



MOVE UTOPIA

PROGRAMM

- 2019 -

*Für eine Welt nach Bedürfnissen und Fähigkeiten.*

Wie passen politischer Widerstand, Kontaktmeditation, Herrschaftskritik und Kräuterwanderungen zusammen? MOVE UTOPIA vereint viele verschiedene Bewegungen - dass dabei Widersprüche und Irritationen entstehen ist erwünscht! Wir wollen einen Dialog in Gang bringen und Perspektiven erweitern - wir sind davon überzeugt, dass Veränderung viele Wege braucht und Respekt vor Menschen, die einen anderen Weg gehen.

Viel Spaß mit unserem Programm!

*Eure Movistas*

## Barrios

ZELT	10:00 - 12:30	// 11:30	16:00 - 18:30	// 17:30
Commons I	Utopie jenseits der Arbeit - Motivierte statt erzwungene Kooperation		Warum arbeiten?! Kritische Psychologie zu Arbeit(slosigkeit)	
Commons II	Quer(e)r zu Markt und Staat – queere Kapitalismuskritik		Einführung in die Kritische Psychologie	
Kommuja	Kinder in Gemeinschaft		Völkische Siedler, Anastasia und Co.	
Bildung	I) Berufung- Wandlungsträume II) Draußen Zuhause / Wildlinge		I) Sozialökologischer Wandel in staatlichen und freien Schulen! II) Wandelreise - 10 Monate freie Lernzeit	
Stille*Körper*Kontakt	Essenzkreis		ich im Wandel - Wir mit unseren Widersprüchen	
Direct-Action	Selbstorganisation - Aktionen statt Lohnarbeit	// Konsumkritik-Kritik: Warum wir die Welt nicht besser kaufen können	Verkehrswendeaktionen: Mit welchen Aktionen setzen wir das durch?	
GEN - Gemeinschaften	Leben in zukunftsfähigen Dörfern		Anders miteinander leben – Gemeinschaft in Theorie und Praxis	
Klimagerechtigkeit	Free the soil – Infos und Aktionstraining		Extinction Rebellion-	
Yoga	Open Space		Open Space	
Rainbow	Sacred Activism		Active Hope - How to face the mess we are all in without going crazy	
Vernetzungsjurte	Barrios stellen sich vor.		Angst vor Hippies, Angst vor Linken?	// Wie praktiziert ihr Tauschlogikfreiheit? (Karahof)

## Workshopzette

ZELT	10:00 - 12:30	// 11:30	16:00 - 18:30	// 17:30
Sexualität	Kundalini Yoga zum Kennenlernen		Mantras singen	
Netzpolitik	Open Space		Freie Software - Was das ist und warum wir sie benutzen sollten	
Kommunikation	Circling		Ich liebe mich	
Körper	Akrobatikspaß		Trauma Release Exercise	
Kritik	Matriachat	// Theorie&Praxis tauschlogikfreier Organisierung (Karahof)	Climate Crimes	
Methoden	Systemisches Konsensieren // Freiheit für Vielfalt		Ein Ja zur Wut	
Kunst & Theater	Vom Hören und Gehörtwerden - Performancelecture gegen Hörigkeitskultur		Verkörperte Ökologie	
Utopie	After Work – Radikale Ideen jenseits von Arbeit		Dream big! A Theory of Change (Skills for Utopia)	
Teilen statt Tauschen	Wie wollen wir leben?	// Bedingungsloses Grundeinkommen	Gemeinwohlökonomie	
Handeln	Bikes to Belts - Fahrradschlauch Upcycling		Subsistenz im Alltag	

# Workshops // Freitag, 12.07.2019

## Barrios

ZELT	10:00 - 12:30 // 11:30	16:00 - 18:30 // 17:30
Commons I	Eigentum aufheben – aber wie?	Ware Wohnen – Eine kleine Ökonomie des Wirtschaftssektors
Commons II	SoLawi - Erfahrungen mit Tauschlogikfreiheit	Gemeinsame Ökonomie
Kommuja	Eigentumskrise – zur Unvereinbarkeit der Grundlagen unserer Wirtschaft mit einer nachhaltigen Kultur	Für einen zukunftsfähigen Umgang mit Eigentum // Gemeinsame Ökonomie, Basics
Bildung	Die ReiseUni stellt sich vor	Fishbowl: "Schule, Bildung und Freiheit - Kann das gehen?"
Stille*Körper*Kontakt	Essenzkreis	Beziehung und Nachhaltigkeit
Direct-Action	Kommunikationsguerilla // Schafft offene Aktionsräume in jeder Stadt/Region	Sicherer Umgang mit Smart-Phones & Smart-Phones für Aktionen nutzen
GEN - Gemeinschaften	Gemeinsam entscheiden - Tools zur Entscheidungsfindung	Freie Liebe und Sexualität
Klimagerechtigkeit	Theorie eines verbundenen Aktivismus	Ziviler Ungehorsam - Warum Gesetze brechen, um etwas zu verändern? // Pressearbeit in Kleingruppen
Yoga	Open Space	Osho Kundalini Meditation
Rainbow	Open Space	Was ist Rainbow?
Vernetzungsjurte	Die Barrios stellen sich vor.	Wie wollen wir mit Drogen auf dem MOVE Umgehen?

## Workshopzelte

ZELT	10:00 - 12:30	16:00 - 18:30
Sexualität	Radikale Selbstliebe 1	Radikale Selbstliebe 2
Netzpolitik	Digitale Selbstverteidigung #1	Digitale Selbstverteidigung #2
Kommunikation	Transparente Kommunikation 1	Transparente Kommunikation 2
Körper	Denken in Bewegung	Tanz mit dem Baum
Kritik	Climate Emergency - Ein Treffpunkt für Interessierte	Wem steht die Welt offen? - Ein Privilegiencheck
Methoden	What our happiness really needs	Soziokratie 3.0
Kunst & Theater	Visualisierung von Visionen in der virtuellen Welt	Frei Schnauze - Offener Chorworkshop
Utopie	Die Welt die uns gefällt - DragonDreaming	Transitioning to the new economy
Teilen statt Tauschen	Tauschen verstehen - oder - Marx Kapital	Feministische Degrowth Perspektive - für eine bedürfnisgerechte Gesellschaft
Handeln	Hausbesetzungen - Erfahrungen und Praxistipps #besetzen	Was kann ich als Individuum für eine nachhaltige Welt tun?

# Workshops // Samstag, 13.07.2019

## Barrios

ZELT	10:00 - 12:30	// 11:30	16:00 - 18:30	// 17:30
Commons I	Ausgetauscht! Warum gutes Leben für alle nur tauschlogikfrei sein kann		Commonismus – Möglichkeit solidarischen Lebens für alle	// Commons, Keimform, Konstruktion. Wie Kapitalismus überwinden?
Commons II	Polyamorie – Eine widersprüchliche Idee im Kleinen		Vom 'unternehmerischen' zum 'gesellschaftlichen Selbst'?	
Kommuja	Kommuja und internationale Solidarität am Beispiel eines Austausch-Projektes mit Cecososola		Solidarische Landwirtschaft – eine kurze Einführung	// Gemeinsame Ökonomie für Fortgeschrittene
Bildung	I) Was will ich? Warum? II) Leben ohne Schule		Vernetzung der Initiativen	
Stille*Körper*Kontakt	Essenzkreis		Beziehung und Nachhaltigkeit	
Direct-Action	How to do a Kleingruppen-Aktion	// Schnupper-Aktionsklettern	Subversiver Rechtsgebrauch	
GEN - Gemeinschaften	Transformation in Städten und Gemeinschaften voranbringen		(15:00) Wahlverwandtschaften – Wege zur Gemeinschaftsgründung (18:00) Die Gemeinschaft Freie Feldlage stellt sich vor	
Klimagerechtigkeit	WENDO – feministische Selbstbehauptung		Aktionstraining - Durchführung // Klimakatastrophe einer Lockon-Aktion	
Yoga	Intuitives Malen - Im Kontakt mit mir und der Außenwelt		Transition Yoga - Energetic and powerful steps towards a better world	
Rainbow	Kritisches Glücklichein		Trauma Release Exercise	
Vernetzungsjurte	Die Barrios stellen sich vor.		Gibt es ein MOVE Utopia 2020?	// Projekte Speeddating

## Workshopzette

ZELT	10:00 - 12:30	16:00 - 18:30
Sexualität	Open Space	Der etwas andere Sexualität & Konsens Workshop
Netzpolitik	Digitale Selbstverteidigung #3	Mapping Transformation
Kommunikation	Be authentic. Feel. Move. Connect.	Gefühlskompass
Körper	Intuitives Malen	Tanz mit der Erde
Kritik	Alle in einem Boot? Über Klimagerechtigkeit und Passagiere Erster Klasse	Open Space
Methoden	Gewaltfreie Kommunikation spielerisch erfahren	Radikale Therapie
Kunst & Theater	Touching Stickers - Berührend kleben	Maschinentheater - Theater der Unterdrückten
Utopie	Radikale Arbeitszeitverkürzung als konkrete Utopie	Was ist Anarchismus?
Teilen statt Tauschen	Open Space	Befreiung von Geld und Eigentum - Und warum das noch lange nicht reicht
Handeln	Cradle to Cradle	Freesource everything!

# Rahmenprogramm & Workshop-Beschreibungen

## Übersicht

Rahmenprogramm.....	2
Eröffnungstag.....	2
Frühprogramm.....	2
Morgenimpulse & Sonntag (@großes Zelt).....	3
Abendgespräche (@großes Zelt).....	4
Abendprogramm.....	4
Barrios.....	5
Workshopzelte.....	35

# RAHMENPROGRAMM

## ERÖFFNUNGSTAG

**MI, AB MORGENS: ANKOMMEN!**

**MI, 16:00: SCHNIBBELN FÜR DIE KÜFA & SCHNIBBELDISCO**

Das MOVE ist selbstorganisiert. Wir alle können daher nach Bedürfnissen und Fähigkeiten beitragen, um es zu einem Erfolg zu machen. Geschnippelt werden muss nicht nur heute, sondern jeden Tag ! :)

**MI, 16:00: SCHNIPZELJAGD, ERKUNDEN UND ENTDECKENKENNENLERNEN**

In einer Schnipzeljagd können wir über das Gelände fetzen, die Barrios warten nur darauf, erkundet zu werden! Treffpunkt ist um 16 Uhr das große Zelt

**MI, 16:00: KENNLERNGEDÖNS**

**KENNENLERNEN MIT DEM HERZEN – MELANIE / KOMMUNIKATIONSZELT**

Lasst uns Gefühle, Mitgefühl und Verbindung zu etwas ganz natürlichem in unserem Leben machen und gemeinsam diesen Forschungsraum betreten, entdecken, experimentieren und vor allem so sein, wie wir sind - ohne Bewertungen, Verurteilungen, Dramen oder Vorurteilen. Mit dem Herzen von Herz zu Herz begegnen. Kein spiritueller Hokusfokus, einfach nur wahrhaftige Begegnungen, Authentizität und Verbindung. Erkundet spielerisch die unterschiedlichsten Gefühle, die uns alle dienen und erfahrt neue Perspektiven. Wenn wir unter die Oberfläche schauen und entdecken, dass uns alle ganz Ähnliches bewegt und berührt, ist es ein Schritt in eine neue Utopie.

**KENNENLERNEN MIT UNSEREN KÖRPERN – ALMA UND SOPHIA / KUNSTZELT**

In diesem Workshop wollen wir Elemente der somatischen Stimmenarbeit und der Contact Improvisation fließend miteinander verbinden und uns im wahrnehmenden Kontakt mit unserem Körper tönend- singend, tanzend- tastend, spürend- lauschend, lärmend- spielend erforschen. Wie bin ich in meinem Körper und wie möchte er sich bewegen? Wo klingt meine Stimme in mir und wie möchte sie sich entfalten? Wie begegnen sich unsere Körper im Raum? Wo schwingen unsere Stimmen gemeinsam? Wir möchten einen Erfahrungsraum schaffen in dem sich unsere Stimmen und Körper befreien und entfalten dürfen, in dem wir in spielerischer, sanfter Improvisation in Verbindung mit unserem Innersten und unserer schöpferischen Kraft kommen...

**KENNENLERNEN MIT UNSEREN KÖPFEN – LOTTE UND KARIM / GROSSES ZELT**

Warum bist du hier? Woher kommst du? Warum MOVE Utopia? Wie sieht deine Utopie aus? Wann fühlst du dich wirksam? Was bedeutet dir Geld?

Kreisend erzählen wir uns von uns, unseren Theorien, Geschichten und Gedanken und tauchen langsam mit dem Kopf voran in die MOVE Utopia Welt.

### **Mi, 17:30 – 18:30: AUF DEM WEG ZUR UTOPIE / GROSSES ZELT**

Begrüßung. Warum MOVE? Wer macht MOVE? Was passiert in den nächsten Tagen?

### **Mi, 20:00: WARUM MOVE? / GROSSES ZELT**

Wir wollen von euren Erwartungen, Wünschen und Gedanken hören und diskutieren in verschiedenen Formaten, warum und wie das MOVE Utopia sinnvoll und wirksam ist.

## **FRÜHPROGRAMM**

*(weiteres Frühprogramm findet Ihr in den Barrios)*

### **Do, 6:00: NATUR ERLEBEN, GENIESSEN, WAHRNEHMEN – JONAS / @GROSSES ZELT**

Naturspaziergang - Wahrnehmung schärfen - den Vögeln zuhören - tauschlogikfrei erleben und genießen - im Moment sein - Säugetierspuren suchen - neue Lebewesen kennenlernen, Energien und Kräfte von Feuer, Erde, Luft und Wasser in unseren Körper fließen lassen - Feuer entzünden - Schutz bauen - Nahrung am Feuer zubereiten - Fragen zu Erdgeschichte, Artensterben, Evolution...

### **FR, 7:00: OPEN SPACE**

### **SA, 7:00: WELLENTANZ – MONA / KÖRPERZELT**

MOVE your body and your feelings. Hier kannst du das lebendig werden lassen, was gerade da ist. Tanzend bewegen wir uns durch die 5 Rythmen\*, tanzen jede\*r unsere eigene Welle.

## **MORGENIMPULSE @GROSSES ZELT**

Jeden Morgen wollen wir mit allen Menschen zusammen kommen und uns Themen widmen, die wir für eine gesellschaftliche Transformation für zentral halten. Die Morgenimpulse bestehen jeweils aus einem kleinem theoretischem Impulsvortrag, einem Praxisprojekt und einem Austausch/ Begegnungsraum zu dem Thema. Wenn ihr euch mit dem Thema vertieft beschäftigen wollt, gibt es in einem der Barrios dazu nochmal einen längeren Vortrag.

### **Do, 9:00: WARUM ES IN UNSERER UTOPIA KEINE ARBEIT GIBT! - TOBI ROSSWOG**

### **FR, 9:00: WARUM ES IN UNSERER UTOPIE KEIN EIGENTUM GIBT! - HEINZ ULRICH EISNER**

**SA. 9:00 – WARUM UNSERE UTOPIE TAUSCHLOGIKFREI SEIN MUSS! - HELEN BRITT & FRIEDERIKE HABERMANN**

**SO. 9:00 – UTOPIE & REALITÄT. WIE KÖNNEN WIR GEMEINSAM ZUM WANDEL BEITRAGEN? MIT FRIEDERIKE HABERMANN, HELEN BRITT, LUISA KLEINE, SIMON SUTTERLÜTTI, UNDUNDUND**

**So. 10:00 – 12:00: MOVE ON. DISKUSSIONEN UND AKTIONEN ZUM WEITERGEHEN!**

Am letzten Tag wollen wir den Themen und Fragen Raum geben, die im Laufe der Tage aufkamen. Alle Workshopzelle können für OPEN SPACE Angebote genutzt werden, die Barrios sind offen, Projekte und Ideen, die auf dem MOVE entstanden sind und noch Mitstreiter\*innen suchen, können sich in der Vernetzungsjurte vorstellen.

**AB 12:00: WIE WARS DENN JETZT?**

Wir wollen auch über unser Zusammenkommen reflektieren und gemeinsam ernten: Was lief gut? Was hat gefehlt? Im großen Zelt sind alle eingeladen ihre Aha-Momente mit uns zu teilen, zu feiern, meckern und hinterfragen.

**ABENDGESPRÄCHE (@GROSSES ZELT)**

Abends wollen wir uns mit euch Spannungsfelder angucken, in denen sich unsere Bewegungen bewegen. Verschiedene Menschen geben uns verschiedene Perspektiven darauf, was in unserer Gesellschaft schief läuft, wie wir stattdessen leben wollen und wie wir dorthin kommen. Dabei haben wir bewusst teils widersprüchliche Positionen eingeladen um die Vielfalt zu zeigen, zu provozieren und auch zu verbinden. Es gibt verschiedene Formen von Input und einen methodisch eingebetteten Austauschraum.

**DO ABEND: INNERER & ÄUSSERER WANDEL – SANGEET SIGH, LOTTE, HELEN, NAIMA**

Der Wandel muss im Innen anfangen?! Oder stecken wir nicht in Strukturen, die erst verändert werden müssen, damit wir uns verändern können? Demonstrieren oder meditieren? An Beziehungen rundoktern oder das Patriarchat verstehen? Handlungsmuster reflektieren oder Kapitalismuskritik üben? UND was soll eigentlich dieses oder?

3 Menschen, 3 Geschichten, 3 Perspektiven wie Wandel passieren kann:

**Sangeet Sigh**, vom Außen nach Innen

**Lotte Selker**, vom Innen nach Außen

**Helen Britt** ist schon ganz schwindelig

## **FR ABEND: TAUSCHLOGIK ALS TRANSFORMATIONSHEBEL?**

Warum steht bei MOVE Utopia die Tauschlogik im Zentrum einer Transformationsperspektive für ein gutes Leben für alle? Und warum argumentieren Andere, es müsse bei der Arbeit, wieder Andere, es müsse beim Eigentum angesetzt werden? Handelt es sich wirklich um unterschiedliche Herangehensweisen? Wo liegen Gemeinsamkeiten und Unterschiede, und was heißt das für uns im Hier und Jetzt überhaupt? Ein solidarisches Gespräch.

## **SA ABEND: KLIMA & ÖKOLOGISCHE KRISE – ROBIN, INDIGO**

Junge Menschen sind auf der Straße, um auf ihr Recht auf eine Zukunft zu bestehen, Sonntagsspaziergänger\*innen durchbrechen mit der ganzen Familie Polizeiketten um die Räumung im Hambi aufzuhalten, Tausende legen Braunkohleinfrastruktur lahm um „Kohleausstieg selbst in die Hand zu nehmen“: Die Umweltbewegung wächst. Was wie eine Aufbegehren vor der drohende Apokalypse wirken kann, ist eigentlich mehr: Der Drang nach einem selbstbestimmten, guten Leben für alle. Denn Wege aus der Klimakrise, können auch Wege in eine Welt sein, in der für alle gesorgt ist. Und erst dann sind wir frei.

Wir wollen gemeinsam Bewegungsgeschichte erkunden, die Hoffnung weckt um die Ohnmacht zu besiegen. Wir wollen ergründen, was die Ursachen von Umweltzerstörung sind, und wie unsere Kämpfe dort ansetzen können, anstatt sich bei Symptomen zu verlaufen. Und wir wollen gemeinsam herausfinden, worauf zu achten ist, damit der Kampf gegen die Klimakrise zur Chance für eine befreite Gesellschaft wird.

## **ABENDPROGRAMM**

### **TÄGLICH BANDS, SINGING SONGWRITING, DJS**

Schaut am Infozelt vorbei für die tägliche Mukke aufs Ohr und Laute in die Beine!

# BARRIOS

## Übersicht

Barrios.....	7
Commons.....	7
Kommuna.....	11
Bildung.....	14
* S t i l l e * Körper * Kontakt.....	15
Direct Action.....	16
Gemeinschaften.....	16
Klimagerechtigkeit.....	18
Yoga / Körperarbeit.....	19
Rainbow.....	19
ArtArtArt.....	19
Permakultur & Wildnispädagogik.....	19
Kinderbereich.....	19
CARE Café.....	20

## COMMONS

### **Do. 10:00: UTOPIE JENSEITS DER ARBEIT - MOTIVIERTE STATT ERZWUNGENE KOOPERATION - SIMON SUTTERLÜTTI @COMMONS1**

Wir Menschen sind unheimlich kooperativ. Wir kooperieren mit 7,3 Mrd. Anderen weltweit. Morgens trinken wir Kaffee aus Kambodscha, fahren mit einem japanischen Bus in die Stadt und hören dazu Musik aus Neufundland. Doch die kapitalistische Kooperation ist auch unheimlich beschränkt. Ich backe für andere Brötchen nur, wenn sie mir etwas im Tausch geben. Meine Oma wird nur gepflegt, wenn ich dafür Geld bezahle. Wir zwingen uns mit Geld und Tausch gegenseitig zur Kooperation. Die Kooperation die hierbei entsteht nennen wir "Arbeit", sie verlangt nach "äußerer Motivation", also nach Zwang. Und was macht diese "Arbeit" mit uns Menschen?

In Commons leben wir eine andere Form der Kooperation. Eine tauschlogikfreie Kooperation die nicht durch Zwang entsteht sondern durch Lust und Motivation. Aber kann so eine motivierte Kooperation auch eine globale Gesellschaft zusammenhalten? Und wie könnte so eine Commons-Gesellschaft organisiert sein in der "die Entwicklung eines jeden, die die Bedingung der Entwicklung aller ist"? In der ersten Workshophälfte steht ein Input im Vordergrund, in der zweiten können wir unsere Erfahrungen mit Arbeit, Zwang und Motivation in Alltag und politischen Aktivismus gemeinsam reflektieren und die Utopie weiterdenken.

## **Do. 10:00: QUE(E)R ZU MARKT UND STAAT – QUEERE KAPITALISMUSKRITIK UND DIE COMMONS - JOJO KLINK @COMMONS2**

Kapitalismuskritik war lange Zeit ein Standard in LGBTIQ-Bewegungen. In Konflikten wie dem Tuntentstreit innerhalb der deutschen Schwulenbewegung argumentierten beide Seiten marxistisch. Heute ist davon zumindest bei den großen Christopher Street Days (CSDs) nicht mehr viel geblieben. Der einführende Vortrag will der Frage nachgehen, warum Kapitalismuskritik aus queerer Perspektive nach wie vor relevant ist. Und welche Anknüpfungspunkte es zwischen queerer Theorie & Praxis und Commons (als Alternative zum Kapitalismus) gibt. Julian Willming hat sich in seinem Studium der Psychologie auf Umweltpsychologie und angewandte Nachhaltigkeitsforschung spezialisiert und interessiert sich vor allem für Systemdenken, Transformative Wissenschaften und Plastik. Seit 2015 arbeitet er an der Organisation Stay With Me, die durch Workshops und Vorträge an Schulen oder Festivals zu den Themen nachhaltigen Konsum und Plastik aufklärt. Zudem schreibt Julian Rezensionen zu Sachbüchern mit dem Thema Nachhaltigkeit.

## **Do. 16:00: WARUM ARBEITEN?! EINE SICHT DER KRITISCHEN PSYCHOLOGIE AUF ARBEIT(SLOSIGKEIT) - TILMAN WENDELIN ALDER @COMMONS1**

Welche Bedeutung hat Arbeit? Offensichtlich wird diese, wenn sie nicht mehr da ist. Arbeitslosigkeit macht v.a. krank, stellen psychologische Studien fest. Aber warum? Offenbar fehlt den Menschen mehr als nur das Geld. Welche weiteren Bedürfnisse befriedigt Arbeit im Kapitalismus? In der Arbeitslosenforschung wird dieses Krank-Machen meist mit Marie Jahodas Theorie der "psychischen Deprivation" erklärt. In einem kurzen Input wird ihr ein ideologischer Fehler nachgewiesen, indem sie mit einer zweiten Theorie analysiert wird: die Kritische Psychologie nach Klaus Holzkamp. So kann gezeigt werden, dass Handlungsbehinderungen Freiheit beschränken und für betroffene Personen menschliches Elend bedeuten – ob in Erwerbsarbeit oder in Erwerbslosigkeit. Das Ziel menschlichen Handelns ist Handlungsfähigkeit. Commons können hierfür ein Rahmen sein.

## **Do. 16:00 -18:30: EINFÜHRUNG IN DIE KRITISCHE PSYCHOLOGIE - LISA HOLLE UND DENIS NEUMÜLLER 2,5H @COMMONS2**

Vortrag mit anschließender Diskussion

Äußerer Wandel und innerer Wandel bedingen einander. Gesellschaftliche braucht individuelle Befreiung und umgekehrt. Deshalb benötigt Emanzipation eine emanzipatorische Psychologie. Kritische Psychologie ist so eine. Sie entstand aus der Studierendenbewegung der 1968er. Ihr Hauptfeature ist der Begriff der Gesellschaftlichkeit des Individuums. Gesellschaft ist nichts äußeres, sie geht durch mich hindurch. Mehr noch: Ich bin Gesellschaft, denn ich mache sie. Jeden Tag. Das heißt wir sind Kapitalismus. Und als kapitalistische Subjekte beziehen wir uns auf unsere Gefühle und Bedürfnisse. Wir geben uns selbst die Schuld, wenn wir keine Arbeit finden, wir versuchen unsere Leistung zu maximieren und jede Minute unseres Lebens sinnvoll zu nutzen. Unsere eigene Gefühle stehen uns hierbei oft genug im Weg, und so verdrängen wir sie. Für die Kritische Psychologie sind Gefühle erkenntnisleitend, nur durch sie können wir uns selbst verstehen. Unsere Gefühle nicht ernst nehmen, bedeutet also uns selbst ignorieren. Wollen wir uns befreien, so kann der Prozess nur dreifach sein: individuell, kollektiv und gesellschaftlich. Dabei ist die Kritische Psychologie ein gutes Werkzeug. Sie unterstützt unsere individuelle Entfaltung. Sie erlaubt uns, unser Handeln als begründet

und unsere Gefühle als erkenntnisleitend zu verstehen. Der Vortrag möchte in die Kritische Psychologie einführen und stellt ihre Praxis der Kollektive Selbstverständigung vor.

**FR. 10:00: EIGENTUM AUFHEBEN - ABER WIE? - STEFAN MERETZ, 2,5H  
@COMMONS1**

Menschen stellen das, was sie brauchen, vorsorgend her. Dazu müssen sie unter anderem über natürliche Ressourcen, Vorprodukte und Energie verfügen können. Wie wird die Verfügung geregelt? Das ist eine Frage, die sich in jeder Gesellschaft stellt. Eine historisch gewachsene Antwort auf diese Frage ist das Eigentum. Es regelt, wer über was verfügen darf und wer davon ausgeschlossen ist. Im Workshop geht es um die historische Entstehung und die aktuellen Formen von Eigentum. Und es geht um die Frage, wie wir nach dem Kapitalismus die Verfügung über Ressourcen und Güter regeln können, wenn es kein Eigentum mehr gibt. Denn Tauschlogik aufheben und Eigentum aufheben sind am Ende das Gleiche.

In der ersten Workshophälfte steht ein Input im Vordergrund, während die zweite Hälfte Diskussion und praktischen Erfahrungsaustausch dient.

**FR. 10:00 - 12:30: SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT – ERFAHRUNGEN MIT  
TAUSCHLOGIKFREIHEIT - LISA UND GUNTER @COMMONS2**

**FR. 16:00 - 18:30: WARE WOHNEN - EINE KLEINE POLITISCHE ÖKONOMIE DES  
WOHNUNGSSEKTORS - ERNST LOHOFF @COMMONS1**

Seit die Akkumulation des fiktiven Kapitals an den Finanzmärkten zum Hauptmotor des globalen Kapitalismus geworden ist, sind weltweit in einem Land nach dem anderen die Immobilienpreise durch die Decke gegangen. Jetzt hat es auch die "Mieterrepublik" Deutschland erwischt. Inzwischen meint sogar die Bundesregierung, Wohnen sei "die neue soziale Frage". Nicht von ungefähr wird ausgerechnet das Wohnen unbezahlbar. Der Grund dafür ist keinesfalls eine zu geringe Bautätigkeit, wie viele Ökonomen behaupten. Es liegt vielmehr daran, dass der Immobilienmarkt zugleich ein wichtiger Anlagemarkt ist und der steigende Bodenpreis zu den Hauptpfeilern der Bildung fiktiven Kapitals gehört. Damit das elementare Bedürfnis nach gutem Wohnen nicht immer mehr unter die Räder gerät, muss der Warencharakter von Grund und Boden aufgehoben werden.

**FR. 16:00 - 18:30: GEMEINSAME ÖKONOMIE - GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN UND  
ERFAHRUNGEN (HELEN UND GUNTER) @COMMONS2**

**SA. 10:00 - 12:30: AUSGETAUSCHT! WARUM GUTES LEBEN FÜR ALLE NUR  
TAUSCHLOGIKFREI SEIN KANN – FRIEDERIKE HABERMANN @COMMONS1**

Frei von Tauschlogik heißt, sich nach Bedürfnissen und Fähigkeiten zu organisieren, statt sich nach Preisen auf einem Markt zu richten. Ein solches Wirtschaften ist nicht nur im Bereich des Möglichen ("Ecommony"), sondern es gibt zahlreiche Gründe, warum eine wahrhaft emanzipatorische Gesellschaft nur tauschlogikfrei sein kann. Entfremdung und Ausbeutung zu kritisieren, dann aber bei der Hoffnung zu verbleiben, demokratische Bestrebungen könnten den Marktmechanismus aufheben, reicht nicht. Denn dieser bewirkt immer Ungerechtigkeiten, die mit der Konstruktion von Identitätskategorien verbunden sind: Welche Gruppe von Menschen scheint besonders geeignet für die unlukrativen Arbeiten? Sind Tiere einfach unsere Ressource? Wessen Leben zählt und wessen Leben nicht?

Zudem zwingt Tauschlogik uns, mit allen in Konkurrenz, das heißt, strukturellem Hass zu leben. Wo doch ein Miteinander einfach möglich wäre. Im interaktiven Vortrag werden die Gründe dargelegt, warum für eine tauschlogikfreie Gesellschaft einzutreten nicht naiv ist, sondern konsequent emanzipatorisch. Anschließend gibt es Raum dafür, tiefer zu gehen und nach Konsequenzen für das eigene Leben zu fragen. Und tauschlogikfreie Beziehungsweisen als Revolution zu verstehen.

### **SA. 10:00 -12:30: POLYAMORIE - WIDERSPRÜCHLICHE UTOPIE IM KLEINEN? 2,5H - EVA WEYER, STEFAN MERETZ @COMMONS2**

Wie fühlt sich Polyamorie an? Dass gelebte Polyamorie an gesellschaftliche Normen und Grenzen stößt, sehen wir an emotionalen Herausforderungen, die sie uns stellt, an der Notwendigkeit von Kommunikation und Reflexion und an Reaktionen unseres Umfelds. Diese Herausforderungen zeigen gleichzeitig ein emanzipatorisches Potenzial, romantische Liebe, sexuelle Beziehungen und verbindliche Fürsorge mit mehr als nur einem Menschen zu pflegen. Eine Utopie im kleinen Rahmen? Wir bemerken auch Widersprüche in diesem utopischen Unterfangen. Unsere Möglichkeiten hängen von unseren individualisierten Lebensumständen ab und bleiben unausgeglichen. Wir reproduzieren nicht nur erweiterte Handlungsmöglichkeiten, sondern auch Ausschlüsse.

Über die gesellschaftliche Dimension von Polyamorie, das emanzipatorische Moment daran, die Widersprüche und wie sich das alles anfühlt, möchten wir mit euch zusammen nachdenken.

### **SA. 16:00 - 17:30: COMMONISMUS – MÖGLICHKEIT EINES SOLIDARISCHEN LEBENS FÜR ALLE @COMMONS1**

Im Kapitalismus leben wir auf Kosten anderer. Auf Kosten der Umwelt, der Arbeiter\*innen die unsere täglichen Lebensmittel herstellen, auf Kosten von uns selbst. Dies ist kein Resultat von Egoismus und Gier, sondern eine gesellschaftliche Nahelegung. Im Kapitalismus können wir unsere Bedürfnisse besser befriedigen, wenn wir andere abwerten, beherrschen und exkludieren. Wir kooperieren mit 7,7 Mrd. Menschen indem wir die Preise der Konkurrenz unterbieten, bei Lohn und Umwelt sparen, mittels Kultur, Geschlecht und Nationalität Grenzen ziehen, Kriege führen, uns selbst zu stetig steigenden Leistungen disziplinieren.

In der menschlichen Geschichte und der damals wie heute präsenten Praxis der Commons existiert eine Alternative zur Exklusionslogik: Inklusionslogik. Eine Gesellschaft, in welcher die Bedürfnisbefriedigung der Einen nicht auf Kosten der Anderen geht. Eine Gesellschaft, in welcher ich meine Bedürfnisse besser befriedigen kann, wenn ich die Bedürfnisse anderer einbeziehe. Eine Inklusionsgesellschaft „worin die freie Entwicklung eines jeden die Bedingung für die freie Entwicklung aller ist“ (Marx/Engels). Die Inklusionsgesellschaft verlangt keine guten Menschen, sie erlaubt uns gut zu sein - und hilft stellenweise etwas nach. Warum eine hocharbeitsteilige Commons-Gesellschaft kein Wunschtraum, sondern begründete Möglichkeit ist; und welche Bedingungen diese Inklusionslogik erzeugen, will der Vortrag erforschen.

### **SA. 17:30 - 18:30: COMMONS, KEIMFORM, KONSTRUKTION - WIE KAPITALISMUS ÜBERWINDEN? @COMMONS1**

Den Kapitalismus können wir nur überwinden, wenn wir neue Beziehungen aufbauen. Reform oder Revolution sind die bekannten Antworten auf die Frage nach einer grundlegenden gesellschaftlichen Transformation, jedoch haben beide Überwindungstheorien die gleiche Schwachstelle: sie fokussieren tendenziell auf die Frage ‚Wie ergreifen wir die politische Macht?‘ Doch die eigentliche Transformationsfrage lautet: Wie erreichen wir die befreite Gesellschaft? Hierfür ist ein politisch-

staatlicher Bruch nicht ausreichend, sondern entscheidend ist die Konstruktion neuer, befreiender Formen gesellschaftlicher Organisation.

Hier hilft die Keimformtheorie welche feststellt, dass eine andere Gesellschaft nicht nach der Revolution vom Himmel fällt, sondern sich aus Keimformen, neuen Beziehungsweisen, aufbaut und entwickelt. Doch welche Keimformen erlauben die Organisation einer inklusiven-solidarischen Gesellschaft? Und wie können sich diese verallgemeinern? Bei der ersten Frage hilft uns die Commonsforschung, die soziale Praktiken wie Solidarische Landwirtschaft, Mietshäusersyndikat oder soziale Bewegungen untersucht, welche durch Motivation und kollektiver Verfügung statt Arbeitszwang und Eigentum soziale Räume solidarischer Bedürfnisbefriedigung schaffen. Bei der zweiten Frage können wir von reformistisch und v.a. konstruktiv-revolutionären Strömungen einiges lernen und neue Verbindungen finden.

**SA. 16:00 - 18:30: VOM 'UNTERNEHMERISCHEN' ZUM 'GESELLSCHAFTLICHEN SELBST'? REFLEXIVE GRUPPENPRAKTIKEN IM WIDERSPRUCH ZWISCHEN ANPASSUNG UND EMANZIPATION. - LISA HOLLE UND DENIS NEUMÜLLER @COMMONS2**

In den 70er Jahren gewannen ‚reflexive Gruppenpraktiken‘ wie encounter groups, Gruppentherapie und Gruppendynamik-Workshops große Popularität. Während es einigen Ansätzen schon sehr früh im Sinne des Slogans „Das persönliche ist politisch“ um das Verstehen und Überwinden kapitalistischer Verhältnisse ging (so zum Beispiel die feministischen ‚consciousness raising groups‘, die ‚radical psychiatry‘ oder Gruppen für radikale Therapie), ist ein großer Teil als Coaching/Beratung, Therapie oder Training zum Bestandteil des neoliberalen Kapitalismus geworden. Einige von Michel Foucault inspirierte Autor\*innen sprechen diesen ‚Technologien des Selbst‘ eine große Bedeutung in der Produktion einer neoliberalen Subjektivierungsform (dem unternehmerischen Selbst) zu.

Im ‚Netzwerk Kollektive Selbstverständigung‘ haben wir mit der Kritischen Psychologie Erfahrungen gesammelt und unsere alltäglichen Lebensführung reflektiert. Wir möchten einige dieser Erfahrungen teilen und gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen im Workshop das transformatives Potenzial kritischer Gruppenreflexionspraktiken erkunden. Kann der emanzipatorische Anspruch reflexiver Praktiken wieder in den Vordergrund treten und zur Überwindung von Kapitalismus und Herrschaft beitragen?

**SA. 16:00 - 18:30: COMMONSVERBÜNDE – SOZIALE MUSTER TAUSCHLOGIKFREIHEIT; 2,5 STD. – GUNTER (TREFFPUNKT COMMONS1 BARRIO)**

## **KOMMUJA**

### **Do. 10:00: KINDER IN GEMEINSCHAFT – ANNA UND ZWETSCHGE**

Kommunen und Lebensgemeinschaften sind für Kinder wie ein großes Dorf. Sie haben eine Menge Bezugspersonen, viele Eindrücke in ihrem unmittelbaren Umfeld, lernen von klein auf, wie unterschiedlich die Menschen ticken und können ihre Energie tagtäglich gemeinsam mit ihren kleinen Mitbewohner\*innen austoben.

Was bietet das Gemeinschaftsleben an Chancen für Menschen mit Kindern, oder auch für Menschen, die gerne mit Kindern leben wollen? Wo hakt's? Wie steht es mit der Idee aus den 70ern, die Kleinfamilie aufzulösen? Welche Modelle abseits von „Vater, Mutter, Kind“ gibt es und sind sie in Gemeinschaft leichter umsetzbar?

Zwei Kommunardinnen des Kommuja-Netzwerks, die ihre Kinder gemeinsam begleiten, erzählen von ihren Erfahrungen und den Modellen, die es in anderen Kommunen des Netzwerks gibt. Dann stellen wir uns gemeinsam Fragen wie –welche Ideen habe ich für das Aufwachsen meiner Kinder, oder solcher, die noch in mein Leben treten werden, welche Werte und Strukturen möchte ich unbedingt vermitteln und wie geht das in einer Gruppe mit vielen Erwachsenen und Kindern?

### **Do. 16:00: VÖLKISCHE SIEDLER, ANASTASIA UND Co. - ZWETSCHGE**

Erkennen –Hinterfragen -Positionieren

Mit Rechten reden –bringt das was? Mich abgrenzen, sind doch auch schon wieder Grenzen? Bloß was passiert, wenn auf einmal das Gefühl entsteht, dass die guten Utopien von Menschen mit nicht tragbaren Ideologien vereinnahmt werden?

Das Problem des Rechtsrucks ist nicht nur im Osten verortet, in ganz Deutschland und Europa sind die Rechten und Rechtspopulisten in beängstigendem Ausmaß auf dem Vormarsch und machen auch vor den bestehenden Alternativen nicht Halt.

Der Workshop bietet einen kurzen Überblick über rechte und dogmatische Strömungen in der Gemeinschafts- und Ökoszene und möchte zu einem Ideen- und Erfahrungsaustausch über Umgang und Handlungsperspektiven anregen.

### **FR. 10:00: EIGENTUMSKRISE –ZUR UNVEREINBARKEIT DER GRUNDLAGEN UNSERER WIRTSCHAFT MIT EINER NACHHALTIGEN KULTUR**

Der Vortrag setzt sich mit dem heutigen Konzept des Eigentums als Grundlage unserer Wirtschaftsordnung auseinander. Er zeigt auf, weshalb es in dieser Struktur keine menschenwürdige Existenz für alle und kein an die Ressourcen dieses Planeten angepasstes Wirtschaften geben kann. Er benennt jedoch auch Ansätze für Organisationsformen, in denen Eigentum wieder der Gesellschaft als Ganzes dienen kann, statt sie zu spalten.

### **FR. 16:00: ZUKUNFTSFÄHIGE FORMEN FÜR EINEN ANDEREN UMGANG MIT EIGENTUM – HEINZ**

Anhand der konkreten Beispiele:

-Vermögensverwaltung in der Villa Locomuna ([www.villa-locomuna.de](http://www.villa-locomuna.de))

Die Villa Locomuna ist eine kommunitäre Lebensgemeinschaft von aktuell 17 Erwachsenen und 4 Kindern mit einer klar ausgearbeiteten Vermögensstruktur, die das gemeinsam geschaffene Vermögen, die Bedürfnisse nach Altersvorsorge und die verschiedenen ökonomischen Verhältnisse der Kommunard\*innen einbezieht.

-Das AllmendeLand-Projekt ([www.allmendeland.de](http://www.allmendeland.de))

Weltweit kaufen landwirtschaftsfremde Investoren Ackerland auf, die dieses lediglich als lukrative Geldanlage betrachten. Das AllmendeLand-Projekt will Land zur Versorgung der Bevölkerung mit guten Lebensmitteln in einer fairen Kooperation mit den Bauern erhalten.

Beim AllmendeLand-Projekt können Menschen Geld anlegen, ihre Anteile jedoch später, wenn zum Beispiel im Alter Geld benötigt wird, auch wieder veräußern.

## **FR. 17:30:WORKSHOP I: GEMEINSAME ÖKONOMIE BASICS – ZWETSCHGE & LISA**

Dein Geld-mein Geld? Nein, unser Geld!

Gemeinsame Ökonomie kann eine Möglichkeit sein innerhalb einer Gruppe solidarisch miteinander zu wirtschaften, das zur Verfügung stehende Geld nach Bedürfnissen neu zu verteilen und sich gegenseitig gegen die Unwägbarkeiten des kapitalistischen Systems abzusichern. In den Kommunen des Kommuja-Netzwerks ([www.kommuja.de](http://www.kommuja.de)) werden unterschiedliche Formengemeinsamer Ökonomie teilweise bereits seit mehreren Jahrzehnten praktiziert. Dazu möchten wir einen kurzen Input aus unseren Gruppen geben, um anschließend gemeinsam mit euch zu überlegen, welche Umsetzungs Ideen ihr habt, Modelle gemeinsamer Ökonomie für euer eigenes Leben zu entwickeln.

## **SA 16:00: KOMMUJA UND INTERNATIONALE SOLIDARITÄT AM BEISPIEL EINES AUSTAUSCH-PROJEKTES MIT CECOSOLA - FARINA**

Im Frühjahr 2019 war ich als Delegierte des Kommuja-Netztes bei einigen Kooperativen von Cecosesola in Venezuela zu Gast und habe dort solidarisches Miteinander auch und gerade in der derzeitigen politischen und ökonomischen Krise mitgelebt. Wenig später haben zwei Deligierte von dort Kommunen und Kooperativen in deutschen Netzwerken besucht. Von diesen Erfahrungen und unserem beidseitigen Austausch möchte ich berichten und Euch einladen, mit mir über Möglichkeiten und Grenzen von internationalen Kooperationen und Begegnungen zu diskutieren.

Mögliche Themen sind dabei:

- Voneinander lernen trotz oder wegen kultureller Unterschiede?
- Begegnung jenseits von Social Media oder: wie gerechtfertigt sind Fernreisen in Zeiten des Klimawandels?
- Konkrete Projekte initiieren und am Leben halten

Zu Cecosesola:

Central Cooperativa de Servicios Sociales del Estado Lara, kurz: Cecosesola ist ein Dachverband, zu dem sich etwa 50 landwirtschaftliche Kooperativen, Produktionsgenossenschaften, ein Beerdigungsinstitut, das Gesundheitszentrum CICS und mehrere Wochenmärkte in der Millionenstadt Barquisimeto und im Staat Lara zusammengetan haben. Cecosesola wurde 1967 gegründet und hat sich seither stets hierarchiefrei und in guten wie auch schlechten Zeiten als basisdemokratische und unabhängige Organisation behauptet. Derzeit sind etwa 1200 Companer@s fest bei Cecosesola angestellt, etwa ein Drittel der Bevölkerung des Staates Lara profitiert von den Versorgungs- und Dienstleistungsangeboten dieser Groß-Kooperative.

<http://cecosesola.blogspot.com>

Literatur: Auf dem Weg –gelebte Utopie einer Kooperative in Venezuela, Die Buchmacherei, Berlin 2013

### **SA. 16:00: SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT –EINE KURZE EINFÜHRUNG ZU NETZWERK UND PRAXIS – ZWETSCHKE, JÜRGEN**

Menschen, die in der Landwirtschaft arbeiten, haben meist nur die Wahl entweder die Natur oder sich selbst auszubeuten. Ihre Existenz hängt von Subventionen und Markt-bzw. Welt-marktpreisen ab. Wie kann heute angesichts des globalen Super-Marktes eine bäuerliche, viel-fältige Landwirtschaft erhalten bleiben, die gesunde, frische Nahrungsmittel erzeugt und die Natur-und Kulturlandschaft pflegt?

Solidarische Landwirtschaft ist eine innovative Strategie für eine lebendige, verantwortungs-volle Landwirtschaft, die gleichzeitig die Existenz der Menschen, die dort arbeiten, sicherstellt und einen essenziellen Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung leistet.

Ein landwirtschaftlicher Betrieb tut sich zusammen mit einer Gruppe von Verbraucher\*innen und gemeinsam organisieren sie sich ihre Ernährung mit regionalen Lebensmitteln, erhalten die bäuerliche Landwirtschaft und ermöglichen Menschen einen neuen Erfahrungs-und Bildungsraum. Im Netzwerk „Solidarische Landwirtschaft“ sind mittlerweile über 200 praktizierende Solidarhöfe in Deutschland organisiert und es pflegt gute Kontakte zu Europa-und Weltweiten CSA (Community Supported Agriculture)-Vereinigungen.

### **SA. 17:30: WORKSHOP II: GEMEINSAME ÖKONOMIE FÜR FORTGESCHRITTENE – ZWETSCHKE & LISA**

Du hast bereits von gemeinsamer Ökonomie gehört oder gelesen und überlegst wie du gemeinsame Ökonomie leben könntest? Du praktizierst es vielleicht schon in deinem Freundeskreis oder möchtest diesen Weg einschlagen? Ihr seid vielleicht schon eine Gruppe, die mit gemeinsamer Ökonomie loslegen möchte? Dann ist dieser Workshop etwas für euch - wir möchten Erfahrungen austauschen, mit euch Tipps und Tricks sammeln, über Hindernisse und Chancen diskutieren. Zu uns: wir leben beide seit einigen Jahren in zwei Kommunen des Kommuja-Netzwerks ([www.kommuja.de](http://www.kommuja.de)), in denen gemeinsame Ökonomie in unterschiedlichen Varianten gelebt wird und können von unseren Erfahrungen berichten.

## **BILDUNG**

### **JEDEN TAG 12-13: 00 :INFOSTÄNDE VON BILDUNGSINITIATIVEN**

von Reiseuni, Peacelab, wandlungsträume, Verband freier Bildungsalternativen, Akademie für angewandtes gutes Leben, Bildungsagenten, Lebe deine Utopie, aufbegehren! ...

#### **Do. 10:00: BERUFUNG- WANDLUNGSTRÄUME**

Ein Workshop für junge Menschen in Orientierungsphasen: Was ist meine Vision für eine lebenswerte Zukunft? Wofür brenne ich? Wo treffen meine Ideen und Wünsche auf die Bedürfnisse der Welt? Wir wollen gemeinsam unsere Visionen, Potenziale und eigenen Werte erforschen und reflektieren. Davon ausgehend wollen wir in die Welt schauen und überlegen, wie wir unsere Träume verwirklichen und dabei eine bessere Welt mitgestalten können. Wir wollen mit Dir die Trampelpfade abseits der Bildungsautobahn erkunden, Dir Möglichkeiten für selbstbestimmtes Lernen aufzeigen und Dich an unseren eigenen Erfahrungen teilhaben lassen!

#### **Do. 10:00: DRAUSSEN ZUHAUSE - RUMO VON DEN WILDLINGEN**

#### **Do. 16:00: WANDELREISE – MARIE & CHRISTIANE VON DER AKADEMIE**

Im Workshop habt ihr die Möglichkeiten die „Wandelreise“, ein zehnmonatiges Bildungs- und Partizipationsangebot der Akademie für angewandtes gutes Leben, kennenzulernen und ganz viele Fragen zu stellen.

Außerdem möchten wir euch Reflexionsfragen an die Hand geben, die euch unterstützen eigene Lernlandkarten zu erstellen. Wie würdet ihr euren selbstbestimmten Lernweg gestalten wenn ihr frei entscheiden könntet wann ihr was wann wie und wo lernen möchtet?

Die Wandelreise ist eine kulturkreative, empowernde Orientierungs- und freie Lernzeit die ab September 2019 startet. Sie richtet sich an Menschen jeden Alters, die herausfinden möchten, wie sie mit ihren individuellen Fähigkeiten und Begeisterungen für ein gutes Leben für alle auf der Welt wirken können. Unser Programm bietet Erfahrungsräume und Inspiration rund um den sozialökologischen Wandel mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Gemeinschaftsbildung und der Auseinandersetzung mit den Herausforderungen und Möglichkeiten unserer Zeit. Außerdem wirst Du als Teilnehmende\*r von einer ermutigenden Gruppe, sowie von Mentor\*innen unterstützt, in insgesamt acht von zehn Monaten, Deinen eigenen Fragen und Zielen, auf Deinem selbstgestalteten, freien Lernweg nachzugehen und Schritt für Schritt Gestaltende\*r Deines eigenen Lebens und einer zukunftsfähigen Welt zu werden.

#### **Do. 16:00: SOZIAL ÖKOLOGISCHER WANDEL IN STAATLICHEN UND FREIEN SCHULEN – JONAS**

Erfahrungs- und Inspirationsraum (Wie) ist sozial-ökologischer Wandel in staatlichen und freien Schulen möglich? Für alle Interessierten möchte ich gerne Einblick geben in meine Bildungsarbeit an

einer staatlichen Gemeinschafts- und Realschule und an einer freien demokratischen Schule. Gerne teile ich meine Erfahrungen, Herausforderungen und Glücksmomente mit möglichst hierarchiefreien, bedürfnisorientierten, freiwilligen, bewertungsfreien, gewaltfreien „Unterricht“. (Wie) kann ich auch inhaltlich Bildung zu sozial-ökolog. Themen ermöglichen, wenn Kinder und Jugendliche andere Interessen haben? Ist "Bildung für nachhaltige Entwicklung" überhaupt noch Zeitgemäß? Oder ist der Zeitdruck durch die Klimakatastrophe so groß, dass es für Bildung im Sinne von Wissen-aneignen zu spät ist und die Zeit überreif ist für einen Bildung im Sinne des Handelns?! Ich möchte einen Erfahrungs- und Austauschraum öffnen für Lehrer\*innen, Lernbegleiter\*innen, Kinder, Jugendliche, Erzieher\*innen, Pädagog\*innen, Eltern, interessierte Menschen aus allen Kontexten und alle die (in Zukunft) im Bildungsbereich wirken möchten.

### **FR. 10:00: REISE UNI – JOHANNES**

Die ReiseUni startet in ihr viertes Jahr, massig Erfahrungsberichte, Inspiration, Tipps und Anekdoten, aber auch unsere Probleme, Grenzen und Konflikte rund um das stetige "Wachsen" des Projektes gehören zur Geschichte und zum selbstorganisierten Studieren dazu. Du willst mehr erfahren, dich inspirieren lassen, konkrete Fragen stellen oder gar mitmachen? Sei dabei!

### **FR. 16:00: FISHBOWL ZUM THEMA "SCHULE, BILDUNG UND FREIHEIT- KANN DAS GEHEN?"**

mit Andrea (Reiseuni), Jonas (Lehrer an staatlicher und freier Schule) und Joshua (Produzent Film Caraba)

### **FR. 22:00: CARABA LEBEN OHNE SCHULE- FILMVORFÜHRUNG UND GESPRÄCH MIT PRODUZENT JOSHUA UND CLARA FREUND**

Was würden junge Menschen tun, wenn sie ihren eigenen Interessen folgen könnten?

In dem Episodenfilm CaRabA forscht SASKIA (24) an einem Schlafmittel und ringt um dessen Anerkennung; der entwaffnend-naive NURI (8) begleitet seinen Vater beim Taxifahren und interviewt die Fahrgäste; der verträumte LOVIS (14) spielt Tischtennis im Park, arbeitet an der Zeit und verliebt sich; MAX (15) malt Waschmaschinen beim Schleudern und entdeckt Gott in Dürer (oder umgekehrt); während bei der erst ziellosen JANNE (15) das Schicksal zum temporären Auszug von zuhause und zur Feldforschung über Familie führt.

**CaRabA erzählt von Vertrauen – in sich selbst und in die Menschen um einen herum.**

### **SA. 10:00: WAS WILL ICH? WARUM? - MEI LING CHEN**

Ein Workshop für Menschen jeden Alters und in jeder Lebensphase. Immer wieder stehen wir an einem Punkt und fragen uns "Was will ich? Was will ich in der Zukunft machen?" Oft gibt es keine klare Antwort darauf und es ist ok, es ist schön nicht immer zu wissen was wir wollen. Es liegt aber auch daran, dass das "was" als Ansatz nicht gerade einfach ist. Deswegen möchte ich mit dem "warum" anfangen. In diesem Workshop möchte ich mit dem Ansatz "warum" beschäftigen, mit unseren core values/Haupt-Werten und dann uns zusammensetzen und ein paar Ziele und "was"es finden. Wir werden nicht allzu tief kommen, aber ein paar Grundlegende Sachen erarbeiten, die Menschen dann zuhause weiter vertiefen kann.

**SA. 10:00: LEBEN OHNE SCHULE - JOSHUA**

**SA. 16:00: VERNETZUNGSTREFFEN DER INITIATIVEN**

Themen wie: wie macht ihr was bei euch? Konkurrenz der freien Bildungsinitiativen? Gesellschaftliche Anerkennung? Zusammenarbeit mit dem Verband für freie Bildungsalternativen

**UND OPEN SPACE!**

## **\* S T I L L E \* K Ö R P E R \* K O N T A K T**

**IN UNSEREM BARRIO IST RAUM ZUM ANKOMMEN, TIEFER-TAUCHEN UND SACKEN-LASSEN.**

Zweimal am Tag laden wir mit der Tao Meditation in eine gemeinsame Stille ein. Dazu lauschen wir einigen Versen aus dem Tao Te King und sinken in 30 Min Stille. Auch außerhalb dieser Zeiten ist der Raum jeder Zeit offen für dich um in Stille zu sein, zum Hinlegen, Durchschnaufen, um Begegnungen und Input sacken zu lassen. Körper und Verkörperung: Hier geht es uns um das Wahrnehmen subtiler Empfindungen im eigenen Körper. Das Präsentsein im Körper. Wann gehe ich aus dem Kontakt mit mir, folge Mechanismen um nicht fühlen zu "müssen" was eigentlich gerade da ist? Was passiert, wenn ich ja sage zu dem was jetzt ist und dem Raum gebe? Genau das hat u.a. in unserem täglichen Essenz-Kreis Platz: Alles was ist. Ein spannender Forschungsraum!

Kontakt: Unser Barrio als zugänglicher Ort für dich um mit dir und anderen tiefer in den den Kontakt und Austausch zu kommen.

Gleichzeitig hast du hier - vor allem in Form von Ingrid ([www.krisenfreunde.de](http://www.krisenfreunde.de)) - auch die Möglichkeit dich an eine Ansprechperson zu wenden. Im Fall, dass bei dir über die Tage z.B. akut was auftaucht, wo du dir Kontakt und Unterstützung wünschst.

**JEDEN TAG 7:30 + 18:30: MEDITATION**

**JEDEN TAG 10:00-12:00: ESSENSKREIS – INGRID**

Alles was ist. Ein spannender Forschungsraum!

**DO. 16:00: ICH IM WANDEL - WIR MIT UNSEREN WIDERSPRÜCHEN - LOTTE**

Welche Widersprüche erlebe ich bei dem Thema innerer und äußerer Transformation? Suffizienz leben, mich dabei einschränken? Meine Konditionierung loslassen und Rategeber zu "Simplify your Life", bei mir selbst ankommen und mich zum ersten Mal abseits meiner Prägungen fühlen, aber dabei nicht den Fallen des Kapitalismus verfallen? Zwischen welchen Gedankenmustern fühle ich mich zerissen? Im Gespräch und mit dem Körper: Wir nehmen uns Zeit, einander genauer zuzuhören und zu feedbacken, was wir gehört haben; In Paaren, aber auch in der Gruppe...mal sehen was sich ausdrücken lässt und was entstehen mag.

**FR. + SA. 16:00: BEZIEHUNG UND NACHHALTIGKEIT (MIT BENJAMIN)**

// Ressourcen und Nachhaltigkeit // Nachhaltigkeit in meinem Leben -> energiehaushalt, beziehungen etc. -> wie genährt fühle ich mich, was nährt mich? // Nährende Beziehungen als Ressource // Ekstase, Energieerhöhung & Bewegung als Ressource  
In diesem Workshop wollen wir unsere Beziehung zu dem inflationären Begriff der Nachhaltigkeit anhand von mystischen Prinzipien untersuchen.

Was sind “mystische Prinzipien”? Mystische Prinzipien sind Lebens-Prinzipien. Wenn wir sie studieren haben wir die Möglichkeit das Leben tiefer zu verstehen. Ich möchte euch über die Tage des Festivals einige dieser Prinzipien vorstellen und sie mit ganz praktischen Übungen erfahrbar machen, sodass wir ein tieferes Verständnis von Nachhaltigkeit in uns und der Welt bekommen können. Nachhaltigkeit fängt in uns, unserem Alltag und unserem Netz an Beziehungen an.

## **DIRECT ACTION**

### **JEDEN TAG: 13:00-14:00 + 19:00-20:00: INFOSTUNDE**

Beratung für alle, die konkrete Aktionen durchführen wollen, Stress mit Repressionen haben usw. und da einige Tipps brauchen.

### **DURCHGEHEND: DIRECT-ACTION-AUSSTELLUNGEN**

Mit vielen Anregungen zum kreativen Protest. Kommt vorbei!

### **Mi. 21:00: FILM „DIRECT ACTION“**

Übersicht über kreative Aktionsformen

### **Do. 10:00: SELBSTORGANISIERUNG - AKTIONEN STATT LOHNARBEIT**

Zeit für politische Aktionen statt Lohnarbeit. Info und Austausch zu Organisation im Alltag!

### **Do. 11:30: KONSUMKRITIK-KRITIK**

Warum wir die Welt nicht besser kaufen können und individualistische Ansätze scheitern müssen!

### **Do. 16:00: VERKEHRSWENDEAKTIONEN**

Was braucht die Verkehrswende? Mit welchen Aktionen setzen wir das durch?

### **Do 21:00: FISH BOWL "MILITANZ, GEWALTFREIHEIT - ODER ETWAS SCHLAUERES?"**

### **FR. 10:00: KOMMUNIKATIONSGUERILLA**

Wie wir unter falscher Flagge große Wirkung entfalten können!

### **FR. 11:30: SCHAFFT OFFENE AKTIONSRÄUME IN JEDER STADT/REGION**

Info und Diskussion zu Sinn, Wirkung und praktischen Tipps offener Aktionsräume.

### **FREITAG, 16:00: SICHERER UMGANG MIT SMART-PHONES/SMART-PHONES FÜR AKTIONEN NUTZEN**

### **FR. 21:00: FILM "AUFSTIEG UND FALL EINER PATENTLÖSUNG"**

Ein Film darüber, wie die Gentechnik besiegt wurde.

### **SA. 10:00: HOW TO DO A KLEINGRUPPEN-AKTION**

### **SA. 11:30: AKTION-SCHNUPPERKLETTERN**

### **SA. 16:00: SUBVERSIVER RECHTSGEBRAUCH**

Wie wir Demorecht, StVO, Strafgesetzbuch usw. für uns einsetzen.

# **GEN-GEMEINSCHAFTEN**

## **MI. 16:00: GLOBAL ECOVILLAGE NETWORK – EINE EINFÜHRUNG**

Das weltweite Ökodorf-Netzwerk hat heute mehr als 10.000 Mitgliedsgemeinschaften in nahezu allen Regionen der Erde. Das Verständnis von Nachhaltigkeit, welches an diesen Orten erlernt und praktiziert wird, reicht von boden-aufbauender Landwirtschaft bis zu gemeinsamer Ökonomie, von gegenseitiger Unterstützung bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit bis zur Entwicklung gemeinsamer Feste und Rituale, von soziokratischer Organisation bis zu sanfter Geburt. Gemeinsam ist den Ökodörfern das Bemühen um eine enkeltaugliche Lebensweise, um Mitgestaltung und hierarchiefreie Teilhabe aller, um einen Ausstieg aus den Paradigmen von Wachstum und Konsum.

Anhand internationaler und deutscher Beispiele werden wir aus dem Lebensalltag und dabei sowohl den gelingenden als auch den herausfordernden bis überfordernden Seiten des Lebens in einem Ökodorf berichten und freue mich auf ein anschließendes, gemeinsames Gespräch.

## **DO. 10:00: LEBEN IN ZUKUNFTSFÄHIGEN DÖRFERN UND QUARTIEREN / EINFÜHRUNG IN DIE ARBEIT MIT DEN ECOVILLAGE DESIGN CARDS - THOMAS**

Workshop mit viel Austausch und Beteiligung der Teilnehmenden – ca. 3h

"Leben in zukunftsfähigen Dörfern" bedeutet, mit Hilfe engagierter Bewohner\*innen im gewachsenen, „traditionellen“ Kontext des ländlichen Raums eine langfristig tragfähige Balance der vier Nachhaltigkeits-Dimensionen - der Ökologie, der Ökonomie, des Sozialen und der kulturellen Einbettung - zu etablieren.

Der Workshop möchte dazu ermutigen, eine positive Vision für das Land zu entwickeln. Themen werden u.a. sein die Sicherung unserer Lebensgrundlagen, die Wiedergewinnung lebendiger Dorfgemeinschaften, die Schaffung einer attraktiven sozial-kulturellen Infrastruktur, welche auch wieder ein würdevolles Zusammenleben der Generationen befördert, die Stärkung lokaler und regionaler Wirtschaftskreisläufe, die Schaffung weitgehend autarker, ökologischer und kostengünstiger Lösungen für essentielle Lebensbereiche wie Energie-Gewinnung und Mobilität, die Entwicklung einer zukunftsfähigen und nachhaltigen Landwirtschaft und das Aufgreifen ortstypischer Besonderheiten und Traditionen und deren zeitgemäße Wiederbelebung und Einbettung in ein Dorfkonzept mit Strahlkraft. Die Ecovillage design cards wurden entwickelt, um Menschen auf dem Land zu inspirieren, ein weites Verständnis von Nachhaltigkeit zu entwickeln und umzusetzen und dieses zunächst spielerisch zu erkunden. Diese Karten können aber auch im urbanen Kontext eingesetzt werden.

## **DO. 14:00: DIE GEMEINSCHAFT FREIE FELDLAGE STELLT SICH VOR**

## **DO. 15:00: FÜHRUNG DURCH DIE GEBÄUDE UND DAS GELÄNDE DER HEILSTÄTTE HARZGERODE /TREFFPUNKT GEN ZELT**

## **DO. 16:00: ANDERS MITEINANDER LEBEN – GEMEINSCHAFT IN THEORIE UND PRAXIS – BARBARA & ENA**

Wie können Menschen in Vertrauen miteinander leben und arbeiten? Wir stellen die Lebensgemeinschaft ZEGG vor, in der seit 1991 über 100 Menschen eine selbstbestimmte ökologische Alternative aufgebaut haben. Als Teil des Global Ecovillage Network (GEN Deutschland) sind wir auch verbunden mit vielen anderen Lebensgemeinschaften. Für all diese Gemeinschaften spielen neben

ökologischen und ökonomischen auch soziale und kulturelle Aspekte eine große Rolle. Denn damit Vertrauen entsteht braucht es bewusste Prozesse. Und so tauchen wir dann noch ein wenig in die Praxis des Forums ein – das ist der Kommunikationsprozess, der im ZEGG dafür gesorgt hat, dass wir durch alle Konflikte hindurch uns immer noch tief verbunden fühlen.

### **FR. 10:00: GEMEINSAM ENTSCHIEDEN - LINO**

Wohl jeder kennt langwierige und frustrierende Gruppenprozesse, die zu keinem Ergebnis führen. Im interaktiven Workshop werden daher einige nützliche Tools und Tricks für Entscheidungsfindung, Meetings und Konfliktumgang vorgestellt, mit denen sich Partizipation und Effektivität verbinden lassen. Dabei werden insbesondere die Entscheidungsverfahren „Konsent“ und das „Systemische Konsensieren“ demonstriert, welche durch den Fokus auf die Verringerung von Widerständen großes Potenzial haben, ohne nervenaufreibende Diskussionen gemeinsam effektive Entscheidungen zu entwickeln. Außerdem werden Grundlagen der Soziokratie 3.0 als Baukasten für selbstorganisierte und sinnstiftende Organisationen vermittelt, sowie Tipps und Tricks für die sinnvolle Gestaltung von Meetings, damit auch diese Spaß machen und im gemeinsamen Wirken "Flow" entstehen kann. Der Workshop wird dabei interaktiv gestaltet, um die Tools praktisch erlebbar zu machen. Im interaktiven Workshop werden einige nützliche Tools und Tricks für Entscheidungsfindung, Meetings und Konfliktumgang vorgestellt, mit denen sich Partizipation und Effektivität verbinden lassen. Inspirationsquellen sind Konsent, Systemisches Konsensieren, Soziokratie 3.0, Art of Hosting, gewaltfreie Kommunikation.

### **FR. 15:00: FÜHRUNG DURCH DIE GEBÄUDE UND DAS GELÄNDE DER HEILSTÄTTE HARZGERODE / TREFFPUNKT GEN ZELT**

### **FR. 16:00: FREIE LIEBE UND SEXUALITÄT - EVA &**

Vortrag, Austausch und Erfahrungsraum

Wir schauen u.a. auf Schattenseiten (Angst/Macht/Kontrolle), die Bedeutung gemeinschaftlicher Einbettung, Traum- und Trauma, Commitment und Freiheit, Transparenz, den großen Kontext von Kapitalismus und Patriarchat, die Schönheit von Sexualität, Vision und Utopie freien Liebens.

### **SA. 10:00: TRANSFORMATION IN STÄDTEN UND GEMEINSCHAFTEN VORANBRINGEN - SILVIA**

Vortrag, Austausch und Erfahrungsraum

Mitmachworkshop mit theoretischen und spielerischen Inputs zu den Themen nachhaltige Stadtentwicklung und Beteiligungskultur.

**SA. 14:00: DIE GEMEINSCHAFT FREIE FELDLAGE STELLT SICH VOR**

**SA. 15:00: FÜHRUNG DURCH DIE GEBÄUDE UND DAS GELÄNDE DER HEILSTÄTTE HARZGERODE**

**SA. 15:00 – 18 :00 : WAHLVERWANDTSCHAFTEN – WEGE ZUR GRÜNDUNG VON LEBENSGEMEINSCHAFTEN - THOMAS**

All jene, welche gemeinschaftsinteressiert sind oder selbst eine Gemeinschaft gründen und sich dafür von entstandenen und entstehenden Projekten inspirieren lassen möchten, sind hiermit herzlich zu diesem Workshop eingeladen. Er bietet Raum für das gegenseitige Kennenlernen der Teilnehmer\*innen, zum Austausch über die persönliche Lebenssituation und die eigene Vision für ein Leben in Gemeinschaft, für Fragen, Inspiration und Beratung rings um das Thema Gemeinschaftsbildung und -pflege und für eine Einführung in die vier Nachhaltigkeits-Dimensionen des Lebens in Gemeinschaft bzw. im Ökodorf anhand zahlreicher Beispiele. Themen sind u.a. die Klärung persönlicher Stärken und Bedürfnisse, Gruppengröße und Gruppenwachstum, eine geeignete Rechtsgestalt, Finanzierungsmöglichkeiten, Entscheidungsfindungen u.v.a.m.. Der Workshop kann Ausgangspunkt sein für weitere gemeinsame Schritte und lässt Zeit für Nachfragen und vertiefte Behandlung von für die Teilnehmer\*innen interessanten Aspekten.

**SA. 18:00: DIE GEMEINSCHAFT FREIE FELDLAGE STELLT SICH VOR – MIT EINLADUNG AUCH AN DIE BEWOHNER\*INNEN VON HARZGERODE**

## **KLIMAGERECHTIGKEIT**

### **Do. 10:00: FREE THE SOIL - INFOS UND AKTIONSTRAINING**

**Free the Soil** ist eine Kampagne mit dem Ziel die verheerenden Praktiken und Auswirkungen **industrieller Landwirtschaft** aufzuzeigen und darüber zu informieren, welche Rolle die Agrarindustrie in der sich ständig verschärfenden **Klimakrise** einnimmt.

### **Do. 16:00: EXTINCTION REBELLION**

Extinction Rebellion, kurz XR, ist eine weltweite Bewegung, die sich mit Mitteln des zivilen Ungehorsams gegen das Massenaussterben von Tieren und Pflanzen und das mögliche Aussterben der Menschheit als Folge der Klimakrise einsetzt.

### **Do. 21:00 LET IT HEMP - LUKE**

Die Klima Krise scheint aussichtslos.. NEIN! ES GIBT HOFFNUNG!! Nach 4 Jahren intensivster Auseinandersetzung mit dem Thema Nutzhanf, glaube ich daran, dass Hanf in den Bereichen Textilien, Bauen, Nahrung, Plastik, Energie-(Speicherung) und Medizin die Zukunft ist. Neuste Expertenberichte sind der Meinung, dass ohne Hanf das Erreichen der 2030 SDG's nicht möglich ist .. ! Der Kurzfilm über meine Erkenntnis-Reise wird ein Interactive screening. Der Film wird an bestimmten Sequenzen angehalten, um in Kleingruppen das Geschehen zu besprechen und die Thematik noch greifbarer zu machen. Ende Gelände, FFF und XR nehmen gerade an Fahrt auf, doch ist das genug? Wie können wir noch effektiver den Mainstream abholen und die Politik zwingen die Augen aufzumachen? Ich bringe Euch Tools mit, welche Euch ausstatten Eure ganze Stadt in Aufruhr zu versetzen- friedlich und doch bestimmt, mit viel guter Laune und ner grossen Portion Nachhaltigkeit ;)

### **FREITAG 10:00: THEORIE EINES VERBUNDENEN AKTIVISMUS**

Zwei Menschen aus der Friedens- und Konfliktforschung erzählen von ihren Erkenntnissen und Fragen.

Lasst euch überraschen!

### **FREITAG 16:00: ZIVILER UNGEHORSAM - WARUM GESETZE BRECHEN, UM ETWAS ZU VERÄNDERN?**

Am Beispiel des Hambacher Waldes erzählen zwei Aktivistinnen von der Kraft zivilen Ungehorsams.

### **FREITAG 17:30 PRESSEARBEIT IN KLEINGRUPPEN**

Was braucht es damit eine Aktion in den Medien Sichtbar wird? Wie gehen wir mit Presse um? Und viele weitere Fragen werden in diesem Workshop thematisiert.

## **SAMSTAG 10:00: WENDO – FEMINISTISCHE SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR EINSTEIGERINNEN (FRAUEN\*)**

In einem geschützten und unterstützenden Rahmen üben wir in diesem Workshop, unsere Grenzen zu erkennen, sie zu verteidigen und für uns selbst einzustehen – sei es gegen unangenehme Blicke, sexistische Sprüche, Beleidigungen oder anderes übergriffiges Verhalten. Mit verschiedenen Methoden und Spielen stärken wir uns gegen den sexistischen Normalzustand, den so viele Frauen\* täglich erleben. Außerdem lernen wir verschiedene Selbstverteidigungs-Techniken, um uns auch gegen körperliche Angriffe und Gewalt effektiv zur Wehr setzen zu können.

Du brauchst keinerlei Vorerfahrung oder sportliche Fähigkeiten und entscheidest jederzeit selbst, was und wie du mitmachen möchtest.

Willkommen sind alle Menschen ab ca. 16 Jahren, die als Frauen bzw. Mädchen sozialisiert wurden (also aufgewachsen sind) oder sich als Frau fühlen.

Für maximal 14 Teilnehmerinnen, mit und ohne körperliche oder psychische Einschränkungen.

## **SAMSTAG 16:00 AKTIONSTRAINING - DURCHFÜHRUNG EINER LOCK-ON AKTION**

Lock-Ons helfen uns dabei, uns an Infrastruktur zu ketten, um diese zu blockieren. Wie genau Lock-Ons funktionieren, wo mensch sie gebrauchen kann und was es sonst noch zu wissen gilt, erfahrt ihr hier!

## **SAMSTAG 17:30: KLIMAKATASTROPHE**

Hey liebe Leute, ich bin Johannes, Biologe und Zukunftsaktivist. Unser Klima verändert sich für jeden sichtbar. Dabei hat die Veränderung längst gefährliche Maßstäbe angenommen, besonders, da Klimaveränderungen erst etwa 30 Jahre versetzt eintreten, die Folgen unserer heutigen Handlungen teilweise erst 2050 zu beobachten sind. Wir stehen vor der größten Herausforderung unserer Generation, wenn nicht gar der gesamten Menschheit. Im Vortrag geht es um den aktuellen wissenschaftlichen Stand, aber auch um die weltweiten Maßnahmen und Möglichkeiten. Wo stehen wir eigentlich politisch, technologisch & gesellschaftlich? Im zweiten Teil geht es dann im Workshopformat um direkte Möglichkeiten, etwas zu verändern! Wie kann Ich, wie können Wir, wie kann die Menschheit anpacken und aus dieser Krise eine Chance schaffen, eine bessere, faszinierende und wundervolle Zukunft für alle zu schaffen?! Beide Teile haben Raum für inhaltliche Fragen! Größere Diskussionen und Detailfragen können gerne später mit mir geführt werden :)

## **YOGA / KÖRPERARBEIT**

**DONNERSTAG-SAMSTAG, 7:00- 7:45:EARLY MOVES MIT KUNDALINI YOGA / GROSSES ZELT**

**DONNERSTAG, 18:00-18:45 UHR: MANTRAS SINGEN**

**FREITAG, 10:00- 12:00: KUNDALINI YOGA ZUM KENNENLERNEN MIT CHRISTINA SAT SANDESH K.**

Kundaliní Yoga wird auch das Yoga des Bewusstseins genannt. Mit Körper- und Atemübungen und Meditationen fördern wir unsere Selbstwahrnehmung. So können wir erkennen, was in unserem Leben nicht so rund läuft und wohin wir uns eigentlich bewegen wollen. Durch bewusste Stimulation der Energiezentren im Körper können wir die Art und Ausrichtung unserer Handlungen lenken, so dass wir mit einer klaren Projektion, einem starken Herzen und effektiver Tatkraft unsere Realität formen.

Dieser Workshop ist für alle geeignet -Fortgeschrittene und Anfänger, Menschen mit und ohne körperlicher Einschränkung.

### **Freitag, 16- 17:00: Osho Kundalini Meditation mit Luise Anders**

Diese aktive Meditation hat 4 Phasen: Schütteln, freies tanzen, Sitzmeditation, Liegemeditation. Jede Phase dauert 15min. Die Meditation unterstützt dich dabei, blockierte Energien wieder in den Fluss zu bringen und dich zu zentrieren. Wir werden gemeinsam beginnen, ich gebe eine kurze Einführung und dann geht die Meditation los. Am Ende gibt es einen kurzen Abschlusskreis.

### **SAMSTAG, 10- 12 UHR**

#### **INTUITIVES MALEN - IM KONTAKT MIT MIR UND DER AUSSENWELT**

mit Luise Anders

Wie kann ich mit mir verbunden sein, während ich im Kontakt mit anderen gehe? Wann verliere ich mich, wie finde ich mich wieder? Wie kann ich tief in Kontakt gehen und gleichzeitig noch mich und meine Grenzen spüren?

Das alles ist keine Fähigkeit, die man einmal lernt und dann kann. Es ist mehr ein erforschen, immer öfter, schneller zurückfinden zu mir selbst. Der Workshop ist eine Möglichkeit, das zu üben, neue Werkzeuge und dich selbst kennenzulernen.

Wir nutzen Körperarbeit, Bewegung und insbesondere intuitives Malen um den Raum zwischen einander und uns selbst neu kennenzulernen. Auf ein Erforschen mit Freude und Neugier!

\*Vorkenntnisse im Malen sind nicht nötig (und falls du sie hast bring sie gern mit)

## **SAMSTAG 16:00: TRANSITION YOGA ENERGETIC AND POWERFUL STEP TOWARDS A BETTER WORLD -VESELINA VASILEVA**

Yoga Class - all levels Transition Yoga - Energetic and Powerful Step Towards A Better World A systemic change towards a better world is possible - activist, rebellious, powerful, enduring, in a community. To achieve a transition, we need strong and resistant connections. Yoga is a life path that leads you to yourself. When you are connected to you, you are connected to everything around you. Yoga shows you the path of love, awareness, devotion, inner stability and your real nature. In this yoga class we work together to develop the basis for the strong connection with yourself and the transition community. Live the powerful and energetic transition now!

## RAINBOW

**Dear brother from another mother, lovely sister from another mister!**

**"Welcome Home!"** - so tönt es seit etwa 50 Jahren den Reisenden entgegen, wenn sie nach oft tagelanger Anreise endlich in die Nähe des Rainbows gelangen. Entstanden ein Jahr nach dem ersten Woodstock Festival hat sich aus der Rainbow-Bewegung schnell ein weltweites Netz von Gruppen und Individuen gebildet. Unzählige **"Rainbow-Gatherings"** für hunderttausende von Menschen sind so auf allen Kontinenten der Erde entstanden. Die Rainbow-Bewegung hat den Wunsch verstärkt mit anderen selbstorganisierten Projekten in Kontakt und Austausch zu treten.

Das Rainbow-Barrio auf dem Move-Utopia folgt dieser Idee und lädt dich herzlich dazu ein, das Barrio und den gemeinsamen Raum mitzugestalten! Grundsätzlich sind Rainbows: offen für alle (egal mit welchen Sichtweisen oder Weltanschauungen), drogenfrei (Ohne Alkohol und gerne auch ohne Cannabis), ohne Strom und ohne elektrische Geräte. Als freundlich kommunizierte und vor allem (vor)gelebte Prinzipien gelten: **"The only way to teach is by example"** und **"If you see a job, it's yours"**. Alle die Teil des Raumes sind, sind verantwortlich für die individuelle, wie kollektive Erfahrung und somit eingeladen sich diese "Schaffenskraft" zu eigen zu machen. Unser Selbstverständnis -Teil einer großen Familie zu sein - mündet in den Versuch respektvoll, tolerant und liebevoll miteinander umzugehen. Ebenso achten wir auf die uns umgebende und tragende Natur, d.h. dass wir einen Ort so hinterlassen, wie wir ihn vorgefunden haben. Als Methode der Kommunikation fungieren **"Rainbow-shouts"**, wie zum Beispiel **"Help in the kitchen"** oder **"Foood-Circle"**, welche wiederum von all jenen weitergerufen werden können, die sie gehört haben. Zu wichtigen Themen oder Konflikten wird sich im Redekreis zusammengesetzt bis alle Fragen geklärt sind und ein Konsens gefunden wird. Zudem lebt bei uns natürlich die Kunst, Auseinandersetzung und Lebensfreude in Form von Musik, Gesang, Tanz, Malerei, Bewegung und spontanen Workshops / Manifestationen von Ideen.

**"Muuuuusic fooodoor the barrrioo"** - bring gerne dein Instrument und/oder deine Stimme mit - wir wollen ausgiebig miteinander tanzen und musizieren!

Spontane Workshops, Austauschrunden, Cuddle-Puddles.. sind bei uns jederzeit möglich! Just begin with a shout.. (**"Shouting workshop noooooowwww!"**)

Folgende Workshops werden zu festen Zeiten im Rainbow-Barrio stattfinden: **Sacred Activism, Was ist Rainbow?** und **TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises)**. Die Zeiten dafür entnehmt bitte dem Workshop-Programm oder unserer Infotafel am Eingang des Barrios.

Wir laden dazu ein sich über die Themen "Tauschlogikfreie Praxis in der Rainbow Bewegung", "Queerfeminismus", "Kulturelle Aneignung und Privilegien" auszutauschen - am Feuer, im Redekreis oder als Workshop. Weitere spannende Themen wären "Männlich/ Weiblich - was verstehe ich darunter - und was die anderen?" oder "Meine Beziehung zu Cannabis". Fühlst du Resonanz zu einem der Themen? **Go for it! See you in five!**

## **DO 10 UHR: SACRED ACTIVISM**

Zahlreiche neuere kulturelle Bewegungen schlagen vor, aus Schattenarbeit, dragon dreaming, Selbstentdeckungstätigkeiten etc. und den daraus gewonnenen neuen "mental Infrastrukturen" (Harald Welzer), de-kolonialen Wahrnehmungspolitiken (Walter Mignolo) und sozio-kulturellen Selbstverständnissen von "inter-being" (Charles Eisenstein, bloccupy-Bewegung), "presencing" (Otto Scharmer, theory U), "transformativer Spiritualität" (Weltkirchenrat) oder "Fülle und Verbundenheit" (Alberto Acosta, buen vivir) heraus könne man den wissenschaftlichen Konjunkturen von neo-kapitalistischen Menschenbildern und finanzmarktkapitalistischen Akkumulationsregimen tiefgreifender und umwälzender begegnen als wenn man nur rein politische und wissenschaftliche Abwehrkämpfe in vermachteten Räumen zu führen imstande sei, die noch dazu die Gegenseite zu definieren pflege. Welche Anschauung aber können wir uns davon bilden? Wohin mag das führen? Vor allem aber: Wie kann man im Sinne einer "Bewegung der Bewegungen" wie sie etwa der Bewegungstiftung vorschwebt, all das, was derzeit noch eher isoliert voneinander und teils noch in vorpolitischen Räumen wächst und gedeiht, je für sich stark machen, dann aber auch zusammenführen und inter-kulturell anschlussfähig halten sowie auf produktive Weise gegen den "langen Schatten des Produktivismus" in Stellung bringen?

## **DO 16 UHR: ACTIVE HOPE - HOW TO FACE THE MESS WE ARE IN WITHOUT GOING CRAZY**

"If you feel pain about the current situation of the world, it nothing negative, instead it shows you that you love mother earth and care for her!" Joanna Macy In this workshop you will get an insight into "the work that reconnects" (deep ecology from Joanna Macy). This method is a holistic approach, which allows to feel the connectedness to ourselves, to other humans, to nature, to life. Our knowledge will become an experience, heart and mind will be connected and we will be empowered to act from within with a new consciousness, the consciousness for the whole! This helps us to transform powerlessness and allows us to take responsibility for ourselves and for what happens in this world.

## **FR. 10 UHR: OPEN SPACE**

## **FR. 16 UHR: WAS IST RAINBOW?**

Vortrag mit Frage und Antwort, vielleicht in Form eines Redekreises. Die Regenbogenfamilie ist eine weltweite Bewegung, die sich dem Weltfrieden und der Rettung der Mutter Erde verschrieben hat. Sie gründet sich auf eine Prophezeiung der Amerikanischen Eingeborenen, die besagt, dass aus dem Volke der Unterdrückter eine neue Nation hervorgeht, die helfen wird, die Erde wieder mit mehr Respekt zu behandeln und ihr so wenig Schaden wie möglich zuzufügen. 1972 wurde das erste Rainbowgathering in den USA ins Leben gerufen, seither hat sich die Bewegung über die ganze Welt verbreitet. Man trifft sich dabei in der Natur, um für eine gewisse Zeit mit einem so geringen Aufwand an Technologie wie möglich zusammenzuleben. Es wird auf offenen Feuern gekocht, es soll auf Strom und

motorbetriebene Fahrzeuge verzichtet werden und auch die Kommunikation soll ohne Elektronische Hilfe stattfinden. Bei diesen Treffen ist jeder ohne Ausnahme willkommen, es gibt keinerlei Hierarchie, alle notwendigen Arbeiten werden freiwillig von den Teilnehmern übernommen. Diese Treffen sind strikt unkommerziell, es geht nur zweimal am Tag der Wunderhut rum, wo jeder reinton kann was er will. Alkohol ist bei diesen Treffen verpönt, eigentlich auch alle Drogen, da aber die Einhaltung dieser Grundsätze freiwillig ist, ist das so ne Sache. Man tauscht sich bei diesen Treffen in allerlei Heilkünsten aus, es finden Workshops aller Art statt und es wird gesungen und getanzt. Es gibt jedes Jahr um den 4. Juli ein grosses Amerikanisches Treffen, bei dem bis zu 20 000 Menschen zusammenkommen, in Europa gibt es Treffen mit bis zu 4000 Teilnehmern.

### **SA. 10 UHR: KRITISCHES GLÜCKLICHSEIN – SIMON & HELEN**

Glücklich zu sein scheint fast überall ein Ziel zu sein - es wird gesellschaftlich sogar verlangt. Denn glückliche Menschen sind belastungsfähiger, gesünder und beschweren sich weniger übers System. Ist Glück also systemerhaltend? Was für Vorstellungen von Glück gibt es überhaupt? Und wie können wir angesichts der globalen Herausforderungen Glück als Empowerment verstehen und nicht als Weg, passiv zu werden?

### **SA. 16 UHR: TRAUMA RELEASE EXERCISE**

Mit TRE wurde eine effektive und niedrighschwellige Selbsthilfemethode entwickelt, die uns wirksam wieder mit der Fähigkeit unseres Körpers verbindet, Anspannungen, Stress und Traumata zu lösen. Dies geschieht mit Hilfe eines eigenen, genetisch im Säugetier verankerten Mechanismus, dem neurogenen Zittern. Theoretische Einführung, leichte Körperübungen, Erleben des "Zitterns", Integration und gemeinsame Reflexion

## **HUMUS HOOD**

### **PIZZA PARTY IM LEHMOFEN**

### **HANDWERK**

mit Schmieden, Korbflechten, Speckstein...

### **WILDISPÄDAGOGIK**

### **LERNPFAD ZUM/ZUR WILDNISGESTALTER\*IN**

### **PERMAKULTUR**

was ist das überhaupt?

### **ECOBASA**

Vernetzungsplattform für Gemeinschaftsprojekte

### **FLAKE**

analoge Multisharing Plattform in 3D & Spiele

geteilt wird hier: Fähigkeiten, Dinge, regionale Vernetzung, Buchtipps & Weisheiten

### **PROJECT EARTH**

Zeitreisefilm

### **OPEN SPACE**

zum in sich gehen und mit Gfk Bedürfnisse abchecken

## **KINDERBEREICH**

### **JEDEN TAG 14:00: SPIELE MIT ALLEN GENERATIONEN - THOMAS**

Hier sind alle Menschen jeden Alters eingeladen zusammen Spiele zu spielen! „Wenn nicht gespielt wird ist es nicht meine Revolution“ Prinz Eisenherz

### **DONNERSTAG 14:00 KRÄUTERWANDERUNG FÜR INTERESSIERTE KINDER UND ERWACHSENE -**

### **FR. 14:00: BESTIMMZEIT - DURCH VOM KIND\* RADIKAL BESTIMMTES SPIELEN, BEZIEHUNG STÄRKEN. - ESA**

Wir treffen uns im Kids-Space ich stelle das Konzept der Bestimmzeit vor und wer Lust hat, kann sich direkt darin ausprobieren. Im Anschluss kommen wir nochmal zusammen und sprechen darüber wie es uns ergangen ist. Kommt mit Bezugskind oder gern auch ohne. Ca 45 Min.

### **FREITAG 14:00: WENDO – SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN\* ZWISCHEN 7-14 JAHREN**

In einem geschützten Rahmen probieren wir aus, ob wir uns in einer Situation gut oder unwohl fühlen. Wir üben, selbstbewusst „Nein!“ und „Stop!“ zu sagen, wenn wir etwas nicht wollen. Zum Beispiel bei blöden Blicken oder Sprüchen, bei Beleidigungen oder wenn jemand uns oder Andere anfasst, obwohl wir oder sie das nicht mögen. Mit lustigen Spielen und Übungen machen wir uns stark, dürfen laut sein und Spaß haben! :-). Außerdem lernen wir Selbstverteidigungs-Techniken, wie zum Beispiel Faustschläge und Tritte. Damit können wir uns gegen körperliche Angriffe und Gewalt verteidigen, auch wenn jemand zum Beispiel größer ist oder mehr Muskeln hat. Du entscheidest jederzeit selbst, was und wie du mitmachen möchtest und es ist egal, ob du dich sportlich fühlst oder nicht. → Dieser Workshop ist für alle Menschen zwischen 7-14 Jahren, die sich als Mädchen fühlen oder die als Mädchen aufwachsen/aufgewachsen sind. Für maximal 14 Teilnehmerinnen, mit und ohne körperliche oder psychische Einschränkungen.

## CARE CAFÉ

### Do. 14:00: CARING - QUEERING – COMMONING! - FRIEDERIKE HABERMANN

Wie kann es sein, dass ein Großteil der Tätigkeiten für die Wirtschaft nicht zählt? Der in den letzten Jahren verwendete Begriff Care für solche Reproduktionsarbeit bringt das Sorgen füreinander in den Blick, was eine andere Logik bereithält als Profit. Das ist mehr als eine moralische Forderung: Vertreter\*innen der Vernetzung Care Revolution zeigen auf, dass es innerhalb des Kapitalismus keine gerechte Entlohnung geben kann, und dass durch ihn die Konstruktion von als weiblich oder migrantisch besonders geeigneten Menschen hierfür nahegelegt wird.

Was kann die frühere Forderung nach Ausweitung der Lebensbereiche jenseits von Markt und Staat heute als ‚dissidente Subsistenz‘ gewendet konkret in unserem Leben bedeuten?

Was heißt, unsere sozialen und ökonomischen Verhältnisse zu queeren?

Wie fangen wir im Alltag damit an, und wie wird auf diese Weise ein solidarisches Miteinander im Hier und Jetzt ermöglicht?

## **VERNETZUNGSJURTE**

### **Do. VORMITTAG: DIE BARRIOS STELLEN SICH VOR + FRAGT UNS ALLES!**

10:00 Commons

10:30 Yoga

11:00 Permakultur

11:30 Direkte Aktion

### **Do. 11:30 OPEN SPACE**

#### **Do. 16:00 ANGST VOR HIPPIES / ANGST VOR LINKEN ?**

Wer kennt das nicht? Menschen mit stinkenden Stäbchen, die zur Begrüßung sich 10 Minuten umarmen und dabei laut seufzen? Die Energien, Engeln und Achtsamkeit sprechen und dabei uns ganz bedeutsam und tief in die Augen schauen? Habt ihr auch so Angst vor meditierenden Massen, die unsere politischen Kämpfe durch Atemtechniken lahm legen und uns ins Private zurückziehen? Macht euch die Verengung auf das Individuum und die spirituelle Selbstoptimierung auch so wütend? Dann ist das der richtig Ort für euch!

Dies soll eine Selbsthilfegruppe für verstörte Aktivist\*innen sein, die traumatische Erfahrungen mit dieser merkwürdigen Bewegung gemacht haben. Hört auf euer Herz, Mutter Erde, die Bäume und seid einfach mit Dankbarkeit und Verbundenheit und Dankbarkeit und Verbundenheit da.

Namastè, Om guruguruguru

–

Habt ihr auch von dieser seltsamen Religion gehört? Sie machen seltsame Prozessionen durch die Straßen mit Fahnen und aggressiven Sprechgesängen, tragen schwarze Uniformen und reden nur von Produktionsmitteln, Bullen, Nazis und der Revolution. Man sagt sie hätten keine Emotionen und sogar keine Körper, jedenfalls werden diese nie thematisiert. All das ist sehr ungewiss, denn bevor man in ihre Kreise aufgenommen wird muss man einen langen Fragebogen ausfüllen, in dem sichergestellt wird, das man auch die richtigen Meinungen zu Antisemitismus, Nationen, Bullen, Sexismus und Nagellack hat.

Genoss\*innen! Vereinigt euch für ein solidarisches Fragestellen!

## **Do. 16 UHR: WIE PRAKTIZIERT IHR TAUSCHLOGIKFREIHEIT? - UWE (KARLAHOF)**

Menschen aus allen Kontexten und Bewegungen sind eingeladen Erfahrungen sich über die Praxis der Tauschlogikfreiheit auszutauschen. Wie geht ihr mit Geld um? Was ist schwierig bei euch? Was klappt schon gut?

## **FR. VORMITTAG: DIE BARRIOS STELLEN SICH VOR + FRAGT UNS ALLES!**

10:00 Bildung

10:30 Kommuja

11:00 ArtArtArt

11:30 Rainbow

## **FR. 11:30: OPEN SPACE**

## **FR. 16:00 WIE WOLLEN WIR MIT DROGEN AUF DEM MOVE UTOPIA UMGEHEN?**

Wieder war dieses Jahr das Thema "Drogen" viel diskutiert im Orgateam. Wir möchten diesen Diskurs öffnen, mit euch ins Gespräch kommen, von euren Erfahrungen, Wünschen und Bedürfnissen hören! Wie fühlt sich ein drogenfreies Zusammentreffen an? Welche Bedürfnisse spielen eine Rolle und sind widersprüchlich? Wir laden ein zu einem offenen Austausch mit vielen Perspektiven ohne generelle Bewertung von Drogenkonsum mit Neugier auf eure Beiträge!

## **SA. VORMITTAG: DIE BARRIOS STELLEN SICH VOR + FRAGT UNS ALLES!**

10:00 Klimagerechtigkeit

10:30 GEN- Gemeinschaften

11:00 Stille\*Körper\*Kontakt

## **SA. 16:00: GIBT ES EIN MOVE UTOPIA 2020?**

Hier ist Raum für Menschen neue Ideen für das nächste MOVE einzubringen, sich mit Menschen aus dem letzten Orgateam zu unterhalten und reinzuschnuppern, ob sie auch Lust haben im nächsten Jahr mitzuwirken. Wir geben eine Übersicht, was für Aufgaben es so gibt, was es braucht um sie machen zu können und wie ein MOVE-Orgaprozess so abläuft.

## **SA. 17:30 PROJEKTE SPEED-DATING**

Du hast ein Projekt oder eine Projektidee und möchtest dich vernetzen oder suchst noch Mitstreiter\*innen? Hier kannst du im Affenzahn ganz viele andere Menschen und Initiativen kennen lernen!

## **ÖKOLIGENTA (NEBEN DER VERNETZUNGSJURTE)**

ökoligenta macht die vielen Facetten des Wandels sichtbar und verständlich

ökoligenta vernetzt Menschen und Initiativen des Wandels

ökoligenta schafft Synergien für die Akteure, Visionen und Ziele der Wandelbewegung

ökoligenta steht für Frieden zwischen den Menschen und zwischen Mensch und Natur

ökoligenta betont das Gemeinsame und Verbindende auf dem Weg hin zu einem guten Leben für alle

ökoligenta beinhaltet ökologisches Handeln und herzgetragene Intelligenz.

ökoligenta verkörpert ein Bewusstsein, das sich auf nachhaltige, sozial gerechte, spirituell geerdete und gemeinwohlorientierte Visionen, Ideen, Projekte und Initiativen ausrichtet. Dieses Bewusstsein ist sich im Klaren, dass wir einen globalen Wandel brauchen hin zu konstruktiven und intelligenten Lösungen für die ökologischen, sozialen und politischen Krisen dieser Welt – einen Wandel, der unseren Kindern und Kindeskindern eine lebenswerte Zukunft beschert.

ökoligenta macht Öffentlichkeitsarbeit für die große sozio-ökologische Transformation oder, wie wir das nennen, für den Großen Wandel. Dies geschieht zum einen über eine Plattform, die die wichtigsten Informationen der Wandelbewegung in Wort, Schrift, Bild und Ton zusammenführt. Zum anderen wollen wir konkrete Projekte fördern und durch Öffentlichkeitsarbeit unterstützen oder auch zu Festen des Wandels inspirieren.

# WORKSHOPZELTE

## Übersicht

Workshopzelte.....	7
Sexualität.....	7
Netzpolitik.....	9
Kommunikation.....	10
Körper.....	12
Kritik.....	13
Methoden.....	14
Kunst.....	16
Utopien.....	17
Ökonomie.....	18
Handeln.....	21

## SEXUALITÄT

**Do. 10:00: KUNDALINI YOGA ZUM KENNENLERNEN**

**Do. 16:00: MANTRAS SINGEN - CHRISTINA**

**Fr. 10:00 - 18:30: RADIKALE SELBSTLIEBE – LASST UNS AUFBEGEHREN!-  
AUFBEGEHREN! KOLLEKTIV**

Für Menschen mit Vulva

Ausgerüstet mit Spiegel und Spekulum, Achtsamkeit und Yoga, Geduld und Selbstmitgefühl werden wir uns in diesem Workshop Zeit für uns selbst und unsere Körper nehmen und zusammen auf Entdeckungsreise gehen: Wie sehen unsere Vulven aus? Welche Vorstellungen haben wir davon, wie wir sein sollten? Was bedeutet meine A\_Sexualität\* für mich? Wo/Wann empfinde ich Lust? Wo/Wann Scham? Was hält mich zurück, mich so zu zeigen, so zu sein, wie ich bin? Wir glauben (und haben erlebt), dass die Fesseln der Scham und gesellschaftlicher Tabus nichts sind, was wir mit unserem Intellekt bezwingen können. Gedacht, gestritten und diskutiert wurde genug, jetzt werden wir praktisch! Um uns wirklich zu befreien, müssen bzw. DÜRFEN! wir unsere Körper, unsere Vulven, unsere Sexualitäten\* entdecken, erfahren, leben und lieben lernen. Voller Entdecker\*innenlust werden wir unsere Freiheiten erfahren – die etwas zu tun und die etwas nicht zu tun. Der Ort des Kollektivs, in dem Scham und Angst transformiert werden und in dem das Unmöglich geglaubte möglich wird, ist für uns ein Ort der Befreiung. Ein Ort, der bestärkt und beglückt und ein Schritt zu sexueller Freiheit und liebevoller Selbstbestimmung ist. Mehr Infos unter: <https://www.aufbegehren.org/>

## **SA. 10:00: EINE ERFÜLLENDE LIEBES- UND SEXUALKULTUR PFLEGEN - DIANA BÖHME**

Liebesbeziehungen und Sexualität in meinem Utopia sind gekennzeichnet durch Annahme, Authentizität, Transparenz, Einvernehmlichkeit, Safer Sex , Wissensaustausch, guter Kommunikation, Selbstkenntnis, Einfühlung und Verbundenheit, Offenheit der Konzepte von Geschlecht, Identität und Sexualität.

Wie man das erreichen kann, werden wir zusammen erarbeiten. Dazu habe ich einiges einzubringen und freue mich auch auf Eure Beiträge.

## **So. 16:00: DER ETWAS ANDERE SEXUALITÄTS- UND KONSENSWORKSHOP – JULIANE**

Der etwas andere Workshop zum Thema Sexualität und Konsens fand bereits letztes Jahr auf dem Auerwold-Festival statt. Aufgrund der positiven Resonanz wiederholen wir ihn dieses Jahr wieder. Inhaltlich geht es über einvernehmliche Sexualität, also: Bei sich sein, die Kommunikation der eigenen Grenzen, nach Wünschen und Bedürfnissen der anderen Person fragen und den Austausch über die eigene Sexualität.

Der Workshop ist für alle Geschlechter offen.

Bitte bringe Isomatte, Trinken und gemütliche Kleidung mit.

Die Ankunftszeit für den Workshop ist zwischen 15:30 bis 16:00 Uhr, ein späteres Erscheinen ist aus Rücksicht auf die Gruppe nicht möglich. Natürlich ist es jederzeit möglich, den Workshop zu verlassen.

Ausschlüsse:

Falls du in Bezug auf Sexualität eine psychische Vorerkrankung hast oder dich aktuell in therapeutischer Behandlung befindest, kann ich dir diesen Raum leider nicht anbieten. Grund ist, dass ich mich bei einer möglichen Retraumatisierung ect. nicht in der Lage sehe, dich angemessen zu begleiten.

Falls du unter dem Einfluss von Alkohol und/oder anderen Drogen stehst, bleibe bitte der Veranstaltung fern.

Die Referentin

Juliane hat zuerst gemeinsam mit Freund\*innen Veranstaltungen zum Thema Sexualität und Konsens organisiert und anschließend dieses Thema auch in Festivals reingetragen. Sie beschäftigt sich mit Feminismus, Sexismus und Beziehungsvielfalt im Kontext von Sexualität.

## **NETZPOLITIK**

### **Do. 10:00: OPEN SPACE**

### **DO. 16:00: FREIE SOFTWARE – WAS DAS IST UND WARUM WIR SIE BENUTZEN SOLLTEN - EMMA**

LibreOffice, Linux, Latex - gehört hat man diese Begriffe vielleicht schon einmal, aber was steckt da eigentlich genau dahinter? Und was haben diese Programme mit Datenschutz, teilen und Selbstbestimmung zu tun?

Freie Software nennt man Programme, deren Code öffentlich lesbar und veränderbar ist. Die technischen Details sind hier jedoch nicht wichtig - interessant sind vor allem die Auswirkungen auf

den Umgang mit unseren Daten, den wir als Gesellschaft so besser kontrollieren können. Und das Konzept hat noch andere interessante Konsequenzen in unserer digitalen Welt, auch Tauschlogikfreiheit spielt eine Rolle. Neben einer klaren Definition von "freier Software" werden wir uns die gesellschaftlichen Auswirkungen anschauen und überlegen, wo wir solche Programme privat leicht nutzen können.

### **FR. 10:00: DIGITALE SELBSTVERTEIDIGUNG #1: OPERATIONAL SECURITYBASICS – EINE KLEINE EINFÜHRUNG IN DIE ÜBERWACHUNG - PENNY**

Die Möglichkeiten zur digitalen (und analogen) Überwachung werden immer weiter ausgebaut, sich ihr zu entziehen wird immer schwieriger. Vor allem für Aktivist\*innen deren Praxis kriminalisiert wird ist das ein Problem. Wir wollen uns in diesem Workshop zusammen anschauen wie ein praktischer Umgang mit diesen Gefahren aussehen kann. Dafür erarbeiten wir zusammen was kritische Informationen sind und wie diese geschützt werden können. Was klassische Fehler sind und wie ein Praxis aussehen kann, die weder unvorsichtig ist, noch sich durch Paranoia zu sehr einschränken lässt. Der Workshop ist eher auf einer theoretischen Ebene, ihr braucht dafür keinen Computer mitbringen.

### **FR. 16:00: DIGITALE SELBSTVERTEIDIGUNG #2: SMARTPHONE - PENNY**

Wie smart ist mein phone? Praktisches Know-how für digitale Selbstverteidigung  
Wir tragen uns jeden Tag mit uns rum, und es ist fast immer an: unser Smartphone. Aber was kann diese niedliche digitale Wanze eigentlich alles? Und was bedeutet das für uns? Nach einer theoretischen Einführung geht es dann an's praktische DIY der digitalen Sicherheit fürs Smartphone, und wir lernen, unsere Geräte schlau zu einzustellen und zu benutzen, um unsere digitale Sicherheit zu verteidigen!

### **SA. 10:00: DIGITALE SELBSTVERTEIDIGUNG #3: TAILS & TOR - UNSERE SPUREN IM INTERNET - UND WIE WIR SIE VERBERGEN – PENNY**

Wir lernen den Umgang mit Tor als Werkzeug zur Anonymisierung. Weiter erklären wir was eigentlich das Darknet ist und zeigen euch wie Tails funktioniert - ein Betriebssystem das von einem einfachen Usb Stick aus auf fast jedem Rechner läuft und für die Bedürfnisse von Aktivist\*innen zugeschnitten ist. Ihr braucht keine Vorkenntnisse haben um an dem Workshop teil nehmen zu können. Am Besten habt ihr euren Rechner und wenn ihr euch für Tails interessiert auch einen min. 8 GB USB-Stick dabei!

### **SA. 16:00: MAPPING TRANSFORMATION**

- Willst du alles Gute in deiner Stadt kartieren und dazu vielleicht sogar Papierkarten drucken?
- Willst du dein Netzwerk oder ein bestimmtes Thema sichtbarmachen und in deine Webseite einbinden?

Dann komm vorbei und werde Partner\*in dieses Projektes:

Die Karte von morgen ist eine interaktive Onlineplattform für Initiativen des Wandels und für nachhaltige Unternehmen. Weltläden, Biohöfe, offene Werkstätten, freie Bildungsinitiativen und natürlich visionäre Lebensgemeinschaften sind nur einige der Beispiele.

Zu allen zukunftsfähigen Orten können **positive Aspekte** gesammelt werden. Wie ökologisch, sozial und gemeinwohlorientiert wird hier gehandelt? Je mehr positive Faktoren ein Eintrag hat, um so größer wird dessen Pin auf der Karte angezeigt und um so mehr Nutzer handeln intuitiv nachhaltig.

# KOMMUNIKATION

## Do. 10:00: CIRCLING

Circling

Beim Circling geht es um die Erforschung unseres Innenlebens, unseren Beziehungen zu Anderen und dem Raum zwischen uns. Die Praxis ist verwandt mit Meditation und gewaltfreier Kommunikation und hat keinen therapeutischen Anspruch. Teilnehmende erleben oft, dass sich in kurzer Zeit Gefühle der Präsenz und tiefer Verbundenheit entstehen

Intensives Miteinander in Freiräumen wie dem Move Utopia und unser dortiges Wagen von ganzheitlichen Blicken auf die Welt sind oft mit dem Anstoßen starker Emotionen verknüpft. Je größer wir unsere Visionen träumen, um so presenter wird das Bedürfnis nach Zugang zu dem, was jetzt gerade in uns ist. Besonders schön am Circling ist seine erwartungsfreie Herangehensweise: Wir erforschen unsere Wahrnehmung im jetzigen Moment und akzeptieren alles, was dabei hervorkommt. Ohne den Versuch es verändern oder verstehen zu müssen. Dadurch werden unterbewusste Muster sichtbar und wir kommen in Kontakt mit der eigenen Intuition.

## Do. 16:00: ICH LIEBE MICH - EO

Ich begleite dich in eine tiefere Verbindung zu dir selbst. Ich werde dir Hilfsmittel an die Hand geben, dich selbst lieben zu lernen und deine Selbstliebe zu vertiefen.

Selbstliebe ist der Schlüssel zu einer allumfassenden Zufriedenheit im Leben.

Du bist der einzige Mensch, der dich dein Leben lang begleitet.

Und Du bist der einzige Mensch, der dich glücklich machen kann.

Und dass du das kannst, darfst du an diesem Abend erleben und erlernen, falls du es nicht schon weißt. Falls es dir bereits vertraut ist, darfst du es vertiefen.

Wir werden Meditationsreisen, Reflexion und Methoden zum Auflösen von hinderlichen Glaubenssätzen anwenden.

## FR. 10:00 - 18:00: TRANSPARENTE KOMMUNIKATION - LUNA

In dem Moment, in dem wir eine gemeinsame Vision haben entsteht Gemeinschaft. Meine ist ein authentisches, ehrliches, liebevolles, klares, lebendiges Miteinander bei dem jede\*r Einzelne die Möglichkeit hat seine Persönlichkeit zu entfalten und zu erleben.

Wir leben mitten in einer Welt die voller Möglichkeiten und Angebote ist. Wir gehen zur Schule, durchlaufen das Schulsystem, schaffen, falls wir uns gut einfügen können, unseren Abschluss und sollen schließlich raus in die Welt, sollen wissen wer wir sind und entscheiden wie wir den Rest unseres Lebens verbringen wollen.

Jeden Tag gibt es neue Ideen, neue Studiengänge, können wir mit Billigflügen um die Welt reisen und uns auf jede erdenkliche Art und Weise weiterbilden, es gibt ein Meer von Möglichkeiten. Wir versuchen der rauen See gerecht zu werden und in dem Meer der Möglichkeiten nicht unterzugehen. Wie sollen, können wir dem gerecht werden? Wo finde ich Unterstützung außerhalb der Familie? Wo lerne ich ein gesundes, soziales Miteinander kennen? Wie entwickle ich ein globales Bewusstsein? Wo erlerne ich Techniken mich zu entspannen und stressfreier zu leben? Wie kann ich mich in meinem Potenzial erleben?

In diesem Workshop werde ich dir in verschiedenen Gruppendynamischen Übungen, Meditation, Austausch, Selbstreflexion und Selbsterfahrung ein Einblick in die Arbeit von YoungVision e.V. und mir geben.

### **SA. 10:00: BE AUTHENTIC- FEEL.MOVE.CONNECT – DANIELA REICHERT**

Authentisch leben nach deinen Bedürfnissen und Fähigkeiten, in der Balance von innerem Wandel und Äußerer Handlung, gestalte dir deine Welt indem du in deine Selbstverantwortung gelangst und lernst für dich und die Welt zu sorgen. Lerne spielerisch und leicht die unterschiedlichen Ebenen der Kommunikation (Körper, Gedanken, Gefühle) kennen und wie du deine Fähigkeiten zu Handeln (Stabilität, Klarheit, Entscheidung) verändern kannst.

Authentizität schafft Raum und Kraft in dir, um deine Potenziale zu leben, Menschen ehrlich und tief verbunden zu begegnen und konfliktreichen Situationen in Wertschätzung, Klarheit, Empathie und Lösungsorientierung zu (er)leben.

Entdecke zudem, wie du deine Handlungsfähigkeit, deinen Mut zur Veränderung stärkst oder auch all deine berührbaren Seiten zeigst, um dich mehr dem inneren Wandel zu widmen - innerer und äußerer Aktivismus. In Spielen, Übungen der Wahrnehmung, Begegnung, Bewegung und Kommunikation kannst du dich in sicheren, vertrauensvollen und liebevollen Räumen ausprobieren, entdecken und lernen bewertungsfrei und offen Werkzeuge für dein Leben mit nach Hause zu nehmen.

Du brauchst keine Vorerfahrung, bequeme Kleidung, Wasserflasche, gerne was zum schreiben und eine Decke und nach eigenem Bedürfnis ein Kissen zum drauf sitzen.

### **SA. 16:00: GEFÜHLSKOMPASS – MONA ALICE**

In diesem Workshop erforschen wir mitsamt unserer Körper die unterschiedlichen Gefühle und ihre Kräfte. In Anlehnung an Vivian Dittmars Buch „Gefühle und Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung“ und ihr Modell vom Gefühlskompass werden in diesem Workshop die grundlegenden Gefühle Wut, Trauer, Angst, Freude und Scham erforscht. Dabei lernen wir unser Verhältnis dazu, ihre Schattenseiten und vor allem ihr Potential und die Kraft die diese Gefühle für unsere Beziehungsfähigkeit bergen, besser kennen.

## **KÖRPER**

### **Do. 10:00: AKROBATIKSPASS – CARLY UND FABIAN**

Wir wollen in spielerischer Weise verschiedene Bewegungen aus der Paarakrobatik mit euch kennenlernen und ausprobieren. Vorerfahrungen sind nicht notwendig, nur die Lust am Bewegen.

### **Do. 16:00: TRAUMA RELEASE EXERCISE - TOBIAS**

Mit TRE wurde eine effektive und niedrigschwellige Selbsthilfemethode entwickelt, die uns wirksam wieder mit der Fähigkeit unseres Körpers verbindet, Anspannungen, Stress und Traumata zu lösen. Dies geschieht mit Hilfe eines körpereigenen, genetisch im Säugetier verankerten Mechanismus, dem neurogenen Zittern. Theoretische Einführung, leichte Körperübungen, Erleben des "Zitterns", Integration und gemeinsame Reflexion

### **FR. 10:00: DENKEN IN BEWEGUNG – STEPHANIE HANNA**

Politisch und körperlich inspirierende und aktivierende Texte werden in Bewegung gebracht, verhandelt, verkörpert und angeeignet. Textvorschläge sind willkommen / im Vorfeld, oder vor Ort mitgebracht

### **FR. 16:00: TANZ MIT DEM BAUM – KATJA BAHINI**

Den Baum als Wesen spüren und seinen Qualitäten erspüren über die eigenen Sinnenswahrnehmung und den unmittelbaren Kontakt. Eine Begegnung und Annäherung im Tanz . Mit Anleitung, in Stille, mit live-musikalischer Begleitung.

### **SAMSTAG, 10- 12 UHR :INTUITIVES MALEN - IM KONTAKT MIT MIR UND DER AUSSENWELT**

mit Luise Anders

Wie kann ich mit mir verbunden sein, während ich im Kontakt mit anderen gehe? Wann verliere ich mich, wie finde ich mich wieder? Wie kann ich tief in Kontakt gehen und gleichzeitig noch mich und meine Grenzen spüren?

Das alles ist keine Fähigkeit, die man einmal lernt und dann kann. Es ist mehr ein erforschen, immer öfter, schneller zurückfinden zu mir selbst. Der Workshop ist eine Möglichkeit, das zu üben, neue Werkzeuge und dich selbst kennenzulernen.

Wir nutzen Körperarbeit, Bewegung und insbesondere intuitives Malen um den Raum zwischen einander und uns selbst neu kennenzulernen. Auf ein Erforschen mit Freude und Neugier!

\*Vorkenntnisse im Malen sind nicht nötig (und falls du sie hast bring sie gern mit)

## **SA. 16:00: TANZ MIT DER ERDE – KATJA BAHINI**

Die Erde als Wesen und in ihren Qualitäten erspüren über die eigenen Sinneswahrnehmung und den unmittelbaren Kontakt. Eine Begegnung und Annäherung im Tanz. Mit Anleitung, in Stille, mit live-musikalischer Begleitung.

## KRITIK

### **Do. 10:00: MATRIARCHAT = EGALITÄRE GESELLSCHAFT ALS ALTERNATIVE - UTE**

Der Weg in ein lebenswerte Zukunft Moderne Matriarchatsforschung gibt uns Wurzeln - durch die Weitergabe jahrtausende lang erprobte Muster funktionierender matriarchaler Gesellschaften. Matriarchatspolitik gibt uns Flügel - für unseren Weg in eine lebenswerte Zukunft. Im ersten Teil des Workshops stelle ich Euch an Hand noch existierende Matriarchate die vier Säulen einer matriarchalen / egalitären Gesellschaft vor:

- soziale Ebene (Matriarchale Verwandtschafts/Clan Gesellschaft)
- ökonomische Ebene (Schenkökonomie)
- politische Ebene (egalitäre Konsensgesellschaften)
- kulturelle Ebene (sakrale Gesellschaft)

Im zweiten Teil möchte ich mit Euch gemeinsam erarbeiten:

- was wir aus diesen erprobten Gesellschaftsprinzipien lernen können
- in welchen Bereichen wir diese vielleicht schon umsetzen
- wie der Weg in eine dringend nötige, neue egalitäre Gesellschaftsform aussehen könnte.

"Die Zukunft gehört denjenigen, die an die Schönheit ihrer Träume glauben!"  
(Eleanore Roosevelt)

### **Do. 11:30: THEORIE & PRAXIS SICH TAUSCHLOGIKFREI ZU ORGANISIEREN – KARLA\*HOF**

Die Superfood\_Schleudergang ist eine nicht-kommerzielle/tauschlogikfreie Initiative auf dem Karla\*hof. Wir produzieren vegane Aufstriche und konservieren Obst und Gemüse. In dem Workshop geht es um Grundlagen der Tauschlogikfreiheit, wie wir sie verstehen, um Erfahrungen unserer tauschlogikfreier Praxis, um unsere Utopien, darum wie wir Kompliz\*innen werden können und Fragen, die wir haben.

### **Do. 16:00 CLIMATE CRIMES – JOHANN**

Workshop - der IPCC-Bericht macht den Regierungen der Welt Vorschläge, wie das 1,5 oC-Ziel erreicht werden kann. Wer sich diese Vorschläge näher ansieht, wird schnell feststellen, dass es sich dabei um die Vorbereitung eines existentiellen, technologischen Angriffs handelt. Es geht darum, die Zustimmung zur kapitalistischen HERRSchaft zu organisieren. Die staatlichen Reaktionen auf den Bericht sollen zeigen, dass endlich etwas getan wird - aber die Programme der Staaten bleiben weit hinter den Forderungen des aktuellen IPCC-Berichts zurück. Beides, also Bericht und staatliches Handeln ist ein Schlag ins Gesicht, für alle, die sich für das Klima und den Erhalt der Lebensgrundlagen auf der Erde einsetzen. Wir sehen darin das notwendige Scheitern der kapitalistischen Staaten die notwendigen Konsequenzen zu ziehen und möchten zu einer Perspektiven-Diskussion anregen.

## **FR. 10:00: CLIMATE EMERGENCY - RALF**

Ein Treffpunkt für Interessierte und Involvierte.

Konstanz ist die erste deutsche Stadt, die dem internationalen Vorbild anderer gefolgt ist - und den Klimanotstand ausgerufen hat. Einige Städte und Gemeinden haben es Konstanz gleich getan, viele stehen kurz davor.

Interessierte und schon Involvierte treffen sich, um Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu entdecken.

## **FR. 16:00: WEM STEHT DIE WELT OFFEN? - TSCHIKA**

Ein Privilegientest zu Flucht und Bewegungsfreiheit.

In dem Workshop werden unterschiedliche Beweggründe für grenzübergreifende Mobilität gegenübergestellt. Wir wollen unter anderem erörtern, warum Menschen fliehen. Dabei setzen wir uns mit eigenen Privilegien, globale soziale Ungleichheit sowie den Themen der Flucht und Bewegungsfreiheit auseinander.

## **SA. 10:00: ALLE IN EINEM BOOT? VON ERSTE KLASSE PASSAGIER\*INNEN UND DER CREW: KLIMAGERECHTIGKEIT UND GLOBALE UNGLEICHHEITEN – TSCHIKA**

Grundlagen WS zum Thema Klimagerechtigkeit.

Der Klimawandel ist heute schon weltweit spürbar und könnte bei gegenwärtiger Entwicklung zukünftig katastrophale Ausmaße annehmen. Doch trifft diese Entwicklung nicht alle Menschen und Regionen gleichschnell und gleichstark. Die daraus resultierenden Ungerechtigkeiten, globalen Machtverhältnisse und Lösungsperspektiven unter dem Stichwort Klimagerechtigkeit wollen wir im Workshop genauer beleuchten.

## **SA. 16:00: OPEN SPACE**

## **METHODEN**

### **Do 10:00 SYSTEMISCHES KONSENSIEREN**

Das SK-Prinzip lautet in seiner einfachsten Version:

Die Gruppe entwickelt möglichst viele Vorschläge und wählt dann jenen aus, der dem Konsens und damit dem Interessenausgleich am nächsten kommt.

Das ist jener Vorschlag, der in der gesamten Gruppe die geringste Ablehnung und daher auch das geringste Konfliktpotenzial erzeugt. Es ist daher unter den vorhandenen Vorschlägen gleichzeitig derjenige, der den besten Interessenausgleich unter den Beteiligten erzielt.

Diese Alternative nennen wir „konsensiert,,. Der Prozess, der zum Suchen dieser Alternative abläuft, heißt „Konsensieren“.

### **Do. 11:30: FREIHEIT FÜR VIELFALT – KOLLEKTIV BRAINSTORMING**

Gemeinschaftliches Schaffen von potenziellen Lösungsansätzen(Brainstorming) für eine vielfältigere und nachhaltigere Welt für Alle(generationsübergreifend), in der systematische Ausbeute und das Leben auf den Kosten Anderer maximal minimiert werden soll. Verknüpft mit Anregungen(Zitaten), sowie kritisch reflektierten Eigensichtweisen zum Thema Komplexität von sozioökonomischen Strukturen einer globalisierten Welt. Angelehnt an die Frage: Welche Folgen hat mein/unser Handeln in einer globalisierten Welt, möchte ich mit den Zuhörern zusammen auf die Gefahr von Scheinlösungen eingehen und dazu Anregen Probleme auf gesamtheitlicher Ebene zu betrachten. Aus aktueller Lage ist es mir nicht Möglich zu sagen was wir Alle tun können. Aber wenn wir anfangen darüber zu reden, steigert sich das Potenzial als Kollektiv-Gesellschaft Lösungsansätze zu finden

### **Do. 16:00: EIN JA ZUR WUT – MONA**

Oft fürchten wir die Wut – von Anderen und auch unsere eigene. Wir versuchen sie möglichst zu vermeiden. Und wenden dafür viel Kraft auf. Kraft gegen eine Kraft in uns. In diesem Workshop erforschen wir unser Verhältnis zu unserer Wut. Und ihre unterschiedlichen Facetten. Ein Raum, um uns ihrer Kraft und ihrer notwendigen und hilfreichen Funktion bewusst zu werden. Meine Wut hilft mir für mich einzustehen, sie ist mein klares Ja und Nein.

### **FR. 10:00: WHAT OUR HAPPINESS REALLY NEEDS (WILL SAVE THE EARTH)**

The current challenges in our world need practitioners from every field. And I find the field of positive psychology highly important, meaningful and transforming in the context of sustaining life on earth. Because this quest begins with finding back to our true inner happiness, to our connectedness and to our innate power to contribute helpfully. We will dive deeper into three elements from the vast field of positive psychology and connect them to sustainability. ~ Choosing gratitude â€œ remembering fullness ~ Feeling connected â€œ remembering the fact that heals separation inside and around ~ Win-Win-Win â€œ where self-compassion and helpful action create happiness The interactive talk will touch the following three perspectives: ~ What positive psychology â€œ including the 2nd wave of PP â€œ and the

science of well-being can contribute to going through the big turning and meeting the ecological crisis ahead of us ~ What each one of us can put into practice right now " that benefits not only the earth but mostly stabilizes ones own happiness by becoming ever deeper rooted in contentment and fulfillment ~ What we as practitioners can fuel and inspire in our clients for themselves and life on earth Shared practices: ~ meditation ~ exchange in pairs ~ maybe writing exercise, depending on time

### **FR. 16:00: SOZIOKRATIE 3.0 – ANDREAS SALLAM**

Soziokratie 3.0 ist eine oft praktizierte und immer aktuellere Methodik für möglichst hierarchiearmes Sich-Organisieren. In Kreisformen wird die kollektive Intelligenz eingeladen und Lautsprechende werden leiser und Leisesprechende bekommen ihren Raum :-). In diesem Workshop können Menschen mit theoretischem Einstieg und praxisorientierten Übungen Erfahrungen mit Soziokratie 3.0 sammeln und/oder ihre anfänglichen Kenntnisse vertiefen.

### **SA. 10:00: GEWALTFREIE KOMMUNIKATION SPIELERISCH ERFAHREN**

Wir spielen verschiedene spiele, in denen wir u.a. lernen, dass wir unangenehme nachrichten in verschiedenen weisen aufnehmen und damit umgehen koennen. dabei soll dein raum zwischen reizinput und reaktion (dein output) vergroessert werden, sodass du schritt fuer schritt "mehr aus dir selbst heraus" kommen kannst, anstelle unueberlegt alten mustern zu folgen. ein anderer name dafuer waere bewusstseinsarbeit oder "wieder verantwortlich werden": das englische wort responsibility verseutlicht das besser. response-ability. the ability to respond, die moeglichkeit (kompetenz), antworten zu koennen.

### **SA. 16:00: RADIKALE THERAPIE - NIRMAL KAUR KHALSA GILL**

Die Radikale Therapie ist eine selbstorganisierte, herrschaftsfreie, unabhängige Therapieform, die in Gruppen unter Frauen \* ( FORT ), Männern \* ( MRT) oder in sog. gemischt geschlechtlichen Gruppen praktiziert wird. Ich möchte gerne einen Workshop leiten der die radikale Therapie in Theorie und Praxis erklärt.

# KUNST

## **Do. 10:00: VOM HÖREN UND GEHÖRTWERDEN - PERFORMANCELECTURE GEGEN HÖRIGKEITSKULTUR - NATASCHA**

Was ist die Form deines Beitrags (Vortrag, Lesung, Konzert, Workshop)? Und um was geht es?  
(Beschreibung für unser Programmheft (max. 150 Wörter)

Musik machen - dafür bin ich doch viel zu untalentierte, oder? Vielleicht glauben wir das ja nur, weil wir seit Generationen von vorne beschallt werden, statt gemeinsam zu musizieren. Weil wir verlernt haben, zu hören, weil es in einer lärmenden Gesellschaft so wenig hörenswerter gibt! Weil mit Notenschrift und Starkult mentale Hürden geschaffen wurden, die nicht nötig sind. In der Performance-Lecture möchte ich über Vor-Urteile, Selbst-Urteile und Methoden des Hörens aufklären und mit gemeinsamen Übungen im Hören und Klang-Machen Wege aufzeigen, sich selbst als Gestalter wiederzuentdecken.

## **Do. 16:00: VERKÖRPERTE ÖKOLOGIE**

Der auf Selbsterfahrung basierende Workshop bietet eine an der Angewandte Tiefenökologie (nach Joanna Macy) orientierte Grundlage für den nachhaltigen Umweltaktivismus. Statt sich beim Anblick der vor uns liegenden Aufgaben machtlos zu fühlen oder gar nichts zu spüren, regt der Workshop zum sich öffnen angesichts von Krisen und bevorstehender Herausforderungen an. Dadurch wird eine Kraft entfesselt, die uns ins Handeln für das Leben kommen lässt. Der Workshop wird teilweise mit Livemusik begleitet.

## **Fr. 10:00: VISUALISIERUNG VON VISIONEN IN DER VIRTUELLEN WELT - YOUSEF**

Ein Social Media für friedvollen Gestaltung der Zukunft.

Visiotor ist eine social Media ähnliche Internetseite, auf der die Visionen von einem friedvollen und umweltfreundlichen Leben als mögliche Varianten der zu gestaltenden Zukunft gesammelt und miteinander geteilt wird. Zusätzlich werden Informationen über die Visionen in Form eines Lexikons gesammelt, um die fachliche Auseinandersetzung mit den wissenschaftlichen Hintergründen der Visionen zu fördern. Die Webapplikation vernetzt die Nutzer, die die gleiche Vision haben, und lässt sie sich miteinander austauschen. Außerdem kann man auf einer Landkarte sehen, welche Beispielprojekte, Organisationen und Menschen die gleiche Vision folgen. Die regionale Zusammenfindung der Gleichgesinnten wird durch die Möglichkeit erweitert, dass sie gemeinsame Anliegen und Projekte definieren können und sich selbst organisieren können. Die tragende Organisation der Plattform bietet dazu noch Hilfe und Unterstützung bei dem Entwicklungsprozess von Vision bis zur Verwirklichung der Visionen. Visiotor bezweckt, die Visualisierungskraft zu demonstrieren, Menschen zu vereinen, einen Überblick zu beschaffen, zielorientiert zu vernetzen, Selbstorganisation zu fördern, die kollektive Gestaltung der Welt zu veranschaulichen, visionsorientiertes Informationslexikon zu erstellen, die existierenden Beispiele sichtbar machen.

## **FR. 16:00: FREI SCHNAUZE – OFFENER CHORWORKSHOP - BENDIX**

Ein Chor von und für Menschen, die nicht unbedingt überzeugt sein müssen, dass sie (gut) singen können. Ein Workshop zum Ausprobieren, zum Genießen des gemeinsamen Singens und zum Staunen darüber, was in zwei Stunden so möglich ist.

Der Workshop besteht aus einem kurzen Warm-Up zur Auflockerung, einem bekannten Song zum Einsingen und dann hauptsächlich aus dem Erarbeiten eines Chor-Arrangements mit mehreren Stimmen. Auch der Hauptsong wird im weitesten Sinne aus der Popmusik sein und vermutlich irgendwas, das zum Thema MOVE! / Utopie passt. Sei es Imagine von John Lennon oder vielleicht Jede\*r für Jede\*n von Madsen.

## **SA. 10:00: TOUCHING STICKERS - BERÜHREND KLEBEN -GIANNA**

Können kleine Aufkleber großes bewirken?

Lasst uns gemeinsam darüber philosophieren, während wir wild malen, ruhig Linien ziehen und uns Zitate um die Ohren wedeln.

Wie berühre ich? Und wo? Wie lange und wie doll?

Will ich berühren oder mich selber spüren?

Lange verschwiegenes, endlich mal raus lassen. Teilen. Rütteln. Streicheln, knabbern?

## **SA. 16:00: MASCHINENTHEATER – THEATER DER UNTERDÜRCKTEN – PAULIN & RENANA**

Gemeinsam wollen wir unsere Körper nutzen um menschliche Maschinen zu erschaffen, die strukturelle Misstände ausdrücken können oder utopische und erstrebenswerte Strukturen erschaffen. Fühlt euch frei und zu kommen wie ihr seid! Vorkenntnisse oder Erfahrung mit Theater sind nicht notwendig. Alles was ihr braucht seid ihr selbst mit eurer Neugier und Freude am Spielen und Ausprobieren. Wir freuen uns auf euch!

## UTOPIEN

### **Do. 10:00: AFTER WORK – RADIKALE IDEEN JENSEITS VON ARBEIT - TOBI ROSSWOG**

Interaktive Lesung

"Jede Woche über 40 Stunden im Büro und montags schon dem Wochenende entgegenfiebern – ein erfülltes Leben sieht anders aus.

Doch trotzdem ist eine Welt ohne Lohnarbeit für viele nicht vorstellbar. Aber ist sie wirklich alternativlos? Tobi Rosswog sagt in »After Work« der Arbeit, wie wir sie heute kennen und ausüben den Kampf an. In einer kritischen Analyse offenbart er die Schwächen des vorherrschenden Konzepts und demonstriert, dass es auch anders gehen kann – ohne dabei untätig zu sein. Denn auf Lohnarbeit zu verzichten heißt nicht, sich auf die faule Haut zu legen. Es bedeutet vielmehr, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und Sinnvolles zu tun.

Sein Buch versteht er als Einladung, den eigenen Alltag zu verändern und außerhalb der Box zu denken."

### **Do. 16:00: DREAM BIG! A THEORY OF CHANGE – SKILLS FOR UTOPIA**

Inmitten von allem Gepläne, Aktionen, Demonstrationen, Plena etc. passiert es schnell, dass wir den Fokus darauf verlieren, was wir eigentlich tun und warum. Die Theory of Change ist ein praktisches Modell, um Utopien zu formulieren, und darauf basierend eine eigene Handlungsstrategie zu entwickeln. Der Workshop ist sehr praktisch: In einem ersten Teil wird das Modell A Theory of Change' erklärt. In einem zweiten Teil können Menschen sich zu Kleingruppen am Besten ihren Bezugsgruppen/ AGs/ Organisationen zusammenfinden, und anfangen, ihr eigenes Strategie-modell zu entwickeln. Am Ende des 2,5 ständigen Workshops haben Gruppen erstens einen Einblick in Strategieentwicklung für kleine Projekte erhalten, und zweitens sogar schon an einer eigenen Strategie gearbeitet, die sie nur noch fertigstellen müssen!

### **FR. 10:00: DIE WELT, DIE UNS GEFÄLLT - SILKE**

Wie sieht die Welt aus, nachdem wir sie gerettet haben? Welches Gesellschaftsmodell passt in die planetaren Grenzen? Wie werden wir leben? Wie wohnen? Was essen? Werden wir arbeiten und wenn ja, wie? In diesem interaktiven Workshop machen wir uns die Welt, wie sie uns gefällt. Dazu nutzen wir Dragon Dreaming und Systems Thinking.

### **FR. 16:00: TRANSITIONING TO THE NEW ECONOMY**

Lecture on topic of "What should we do ? (Not the usual BS) " I want to talk about an idea, a solution, a practical step for changing our economic system into a exchange-free / money-free system. I quit my well paying job in Nuclear Industry of India to study economics in Germany (inspired by Karl Marx) and to spread ideas of changing our economic system. I combine eastern philosophy, spirituality and economics to explain a new and practical idea towards real change. I'm now a Masters student in RWTH Aachen, Business school and studying data analytics too. I am eagerly looking to start a project with help some of your help perhaps.

## **SA. 10:00: RADIKALE ARBEITSZEITVERKÜRZUNG ALS KONKRETE UTOPIE**

Für eine Gesellschaft, in der nach Bedürfnissen und Fähigkeiten statt nach Profit produziert und gelebt wird, sind radikal verkürzte Erwerbsarbeitszeiten für alle eine wesentliche Voraussetzung. eine kurze Vollzeit um 30 Wochenstunden, perspektivisch eine 20stundenwoche sind eine konkrete Utopie, deren objektive Realisierungsmöglichkeit bereits jetzt gegeben sind. über die Ansätze und Bedingungen zu ihrer Durchsetzung wollen wir im Workshop diskutieren.

## **SA. 16:00: WAS IST ANARCHISMUS?**

# ÖKONOMIE

## **Do. 10:00: WIE WOLLEN WIR LEBEN? - DEN LANGEN SCHATTEN DES PRODUKTIVISMUS ÜBERWINDEN**

Den langen Schatten des Produktivismus überwinden

Neuere kulturelle Bewegungen stärken und zusammenführen - und angesichts harter politisch-ökonomischer Herausforderungen prüfen, was daraus folgen kann

Zahlreiche neuere kulturelle Bewegungen schlagen vor, aus Schattenarbeit, dragon dreaming, Selbstentdeckungstätigkeiten etc. und den daraus gewonnenen neuen "mental Infrastrukturen" (Harald Welzer), de-kolonialen Wahrnehmungspolitiken (Walter Mignolo) und sozio-kulturellen Selbstverständnissen von "inter-being" (Charles Eisenstein, bloccupy-Bewegung), "presencing" (Otto Scharmer, theory U), "transformativer Spiritualität" (Weltkirchenrat) oder "Fülle und Verbundenheit" (Alberto Acosta, buen vivir) heraus könne man den wissenschaftlichen Konjunkturen von neo-kapitalistischen Menschenbildern und finanzmarktkapitalistischen Akkumulationsregimen tiefgreifender und umwälzender begegnen als wenn man nur rein politische und wissenschaftliche Abwehrkämpfe in vermachteten Räumen zu führen imstande sei, die noch dazu die Gegenseite zu definieren pflege. Welche Anschauung aber können wir uns davon bilden? Wohin mag das führen? Vor allem aber: Wie kann man im Sinne einer "Bewegung der Bewegungen" wie sie etwa der Bewegungsstiftung vorschwebt, all das, was derzeit noch eher isoliert voneinander und teils noch in vorpolitischen Räumen wächst und gedeiht, je für sich stark machen, dann aber auch zusammenführen und inter-kulturell anschlussfähig halten sowie auf produktive Weise gegen den "langen Schatten des Produktivismus" in Stellung bringen?

## **Do 11:30: BEDINGUNGSLOSES GRUNDEINKOMMEN – EIN PARADIGMENWECHSEL – JOACHIM WINTERS**

Der Workshop soll sowohl Einstiegsinformationen zum Bedingungslosen Grundeinkommen (BGE) bieten als auch die Möglichkeit, das Für und Wider konkreter zu erörtern. Vor allem geht es dabei um die Idee des BGE: Es ist ein Paradigmenwechsel, der den Menschen in den Mittelpunkt stellt und Wirtschaft sowie Politik wieder die Rolle zuweist, die sie ursprünglich hatten, nämlich dem Menschen zu dienen. Grundeinkommen gibt der Gesellschaft die Flexibilität, Herausforderungen der Zukunft, wie die Digitalisierung, meistern zu können. Das BGE selbst verspricht nicht die Lösung für alle Probleme, aber erleichtert Lösungen in fast allen relevanten Bereichen deutlich. Nach einem Impuls mit grundsätzlichen Beschreibungen des BGE soll vor allem Raum für einen Meinungs austausch zum BGE bleiben, um die Chancen zu beleuchten, aber auch die Hürden zu benennen, die vermeintlich oder tatsächlich bis zur Einführung eines BGE noch zu nehmen sind. Der Workshop orientiert sich an den Kriterien des Netzwerks Grundeinkommen und ist neutral gegenüber verschiedenen Modellen und Parteien.

Do. 16:00: Gemeinwohlökonomie – ein nachhaltiges Wirtschaftsmodell? - Johannes im anschließenden Gespräch mit Friederike Habermann

In diesem Workshop wird das ganzheitliche, alternative Wirtschaftsmodell der Gemeinwohl-Ökonomie vorgestellt und diskutiert. Dazu analysieren wir zunächst in Kürze die systemischen Probleme unseres kapitalistischen Wirtschaftssystems wie Gewinnmaximierung, Konkurrenz um den billigsten Preis, ausgelagerte Preise und extreme Ungleichheiten. Auf dieser Grundlage entwickeln wir den Lösungsansatz der Gemeinwohl-Ökonomie als nachhaltiges Wirtschaftssystem. Mit anregenden, aktivierenden Methoden schauen wir uns konkrete Beispiele aus der Praxis an. Denn die Umsetzung wird bereits von einer wachsenden Bewegung von Menschen und Unternehmen hier und jetzt begonnen.

Im Anschluss diskutieren wir gemeinsam mit Friederike Habermann die Verbindungen und Synergien zu tauschlogikfreien Ansätzen. Passen GWÖ und TLF zusammen? Hat die GWÖ einen festen Platz für Tauschlogikfreiheit - oder ist sie sogar die Vorstufe davon? Kommt vorbei und diskutiert mit! Anhand eines Planspiels erleben wir die systemischen Probleme unsere Wirtschaftssystems. Daraus entwickeln wir gemeinsam den Lösungsansatz der Gemeinwohl-Ökonomie und diskutieren ihn in Theorie und Praxis.

### **FR. 10:00: TAUSCHEN VERSTEHEN ODER MARX' KAPITAL**

Was spricht gegen gerechten Tausch? Von Marx ausgehend muss man sagen: Alles. Mehr noch: Es kann keinen gerechten Tausch geben. Tausch ist die idiotischste Form gesellschaftlicher Arbeitsteilung.

Wieso das so ist, was Tausch gesellschaftlich bedeutet, ist Gegenstand des workshopartigen Vortrags. Die grundsätzliche Kritik lautet: Tausch bedeutet eine ungeplante gesellschaftliche Teilung der Arbeit. Erst im Tausch erweist sich, welche Arbeit notwendig war. Die Folge: Beständig drohender Mangel an bestimmten Produkten bzw. Verschwendung von Naturressourcen und Arbeitszeit. Das ist jedoch nur ein Problemaspekt der Tauschform.

Der Versuch eine neue Welt jenseits der Tauschlogik zu schaffen, kommt also nicht ohne Kritik an Begriffen aus, die gesellschaftliche Praxisformen bezeichnen. Daher ist Marx' Kritik unabdingbar: Sie zeichnet die Verschränkung von individuellen Handlungen und gesellschaftlichen Formen in Begriffen nach. Indem so die Bedingungen der Möglichkeit des Tausches offengelegt werden, zeichnet sich die Perspektive ihrer Abschaffung ab. Sobald man weiß, wie etwas geworden ist, eröffnet sich die Perspektive auf die Überwindung.

### **FR. 16:00: DIE FEMINISTISCHE DEGROWTHPERSPEKTIVE - FÜR EINE BEDÜRFTISGERECHTE GESELLSCHAFT - KAI KUHNHENN & MIKE KORSONEWSKI VOM KONZEPTWERK NEUE ÖKONOMIE**

Der Workshop besteht aus drei Teilen. Im ersten Teil nähern wir uns spielerisch den Themen an.

Im Anschluss daran folgt ein Input mit Grundlagen zu den Themen Postwachstum bzw. Degrowth und Care (Sorgearbeit) und deren Verbindungslinien.

Im dritten Teil lernen wir aktuelle, gelebte Alternativen kennen und diskutieren sie gemeinsam mit eigenen Visionen für eine bedürfnisgerechte Gesellschaft jenseits des Wachstums.

## **SA. 10:00: OPEN SPACE**

## **SA. 16:00 BEFREIUNG VOM GELD UND EIGENTUM - UND WARUM DAS NOCH LANGE NICHT REICHT – JOHANN**

Es geht um die Vorstellung unseres Buchprojektes zum Thema, dass hoffentlich im Laufe 2020 realisiert werden kann - es wird ohne Preis erscheinen - blitzlichtartig werden Aspekte aus dem Buch vorgestellt - zur Entstehung von Geld und Eigentum - zur Kritik des Bestehenden (siehe auch workshop: Climate Crimes) - historische Utopien jenseits von Geld und Eigentum und Versuche zur Befreiung davon - Versuch einer eigenen offenen Utopie !

## **HANDELN**

### **Do. 10:00: BIKES TO BELTS - DIY UPCYCLING WORKSHOP – PAULIN**

In diesem DIY Workshop kannst du deinen eigenen Gürtel aus alten Fahrradteilen bauen.  
This DIY Workshop offers you the opportunity to create your own belt out of 100% bike parts.

Du brauchst einen neuen Gürtel, hast Lust dir einen neuen selbst zu machen, ein Geschenk für ein\*e Freund\*in zu bauen oder einfach rumzuwerkeln?

Dann bist du in diesem Workshop genau richtig! Mit Hilfe und Anleitung zeige ich dir, wie du aus einem Mantel, einer Speiche und einem Kettenglied einen super Gürtel basteln kannst.

Ich werde alle Materialien und Werkzeuge mitbringen, alles was du brauchst ist ein bisschen Zeit (2-3 Stunden) und Freude am Basteln mit.

Der Workshop wird von der offenen Fahrradselbsthilfwerkstatt Bike Kitchen North East ermöglicht und alle Spenden werden diesem Projekt zukommen.

You need a new belt, you want to build it on your own, you want to make a gift to a friend or you just love to create and upcycle things?

Join the belt workshop where I will show you how you can do your own belt out of old tires, spokes, and chains.

I will bring everything you will need, you just have to bring enthusiasm for upcycling and some time (2-3 hours)!

The workshop is prepared by the open bike workspace Bike Kitchen North East and any donation will help to support this nice open bike workshop!

I am looking forward to see you!

### **Do. 16:00: SUBSISTENZ IM ALLTAG - ALLTÄGLICHES TUN IN DEN NIESCHEN DER FORMELLEN ÖKONOMIE - KIRSTEN**

Der Workshop ist als ein Austausch von Ideen, Erfahrungen, Rezepten gedacht. Es geht um Tätigkeiten, die wir autonom tun können, die unsere Abhängigkeit von Geld mindern und möglichst keine weiten Transportwege oder umweltschädliche Verpackungen voraussetzen. Anschließend wollen wir etwas tun, z.B. ein Waschmittel herstellen oder Lebensmittel fermentieren. Vielleicht aber auch etwas anderes, was aus unserer Diskussion hervorgeht?

Subsistenz meint, etwas für eigene Zwecke jenseits der formellen Ökonomie zu tun. Ein subsistenz-orientierter Alltag bedeutet, dass Lohnarbeit, weite Transportwege, Verpackungsmaterialien und undurchsichtige Produktionsbedingungen allenfalls geduldet werden, wenn die eigenen Zwecke nicht anders erreichbar erscheinen. Wenn man diese Idee auf konkrete Fragen herunterbricht, kommt man schnell ins Grübeln: wenn ich ein Waschmittel herstelle, werde ich Soda verwenden oder kann und möchte ich darauf verzichten? Wie wird Soda hergestellt? Wäre es möglich, das selbst zu tun? Wodurch könnte ich es ersetzen – etwa durch Aschenlauge? Oder: inwieweit ist es uns z.B. möglich, von Grund auf eine Zahnpasta selbst herzustellen bzw. eine Zahnpflege auszuüben, wenn wir auf Fluorid nicht verzichten wollen?

In der Denkwerkstadt Nahrungswandel befassen wir uns seit einiger Zeit sowohl praktisch als auch gedanklich mit der Frage, inwieweit es im Rahmen unseres bestehenden Alltags (zuerst städtisch und jenseits von Kommune, Dorf oder bäuerlicher Lebensweise) möglich ist, subsistenz-orientiert zu handeln. Diese Frage, möchte ich an konkreten Beispielen aus unserem Alltag mit Euch diskutieren.

## **FR. 10:00: HAUSBESETZUNGEN - ERFAHRUNGEN UND PRAXISTIPPS - #BESETZEN**

Schlüsselkompetenzen für Hausbesetzer\*innen

Wir verstehen die Aktionsform Besetzen als praktische Infragestellung von Eigentum an Wohnraum (die unter den wachsenden Druck der Mietverhältnisse und der Verdrängung immer relevanter und präsenter wird).

In unserem Workshop wollen wir zum Einen darstellen, was seit letztem Jahr unter der Kampagne #besetzen passiert ist. Zum anderen möchten wir euch – mit Blick auf die „Tu mal wat“-Aktionstage, Ende September in Berlin – die Praxis des Hausbesetzens näher bringen

(In diesem Workshop werdet ihr in 3,5 Stunden zusammen und in thematischen Kleingruppen auf eure nächste Besetzung vorbereitet.)

## **FR. 16:00: HANDELN – WAS KANN ICH ALS INDIVIDUUM TUN? – JULIAN WILLMING**

Julian Willming hat sich in seinem Studium der Psychologie auf Umweltpsychologie und angewandte Nachhaltigkeitsforschung spezialisiert und interessiert sich vor allem für Systemdenken, Transformative Wissenschaften und Plastik. Seit 2015 arbeitet er an der Organisation Stay With Me, die durch Workshops und Vorträge an Schulen oder Festivals zu den Themen nachhaltigen Konsum und Plastik aufklärt. Zudem schreibt Julian Rezensionen zu Sachbüchern mit dem Thema Nachhaltigkeit.

## **SA. 10:00: CRADLE TO CRADLE – JANIKA HEINRICH**

- Vortrag mit anschließender Diskussion -

Schluss mit der Take-Make-Waste Mentalität!

Cradle to Cradle setzt sich für ein Umdenken unserer Produktionsweisen hin zu Kreisläufen "von der Wiege zur Wiege" ein. Das Konzept Abfall gehört aus dem Köpfen verbannt, denn alles ist Nährstoff. Der Mensch kann es besser: Wir können nicht nur weniger schlecht sein, sondern im besten Fall sogar ein Nützlichling für die Erde.

In diesem Vortrag möchte ich einen Einblick in die Denkschule und das Designkonzept von Cradle to Cradle geben.

## **SA. 16:00: FREESOURCE EVERYTHING! - RESSOURCEN ERSCHLIESSEN UND FÜR NIX MEHR BEZAHLEN - LUKAS**

Praktische Tipps, um fast alle Materiellen Bedürfnisse aus alternativen Ressourcen im individuellen Umfeld zu beziehen. Sodass nicht nur weniger Schaden verursacht wird, sondern "Abfall" wiederverwendet und damit Verschwendung vermieden wird.

In dem Wirtschaftssystem in dem wir Leben verursacht nicht nur jeder Euro, den wir für unseren Konsum ausgeben, mehr oder weniger viel Schaden, es produziert auch unglaublich viel Müll und frisst dabei fossile Rohstoffe. In dem Workshop geht es darum gemeinsam Möglichkeiten zu finden den Großteil unserer materiellen Grundbedürfnisse aus alternativen Ressourcen zu schöpfen. Angefangen mit den Basics wie: Foodsharing &co. bis hin zu Geheimtricks wie: bei Baumärkten Containern, wie eine Baustelle zur wahren Goldgrube werden kann, etc. Alle Erfahrungslevel willkommen!