

CbB-Bericht Aufbaumodul Klassismus und Rassismus zusammendenken

Im Rahmen des Projekts **Community-basierte Beratung** fand am **16.–17. Juni 2026** das Aufbaumodul „**Traumasensible Gesprächsführung in der Antirassismusberatung**“ für Community-basierte Berater*innen gegen Rassismus in Köln statt.

Menschen, die rassistische Diskriminierung erleben, bringen häufig nicht nur konkrete Beratungsanliegen mit, sondern auch die Folgen langanhaltender Belastungen, Ausgrenzung oder sogar traumatischer Erfahrungen. Besonders in der Beratung von Geflüchteten, Menschen mit unsicherem Aufenthaltsstatus oder Familien, die über Jahre institutionellen Rassismus erfahren, gehören starke emotionale Belastungen zum Beratungsalltag.

Die Teilnehmenden berichteten von Situationen, in denen Ratsuchende während des Gesprächs in Tränen ausbrechen, ihre Wut über rassistische Erfahrungen laut ausdrücken oder im Gegenteil kaum noch Zugang zu ihren Gefühlen finden. Andere schilderten die Unsicherheit im Umgang mit möglichen Panikreaktionen, Dissoziation oder der Frage, wie Gespräche in emotional hoch belastenden Situationen gut strukturiert und sicher begleitet werden können. Der Wunsch nach mehr Handlungssicherheit im Umgang mit solchen Beratungssituationen war eine zentrale Motivation für die Teilnahme am Aufbaumodul.

Welche Fragen standen im Mittelpunkt?

Im Workshop wurden zunächst Grundlagen zu Psychotrauma und traumasensibler Beratung vermittelt. Gemeinsam wurde erarbeitet, wie sich traumatische Belastungen auf Wahrnehmung, Denken, Gefühle und Verhalten auswirken können und welche Bedeutung psychoedukative Ansätze für die Beratungspraxis haben. Die Teilnehmenden beschäftigten sich mit der Frage, wie Beratungsgespräche so gestaltet werden können, dass sie Sicherheit vermitteln, Orientierung geben und die Selbstregulation der Ratsuchenden unterstützen.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf schwierigen Beratungssituationen. Wie kann ich reagieren, wenn eine Person von ihren Emotionen überwältigt wird? Wie bleibe ich präsent, wenn Wut, Angst oder Verzweiflung den Gesprächsverlauf bestimmen? Und wie lassen sich Gespräche strukturieren, ohne den Bedürfnissen der Ratsuchenden aus dem Blick zu verlieren? Neben konkreten Methoden der Gesprächsführung bot der Workshop Raum für die Reflexion der eigenen Rolle sowie der persönlichen Grenzen in der Beratungsarbeit.

Besonders eindrücklich war der Besuch der Bildungsinitiative „**Keupstraße ist überall**“. Die Auseinandersetzung mit dem NSU-Nagelbombenanschlag in der Kölner Keupstraße machte deutlich, welche tiefgreifenden und langfristigen Folgen rassistische Gewalt und ihre gesellschaftliche Nicht-Anerkennung für Betroffene haben. Dass Betroffene über Jahre hinweg nicht als Opfer rassistischer Gewalt anerkannt, sondern teilweise selbst kriminalisiert wurden, bedeutete eine zusätzliche psychische Belastung. Die Bildungs- und Erinnerungsarbeit der Initiative macht deutlich, wie eng die Anerkennung von Betroffenenperspektiven, Demokratietarbeit und traumasensible Beratung miteinander verbunden sind.

Was bedeutet das für die Beratungspraxis?

Sie hilft Berater*innen, starke emotionale Reaktionen von Ratsuchenden besser einzuordnen, Gespräche auch in belastenden Situationen professionell zu begleiten und gemeinsam mit Betroffenen Wege der Stabilisierung zu entwickeln, die es überhaupt erst ermöglichen, Ressourcen aufzubauen, um den langen Weg der Auseinandersetzung mit und der Bekämpfung von Rassismus zu gehen. Gleichzeitig wurde deutlich, dass traumasensible Beratung immer auch die Selbstfürsorge der Berater*innen einschließt. Nur wer die eigenen Belastungsgrenzen kennt und reflektiert, kann Menschen langfristig professionell und solidarisch begleiten.

Das Aufbaumodul vermittelte hierfür fachliche Grundlagen, praktische Methoden und Raum für kollegiale Reflexion – und stärkte damit die Handlungssicherheit der Community-basierten Berater*innen im Umgang mit den komplexen Folgen rassistischer Diskriminierung.