-Space

### 3.1. Raum öffnen

Der Emo-Space wird von der Moderation eröffnet. Wir empfehlen wie bei allen Treffen einen kurzen **Check-in** zu machen mit der Frage "Wie geht's mir, wie bin ich gerade hier?". Danach empfiehlt es sich, die **Idee des Emo-Spaces** kurz zu schildern. Wichtig ist hier auch zu sagen, dass der Raum keine Therapie ersetzt (dabei kann auch auf das **kostenlose Beratungsangebot** verwiesen werden). Hier ist auch wichtig zu sagen, wer man selber ist und welche Erfahrung man in diesem Bereich hat (oder nicht hat), damit klar ist, was die Gruppe erwarten (und nicht erwarten) kann.

Dann sollten "**Regeln**" festgelegt werden, auf deren Einhaltung die Gruppe gemeinsam achten soll. Diese sollen ermöglichen, dass sich die Teilnehmenden öffnen und vulnerabel zeigen können. Dazu haben sich folgende Regeln als sinnvoll erwiesen (diese können aber je nach Orga erweitert werden, falls es weitere Dinge braucht, um sich sicher zu fühlen):

- Es wird über **Emotionen und Gefühle** gesprochen, nicht über Strategien oder Pläne - dafür sind andere Räume da.
- Da es um Emotionen und Gefühle von Personen geht, gibt es kein richtig oder falsch. Es soll ein **wertfreier Umgang mit den Aussagen von anderen** gelten (siehe Grundhaltung).
- Da es Mut erfordert, über Gefühle zu sprechen und sich verletzlich zu zeigen, möchten wir jedes Öffnen in einer **wertschätzenden Haltung** begegnen.

- Alles, was im Emo-Space besprochen wird, bleibt im Emo-Space.
- Alle, die hier sind, sind **freiwillig da**. Jede Person kann jederzeit den Raum verlassen (und auch wieder kommen).
- Alle, die hier sind, **öffnen sich freiwillig**. Manchmal checkt man erst, wenn man da ist, dass es heute nicht passt, über Gefühle zu reden und sich darauf einzulassen. Keine Person ist gezwungen etwas zu sagen.

Diese Regeln sollen einen Raum schaffen, in dem sich alle Menschen wohl und sicher fühlen. Nur dann ist es möglich, dass sich Menschen öffnen und damit verletzlich machen. Dabei ist uns wichtig zu betonen, dass somit jegliche Form von Diskriminierung das Funktionieren des Raumes beeinträchtigt. Deshalb finden wir es wichtig, dass die Gruppe darauf achtet, ob **diskriminierende Dynamiken** im Raum sind, die Personen unwohl fühlen lassen und Betroffenen, die Sicherheit sich zu öffnen, nehmen. In dieser Hinsicht sollte der Emo-Space auch ein **safer space** sein. Gleichzeitig haben wir die Erfahrung gemacht, dass ein Emo-Space auch eine gute Möglichkeit sein kann, genau auf solche diskriminierenden Dynamiken einzugehen.

Grundsätzlich kann die Moderation dann schon an die erste Person weitergeben, die etwas erzählen oder teilen möchte. Sollte sich zunächst jedoch niemensch melden, gibt es für die Moderation die Möglichkeit, Fragen in den Raum zu stellen: „Was waren besondere Herausforderungen in der letzten Zeit?“ „Wann kommen unangenehme Emotionen auf?“ „Welche Arten von Emotionen empfindet ihr häufig im Kontext mit eurem Aktivismus (gerne auch positive)?“ usw... Wenn Menschen noch recht unerfahren sind, über ihre Gefühle zu reden, empfiehlt es sich noch konkreter zu fragen: „Wann wart ihr das letzte Mal so richtig wütend/überfordert/ängstlich/traurig/..?“

### 3.2. Raum halten

Während des Emo-Spaces besteht die **Hauptaufgabe der Moderation** darin, den Raum zu halten. Das bedeutet, darauf zu achten, dass sich die Gruppe tatsächlich über Gefühle austauscht und nicht über Gedanken, Meinungen oder Urteile. Besonders häufig ist unserer Erfahrung nach, dass **Gefühle von Teilnehmenden rationalisiert oder bewertet** werden. Da hat die Moderation darauf aufmerksam zu machen und diese Gefühle stattdessen in ihrem Dasein wertzuschätzen, ohne sie zu bewerten. Sollte das Gefühl da sein, dass eine Person, die Gefühle von einer anderen Person nicht akzeptiert/bewertet, kann darauf eingegangen werden mit dem Hinweis, dass Gefühle für sich genommen nicht gut oder schlecht sein können - die Handlung, die man daraus ableitet, kann bewertet werden, aber nicht das Gefühl. Außerdem kommt es schnell zu **Gesprächen, die in die Richtung der Planung von neuen Aktionen** gehen. (z.B. „Ich habe Angst wegen der nächsten Protestaktion beim Parlament.“ „Ja, ich auch. Aber apropos, hast du schon gehört,

dass die angemeldete Demo komplett verschoben wurde?“) Hier ist es die Aufgabe der Moderation, zwar den Leuten nicht ins Wort zu fallen, aber Gespräche, die in diese Richtung gehen zu unterbrechen und die Teilnehmenden daran zu erinnern, dass es Räume gibt, in denen Zeit und Raum für Strategie-Besprechungen ist, dass dieser Raum allerdings für etwas anderes gedacht ist.

Ziel ist, dass in der Gruppe eine **Selbstläufigkeit** entsteht. Es soll ein Austausch von den Aktivist\*innen untereinander entstehen, d.h. diese sollen einander von ihren Emotionen erzählen, aufeinander eingehen („Ja, das Gefühl kenne ich“; „Interessant, das habe ich bisher immer anders wahrgenommen“...) und miteinander sprechen. Wenn diese angelaufen ist, empfehlen wir, sich als Moderation mit Impulsen zurückzunehmen. Es empfiehlt sich grundsätzlich, dass eine der beiden moderierenden Personen mitschreibt. Das kann helfen, dass wichtige Impulse nicht verloren gehen und eingebracht werden können, wenn die Gruppe sie nicht selbst verfolgt.

Die Moderation soll nicht auf jede Person einzeln eingehen und schon gar nicht Personen „drannehmen“. Es soll nicht im Kreis herum gegangen werden (außer beim Check-in und Check-Out), einmal erzählt jede Person der Moderation von ihren Gefühlen, die Moderation antwortet und dann geht es zur nächsten Person. Ein solch starrer Ablauf sollte unbedingt vermieden werden.

Zuletzt ist darauf zu achten, dass sich **alle Teilnehmenden wohl und sicher fühlen**. Wenn die Moderation das Gefühl haben, dass sich eine Person unwohl fühlt und dies von der Gruppe nicht beachtet wird, sollte diese Wahrnehmung unbedingt geteilt werden. Dies kann auch dann der Fall sein, wenn der Moderation **diskriminierende Verhaltensweisen** auffallen, die der Gruppe entgehen - zum Beispiel, wenn Pronomen anders verwendet werden, FLINTA\*-Personen weniger Sprechanteil haben, rassistische Aussagen getätigt werden, etc. Wichtig ist, ein solches Verhalten anzusprechen und nachzufragen, wie sich die betroffene(n) Person(en) dabei fühlt/fühlen.

In der Praxis ist das für die Moderation schwierig umzusetzen. Es ist dabei völlig normal, das Gefühl zu bekommen, zu spät oder zu früh in Situationen eingreifen. Wichtig ist, bei diesen Verhaltensweisen gibt es keinen perfekten Zeitpunkt und falls du dir unsicher bist, kannst du das auch offen in der Gruppe kommunizieren (Bsp. „Wie habt ihr das jetzt wahrgenommen?“). Sonst empfiehlt es sich auch nach dem Emo-Space mit Einzelpersonen zu besprechen, wie sie unterschiedliche Situationen wahrgenommen haben.

### 3.3. Raum halten

Am Ende wird der Emo-Space von der Moderation auch wieder geschlossen. Die Aufgabe der Moderation ist es, die Zeit im Blick zu behalten und wenn es sinnvoll erscheint (d.h. niemandem ins Wort fallen oder aktive Gespräche unterbrechen) den Austauschraum abzurunden. Das ist wichtig, weil, in einem derart vulnerablen Zustand zu sein, nicht auf Dauer möglich ist. Es ist **ziemlich anstrengend, sich vulnerabel zu machen**, weshalb ein klares Ende essentiell ist, um die Personen nicht überzustrapazieren. Sollte die Moderation feststellen, dass die Gespräche oder der Austausch ausläuft und die Personen zufrieden mit dem Austausch sind, kann der Emo-Space natürlich auch schon frühzeitig beendet werden. Oft ist gegen Ende offensichtlich, dass "die Luft draußen ist". Dann ist es ein guter Zeitpunkt, um den Emo-Space zu beenden. Zu empfehlen ist hier wie auch bei jedem anderen Treffen ein **Check-out**, der dazu dient, den Raum zu schließen. Hier empfiehlt es sich die Regel festzulegen, dass die Aussagen des Check-Out nicht kommentiert werden, was euch bedeutet, beim Check-Out bestmöglich kein neues Thema anzureißen oder eine Person in Erklärungsnot (durch z.B. Vorwürfe) zu bringen.

## 4. Nach dem Emo-Space

Ein Emo-Space kann sowohl für Teilnehmende als auch für die Moderation aufwühlend und intensiv sein. Wenn es idealerweise gelingt, den Emo-Space abzurunden und damit den Raum für die Teilnehmenden zu schließen, ist es wichtig, **sich auch um sich selbst zu kümmern**.

Als Moderation hat man ja die Aufgabe, den Raum zu halten. Das bedeutet in diesem Fall, die Emotionen/Gefühle, die im Raum herumschwirren zu halten, in dem alles davon Ablenkende (wie Gedanken, Meinungen, Urteile, etc.) aus dem Raum draußen gehalten wird. Dazu müssen sich die moderierenden Personen selbst für Gefühle und Emotionen öffnen und damit zu einem gewissen Grad vulnerabel zeigen, sowie die eigenen Gedanken, Meinungen und Urteile hinten anstellen, was eine hohe Konzentration und Aufmerksamkeit erfordert.

Meistens tut es gut, sich direkt danach, **mit der anderen Moderationsperson, über den Emo-Space auszutauschen** (daher empfehlen wir auch dringend einen Emo-Space immer mit einer zweiten Person aus der Orga zu halten!). Das muss nicht lange sein, wir empfehlen dazu **maximal 15 Minuten**. Dabei ist nicht zu vergessen, sich selbst auch für das, was man getan hat, **wertzuschätzen**! Danach ist es gut, wenn die moderierenden Personen ihre Rolle verlassen und sich wieder mit anderem befassen. Bei offenen Fragen oder Feedback könnt ihr euch natürlich auch jederzeit bei uns unter [oesterreich@psychologistsforfuture.org](mailto:oesterreich@psychologistsforfuture.org) melden.

Wenn ein Emo-Space nicht wie idealerweise vorgesehen abgerundet werden kann und ihr das Gefühl habt, dass bei einigen Personen noch etwas offen ist, empfehlen

wir, mit diesen Personen zu sprechen. Wenn ihr euch unsicher seid, ob hier psychologische Unterstützung gefragt ist, dann haben wir auf der nächsten Seite noch einige Überlegungen dazu. Sollte das Gefühl da sein, dass die gesamte Gruppe nicht zu einem Abschluss gekommen ist, kann es hilfreich sein, einen zweiten Raum zu vereinbaren und danach den Raum mit einem Check-Out schließen (z.B. mit den Fragen “was lasse ich da, was nehme ich mit?”).



## Wo kann ich Leute weiterleiten, falls ich das Gefühl habe, dass sie mehr Unterstützung als nur einen Emo-Space brauchen?

Wichtig ist zu verstehen, dass der Emo-Space kein Ort für psychische Störungen oder schwerwiegende Themen ist, sondern ein Raum zum Besprechen der Emotionen. Sie sind zwar eine gute Unterstützung für die Teilnehmer\*innen, ersetzen aber keine professionelle Hilfe.

Es könnte sein, dass im Laufe eines Emo-Spaces offensichtlich wird, dass bei einer oder mehreren Personen weitergehende Hilfe benötigt wird. Dies kann sich sowohl durch Äußerungen und Verhalten von Personen während oder aber auch durch explizite Frage jener nach Hilfe davor oder danach zeigen. Hier empfiehlt es sich einzuschreiten, der/den Person(en) für die Öffnung zu danken, aber vorerst das Thema wieder auf den Emotionsaustausch zu richten und die jeweilige(n) Person(en) nach dem Emo Space anzusprechen und an Hilfe weiterzuleiten. Eine Möglichkeit stellt das Beratungsangebot der Psychologists for Future dar. Personen, die sich mit dem Thema Klima beschäftigen und sich belastet fühlen, können sich bei [beratung@psychologistsforfuture.org](mailto:beratung@psychologistsforfuture.org) melden. Hier erhalten sie von ausgebildeten Psychotherapeut\*innen und Psycholog\*innen eine **kostenlose Beratung** welche eine Erste Hilfe darstellt und von da die Person ggf. an weitere Hilfsmöglichkeiten weitergeleitet wird. Bei akuter Gefahr können auch folgende Telefonnummern hilfreich sein:

Telefonseelsorge Notruf: 142

Rettung: 144

Frauenhelpline gegen Gewalt: 0800 222 555

Männernotruf: 0800 246 247

Ö3 Rotes Kreuz Kummernummer: 116 123 (16-24 Uhr)

Rat auf Draht (Hilfe für Kinder und Jugendliche): 147

Kindernotruf: 0800 567 567

In der Regel treten aber diese Notfälle nur sehr selten auf!

## How to Emo-Space - Short-Version

Grundhaltungen reflektieren und verinnerlichen

1. Raum öffnen
  - a. Safe Space - was hier besprochen wird bleibt hier
  - b. Freiwilligkeit - Einladungen aussprechen, Raum kann jederzeit verlassen und wieder betreten werden
  - c. Wertfreier Raum - Gefühle sind weder gut noch schlecht, höchstens angenehm oder unangenehm
  - d. Für Anliegen, die professionelle psychologische/psychotherapeutische Unterstützung brauchen, auf die Beratungsmail der Psy4f ([beratung.austria@psychologistsforfuture.org](mailto:beratung.austria@psychologistsforfuture.org)) verweisen.
2. Raum halten
  - a. Auf Gefühlsebene achten
  - b. Auf Befinden der Teilnehmenden achten
  - c. Auf Diskriminierung achten
3. Raum schließen
  - a. Luft ist draußen und/oder vereinbarte Zeit nähert sich dem Ende?
  - b. Check-Out

Emo-Space reflektieren und damit abschließen