

STREIT/ FÖRDERER

Liebe Interessentinnen und Interessenten, liebe Kolleginnen und Kollegen,

politisches Engagement lebt vom Austausch – und braucht zugleich Räume für Reflexion. In dieser Ausgabe unseres Newsletters nehmen wir beide Seiten in den Blick: die Begegnung mit anderen und den bewussten Umgang mit den eigenen Grenzen.

Beim nächsten **STREIT/GEIST-Stammtisch** steht erneut die STREIT/FÖRDERER-Ausbildung im Mittelpunkt. Wir geben Einblicke in das Konzept und laden dazu ein, sich über Möglichkeiten der Beteiligung und Qualifizierung auszutauschen.

Im Format „Fragen an...“ kommt diesmal Katrin Kuhla zu Wort. Sie bringt ihre Perspektive der traumasensiblen Demokratiebildung ein und zeigt, warum ein achtsamer Umgang mit Konflikten und Emotionen für konstruktive Streitkultur unverzichtbar ist.

Das **Streitthema des Monats** richtet den Blick auf ein Spannungsfeld, das besonders für Politikerinnen und Politiker relevant ist: die Balance zwischen bewussten Bürgerkontakten und notwendigen Auszeiten von der politischen Rolle.

Die abschließende **Reflexionsübung** lädt dazu ein, dieses Spannungsfeld aus der eigenen Perspektive zu betrachten und den eigenen Umgang mit Engagement, Erreichbarkeit und Abgrenzung zu hinterfragen.

Weitere Hinweise auf Aktuelles von uns finden Sie auch immer auf unserem [Instagram-Account](#) Streitförderer und unserem [LinkedIn-Account](#).

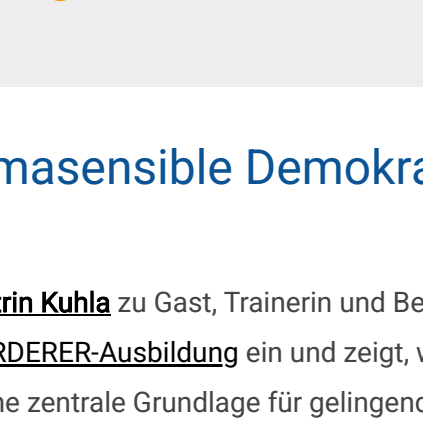
Herzliche Grüße

Béla Bergfelder, Christian Boeser, Judith Fesse, Ronja Freer, Trinity Lechner,
Florian Wenzel & Helena Winter

Machen Sie mit!

Einladung zum nächsten STREIT/GEIST- Stammtisch

Mittwoch, 6. Mai, 19:00-19:45 Uhr



Unser **STREIT/GEIST-Stammtisch** findet regelmäßig am ersten Mittwoch im Monat statt und bietet Raum für Austausch, Vernetzung und neue Impulse rund um konstruktive Streitkultur.

Beim nächsten Termin am **Mittwoch, den 6. Mai 2026, von 19:00 Uhr bis 19:45 Uhr** steht wieder die **STREIT/FÖRDERER-Ausbildung** im Mittelpunkt. Wir stellen das Konzept vor, geben Einblicke in Inhalte und Ablauf und kommen darüber ins Gespräch, wie Menschen darin gestärkt werden können, Streitprozesse konstruktiv zu begleiten und demokratische Gesprächsräume zu gestalten.

Eingeladen sind alle, die sich für die Ausbildung interessieren – ob aus Neugier, mit Blick auf eine mögliche Teilnahme oder zur Weitergabe in eigene Netzwerke. Wir freuen uns auf den gemeinsamen Austausch! Die Teilnahme ist wie immer kostenlos. Den Zugangslin finden Sie [hier](#) (Meeting-ID: 913 241 2053 / Kenncode: y9dZcX) und auf unserer [Website](#).

Die Ausschreibung zur STREIT/FÖRDERER-Ausbildung mit allen wichtigen Informationen rund um den Ablauf und die Bewerbung können Sie [hier](#) herunterladen.

Fünf Fragen an Katrin Kuhla

Über traumasensible Demokratiebildung

Im Format „Fragen an...“ ist dieses Mal **Katrin Kuhla** zu Gast, Trainerin und Beraterin für traumasensible Bildungsarbeit. Sie bringt diese Perspektive in die **STREIT/FÖRDERER-Ausbildung** ein und zeigt, warum ein sensibler Umgang mit Erfahrungen, Emotionen und Konflikten eine zentrale Grundlage für gelingende demokratische Gespräche ist.

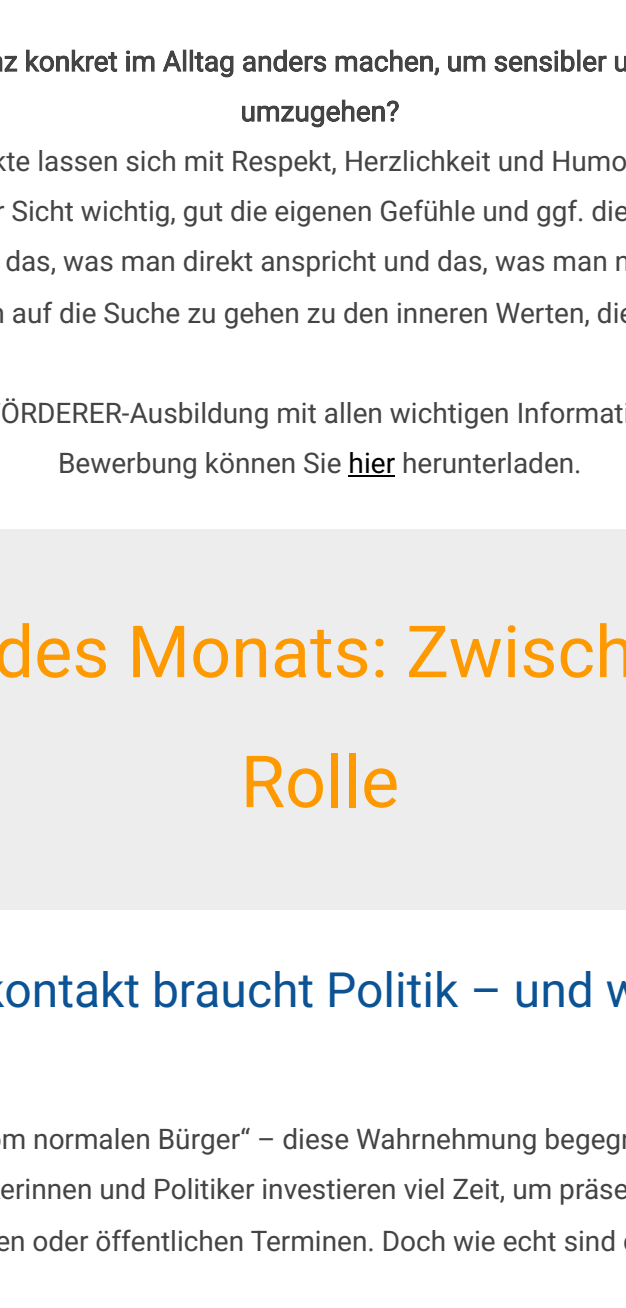
1. Was genau versteht man unter traumasensibler Demokratiebildung und warum ist sie heute so wichtig?

Durch die Krisen unserer Zeit (Klima, Kriege, Migration etc.) ist psychische Gesundheit keine individuelle Fragestellung mehr, sondern eine gesellschaftliche - das betrifft auch die pädagogischen Räume in der Demokratiebildung. Zum Beispiel spielt Trauma eine Rolle in den Fragestellungen der politischen Bildung: Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit, traumatisiert zu werden, erhöht ist, wenn Menschen Opfer von Diskriminierung sind. Dazu kommt, dass gegenwärtig „Triggerthemen“ (vgl. Mau 2023) und Emotionen stark von extremistischen Kräften benutzt werden und so zu einer Polarisierung in der Gesellschaft führen. Mit der Logik der Traumapädagogik gäbe es auch konstruktivere, lösungsorientiertere Wege mit Trigger und Emotionen umzugehen. Hier gibt es einen sinnvollen Transfer von Traumapädagogik für die Demokratiebildung. Der neue und innovative Wert des Ansatzes **„Was stärkt uns?“** verbindet Traumapädagogik und Demokratiebildung und wird in einem neuen [Projekt des Wertebündnisses Bayern](#) umgesetzt.

2. Gibt es ein Modul oder Thema aus Ihren Kursen, das Ihnen persönlich besonders am Herzen liegt?

Das Thema „Bindung“. Mit gelungener Bindung können wir so viel erreichen: Psychische Gesundheit kann erhalten bleiben, trotz traumatischer Erfahrungen, wir können uns gegenseitig stärken, auch in sehr herausfordernden Zeiten und Situationen. Die Bindungstheorie hat sogar Zusammenhänge mit Bindung und körperlicher Gesundheit (v. a. stressbedingte Erkrankungen) wissenschaftlich unterlegt. Gesunde Bindung ist vor allem von Vertrauen, emotionaler Offenheit und einer guten Balance zwischen Nähe und Distanz gekennzeichnet. Ich arbeite an der Frage, wie wir diese „sichere Bindung“ unseren Teilnehmenden auch in unseren Maßnahmen der politischen Bildung anbieten können. Wenn uns das gelingt, bringen wir Entspannung in die

Arbeit mit Menschen und Gruppen, mehr Freude und Begeisterung für unsere Themen und Vertrauen, um ggf. an tiefergehenden Themen zu arbeiten oder tiefergehende Änderungen von Denken, Fühlen und Handeln zu erreichen.



3. Welche Rolle spielen Ihre traumasensiblen Ansätze in der STREIT/FÖRDERER-Ausbildung?

Es geht darum, die psychologischen Sichtweisen und Erkenntnisse zum Thema STREIT/FÖRDERER miteinzubeziehen: Mein Schwerpunkt liegt dabei einerseits auf der Frage, wie wir die eigene psychische Gesundheit und die unseres Gegenübers fördern können und zum zweiten darum, wie wir die Erkenntnisse der Kulturdimensionen in unser tägliches Denken, Fühlen und Handeln integrieren können. Außerdem wird in diesem Kontext die gesellschaftliche und damit strukturelle Dimension von Auseinandersetzungen und „Streit“ deutlich: Wie ich in eine Auseinandersetzung gehe, welche Diskursoptionen ich habe, inwieweit ich gelassen bleibe oder getriggert werde, hängt nicht zuletzt von der eigenen Position in der Gesellschaft und damit auch von Privilegien oder Diskriminierungserfahrungen ab.

4. Was macht die STREIT/FÖRDERER-Ausbildung aus Ihrer Sicht besonders und was können Teilnehmende ganz konkret daraus mitnehmen?

Erstens ist der Grundgedanke, dass Streit etwas Erstrebenswertes ist, was unser Miteinander fördern kann, hilfreich um eine neue Perspektive einzunehmen. Zweitens werden in der Ausbildung Konzepte und Methoden, die sich schon lange bewährt haben, innovativ verbunden und mit einem spannenden Team vermittelt. Teilnehmende bekommen kondensiert eine Mischung aus Bewährtem und sehr Innovativem, was sie sofort anwenden können. Ich freue mich schon sehr darauf!

5. Was können Menschen ganz konkret im Alltag anders machen, um sensibler und konstruktiver mit Konflikten umzugehen?

Ich glaube, die meisten Konflikte lassen sich mit Respekt, Herzlichkeit und Humor ganz gut bearbeiten. Wenn es schwieriger wird, ist es aus meiner Sicht wichtig, gut die eigenen Gefühle und ggf. die des Anderen regulieren zu können, eine gute Balance zu haben über das, was man direkt anspricht und das, was man nur indirekt anspricht und – immer wieder hilfreich – innerlich auf die Suche zu gehen zu den inneren Werten, die die andere Person vertritt.

Die Ausschreibung zur STREIT/FÖRDERER-Ausbildung mit allen wichtigen Informationen rund um den Ablauf und die Bewerbung können Sie [hier](#) herunterladen.

Streitthema des Monats: Zwischen Nähe und Rolle

Wie viel Bürgerkontakt braucht Politik – und wie viel Abstand?

„Politiker sind viel zu weit weg vom normalen Bürger“ – diese Wahrnehmung begegnet uns immer wieder. Gleichzeitig zeigt ein genauerer Blick: Politikerinnen und Politiker investieren viel Zeit, um präsent zu sein – bei Veranstaltungen, Bürgersprechstunden oder öffentlichen Terminen. Doch wie echt sind diese Begegnungen?

Das zugrunde liegende Wertequadrat macht ein Spannungsfeld sichtbar, das für politisches Handeln zentral ist: Auf der einen Seite stehen **bewusste Bürgerkontakte** – der direkte Austausch, das Gespräch, das Zuhören. Auf der anderen Seite stehen **bewusste Auszeiten von der Politikerrolle** – Zeit für Rückzug, Reflexion und ein Leben jenseits der öffentlichen Bühne.

Beide Seiten sind notwendig. Bürgerkontakte schaffen Vertrauen, ermöglichen Beteiligung und machen Demokratie erlebbar. Gleichzeitig sorgen Auszeiten dafür, dass Politikerinnen und Politiker nicht nur in ihrer Rolle aufgehen, sondern als Menschen greifbar bleiben. Genau diese Verbindung kann dazu beitragen, dass politische Akteure nicht als „abgehoben“ wahrgenommen werden.

Gerät dieses Gleichgewicht jedoch aus der Balance, entstehen bekannte Probleme: Wer ausschließlich auf Präsenz setzt, läuft Gefahr, in einen „Autopilot-Modus“ zu geraten – Termine werden absolviert, Begegnungen bleiben oberflächlich und **Bürgernähe wird eher inszeniert als gelebt**. Wer sich hingegen zu stark zurückzieht, riskiert, **als distanziert oder unerreikbaar wahrgenommen** zu werden.



Ein aktueller Blick auf Wahlkämpfe zeigt, wie sich dieses Spannungsfeld verschiebt: Im Vorfeld der Bundestagswahl 2025 und der bayerischen Kommunalwahl 2026 nutzten viele Politiker*innen verstärkte Plattformen wie TikTok oder Instagram.

Kurze Videos vermitteln Nähe, Authentizität und Einblicke in den Alltag. Gleichzeitig sind viele dieser Inhalte stark inszeniert, von Teams vorbereitet und auf Wirkung optimiert. So entsteht eine neue Form der Bürgernähe – sichtbar, schnell und emotional, aber nicht immer dialogisch. Die Parallele zum beschriebenen „Autopilot“ ist offensichtlich: Auch hier kann der Eindruck von Nähe entstehen, ohne dass echte Begegnung stattfindet.

Gleichzeitig zeigt sich eine zweite Entwicklung: Während politische Kommunikation immer sichtbarer wird, sinkt vielerorts die direkte Beteiligung – etwa in Parteien oder lokalen Strukturen. Bürgerinnen und Bürger kommentieren, liken und kritisieren online, ohne selbst Teil politischer Prozesse zu werden. Der Abstand zwischen Politik und Gesellschaft wird dadurch nicht unbedingt kleiner – er verlagert sich lediglich.

Das Wertequadrat hilft, diese Dynamik einzuordnen: Eine **Überbetonung inszenierter Bürgerkontakte** – ob auf Veranstaltungen oder in einen neuen Raum? Vielleicht liegt die Antwort – wie so oft – nicht im Entweder-oder, sondern in der bewussten Gestaltung dieses Spannungsfelds. Dort, wo Begegnung mehr ist als Darstellung und wo Distanz nicht Abkehr, sondern Voraussetzung für echte Nähe wird, kann demokratische Verbindung entstehen.

Gleichzeitig liegt genau hier auch eine Chance: Wenn politische Akteure bewusst zwischen Öffentlichkeit und Rückzug wechseln, wenn sie sowohl echte Gespräche führen als auch Einblicke in ein nicht inszeniertes Leben zulassen, kann Glaubwürdigkeit entstehen. Social Media könnte dann nicht nur Bühne sein, sondern auch ein Fenster zu mehr Authentizität.

Die zentrale Frage bleibt: Macht Social Media Politik tatsächlich bürgernäher – oder verlagert es die oft wahrgenommene Inszenierung nur in einen neuen Raum? Vielleicht liegt die Antwort – wie so oft – nicht im Entweder-oder, sondern in der bewussten Gestaltung dieses Spannungsfelds. Dort, wo Begegnung mehr ist als Darstellung und wo Distanz nicht Abkehr, sondern Voraussetzung für echte Nähe wird, kann demokratische Verbindung entstehen.

Reflexionsübung: Nähe und Distanz bewusst gestalten

Sichtbar sein – echt bleiben

Politik lebt vom Kontakt mit Menschen – und zugleich von der Fähigkeit, Abstand zu halten und zu reflektieren. Gerade in Zeiten von Social Media wird diese Balance neu herausgefordert: Nähe wird sichtbarer, aber nicht immer greifbarer. Das Wertequadrat unseres Streitthemas lädt dazu ein, das eigene Verständnis von Bürgernähe, Rolle und Authentizität zu hinterfragen – unabhängig davon, ob man selbst politisch aktiv ist oder Politik vor allem beobachtet.

1. Wann erleben Sie politische Kommunikation als echte Begegnung – und nicht nur als Darstellung?

2. Wo nehmen Sie wahr, dass bewusster Abstand oder Rückzug politische Aussagen glaubwürdiger macht?

3. In welchen Situationen entsteht für Sie der Eindruck, dass Nähe eher hergestellt als tatsächlich gelebt wird?

4. Wie beeinflusst Social Media Ihr Gefühl von Nähe oder Distanz zu politischen Akteuren?

5. Was brauchen Sie selbst, um zwischen Austausch mit anderen und eigener Reflexion eine gute Balance zu halten?



Sichtbarkeit ist nicht gleich Begegnung!

Interpunkt'zeichen
WIR VERSETZEN ZEICHEN
FÜR DEMOKRATIE

NETZWERK
POLITISCHE
BILDUNG
BAYERN

[Kontakt](#) [Homepage](#)

Christian Boeser
Am Hackelanger 6
81241 München

[Newsletter abbestellen](#)

