

und jetzt?!



Dokumentation 2016

Vision

Juli wäre vielleicht schöner gewesen.
Vom Wetter her und so.
Aber da warst du vielleicht noch sonst wo.
Kosmopolitik und Kompost;
Träumer*in und Verwirklichungshelfer*in?
Du bist wieder da,
Und dann: Immer wieder die gleichen Fragen:
Wie war's eigentlich in Afrika, Südamerika oder Asien?
Ja genau, wie war DEIN Jahr?
Wie geht es jetzt weiter?
Aber eigentlich bist du noch gar nicht richtig angekommen,
schwebst irgendwie noch in der Luft.
Vielleicht hat die Schwerkraft dich auch (schon wieder) voll im Griff.
Im August/September jedenfalls: die undjetzt?!-Konferenz.
Und jedes Jahr dieselbe Frage:
und jetzt?
Aber wozu eigentlich?
Weil immer etwas folgt,
weil es immer weitergeht.
Aber wozu eigentlich?
Weil sich immer etwas verändert.
Aber wozu eigentlich?
Und was wäre wenn nicht?
Wir wollen das, was Freude macht und Chaos schafft,
was uns lachen und auch weinen lässt.
Einen geschützten Raum.
Platz für Verwirrung, Planlosigkeit und Unordnung.
Frei und Offen für alles, was kommt.
Ohne Zwang & ohne Muss.
Und dann basteln wir uns Wegweiser. Ziel: ungewiss.
Mal eben tief einatmen:
Was ist passiert?
Was geschieht gerade?
Bin ich mir dessen bewusst?
Und bin ich damit glücklich?
Genau jetzt ist der richtige Moment, die Zeit mal kurz anzuhalten,
in sich zu gehen und andere Fragen zu stellen.
Die Antworten erleben, erfühlen,
nicht nur erdenken.
Wir sind so viel(e). Motivation tanken, aufwachen, entdecken, mitmachen,
ausprobieren, Gedanken entfachen, Ideen kreieren, inspirieren,
aufbrechen...losgehen!

Kommst du mit?



Editorial

und jetzt?! – Was bleibt von der Konferenz? Was nehmen wir mit zurück in unseren Alltag oder fangen wir sogar ganz neu an und dies war der Beginn eines neuen Lebensabschnitts?

Wir alle haben die Woche an der Mühle am See auf ganz unterschiedliche Weise erlebt und dennoch auch zusammen als eine Lebensgemeinschaft auf Zeit. Werden wir miteinander verbunden bleiben? Wie können wir die Energie und Freude in neue Projekte mitnehmen? Es bleiben Fragen, doch wir wachsen daran und für mich gab es auch dieses Jahr wieder einige Aha-Momente, die ich gern mit euch teilen möchte:

- 1. Ziehe alle Möglichkeiten für dich in Betracht und höre hin, welche gelebt werden will.**
- 2. Der Mensch, der dir gerade gegenübersteht, wird die Welt verändern (das funktioniert auch, wenn du vorm Spiegel stehst)!**
- 3. Alternativen leben ist einfacher als gedacht.**
- 4. Eine gutes theoretisches Basiswissen an VWL und Philosophie bietet neue Perspektiven für eine Änderung der Wirtschaft und Gesellschaft**
- 5. Anarchie und GfK sind gute Werkzeuge als Basis für gelebten Wandel**
- 6. Körperkontakt ist natürlich und wichtig für menschliche Beziehungen, sofern nicht an Bedingungen und Erwartungen geknüpft.**

Nachdem ich die undjetzt?!-Konferenz zweimal als Teilnehmer (2013, 2014) und einmal im Orgateam (2015) erlebt habe – jede Konferenz für sich einzigartig und inspirierend – durfte ich meine vierte Konferenz 2016 wortungsvollen Aufgabe, die vielen Eindrücke gemeinsam mit den Teilnehmenden in einer Dokumentation festzuhalten, damit die Erinnerung daran lange lebendig bleiben kann. Hier ist sie nun für dich, liebe Leserin, lieber Leser! Viel Freude beim durchblättern, lesen, nachdenken, staunen und erinnern!

Im Namen des Organisations- und Redaktionsteams,

Marcus Sonntag

Inhaltsverzeichnis

Vision	2
Editorial	4
Aufbrechen, Losgehen, Kommst du mit?	6 – 7
LebensLernOrt Mühle am See	8 – 9
Lageplan	10 – 11
Drum herum	12 – 13
Aufgetischt	14 – 25
Feuerwehr!	26 – 29
Ausstieg aus der Megamaschine	30 – 31
Flucht & Asyl	32 – 33
Nichtsun heißt Zustimmung	34 – 35
Gewaltfreie Kommunikation	36 – 37
Theater der Unterdrückten	38 – 39
Interview: Christian Kutzt	40 – 41
Vom Gärtnern	42 – 43
Achtsamkeit.....	44 – 45
Weiblichkeit mal anders	46 – 47
Selbstbestimmt Leben	48 – 51
Wovon träumst du?	52 – 53
Open Space	54 – 55
Create if you are	56 – 59
Grenzenlos e.V.	60 – 61
„Do-crazy“ rules	62 – 63
Undjetzt?! - Lied 2016	66 – 67
Danksagung	70
Impressum	71

Aufbrechen; Losgehen! Kommst du mit?

Von Julia Pleintinger

Nach der **undjetzt?! 2015**
standen für uns 2 Dinge fest:

1. Wir wollen die undjetzt?!-Konferenz 2016 organisieren.
2. Es ist möglich (da es andere auch schon gemacht haben, und selbst wenn nicht, so hätten wir es trotzdem gewagt.)

Doch wir wussten nicht "Wie" wir das machen. Wie organisieren wir ein solches Projekt? Müssen wir dafür nicht irgendwelche Kompetenzen oder Erfahrungen haben? Woher bekommen wir Ressourcen? Wie erreichen wir Teilnehmende?

Doch unser "Warum" war stark genug, wir wollten Menschen Raum für Inspiration und Wandel geben. Daraus habe ich gelernt, dass wir nicht zuvor schon wissen müssen, wie wir etwas erreichen. Wenn Du etwas wirklich möchtest, dann finden sich Wege und Menschen, die dich dabei begleiten, neue Möglichkeiten eröffnen, und einen Pfad ebnen. Einfach Loslegen, Herausforderungen annehmen, und schon bist du dabei, Wandel zu gestalten.

In unserem Fall gestaltete sich das ungefähr so: Unser Team schrumpfte im Lauf der Monate von 14 auf 7 Personen, war jedoch auf ganz Deutschland und Österreich verteilt. Einmal im Monat trafen wir uns persönlich, zwischendurch auch oft virtuell. Nachdem wir uns lange mit dem Gedanken einer geldfreien undjetzt?!-Konferenz getragen hatten, entschlossen wir uns letztlich doch, in der kurzen

verbleibenden Zeit lieber 'bekannte' Wege mit den üblichen, aber nervigen Finanzanträgen zu beschreiten, aber mit deutlich weniger Geld als in den Jahren zuvor. Die Entscheidung, die „Mühle am See“ zum Konferenzort zu machen, war mit Hoffnungen und Ängsten gleichermaßen verbunden: Wir wussten, dass der Ort viel zusätzliche Arbeit mit sich brachte, da dort noch einige Infrastruktur- und Renovierungsarbeiten durchgeführt werden mussten. Gerade diese körperlichen und gestalterischen Arbeiten zogen uns aber auch an und erweckten die Vorstellung, den Ort frei nach unseren Wünschen gestalten zu können. An diesem Ort mitwirken und ihn prägen zu können, brachte uns neue Motivation.

So wurden auf Teamtreffen an der Mühle neben vielen Planungen auch Wände verlehmt, Ziegen eingefangen und der See erkundet.

Die Konferenz rückte immer näher und für einige von uns wurde die Mühle zum temporären Zuhause, da wir alle bereits einen Monat vor der Konferenz dort verbrachten.

Wir machten es uns nicht leicht, wollten wir doch möglichst viele (Lebens-) Mittel retten und eine besonders nachhaltige Konferenz organisieren. So wurden Zucchini geerntet und Schrottplätze nach Materialien abgesucht, um in den „Mitmachwochen“ daraus eine Solardusche, Komposttoiletten u.a. zu bauen. Besonders bedanken möchten wir uns bei den internationalen „Workaway“-Helfenden, die wir für das Werkeln an der Mühle und die undjetzt?!-Gemeinschaftsstimmung begeistern konnten. Auch wurden wir freudig überrascht, wie viel Hilfe wir vor und während der Konferenz bekamen und plötzlich hatten wir eine Sauna, ausreichend Beamer und riesige gerettete Schokoladenberge. Und die Zelte standen plötzlich auch wie von selbst aufgebaut!

Herzlichen Dank für die tolle Hilfe und Unterstützung!

DANN GING'S PLÖTZLICH LOS: 18. AUGUST 2016!



Dann ging's plötzlich los: 18. August. Die Teilnehmenden kommen an, und mit ihnen eine neue inspirierende Atmosphäre.

Die nachfolgenden Tage waren ein buntes Durcheinander mit Dauerverantwortung und wir wurden öfters auf die Improvisationsprobe gestellt (wenn mal wieder das Wasser ausfiel oder das Programm sich zeitlich nach hinten verschob). Aber sie waren auch mit so vielen freudigen Gemeinschafts-Erlebnissen, Bestärkungen, strahlenden dankbaren Gesichtern gefüllt. Oft konnten wir uns auf die Teilnehmenden bzw. Teilgebenden verlassen, die aktiv mitdachten und mithalfen.

Und dann kam der 25. August: Es hieß Abschied nehmen und „Auf Wiedersehen“ sagen, die meisten Teilnehmenden reisten ab, doch etliche blieben auch noch länger und halfen beim Abbauen. Und irgendwann war es für alle an der Zeit, Sachen zu

packen und weiterzuziehen.

In den nächsten Monaten wurden die undjetzt?!-Aktivitäten weniger, aber noch Abschlussberichte geschrieben, die Buchhaltung abgewickelt und das neue undjetzt?!-2017-Team begleitet. Zusätzlich haben sich einige Menschen zusammengeschlossen, um die Organisation einer undjetzt?!-Konferenz 2018 (das 10-jährige undjetzt?!-Jubiläum) neu zu denken.

Uns als Team hat die Konferenz an manche Grenzen gebracht, aber auch Grenzen (im Kopf) verschoben und viele neue Möglichkeiten gezeigt. Trotz oder gerade wegen vieler Schwierigkeiten, Rückschläge und neuer Prozesse haben die Erfahrungen nicht nur bei den Teilnehmenden sondern auch bei uns als Team viel angestoßen und uns weitergebracht auf einem Weg „Ziel: ungewiss“.





LebensLernOrt Mühle am See (in Heichelheim bei Weimar)

Von Beatrice Bohne

„Heichelheim ist ein Sackgassendorf.“ Das klingt ja erstmal nicht sehr einladend, lässt aber ein Schmunzeln über mein Gesicht huschen. Vielleicht kam der/m Verfasser*in die Mehrdeutigkeit nicht in den Sinn, als ein Text über Heichelheims Infrastruktur geschrieben werden sollte. Passend zu einem LebensLernOrt finde ich es nicht.

Laut des offiziellen Internetauftritts leben 305 Menschen in Heichelheim - eine Pension, ein Verein und ein Kindergarten für das gemeinschaftliche Zusammenleben. Das war's ... noch nicht! Beschaulich anmutend thront dort eine Mühle inmitten der Landschaft. Mitten in der Natur gelegen reizt sie das Auge sehr. Ihr Wahrzeichen-Charakter manifestiert sich im Gemeinde-Logo. Umgeben ist sie vom Heichelheimer Stausee, der sich zu gegebener Jahreszeit mit zahlreichen Wasservögeln schmücken kann.

Die Mühle am See war der LebensLernOrt für die undjetzt?!Konferenz 2016. Die bis 2012 als Restaurant und Landhotel geführte Windmühle und das dazugehörige Gelände wurden Anfang 2015 nach fast 2jähriger Anbahnung zum Aufbau eines gemeinnützigen Unternehmens von der Genossenschaft „Mühle am See e.G.“ übernommen, die unter anderem von der GLS-Bank und der SinnStiftung unterstützt wird. Fernab lauter Straßen, überfüllter Eindrücke und Reizüberflutungen wurde hier ein FreiRaum für Menschen geschaffen, die sich frei und offen begegnen, austauschen und vernetzen, die Kultur und Inspiration erfahren, Sinn stiften und Freu(n)de finden wollen.

Genau das Richtige für uns! Das SozialRegionalProjekt bietet sich als offener, gemeinnütziger Ort der Vielfalt und Gemeinschaft dar – für Außenstehende wie für die Region. Ganz wichtig ist den Projektbeteiligten, eine möglichst große Vielfalt an Menschen zusammenzubringen in einer offenen Atmosphäre, die keine Abgrenzung sondern gegenseitiges Interesse weckt.

Wir kommen und füllen den Ort mit Leben und Ideen, und geben simultan etwas an den Ort weiter. Indem wir uns selbst erfahren, unsere Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig kennenlernen, kreieren wir einen partnerschaftlichen Treffpunkt, Hand in Hand mit uns, mit dem Ort, mit der Natur. Wir sind ganz hier am ZuFluchtsOrt Mühle am See.

Wir wünschen dem Ort und den dort Lebenden, Wirkenden (und Bestimmenden) von Herzen, dass er sich diese Ideale bewahrt, sie umsetzen kann und aufblüht in einer bunten Vielfalt und Gemeinschaft verschiedenster Lebenswege.

Weitere Infos zu Veranstaltungen und Kontakte findet Ihr unter:

Homepage: www.muehleamsee.de/

facebook: www.facebook.com/lebenslernortmuehle

Offizielle Internetseite der Gemeinde Heichelheim bei Weimar, in: www.heichelheim.de/infrastruktur.html



Lageplan



lo
oilet



Tipi

icknickplatz
icnic place



Zeltplatz
camping ground



Solarduschen
solar showers



A
B
C
D
E

Das Schiff
Haus am See
Haupthaus
Gartenlaube
Mühlengrund

The ship
Lakeside house
Mainhouse
gardenhouse
mill ground

Drum herum

Komposttoiletten und Solardusche:

Im Vorfeld der Konferenz für euch gebaut, konnte dieses Jahr erstmalig eine Solardusche während der Konferenz genutzt werden (weil das Wetter glücklicherweise passte).

Auch die Komposttoiletten (namens ‚Grandma Poo Chair‘ und ‚Dolphin Pee Throne‘ u.a.) wurden während der Vorbereitung selbst mit viel Liebe gebaut, ebenso der Kompostbehälter. Während der ungewissen Wassersituation waren wir äußerst dankbar über die wasserunabhängigen Komposttoiletten. Der Grund für ihren Bau war allerdings ein anderer: Die hier üblichen Wassertoiletten brauchen eine aufwändige Infrastruktur, um alles in eine zentrale Kläranlage zu spülen, wo unsere nährstoffreichen Ausscheidungen mit allerhand Giften zusammentreffen, sodass der Klärschlamm oft nicht verwendet werden kann/darf. Durch Komposttoiletten bleiben Exkrememente im natürlichen Stoff-Kreislauf und können ein bis drei Jahre später als wertvoller Humus auf die Beete ausgebracht werden und zu neuem Essen für uns heranwachsen.

Do-it-yourself-Werkstatt:

Wann immer du kommst, Ewa ist schon da: Egal ob beim Siebdrucken oder Wikinger-Schach bauen oder aufräumen, weil du's mal wieder nicht geschafft hast. Zusammen mit Cille die gute Seele der Werkstatt, die geduldig immer wieder erklärt, wie's funktioniert und aufpasst, dass du Spaß beim Drucken hast und trotzdem nicht die Siebe verstopfst.

Umsonstladen im Bauwagen:

Leider war es fast immer zu heiß im Bauwagen, um den Umsonstladen zu betreten, aber es lohnte sich! Viele Kleidungsstücke und auch so manch andere Schätze haben ihren Weg dorthin gefunden und warteten auf eine*n neue*n ‚Besitzer*in‘. Tauschen statt kaufen, verschenken statt horten, „Gemeingüter schaffen, die verbinden statt Eigentum, das trennt“ war das Motto!

Undjetzt?!-Café:

So selbstorganisiert und geldfrei lief's noch nie. Die gespendeten Säfte waren entsprechend schnell weg, auch das gerettete Bier wurde stetig getrunken. Die Ordnung wurde nicht ganz so aufrecht erhalten. Irgendwie muss Selbstorganisation doch geplant und gelernt sein, zum Beispiel durch Ausprobieren im bedingungslosen undjetzt?!-Café – ein gemütlicher Ort des Treffens, Teilens, Spielens, Sinnierens und Philosophierens.

Raum der Inspiration:

Schon mal was von attac und deren Projekten gehört? Oder eine Ausstellung über die kurdischen Gebiete in Nordsyrien und ihre politische Organisation gesehen? Egal, ob ihr schon vieles kanntet oder das Meiste Neuland für euch war, der Raum der Inspiration mit seinen vielfältigen ausliegenden Flyern und sonstigem Info-Material bot für alle interessantes neues Wissen. Und gleich daneben die Briefkästen an der alten steinernen Mühlenwand, um nette Brieflein an andere Teilnehmende zu ‚versenden‘.

Die Wiese:

Was wäre undjetzt?! ohne Freizeit, um einfach eine schöne Zeit zusammen zu haben und die schweren Themen des ganzen langen Tages mal sacken zu lassen? Bestens hilft dafür eine Wiese zum gemeinsamen Bewegen und Toben:

Einige verbrachten die Zeit vor dem Essen statt in der Essensschlange lieber beim Ball- oder Frisbee-Spielen. Auch für Akrobatik wurde die Wiese genutzt. Irgendwann tauchte plötzlich eine waghalsige meterlange Slackline auf und wurde zum Anziehungspunkt ebenso wie Hängematten, in die man auch gut sacken konnte nach den Lasten der harten thematischen Brocken und des leckeren Mittagessens.

Eine sehr beliebte Freizeitgestaltung war natürlich das Baden im See, erfrischend und vitalisierend machte es für den nächsten Programmpunkt bereit.







AUFGETISCHT!



BROT BACKEN

Wie es dazu kam? Da beim „Essen retten“ auch zehn Brotbackmischungen à 500 g vorrätig waren, bekam Julien von der Küche den Auftrag, daraus Brot zu backen. Er fertigte einen Sauerteig: Roggenmehl mit Wasser und ein bisschen Honig anrühren und fünf Tage stehen lassen. Danach werden daraus die Brote geformt und in den Ofen geschoben. Der Lehmofen war noch im Bau, doch es gab' in der Mühle noch einen alten Steinofen, der fürs Brot backen verwendet wurde. Dabei ist zu beachten, dass der Ofen gut vorgeheizt und vor allem in den ersten zehn Minuten, wenn das Brot drin ist, nicht geöffnet wird. Das ist wichtig, da ein starker Temperaturabfall das Backergebnis negativ beeinflussen kann. Julien hat viel Erfahrung beim Brot backen und kann viel darüber berichten. Das Ergebnis sind warm duftende goldgelbe Brotlaibe und die bereits hungrigen Menschen sind nur schwer davon abzuhalten, die frisch gebackenen Brote gleich zu verspeisen. Doch die gibt's erst morgen zum Brunch, jetzt nur eine kleine Kostprobe. Das steigert die Vorfreude auf morgen!



Essen mehr als ‚nur‘ lecker!

Von Julia Pleintinger

Seit Jahren sind auf den undjetzt?!-Konferenzen die Ansprüche an das Essen: bio, fair gehandelt, regional, saisonal, vegan und lecker! Ausnahmen gelten bei gerettetem Essen.

Das alles hat das Küchenteam hervorragend umgesetzt und euch gilt unser herzlicher Dank für den großen Einsatz, die leckerschmecker Schlemmereien und die Flexibilität im Umgang mit der Unsicherheit, welche Lebensmittel wir am nächsten Tag wohl geschenkt bekommen würden und was doch eingekauft werden sollte.

Die Sponti von Teilis vorm Küchenzelt mit famosen Sprüchen („Your dishes are delicious“ „Euere Nahrung ist eine Offenba(h)rung“ u.a.) hat das auf den Punkt gebracht. Eure Rück-Demo („Heute wird's noch krasser: Zwiebeln, (trockenes) Brot und Wasser“) mit der dazugehörigen einfach(en) leckeren Brotsuppe sowie den Achtsamkeits-Aktionen vom Orga-Team (schweigen, füttern, blind essen) hat verdeutlicht, wie schmackhaft simples Essen sein kann.

Ich habe mit Freude festgestellt, welche minimale Mengen an Essen von den Tellern der Teilnehmenden in den Biomüll wanderten – ihr seid große Spitze im Aufessen, danke!

Essenretten

Ein Novum: Dieses Jahr war das Essen auf der undjetzt?!-Konferenz nicht 100% bio, fair gehandelt, regional und saisonal - aber es entsprach dennoch unseren moralischen Ansprüchen, denn ein Teil der Lebensmittel wurde vor dem Weggeworfenwerden bewahrt. Von Bauernhöfen und Unternehmen bekamen wir geschenkt, was diese zu viel hatten oder nicht verkaufen konnten: Riesen-Zucchini, Kartoffeln, Zwiebeln, Eis, Brot, Grieß, Schokolade, Tee u.v.m. Ein großer Teil davon war weiterhin bio oder regional oder fair, aber manches nicht.

Einerseits eine sinnvolle Sache und noch dazu kostensparend, aber irgendetwas in mir war nicht ganz zufrieden: Schöner fände ich es, regionale Biobauer*innenhöfe zu unterstützen und vorzuleben, wie (m)eine ‚ideale‘ Welt aussehen könnte. Stattdessen ließen wir uns unterstützen von Unternehmen, die trotz Bio-Produkten voll im Kapitalismus-Strudel mitkämpfen müssen. Mein Gewissen wird dadurch beruhigt, dass es momentan wahrscheinlich nicht genügend regionale Biohöfe gegeben hätte, um uns mit allem Notwendigen (auch wenn man's wirklich aufs Wesentlichste herunterschraubt) versorgen zu können. Also haben wir wohl das für den Moment ‚Verträglichste‘ gewählt und das genutzt, was gerade da war, egal wo es herkommt.



Eine Gruppe, die sich viel mit Verschwendung, Überflussgesellschaft und vor dem Wegwerfen Retten beschäftigt und dieses Jahr sehr auf die undjetzt?!-Konferenz abgefärbt und uns viel geholfen hat, nennt sich **„yunity“**:

„yunity schafft Beziehungen, in denen die Menschen bedingungslos ihre Zeit, Fähigkeiten und Ressourcen teilen können. Durch diese Verbindungen und Gemeinschaften verhindern wir Verschwendung und fördern das Bewusstsein für nachhaltige Lebensweisen.“ (Selbstverständnis yunity)

Yunity fungiert als Netzwerk & Plattform – ein saving und sharing Projekt für Lebensmittel, Dinge, Fähigkeiten, Reisen, Räumlichkeiten etc.

Es begann mit der Idee, die Erfahrungen, die mit Foodsharing gemacht wurden, auf einen größeren Rahmen zu übertragen (auch international). Zunächst sollte yunity nur eine neue Internetseite für Foodsharing werden, besser vernetzt, international und open source. Doch es wurde soviel mehr als das. Aber yunity auf ein festes Konzept festzulegen, würde ihm nicht gerecht – das Projekt ist ständig im Wandel. Aber erfahrt selbst unter <https://project.yunity.org> mehr!

Inzwischen sind drei von sieben Teammitgliedern bei yunity aktiv. Und auch unser Schirmmensch

Matthias ist schon seit Langem dabei. Wir lernten uns an der Mühle kennen, wo auch regelmäßig yunity-Aktive ihre Treffen abhielten oder einfach so kamen, um uns zu unterstützen, mit ihren handwerklichen, essens-rettenden Fähigkeiten. Herzlichen Dank an euch und an alle Helfenden!

Grußworte des Schirmmensch

Matthias Larisch, yunity

Die Gesellschaft der „Westlichen Welt“ basiert auf Gier, Ausbeutung und Machtintrigen. Menschliche Werte spielen eine dem Arbeitswert des Menschen untergeordnete Rolle.

Zum Glück gibt es auch in dieser kaputten, kalten Welt noch Menschen, die anders denken, in die Welt hinaus gehen, sich in verschiedensten Regionen sozial und ökologisch engagieren und dadurch auch andere Perspektiven erhalten.

Die undjetzt?!-Konferenz ist ein sehr positives Beispiel, wie der Umgang miteinander gestaltet werden kann. Durch Zusammenbringen vieler Menschen, die sich mit Menschlichkeit begegnen und sich austauschen, leistet sie einen starken Beitrag, unsere Welt wieder in die richtige Richtung zu lenken, damit wir alle und auch zukünftige Generationen gemeinsam und nicht nur nebeneinander leben können.



*“Wir werden euch nie vergessen,
wegen eurem tollen Essen.”*

*„We have a good mood
—
because of your food.“*

Eine Hommage an das Küchenteam

Nach dem Brunch kam es plötzlich zu einem Flashmob: Eine bunte Menge von begeisterten Menschen lief mit selbst gemalten Transparenten die Wiese hinunter zum Küchenzelt. Immer mehr Leute schlossen sich dem Fanclub spontan an (von wegen keine Groupies) und feierten das Kochteam und das gute Essen. Die Begeisterung wurde in kreativen Slogans singend vorgetragen:

„Your dishes are delicious!“

„Unsre Bäuche sind voll, euer Essen ist toll!“

„Eure Nahrung ist eine Offenbarung!“

„Euer Essen war spitze – bei Regen und bei Hitze!“

„Ich würde jederzeit wieder anreisen, um mit euch zu speisen.“

*„Euer Essen war ein Schmaus,
dafür kräftigen Applaus!“*

Das Kochteam

Ein Interview auf
der undjetzt?!-Konferenz 2016

Von Marcus Sonntag



Kevin, Lina, Felix, Kilian, Timo, Cándida und Tami – ihr sorgt dafür, dass alle Teilnehmenden mit ausreichend leckerem Essen versorgt werden. Wie habt ihr euch gefunden? Wie lange kocht ihr schon zusammen?

Das war so nicht geplant und hat sich einfach ergeben. Also in dieser Konstellation erst seit fünf Tagen hier auf der Konferenz. Kevin und Lina haben schon letztes Jahr zusammen auf der Konferenz gekocht und haben die meiste Erfahrung. Es war jedoch lange nicht klar, wie gekocht wird und wer letztlich dabei ist. Ein Teil des Orgateams vom letzten Jahr (Cándida, Felix, Timo, Tami) konnte sich vorstellen zu kochen und hatte schon zugesagt, wollte Kevin und Co. jedoch den Vortritt lassen. Einen Monat vor der Konferenz kam eine erneute Anfrage und nach einigem hin und her haben sich dann beide Teams einfach zusammengeschlossen. Lina und Timo begannen zu planen und erstellten den Menüplan aufgrund der Entfernung in 1,5 Stunden gemeinsam am Telefon. Außerdem wurde viel per Email und Piratenpad kommuniziert.

Anders als bei der letzten Konferenz, wurde jedoch auch viel improvisiert, was weniger an fehlender Planung lag, sondern vor allem daran, dass viel containert und einfach versucht wurde zu verwenden, was eben gerade da war. Dadurch musste im Vergleich zum letzten Jahr wesentlich weniger Essen bestellt und gekauft werden. Die Essensbestellung kam auch erst Freitagmittag an und dann musste noch alles organisiert werden. Wir hatten aber Kartoffeln und Zwiebeln ohne Ende, von

Bauern aus der Region. Rezepte entstanden dann teils auch sehr spontan und der Anteil von „gerettetem“ und gekauftem Essen lag etwa bei 50/50.

Wie war die Konferenz für euch bisher? Was war das Besondere? Bekommt ihr was vom Programm mit?

Der Brunch war dieses Jahr ein besonderes Highlight. Auch wie wir die schon angebrannte Suppe noch gerettet haben, bleibt in Erinnerung. Vom Programm bekommen wir eher wenig mit, da wir eigentlich immer viel zu tun haben. Aber mal einen Workshop besuchen ist schon drin. Wir sprechen uns da ab, sodass alle ein bisschen was vom Rahmenprogramm mitbekommen.

Wie organisiert ihr die Arbeit? Gibt es genug Freiwillige, die euch unterstützen?

Wir haben zwei Plena am Tag, wo wir einen Plan erstellen und die Aufgaben verteilen: Wer macht Aufstriche, wer macht Beilagen, wer Soßen oder Dressing, etc. – Mithelfende sind es meist genug, außer in den Workshop-Phasen, da ist es eher schwierig, Leute zu finden. Sonst gibt es aber viel Mithilfe beim Gemüse schnippeln, Essen ausgeben und anderen Aufgaben. Auch die Spüldienste werden sehr gut übernommen, manchmal auch bis Mitternacht. Die Leute helfen gern mit, weil wir viel Spaß und gute Musik hier haben. (Es soll auch wieder die legendären Küchenpartys gegeben haben, Anm. Red.).

Grundsätzlich gibt es keine Hierarchien, keine Küchenchefs oder so, aber Erfahrungen werden natürlich weiter gegeben und wir ergänzen uns gut als Team und lernen voneinander. Es gibt also auch neue Impulse von denen, die neu dabei sind und noch nicht so lange für Großgruppen kochen.

Was war eher schwierig, gibt es besondere Herausforderungen?

Das Equipment ist etwas knapp. Das meiste haben wir von der Sokü Jena geliehen. Wir kochen am Minimum. Vieles ist improvisiert. Eine Badewanne dient als Spüle. Auch die Wasserproblematik machte uns zu schaffen – oft fehlte es an Wasser, weil es Probleme mit dem Tank gab. Das Spülwasser muss immer aufgekocht werden. Dann fehlt Wasser zum Kochen. Wir halfen uns z.B. mit passierten Tomaten, die von sich aus viel Wasser haben und eine gute Grundlage ergeben. Von der Infrastruktur her ist es schwieriger als die letzten Jahre, aber wir kriegen das hin!

Wie nehmen die Teilnehmenden euer Essen an, geht die Kalkulation auf?

Sehr gut. Die essen alles! Manchmal muss man aufpassen, weil die ersten schon nachnaschen, obwohl noch nicht alle was hatten – besonders beim Nachtisch, der ist heiß begehrt. Wir haben für 150-160 Leute kalkuliert. Bisher werden alle satt und es bleibt nichts übrig. Und falls doch haben wir noch die Schafe und Ziegen. Am Anfang hatten wir noch das Problem, dass die uns die Vorräte weg gefressen haben, weil sie frei herumliefen. Daher sind sie jetzt vom Küchenzelt weg gesperrt und bekommen nur noch die Reste.

Oft gibt es auch Allergien und Unverträglichkeiten. Wie geht ihr damit um?

Das ist kaum ein Thema. Die Teilnehmenden versorgen sich selbst, wenn die spezielle Unverträglichkeiten haben. Beim Würzen versuchen wir uns etwas zurückzuhalten. Der Geschmack ist ja verschieden und dann lieber noch mal nachwürzen. Wir bieten aber auch eine große Vielfalt und es gibt immer mindestens eine Alternative, z.B. beim Abend des „achtsamen Essens“ eine Knoblauchsuppe und eine scharfe Suppe mit Spekulatius.



Ergänzung des Autors:

An diesem Abend durften die Teilnehmenden eine besondere Erfahrung machen und hatten die Wahl zwischen drei Varianten:

1. Essen mit verbundenen Augen, 2. Essen durch gegenseitiges Füttern, oder 3. Essen am sog. Schweigetisch, wo kein einziges Wort gesprochen wurde. Dabei ging es darum, sich seiner Sinne wieder neu bewusst zu werden und das Essen noch besser wertschätzen zu lernen. Einige waren zunächst skeptisch und unentschlossen, wofür sie sich entscheiden sollten, doch nachdem sie sich darauf einlassen konnten, war es für viele eine spannende Erfahrung.



Der Abend, an dem die Feuerwehr kam...

Von David Michel

Der Kontakt entstand einige Wochen vor der Konferenz, als die Feuerwehr mal zur Mühle kam, um zu schauen, wer da so ein großes Lagerfeuer macht.

Bodhi fragte dann nach, ob die Feuerwehr nicht einen Abend eine Kartoffelsuppe kochen möge und das ganze Dorf zur Konferenz kommen könne.

Die Feuerwehr, geübt in ihrer Kartoffelsuppenproduktion, fand die Idee auch gut, nur als es dann hieß, die Suppe solle vegan sein, kamen größere Zweifel.

Zwei Wochen vor der Konferenz nahmen Julia und David den Kontakt wieder auf, inzwischen war der Chef der Feuerwehr im Bioladen, wo er mit Empörung feststellen musste, dass die „Vegane Soße“ „Spuren von tierischen Erzeugnissen“ haben könne - etwa ein Betrug?

Die Idee der Kooperation schien also nicht ganz verloren und so wurde kurzerhand beschlossen: Am Freitag gibt's Kartoffelsuppe. Da die Feuerwehrmensen sich nicht so recht vorstellen konnten, wie die ohne Fleisch aussehen sollte, kamen die undjetzt?!-Köch*innen zur Feuerwehr wo gemeinsam gewerkelt wurde. So konnten sich die Feuerwehrmensen und undjetzt?!-Köch*innen kennenlernen, austauschen und voneinander lernen.

Das Ergebnis ließ sich sehen. Die mit Kartoffelsuppe gefüllte Gulaschkanone wurde mit Blaulicht gebracht, eine große ohne Fleisch und eine kleinere mit Fleisch, sodass jede*r nach seinem*ihren Geschmack essen konnte.

Dank der bunten Mischung war es ein sehr lebendiger Abend mit gemeinsamem Musizieren, guter Stimmung und interessanten Begegnungen. Akkordeon, Geige, Gitarre und Trommeln ergaben einen vielfältigen Mix verschiedenster Musikrichtungen, woraus kurzerhand ganz neue musikalische Besetzungen zu bekannten Liedern gespielt wurden.

An diesem Abend konnten wir sehen, was es heißt, aufeinander zuzugehen, statt sich mit Skepsis zu betrachten, was es bedeutet Vorurteile abzubauen und die Herausforderungen des gemeinsamen Umgangs anzunehmen. Kein „Euch“ oder „Uns“, sondern ein gemeinsames „WIR“ zu schaffen, um Begegnungen zu ermöglichen. Gemeinsam neue Dinge in einem offenen Raum für Austausch und Miteinander auszuprobieren.

Ich möchte der Feuerwehr, dem Küchenteam und allen anderen Beteiligten herzlichst für den schönen Abend danken!





Burst the Bubble

Die undjetzt?!-Blase zum Platzen bringen –
oder ausweiten?!

Kartoffelsuppen-Abend mit der Heichelheimer Feuerwehr

von Julia Pleintinger

Tatüü-tataaaa.

Eine Feuerwehrsirene unterbricht das Plenum und bringt gleich Sorgen mit sich: ‚Oh je, was ist bloß passiert? Hoffentlich doch nicht bei uns auf dem Gelände?!‘ Dann die Erleichterung: ‚Ach ja, das heißt Essenszeit, die Heichelheimer Feuerwehr kommt mit der Kartoffelsuppe! Selbstverständlich ist das wichtiger als Plenum, also schnell rausstürmen!‘

In der Hofeinfahrt steht schon das Feuerwehrfahrzeug, unerwartet groß. Und ein Traktor, der die vollbefüllte Gulaschkanone zieht – das dampft und duftet, als der ‚Kessel‘ aufgemacht wird. Kartoffelsuppe ist eine Spezialität der Heichelheimer Feuerwehr, aber diesmal für uns vegan und in Kooperation mit unserem Küchenteam zubereitet.

Die Einbeziehung und Interaktion mit der Umgebung im Rahmen der undjetzt?!-Konferenz fällt jedes Jahr wieder schwer, zumal, wenn keine persönlichen Kontakte zur Lokalbevölkerung bestehen. Auch dank des Interesses der Heichelheimer*innen an dieser Veranstaltung, für die ‚ihre‘ Mühle genutzt wurde, gelang es dieses Jahr zusammen zu finden. Gemeinsam stärkten wir uns mit der Kartoffelsuppe, saßen um ein fiktives Lagerfeuer (mit Lampe in der Mitte) und machten Musik.

Beim Musizieren empfand ich die Verbundenheit und indirekte Kontaktaufnahme am stärksten. Als Konrad aus dem Dorf Akkordeon spielte, brachte das nicht nur die Dorfbevölkerung zum Singen, sondern auch undjetzt?!-Menschen zum Schunkeln. Andersrum machten bei den Liedern, die von undjetzt?!-Teilnehmenden und Christian Kuhtz gespielt wurden, auch Dorfleute mit, sangen, klatschten und trommelten – ein älterer Herr ist mir noch sehr gut in Erinnerung, wie er selbstvergessen vor sich hin trommelte.

Schöne Bilder vor dem inneren Auge und das positive Gefühl, dass gesellschaftlicher Zusammenhalt und Verständnis füreinander sowie auch für Andersartigkeit möglich sind. Dabei finde ich es wichtig, Andersartigkeit(en) nicht überzubetonen. Denn: Menschen sind weder objektiv ähnlich, noch unähnlich. Das heißt für mich: Natürlich gibt es Unterschiede, natürlich gibt es Gemeinsamkeiten, aber eine objektive Einteilung in per se absolut ‚Ähnliches‘ und ‚Unterschiedliches‘ ist nicht möglich.

Um Anstrengungen und Auseinandersetzungen zu vermeiden, tendieren wir jedoch gerne zu ‚Blasenbildung‘ und umgeben uns lieber mit ‚ähnlich(denkend) en‘ Menschen, bevorzugen ihre Gesellschaft und füh-



len uns ihnen mehr verbunden. Andererseits ist der Wunsch da, auf der undjetzt?! auch mal aus diesem Verhalten auszubrechen und absichtlich in die Kontroverse zu gehen, sich selbst und die eigene Position, die eigenen Denkmuster zu hinterfragen – am besten nicht nur in Workshops zu kritischem Weißsein, wo man doch nur wieder unter privilegierten Weißen ist, sondern auch mit anderen ‚Anderen/Fremden‘, die man treffen und mit denen man interagieren kann.

Das klingt nach Objektivierung der Dorfbewölkerung; tatsächlich sollte das Aufeinandertreffen aber dazu führen, alle ‚Anderen‘ als Subjekte zu erfahren, ihre Hintergründe und Ansichten zu verstehen oder vielleicht auch ganz unabhängig davon einfach beisammen zu sein und das Beisammensein zu feiern.

Nach anfänglichem Zögern und Unsicherheit, habe ich im Verlauf des Abends viel beiderseitige Freude wahrgenommen. Diese Begegnung war mir ein Herzensanliegen und für mich persönlich war dieser mein schönster undjetzt?!-Abend!



Ausstieg aus der Megamaschine

Fabian Scheidler



Fabian Scheidler erzählt die Vorgeschichte und Genese des ‚modernen Weltsystems‘, das Mensch und Natur einer radikalen Ausbeutung unterwirft. Dabei werden Fortschrittsmythen der westlichen ‚Zivilisation‘ hinterfragt und Möglichkeiten für tiefgreifende Veränderungen aufgezeigt, zu denen jede*r von uns etwas beitragen kann.

Fabian Scheidler skizziert die Entwicklung der Menschheit in 5000 Jahren als Geschichte der Macht und geht im Kern auf die letzten 500 Jahre ein. Etliche dieser historischen Ereignisse sind (aus der Schule) bekannt, doch Fabian betrachtet sie aus einem anderen Blickwinkel, der die Kehrseiten, die Perspektive der „Unterdrückten“/ „Entmachteten“ zeigt.

(1) An den Anfang stellt er die These, dass wir gegenwärtig mit einer Vielzahl von Krisen konfrontiert sind, deren Ausmaß im Zusammenspiel und den Konsequenzen größer ist, als in früheren Zeiten:

1. ökologisch (Artensterben, Verlust fruchtbarer Böden und Süßwasserverlust; Klimawandel).
2. soziale (Verstärkung des Gegensatzes von Arm und Reich, als Folge: die größten Migrationsbewegungen seit Beginn der UN-Aufzeichnungen).
3. Finanz- und Wirtschaftskrisen (Delegitimierung etablierter politischer Kräfte, bis hin zu Bürgerkriegen und bewaffneten Auseinandersetzungen).

Die endlose Akkumulation von Geld und das Expansionsprinzip sind eingeschrieben in unsere Institutionen, aber auch internalisiert (z. B. „Arbeits-Ethos“; s. Harald Welzer: sog. mentale Infrastrukturen).

(2) Der moderne Staat und der Kapitalismus entstanden in einer parallelen Entwicklung mit zwei wichtigen Komponenten: einerseits das Banken- und Geldwesen

mit Zinswesen und andererseits eine zunehmende Militarisierung der Staaten – anstelle der 7000-10.000 Mann-Armeen des Mittelalters waren dann plötzlich Hunderttausende in Armeen, dazu kam ein Wettrüsten mit Waffen. Ohne Verflechtungen zwischen Staat, Militär und ökonomischen Institutionen hätte das heutige System nicht entstehen können, denn es brauchte meist militärischer und/oder struktureller Gewalt (durch Staat und Institutionen), um z. B. Märkte zu etablieren (statt Tausch und Subsistenz), Menschen in fremdbestimmte Schul- und Arbeitsverhältnisse zu zwingen. Oder: Banken und Händler geben z.B. Geld an Staaten und gewinnen eine Monopolstellung. Ab 1602 gibt es in den Niederlanden die erste Aktiengesellschaft mit eigenem Militär. Heute ist es andersherum, z.B. Subvention des Staates für Großkonzerne und die sog. Bankenrettung.

(3) Die Megamaschine hat zwei Gesichter. So war die Elektrifizierung Europas Ende des 19. Jh. Segen und Fluch zugleich, da sie durch den hohen Ressourcenaufwand (Kupfer und Kautschuk) für Ausbeutung und Krieg in afrikanischen Ländern wie dem Kongo sorgte (Bsp. Matabele-Kriege um 1890).

(4) Die Ideologie bzw. Mythologie ist systemprägend und -erhaltend: Die vermeintliche Überlegenheit des Westens gegenüber der „Barbarei“ der „anderen“.

Die Wurzeln des heutigen kapitalistischen Weltsystems & Alternativen

Von Marcus Sonntag

Die diesbezüglichen Schlagworte wandelten sich über die Jahrhunderte: Christentum, Aufklärung, Zivilisation, Fortschritt, Entwicklung und Westliche Werte – alles unterschiedliche Begriffe, die in anderen Zeiten ähnliches mein(t)en: Legitimationen, um ‚die anderen‘ beherrschen und unterdrücken zu können.

(5) Die sog. freie Demokratie ist in Wahrheit eine Oligarchie – Herrschaft der Wenigen (Elite?). Viele Institutionen, in denen wir den Großteil unseres Lebens verbringen (z. B. Schule, Arbeit/Unternehmen, Medien) sind immer noch undemokratisch und geprägt von weißen wohlhabenden Männern.

(6) Die Krisen lassen sich innerhalb des Systems nicht mehr lösen und stoßen an Grenzen: einmal die inneren Grenzen, da sich die Schuldenberge nicht mehr bewältigen lassen, und zum anderen die äußeren ökologischen Grenzen des Planeten. Es wird einen Wandel geben, ob wir wollen oder nicht.

(7) Wir brauchen einen Ausstieg aus der Megamaschine, solange sie noch läuft. – kurzfristig möglich durch die Besteuerung von Reichtum und sozial-ökologische Reformen, längerfristig durch: Ausstieg aus Kapitalakkumulation, Gemeinwohl vor Profit, Kooperation statt Konkurrenz.

Beispiele: Energiewende und –kooperativen, Subventionen sind verhandelbar, Bankenrettung vs. Banken pleite gehen lassen und andere aufbauen.

Der Aufbau selbstorganisierter Strukturen und mehr direkte Demokratie sollten gefördert werden, außerdem die Schrumpfung fossiler Energien und allgemein ein neues Technik- und Wissenschaftsverständnis. Dies ist ein langer Prozess und das Ergebnis ist offen. Soziale Bewegungen und Initiativen sind jedoch sehr wichtig für eine Transformation der Gesellschaft und die lange Vorarbeit dieser Bewegungen kann manchmal auch sehr viel später Früchte tragen.

Der Vortrag hat viele Fragen aufgeworfen und sorgte für Diskussionen um soziale Gerechtigkeit, Demokratie, Korruption, Ökologie, Freihandel, die Rolle von sozialen Bewegungen, dem Bankencrash, Postkolonialismus, Globalisierung und Nationalismus sowie die Systemfrage (Demokratie oder doch Anarchie?) und die Frage: Wie sollen wir weitermachen, um den Wandel zu gestalten?

Der Referent versuchte, auf alle Fragen einzugehen, auch wenn es sehr viele komplexe Themen sind: Armutsbekämpfung, emanzipatorische Strukturen (Demokratie kann nur so gut sein, wie die Menschen, die darin leben), politische Kämpfe und die Rolle der Medien (Bsp. Brexit und migrationsfeindliche Berichte), schwindende Regierbarkeit und Chaos durch die Folgen der Kolonialisierung, Korruption in Deutschland (Siemens, Hoch-Tief, DB) und was wir dagegen tun können (Transparency International), die Macht der transnationalen Konzerne vs. Problem des Nationalismus, Wahlspenden und Lobbyismus, Landwirtschaft und Finanzakkumulation sowie allgemein die politische Machtfrage.

Abschließend gehen wir in Kleingruppen und diskutieren zu diversen Themen: 1.) Ausstieg aus der Megamaschine, 2.) Echte Demokratie, 3.) Abschied von der Naturbeherrschung, 4.) Schrumpfung des militärisch-industriellen Komplexes.

Es werden auf die meisten Fragen keine abschließenden Antworten gefunden, doch allein der Austausch und die Beschäftigung damit ist eine Bereicherung für viele und die Diskussionen darum gehen auch in der Mittagspause weiter.

Für mehr Infos zu Autor und Buch:
www.megamaschine.org

Fabian Scheidler (*1968); Studium der Geschichte, Philosophie, Theaterregie; seit 2001 freischaffender Autor für Printmedien, Fernsehen, Theater & Oper; 2009 Zusammen mit David Goeßmann Gründung des unabhängigen Fernsehmagazin Kontext TV; Otto-Brenner-Medienpreis für kritischen Journalismus (2009); 2010 Programmkoordinator des Attac-Bankentribunals in der Volksbühne; 2013 Uraufführung seiner Oper „Tod eines Bankers“ (Musik: Andreas Kersting); 2015 Buchveröffentlichung „Das Ende der Megamaschine. Geschichte einer scheiternden Zivilisation“.



Flucht & Asyl

Friedenskreis Halle

Fast 60 Millionen Menschen weltweit befinden sich derzeit auf der Flucht. Was sind die Ursachen dafür, dass so viele Menschen ihr Zuhause verlassen und sich auf den Weg in eine unsichere Zukunft machen?

Bei diesem Workshop wurden mehrere Ursachen von Flucht und Vertreibung vorgestellt, um ein besseres Verständnis für die vorherrschende Situation in den Ländern zu bekommen, aus denen Menschen fliehen. In einem weiteren Schritt wurden den Teilnehmenden Ansätze der gewaltfreien Konfliktbearbeitung vermittelt. Neben den Flüchtenden gibt es auch Menschen, die in Konfliktländern mit gewaltfreien Methoden

versuchen, den Teufelskreis von Gewalt und Krieg zu durchbrechen. Zum Abschluss des Workshops ging es um die Frage, wie junge Freiwilligendienstleistende ihre Erfahrungen im Ausland für positives Engagement im Bereich Flucht und Asyl in Deutschland nutzen können.

„Frieden begreifen wir nicht als Zustand, nicht als fernes Ziel [...] Frieden ist für uns ein Weg zu einem partnerschaftlichen, gerechten und gewaltfreien Zusammenleben in Vielfalt, wodurch die Entfaltung und Freiheit des Einzelnen möglich werden.“
(Selbstverständnis Friedenskreis Halle e.V.)

Von Sarah Götze

Im Workshop am Freitag zum Thema Asyl und Flüchtlinge vom Friedenskreis Halle ging es um die wesentlichen Gründe, die uns als Menschen zum Flüchten bewegen würden. Wir haben hierbei sowohl freiwillige Migration als auch Fluchtwänge gesammelt und erörtert. Anschließend verbanden wir letztere mit einer Liste vorliegender Fluchtursachen und es wurde ersichtlich, dass unsere gesammelten zwingenden Fluchtgründe mehreren höher gestellten Ursachen zugeordnet werden können.

In einer weiteren praktischen Übung sollten wir als Teilnehmende des Workshops in unterschiedlichen Situationen jeweils entscheiden, ob wir in dieser zur Flucht bewegt werden würden oder nicht. Es war klar ersichtlich, dass Menschen nicht ohne Weiteres ihre Heimat verlassen, alles hinter sich lassen und hohe Kosten auf sich nehmen, wenn sie nicht klare

Beweggründe dafür haben.

Interessant war auch die Tatsache, dass Geflüchtete nur in Deutschland Asyl bekommen, wenn in ihrem Heimatland entweder Krieg und Konflikte vorherrschen oder sie aus politischen, religiösen oder diskriminierenden Gründen verfolgt werden. Geflüchtete erhalten dagegen kein Asyl in Deutschland, wenn sie ihr Land aufgrund des schlechten Gesundheitssystems und Krankheit verlassen haben. Jedoch wird ihr Aufenthalt so lange geduldet, bis ihre Behandlung soweit abgeschlossen ist, dass eine Weiterbehandlung in ihrem Herkunftsland zumutbar ist.

Der Workshop schloss mit einem kleinen Gesprächscafé ab, bei dem in zwei 20-minütigen Gesprächsrunden über Themen des Klimawandels, Krieg, Armut und Handelsbedingungen diskutiert wurde.

**„Niemand
flieht ohne
Grund: Warum
Menschen ihr
Zuhause
verlassen“**

Friedenskreis Halle

„Nichtstun heißt Zustimmung!“

Friedenskreis Halle

Couragiertes Verhalten bei Diskriminierung und Rassismus im Alltag

Wer kennt sie nicht – alltägliche Situationen, in denen Andere oder man selbst diskriminiert und/oder abschätzig behandelt werden. Das macht wütend, sprach- oder hilflos. Oft wünschen wir uns, einzugreifen oder uns zu behaupten. In diesem Workshop wurde deswegen geübt, den Mund aufzumachen oder kreativ einzuschreiten. Am Ende nehmen alle mindestens sieben Ideen für die nächsten Vorfälle mit. Garantiert!

„... Aha, **SO** fühlt sich das also an.“

Von Judith Eisenbacher

Wer kennt es nicht? Beim Familientreffen macht ein Verwandter Witze auf Kosten der Geflüchteten. In der Disco tuscheln fremde Leute über die eigene Freundin, die eine Gaumenspalte hat. Im Zug wird an der Grenze nur eine ausländisch aussehende Person kontrolliert. Im Wartezimmer überschlagen sich die ausländischerfeindlichen Kommentare. Eigentlich würde man gerne eingreifen, irgendetwas sagen, aber... **was denn?!**

Solche und ähnliche Situationen hat so ziemlich jede_r schon einmal erlebt. Zusammen mit Markus Wutzler vom Friedenskreis Halle haben wir uns in diesem Workshop Gedanken darüber gemacht, wie man in solchen Situationen am besten handelt.

Wie fühlt sich das überhaupt an, mal den Mund aufzumachen und einem pöbelnden Passanten zu sagen, er solle aufhören?

Wir haben es ausprobiert!

Alles, was man dafür braucht:

1. Eine_n Bekannte_n mit ein wenig Schauspielalent

2. Mut!

... Aha, so fühlt sich das also an.

Besonders knifflig wird es in Situationen, in denen eine große Zahl an Leuten ein übergriffiges Verhalten

mitbekommt – denn je mehr Leute etwas dagegen tun könnten, desto weniger Leute tun etwas. Jede_r orientiert sich an den Anderen und ist sich sicher, dass bestimmt eine_r der Umstehenden besser geeignet wäre, einzugreifen. Gleichzeitig fühlen sich „Opfer“ und „Täter“ umso mehr bestätigt – schließlich scheinen alle dem „Täter“ zuzustimmen, wenn niemand eine andere Meinung äußert. Nichtstun heißt Zustimmung! Es kommt also auf jede_n Einzelne_n an. Möchte man nicht allein eingreifen, bietet es sich an, andere Zuschauende direkt anzusprechen und um Hilfe zu bitten.

Ähnlich wie im Theater der Unterdrückten haben wir Situationen durchgespielt, analysiert, das Verhalten von einzelnen Personen bewusst geändert und die Reaktionen beobachtet. Diese Technik eignet sich ebenso, um Situationen im Nachhinein, alleine im Kopf noch einmal zu durchdenken – das nächste Mal macht man es dann bestimmt besser.

Leider gibt es kein Patentrezept, das für jede diskriminierende Situation die optimale Lösung bietet. Daher sollte man sich vor einem Eingreifen erst einmal ein paar Fragen stellen – Wie ist die Situation? Was will ich erreichen? Was sind meine momentanen Möglichkeiten? – und die eigene Reaktion entsprechend

anpassen. Schließlich gibt es eine Unzahl an möglichen Vorgehensweisen, von denen hier nur einige genannt seien:

Sachliche Auseinandersetzung:

Ruhig und nacheinander die Argumente zerpfücken
Unterbinden und eigene Haltung ausdrücken, ohne sich auf Diskussionen einzulassen, z.B. „Das ist mein Haus, so [was will ich hier nicht hören!“

Das eigentliche Anliegen der anderen Person erkunden: „Worum geht es dir eigentlich gerade? Was brauchst du?“

Mit Humor oder Sarkasmus dagegen halten, z.B. „Wie, die Ausländer nehmen uns die Arbeitsplätze weg? Ach, ich wusste ja noch gar nicht, dass du vom Bürojob zum Imbiss wechseln willst!“

Loben: Im nervigen Verhalten noch etwas Positives herausheben, z.B. „Danke, dass du mit Witzen versuchst, die Runde aufzulockern! Das kannst du echt gut! Und bestimmt hast du auch welche auf Lager, die nicht rassistisch sind.“

Das unpassende Sprichwort: Mit einem völlig unpassenden/beliebigen Sprichwort reagieren, z.B. „Tja ... eine Schwalbe macht noch keinen Sommer“ oder „Wie meine Oma immer sagte: Lieber gut drauf als schlecht dran“

Laut loslachen

Die paradoxe Mitmachtechnik: Spiegeln des gezeigten Verhaltens durch übertriebenes Mitmachen und Animieren, das störende Verhalten weiterhin zu zeigen
Opferklau: Die bedrängte Person räumlich rausholen, z.B. die Hand reichen und sagen „Hey, Lisa, lang nicht gesehen, lass uns ein Eis essen!“

Krankheit vortäuschen, z.B. intensives Jucken
Jemanden anrufen (oder so tun als ob)

Bullshit-Bingo spielen: Parolen notieren, abhaken und bei einer Reihe aufspringen und „Bullshitbingo!!“ rufen

Zwei wichtige Erkenntnisse, die ich durch diesen Workshop hatte:

1. Nicht mit jeder Person kann man vernünftig und sachlich diskutieren und sie von ihrer Meinung abbringen. Manchmal geht es nicht anders, als dem Gegenüber einfach nur zu sagen, es solle den Mund halten.

2. Niemand findet in jeder Situation die perfekte Lösung. Nichtstun ist jedoch erst Recht keine Lösung. Da hilft nur üben, üben, üben!

1.

Nicht mit jeder Person kann man vernünftig und sachlich diskutieren und sie von ihrer Meinung abbringen. Manchmal geht es nicht anders, als dem Gegenüber einfach nur zu sagen, es solle den Mund halten.

2.

Niemand findet in jeder Situation die perfekte Lösung.
Nichtstun ist jedoch erst Recht keine Lösung. Da hilft nur üben, üben, üben!



„Wie drücke ich mich aus? Und wie wirkt das auf mein Gegenüber?“

Von Lisa Spahn

Wir sitzen auf dem Boden und auf Bierbänken. Im Gras vor uns stehen Kerstin und Holger mit einer Flipchart zwischen sich. Die beiden sind auch als sog. Kommunikationsgefährte*innen auf der Konferenz, wobei sie täglich kleine Impulse zum Nachdenken geben, und außerdem nun den Workshop zur Gewaltfreien Kommunikation am Freitagnachmittag. In den nächsten Stunden werden wir eine Einführung in die „GfK“ bekommen: ein wenig Theorie, wohl dosiert und in Abwechslung mit praktischen Übungen. Wobei Übungen vielleicht das falsche Wort ist, denn es geht nicht um Leistung und möglichst großen Lernfortschritt. Vielmehr geht es darum, sich selbst zu erfahren und ein Bewusstsein für die Chancen und Möglichkeiten der „GfK“ zu bekommen.

Wie drücke ich mich aus? Und wie wirkt das auf mein Gegenüber?

Auf dem ersten Blatt der Flipchart stehen sechs Wörter: „Aber man muss“ – „Und ich will“. Wie es wirkt, wenn ich in einer alltäglichen Konversation die Formulierungen austausche, probieren wir in zweier Paaren aus. Es ist zunächst ungewohnt, doch ich finde die Wirkung phänomenal!

In der „GfK“ geht es viel um die eigenen Bedürfnisse. Die Liste davon, was das alles sein kann, ist lang. Mensch hat Bedürfnisse nach Autonomie, Sinn, geistiger Verbundenheit, Sicherheit, körperlichem Wohlbefinden und so weiter und so fort. Die eigenen Gefühle geben deutliche Hinweise darauf, ob die Bedürfnisse erfüllt sind oder sich gerade in einem unerfüllten Zustand befinden. Die Suche nach dem Bedürfnis, das hinter einem Gefühl steht, ist quasi der

Schlüsselweg zu „innerer Gewaltfreiheit“, der von der GfK angeboten wird. GEWALTFREI bedeutet, dass alle aktuellen Bedürfnisse miteinander vereinbar sind.

Zum Erfahren und Verstehen machen wir eine Übung, in der wir uns eine Angst aussuchen (eine eigene/ imaginäre/aktuell präsente) und uns dann nach dem Bedürfnis fragen, das diese Angst ausdrückt. Ein Beispiel: In einer Angst vor Stress mögen Bedürfnisse nach Ruhe und Frieden liegen. Was passiert nun, wenn ich eine Befürchtung oder Sorge kommuniziere? Wir spielen verschiedene Antwortmöglichkeiten durch. Viele Reaktionsmuster sind uns aus Gesprächen im Alltag bekannt: Beschwichtigung, Übertrumpfen, Unverständnis, Nachfragen, Beruhigung, Herunterspielen. Wir testen die Möglichkeit des empathischen Spiegelns: Wir laufen umeinander über die Wiese und bei jeder Begegnung darf ich der Person meine Angst mitteilen. Der andere Mensch wiederholt dann einfach, was er*sie gehört hat.

All die Gruppenübungen, die wir in dem Workshop machen, sind von der Struktur her so simpel! Das hat mir sehr gut gefallen: Es geht nicht um komplizierte Kommunikationstechniken, sondern um Entschleunigung im Gespräch, das Herunterbrechen auf das Grundlegende.

Meine Quintessenz: Die Gewaltfreie Kommunikation begleitet mich jetzt viel in meinem Alltag mit neuen Sichtweisen auf die eigenen Gefühle und regt dazu an, das Verhalten von Mitmenschen mit einem neuen Blick zu sehen.



Workshop

„Umgang mit Sicherheit und Angst in der Gewaltfreien Kommunikation“

Während im Alltag Angst vielleicht eher als „Ratgeber“ wirkt und zu Regeln oder Ab- und Ausgrenzung führt, wird Angst in der GFK als „Signalgeber“ gesehen und geschaut, wie Menschen dieses Signal nutzen können, um wieder in ein herzliches Miteinander zu kommen.

Entspannung und Vertrauen möglich sind, ohne Anfeindung oder Abgrenzung?

Während es im Alltag eher um Sicherheit geht, wird in der GFK der Fokus auf Vertrauen gerichtet.

Was kann das für das Miteinander

von Menschen bedeuten?

Wie kann ich den Ängsten meiner Mitmenschen (oder meinen eigenen) aus Sicht der GFK begegnen, ohne sie wegdiskutieren zu wollen und sie dabei auf eine Art und Weise ernst nehmen, dass Beruhigung,

„Theater der Unterdrückten“

Malte Lutz



Theaterworkshop

Das Theater der Unterdrückten ist eine Methodensammlung, um in Spielprozessen mit jenen Situationen umzugehen, die unfertig sind, ungelöst. In seinen Ursprüngen dient es der Strategiefindung gegen staatliche Repression, spätere Varianten fokussieren sich auf die Wirkweisen von Sozialisation und Normativität, auf ihre Sichtbarmachung und wiederum auf den Umgang damit. Diese verschiedenen, theatralen Formate wurden im Workshop genutzt.

Ob du dich unterdrückt findest, war dabei egal. Sozialisiert bist du. Deshalb spielte es auch keine Rolle, ob du dich für schauspielerisch begabt hältst.

„Polizisten im Kopf“

Von Marcus Sonntag

Samstagabend. Heichelheim. Der große Saal im Akazienhof. Der Versammlungsort des Dorfes ist gut gefüllt mit vielen neugierigen Gesichtern der Teilnehmenden. Malte sitzt am Bühnenrand und mustert die Gesichter, wartet darauf, dass Stille einkehrt und strahlt dabei selbst viel Ruhe aus. Als Einstieg in den Abend stellt er eine Frage, die vielleicht viele der Anwesenden im Kopf haben: „Theater der Unterdrückten“, was ist das überhaupt? – Eine Methode der Theaterpädagogik, entwickelt im Brasilien der 70er Jahre von Augusto Boal.

Wir machen einen theatralen Raum auf, der dann mit Inhalten gefüllt wird. Die Methode ist nur Mittel zum Zweck. Es gibt eine Vielzahl von Methoden; an diesem Abend geht es um die „Polizisten in unserem Kopf“ („cop in head“), die auch auf Boal zurückgeht. In Schweden, das für ihn als Ideal eines demokratischen Wohlstandsstaates galt und gleichsam als Vorbild für die noch jungen Demokratien Lateinamerikas dienen sollte, stellte er fest, dass jenes von ihm erhoffte Ideal nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmte. Stattdessen fand er eine von Wohlstand übersättigte Gesellschaft vor, die zwar nicht von äußeren Bedrohungen und Mangelerscheinungen geprägt war, jedoch von inneren Zwängen und individueller Unzufriedenheit belastet oder entfremdet schien. Boal fand, dass

mangels existenzieller Probleme und der materiellen Übersättigung ganz andere Probleme entstanden, die durch die gesellschaftliche Prägung im Laufe des Lebens internalisiert, also verinnerlicht werden. Auch in unserer heutigen Gesellschaft bestehen Formen der eigenen Unterdrückung durch „Polizisten im Kopf“.

Ganz wichtig: Das ist keine Therapie; denn wir versuchen Verallgemeinerbares zu inszenieren und nicht auf die Komplexe einer einzelnen Person zu schauen. Es geht also letztlich nicht so sehr um die konkrete Geschichte der*s Protagonist*in, wie sie sich in der Realität abgespielt hat. Denn diese ist nur ein Beispiel für Gedanken und Gefühle, die wir alle kennen und der Beginn einer Inszenierung im Halbdunkel der Bühne. Dies ist ein experimenteller Abend.

Nach der Erklärung und einem kleinen „warm up“ fragt Malte die Menschen im Saal nach Situationen, in denen sie einen Konflikt erlebt haben, den sie für sich nicht auflösen konnten und wo sie sich hilflos gefühlt haben. Nach einiger Bedenkzeit werden vier Beispielgeschichten vorgestellt und das Publikum wählt eine aus, die folglich auf der Bühne gezeigt und bearbeitet wird. Es geht darum, dass die Protagonistin und ihr Freund den Streit eines Pärchens beobachten und unsicher sind, ob und wie sie eingreifen sollen. Auslöser des Streits ist Eifersucht. Der Mann reagiert jedoch sehr heftig, wird laut und sogar handgreiflich. Die Frau beginnt zu schluchzen, ist verzweifelt. Ob die Eifersucht berechtigt ist oder nicht sei dahingestellt. Der Streit jedoch und das Verhalten des Mannes werden als unangemessen aggressiv wahrgenommen und unsere Protagonistin ärgert sich darüber, dass sie nicht couragiert eingreift, sondern nur unbeteiligt beobachtet. Was hält sie davon ab, aktiv etwas zu tun? Das sind die „Polizisten im Kopf“ - die geballte Macht der inneren Stimmen: „Tu nichts, du könntest

bloßgestellt werden!“, „Lass das; du kannst das nicht; niemand hilft dir!“, „Hier sind so viele Leute, jemand anders wird sich da schon einmischen...“, . Nachdem zunächst die Szene selbst mit Freiwilligen auf der Bühne nachgestellt wurde und sich dann einzelne „Stimmen“ oder „Polizisten“ gegen ein Eingreifen der Protagonistin gestellt haben, gibt es schließlich die Möglichkeit, dass Leute aus dem Publikum auf die Bühne kommen und versuchen so in das Geschehen einzugreifen, dass die Geschichte erfolgreich endet, indem die Angst überwunden wird. Dabei gibt es viele kreative Ideen, z.B. den Überraschungsmoment zu nutzen, die „Polizisten“ einfach zu überrumpeln, die inneren Stimmen mit Argumenten zu überzeugen oder sogar „die Angst an die Hand zu nehmen“ und zu zeigen, dass es gar nicht so schlimm ist. Manche Polizisten fühlen sich schließlich selbst machtlos, als die Protagonistin aufsteht und sich aktiv entscheidet, Verantwortung zu übernehmen: „Ich höre euch und akzeptiere meine Ängste“. Sie probiert verschiedene Lösungsansätze: spricht sich mit ihrem Freund ab und fordert ihn auf, gemeinsam etwas zu tun; nimmt ihre Ängste an und geht mit ihnen gemeinsam zum „Tatort“, um sie zu überwinden; sie zeigt dadurch mehr Entschlossenheit und schafft es in die Konfliktsituation rein zu gehen und das Problem anzusprechen. Überraschend wirkt auch der im doppelten Sinne „Sprung ins kalte Wasser“. Malte beendet die Inszenierung und fragt nacheinander die beteiligten Schauspieler*innen, das Publikum und zuletzt die Protagonistin nach Eindrücken zu den vorgestellten Wegen, um die Situation aufzulösen. Das Fazit nach einem langen & intensiven Abend: Manchmal müssen wir das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen!



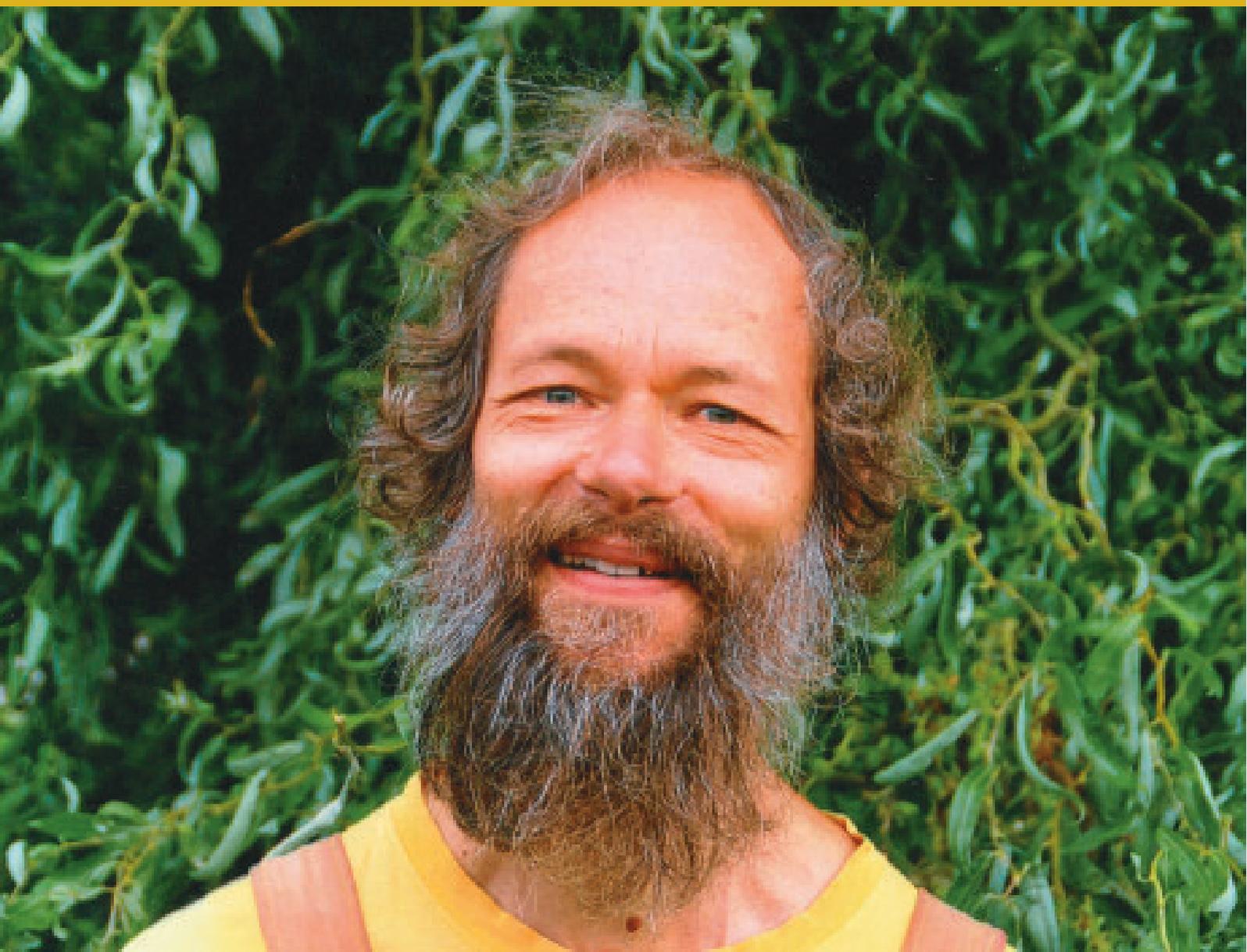
Ein Interview von Marcus Sonntag mit

Christian Kuhtz

auf der undjetzt?!-Konferenz 2016

Christian Kuhtz, bekannt als Erfinder und Autor von „Einfälle statt Abfälle“, ist wie immer mit der Bahn aus Kiel angereist. Diesmal hat er auch ein Klappfahrrad von 1982 dabei, das noch bestens funktioniert. Für mich ist er ein Beispiel und Vorbild für gelebte Nachhaltigkeit: trägt selbst hergestellte Kleidung und Schuhe, bastelt ei-

gene Solar- und Windkraftanlagen, Lastenfahrräder, und vieles mehr. Die Anleitungen dafür stellt er für alle zugänglich zur Verfügung (also auch ein frühes Beispiel von „open source“), gestaltet die Hefte mit vielen Erklärungen und Zeichnungen unter dem Motto „Einfälle statt Abfälle“ zu diversen Themen und bringt sie im Eigenverlag heraus.



Christian, seit ich die Konferenz kenne, bist du dabei und für mich als fester Bestandteil nicht wegzudenken. Wann warst du zum ersten Mal bei der Konferenz und wie hast du davon erfahren?

Das war 2013 auf Schloss Tonndorf bei Weimar. Die Einladung dazu kam per Brief von Leo (Leonhard, im Orgateam der Konferenz 2013, Anm. Red.). Ich weiß nicht, wie ich zu der Ehre kam, doch ich habe sie mit riesengroßer Freude angenommen: „Endlich wieder richtig leben! Raus aus dem Alltag, unterwegs sein und anderen Menschen begegnen!“ Vorher war ich lange Zeit zuhause und habe meine Frau gepflegt, die schwer erkrankt war. Nun also zum ersten Mal wieder unterwegs und dann gleich eine halbe Stunde nach Ankunft einen Workshop geben. Auf der Herfahrt nach Weimar hatte ich bereits eine Teilnehmerin getroffen, die mir schon brieflich bekannt war, und dann später auch beim Okarina-Workshop dabei war. Sonst kannte ich niemanden. Doch ich wurde sehr freudig und liebevoll empfangen. Meine beiden Workshops „Tonflöten basteln“ und „Flaschen schneiden“ gelangen auch sehr gut.

Beim Astgabeln sammeln für das Flaschen schneiden ergaben sich außerdem Erzählungen aus meinem Alltagsleben: praktische Alternativen innerhalb eines normalen bürgerlichen Lebens. Ich wohne in Kiel, Kleinfamilie, Haus, zwei Kinder. Meine Idealvorstellung war ein Gemeinschaftsleben, ähnlich wie auf Schloss Tonndorf oder während der Konferenz: viele unterschiedliche Menschen zusammen.

Was ist deine Motivation oder was verbindet dich mit der Konferenz und den dahinter stehenden Menschen und Ideen?

Gefühlsmäßig! Ich spüre eine starke Verbundenheit, indem ich anderen mit Freude praktische Anleitung gebe und im gemeinsamen Tun. Außerdem fühle ich mich hier herzlich aufgenommen und kann offen sein.

Was war das eindrücklichste Erlebnis auf der diesjährigen Konferenz?

Das Theater der Unterdrückten und die starken Emotionen, die dabei in mir hochgekommen sind: Angst und das Gefühl, dadurch wie gelähmt zu sein – vor allem aber deren Überwindung. Ich habe mich meiner Angst gestellt, die für mich vorher oft ein Problem war. Wichtig für den Mut zur Überwindung meiner Ängste war aber auch der geschützte Rahmen. Die von mir gespielte Figur wurde als Gefühl so präsent, sie hat mich förmlich durchgeschüttelt! Andere Menschen

im Raum haben das gespürt und waren für mich wie emotionale Blitzableiter. Maria z.B. kam am Ende des Abends zu mir mit den Worten: „Lass mich doch mal die Angst umarmen“. Das waren ganz andere emotionale Tiefen als bei den Bauprojekten.

Wenn du zurück denkst – Welches Bauprojekt war besonders erfolgreich? Worauf bist du stolz?

Für mich ganz klar der Lehmofenbau auf der diesjährigen Konferenz. Im Vergleich dazu waren die ersten Projekte 2013 einfacher, aber auch praktisch (Glas schneiden) und gefühlvoll (Okarinas). Der Bau der Solarduschen hingegen technisch interessant und zukunftsweisend, jedoch auch komplex und mit technischen Herausforderungen verbunden. Auf Burg Lohra 2014 gab es Schwierigkeiten mit dem Tank. Da wurden nur die Sonnenkollektoren fertig gestellt. Auf Tempelhof 2015 wurde das Projekt weiter geführt. Dabei konnte ich wertvolles Wissen und meine Erfahrung vor allem an Bodhi und Lukas weitergeben, die den Bau nach meiner Abreise noch erfolgreich beendet haben. Dennoch war es mit einigen Hürden und Stress verbunden. Der Lehmofen ist technisch einfacher und das Gute ist, dass viele spontan mitmachen können. Man sieht am Ergebnis, dass viele Leute mit Freude und Kreativität dabei waren. und Agnes wurde bald selbst zur „Lehmofen-Meisterin“ und leitete den Workshop eigentlich genauso an wie ich.

Was war die größte Enttäuschung oder Panne? Was ging schief?

Eigentlich nichts. (Überlegt lange). Naja, wie gesagt, außer die Solarduschen. Da gab es einfach technische Tücken und es war etwas stressig, weil manchmal Material und Werkzeuge gefehlt haben. Es stresst mehr, wenn sich zu viele Leute langweilen und es nicht vorangeht, weil ich irgendwas suchen muss. Aber sonst gab es nur technische Detailkorrekturen.

Was möchtest du mitgeben?

Ich freu mich, dass hier so viele Menschen aktiv sind. Ich erlebe die „undjetzt?!“ als ein Ereignis, das mir das Herz aufgehen lässt für Inspirationen für eine gute Zukunft! Das begeistert mich riesig! Es macht Mut, Träume zu leben. Und ich glaube sehr, es geht euch genauso. Ihr gestaltet die Gesellschaft der Zukunft. Was heute ist, wird vergehen. Ihr seid die Generation nach mir. Ihr lebt vieles, wovon ich nur träumte. Macht weiter so!

Vom Gärtnern

Am Samstagmorgen fanden wir uns in einer motivierten Gruppe mit Ivo und Lars für die Aktion „Gärtnern“ wieder. Der erste Anstoß war der Bau eines Nutztierappartements und entwickelte sich zu einer tollen Dynamik. Viele lachende Gesichter waren begeistert am Schaffen des Insektenhotels beteiligt. Im Hof der DIY-Werkstatt fanden wir auch direkt ganz viele tolle, nützliche Materialien. Während manche einen alten Bambuszaun auseinander friemelten, waren andere begeistert am Baumstämme zersägen. Heu wurde zum angerührten Lehm gebracht und nicht nur ich entdeckte das kleine Kind in mir wieder, das es liebt im Matsch zu panschen. Wieder andere zeigten sich nebenbei noch für die fotografische Dokumentation und fürs „den-Matschkindern-die-Ärmel-hochschieben“ motiviert oder bohrten in einer meditativ wirkenden Ruhe Löcher in die Baumstämme. So wurden Baumstämme, Bambusstäbchenrollen, Wolle, Lehm, Äste und Anderes in hohle Bausteine gesetzt. Und die wiederum fanden spontan Platz im Rahmen eines alten Schanks. Unser 5* Hotel wurde schneller fertig als wir dachten und genoss später sogar einen Luxus-Transport zum neuen Standort am Haupthaus mit einem extra aus dem Dorf organisierten Traktor!

Dann machten wir uns noch auf eine kleine Tour über Hof und Felder, um Wissen über Kräuter und Pflanzen zu sammeln und tauschen. Wir sammelten Johanniskrautblüten, wunderschön strahlend gelb und fein, die noch am ehesten bekannt für ihre stimmungsaufhellende Wirkung in Wintertees und Anderem sind. Außerdem fanden wir lila blühenden Wildoregano mit köstlichem Duft und gutem Geschmack und eine Kürbispflanze, deren Blüten wir auch gleich probierten. Beim Ernten von Kräutern ist es wichtig, die Schnittstelle so zu legen, dass die Pflanze dort erneut austreiben kann – also immer schön knapp über den kleinen

Knoten abkappen. Auf unserem Rundgang fanden wir noch Spitzwegerich, dessen Blüten roh und gebraten als Snack gegessen werden können und dessen Blätter zerkaut z.B. gegen Brennnesselstiche helfen. Die Blüten des Spitzwegerichs werden vorsichtig von unten nach oben streichend geerntet und sind auch als Tee oder im Essen zu empfehlen. Sogar die Samen der Brennnessel sind essbar. Nebenbei entdeckten wir gleich mehrere Exemplare der relativ seltenen Wespenspinne. Im Gemüsebeet tauschten wir noch Wissen über verschiedene Pflanzen aus. Ein kleiner Einblick: *Tomaten und Basilikum schmecken nicht nur super zusammen, sondern sind auch ideale Partner zum Wachsen. *Mangold und Rote Beete haben einen gemeinsamen Vorfahren, sind dann aber in unterschiedliche Richtungen gezüchtet worden – einmal mit Augenmerk auf die Blätter, einmal auf die Wurzel. *In anderen Ländern teils schon viel bekannter, kommen auch hier manche Gärtner wieder auf den Gedanken, in bestimmten platzsparenden und wachstumsfördernden Systemen zu pflanzen. Setzt man Mais in ein Beet, können zum Beispiel Bohnenstangen ihn als natürliche Rankhilfe nutzen, während eine Kürbispflanze am Boden wächst und dabei auch noch die Feuchtigkeit dort hält. *Ist der Boden zu trocken, fühlen sich Pflanzen schnell wohl, die unseren Kulturpflanzen großen Schaden zufügen indem sie deren Wurzeln befallen. Abhilfe können Holzbretter oder Stroh schaffen, da die Erde dann weniger austrocknet und platt getreten wird. *Würde man Saatgut aus Supermarkttomaten herstellen, hat man eine Art Wundertüte und kann im nächsten Jahr quasi alles vorfinden. Das liegt daran, dass diese Tomaten Hybride sind, die ganz schön ‚überzüchtet‘ werden. Lieber ordentliches Saatgut kaufen und mit Spaß schöne Tomaten ernten.

Von Franziska Hank



„Mentale Infrastrukturen und Achtsamkeit: Veränderung beginnt bei dir“

Marten Röbel

Die Lust nach Neuem, nach Konsum oder sich Durchsetzen ist als „mentale Infrastruktur“ in unseren Köpfen verankert. Sie prägt unsere Wünsche, Ziele und Handlungen. Wir stecken im Konsum-Hamsterrad und beuten dabei die Erde aus. Achtsamkeit und Meditation bieten einen Ausweg. Ziel des Workshops war es, gemeinsam Achtsamkeit zu üben, zu diskutieren, zu philosophieren und dabei uns selbst und den wichtigen Dingen des Lebens näher zu kommen.

Geformte Achtsamkeit

Von Lisa Spahn

Als ich am Sonntagvormittag etwas verspätet als letzte in den Raum komme, sitzen alle schon vor einem Blatt Papier auf dem Boden und malen verschiedene bunte Formen. Es ist ein Workshop mit vielen Übungen, um in sich selbst hineinzuhorchen. Wie fühlt sich die Stimmung dieses Tages an und wie sieht das gemalt/geknetet/getanzt aus? – Ausdrucksformen, die vielleicht an die eigene Kindergartenzeit erinnern. Ich jedenfalls hatte seit Jahren nicht mehr geknetet. Und es war eine tolle Erfahrung, sich in einem ganz anderen Alter wieder darauf einzulassen. Hätte jeder nur berichtet, wie es ihm/ihr an diesem Morgen ging, hätte ich es bestimmt nicht behalten. Aber die Knetfiguren der Anderen sind mir deutlich im Gedächtnis geblieben. So erinnere ich auch die Stimmung im Raum: ruhig und erwartungsvoll. Wir beginnen mit einer Assoziationssammlung zu den Begriffen ‚Achtsamkeit‘ und ‚Mentale Infrastrukturen‘. Zunächst kann jede*r für sich überlegen, was er/sie zu dem Thema schon gehört hat. Anschließend gibt es Theorie und Input von Marten.

Achtsamkeit definiert er als gleichzeitiges AUFMERKSAM und BEWUSST sein. Auf einem Schaubild skizziert Marten dann die Bedeutung von mentalen Infrastrukturen. Das sind Denkmuster und Normen, die in all unseren Köpfen durch Sozialisation verankert sind und unser Handeln bestimmen. Dass diese Denkmuster auch unsere Bedürfnisse widerspiegeln, ist leider nicht automatisch der Fall. Gute Noten und

Leistung beispielsweise erleben Kinder in unserer Gesellschaft meist schon sehr früh als erstrebenswert und sinnvoll. Ob das die Werte sind, die dem Kind im Moment selbst wichtig sind, ist jedoch fraglich.

In diesem Kontext ist es sehr interessant über eigene Bedürfnisse im Zusammenhang mit Ängsten nachzudenken. Dafür haben wir nun einige Minuten Bedenkzeit, mit Hilfe des ‚Deck of needs‘, einer Bedürfniskartensammlung, die Marten dabei hat.

Theorie und Erklärungen hält er kurz. Wir gehen raus und machen eine Achtsamkeits-Partnerübung. Die sieht von außen betrachtet mindestens so komisch und unscheinbar aus, wie eindrucksvoll sie sich für den Erfahrenden anfühlt: Ein Partner lässt sich vom anderen mit geschlossenen

Augen über die Wiese führen, der ihn dann die Dinge auf dem Weg erfühlen lässt: die Rinde der Obstbäume, eine Wiesenblume, das stachelige Stroh.

Zum Abschluss des Workshops bilden wir draußen einen Sitzkreis und können verschiedene Meditationsübungen und den ‚Body-Scan‘ (sehr empfehlenswert!) ausprobieren.

Es war für mich ein sehr bemerkenswerter und anregender Workshopvormittag, darüber hinaus aber zugleich auch Meditation und Zur-Ruhe-Kommen. Schließlich gehe ich entspannt und ausgeglichen zum Mittagessen.

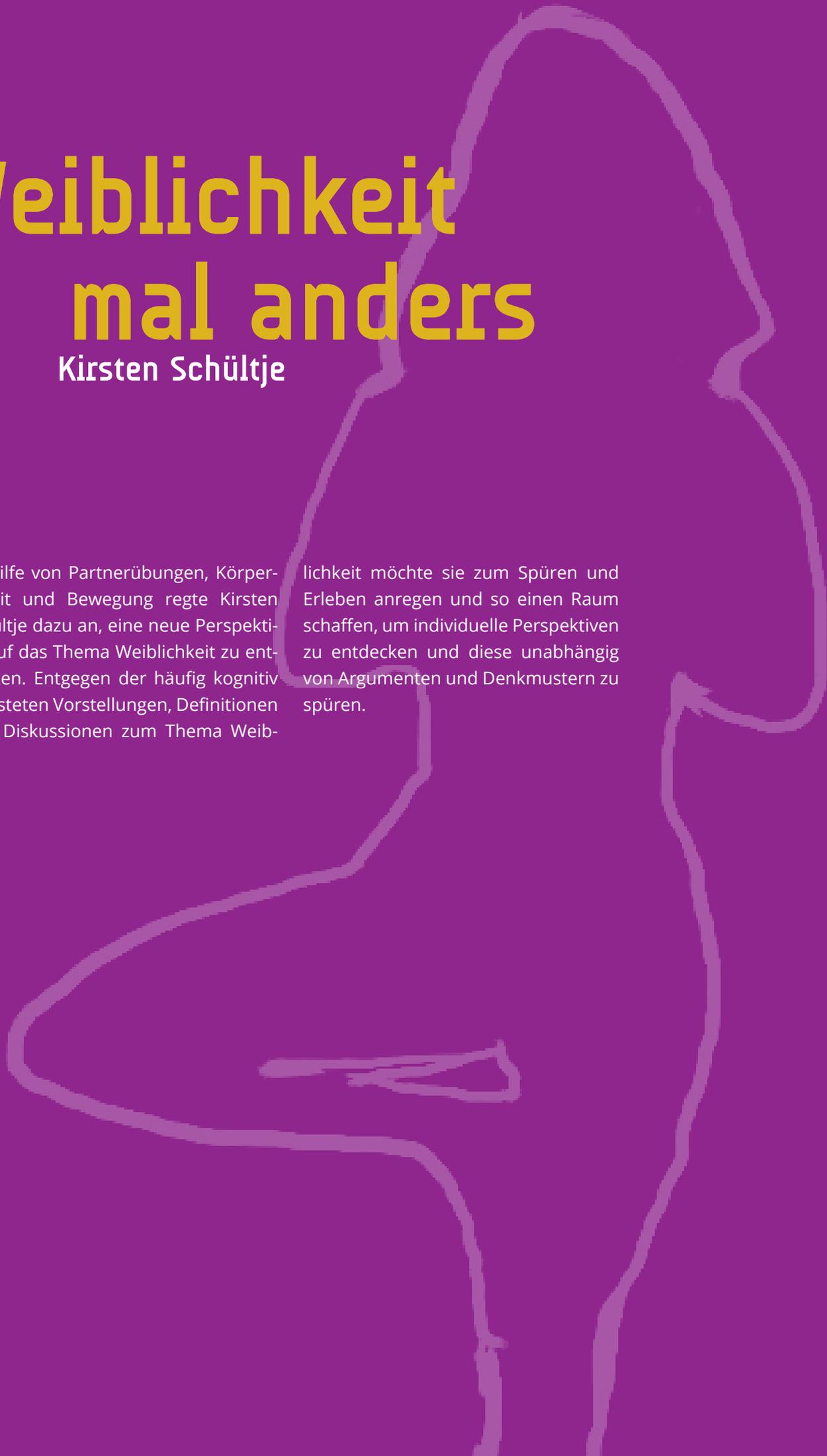
ACHTSAMKEIT
=
AUFMERKSAM & BEWUSST
sein

Weiblichkeit mal anders

Kirsten Schültje

Mithilfe von Partnerübungen, Körperarbeit und Bewegung regte Kirsten Schültje dazu an, eine neue Perspektive auf das Thema Weiblichkeit zu entdecken. Entgegen der häufig kognitiv belasteten Vorstellungen, Definitionen und Diskussionen zum Thema Weib-

lichkeit möchte sie zum Spüren und Erleben anregen und so einen Raum schaffen, um individuelle Perspektiven zu entdecken und diese unabhängig von Argumenten und Denkmustern zu spüren.





Kirsten Schültje

„Wei(b)l ich bin... - Welche Potenziale liegen in uns Frauen? Woher schöpfen wir unsere Kraft und wo liegen unsere Qualitäten?“

Von Andrea Kreisel

Die Sonne scheint an einem blauen Himmel, an dem weiße Wolken spielen. Ein sanfter Wind streichelt die warme Haut, webt sich durch unsere Haare. Lange Haare, kurze und dicke, dünne und lockige Haare, oder glatte. Schöne Haare. Schöne Frauen. Wir sitzen im Kreis, vereint in ungreifbarer Unendlichkeit. Als wäre es der Beginn eines besonderen Rituals richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf all das, was in mir und zwischen uns in diesem Moment wahrnehmbar ist. Grashalme kitzeln meine nackten Beine und Füße. Ich greife fest hinein und spüre die Erde. Ich kann meinen Körper wieder fühlen, beginne, inne zu halten. Wir schließen die Augen und lassen uns durch eine Meditation leiten. Auf dem offenen Feld lasse ich Gedanken fließen und nehme Körperempfindungen wahr. Während der Meditation wandert unser Bewusstsein zu unseren weiblichen Körperteilen. Gebärmutter, Scheide, Klitoris, Schamlippen, Brüste. Bereiche, mit denen wir normalerweise im Alltag schambedeckt umgehen, dürfen und sollen an diesem Tag mit in unser Erleben einbezogen werden. Weiblichkeit.

Wer und wie bin ich in meiner eigenen Weiblichkeit und was ist das überhaupt? Welcher Weg führt mich zu Antworten?

Es wird viel geredet und diskutiert über Geschlecht und Gender: soziales Konstrukt oder biologisch determiniert? Es geht um Gleichheit oder Unterschiede, oder alles doch nur Illusion? Gesellschaftliche Diskurse über Themen, die „Weiblichkeit“ tangieren, regen zum Reflektieren an und stellen wichtige Puzzleteile dar, letztendlich um Freiheit für jede*n einzelne*n zu schaffen, sich in der Welt zu verwirklichen. Doch wo

stehe ich da? Fühle ich mich als „weibliches“ Wesen und wenn ja, wie? Was bedeutet es heute für mich, Frau zu sein? Darf ich sagen, dass es sich für mich natürlich anfühlt oder ist das zu naiv?

In vielen Kulturen gibt es für Frauen Rituale, zum Beispiel die Aufnahme in den Frauenkreis bei der ersten Menstruation. Frauen geben Frauen ihr persönliches Wissen weiter und diese für viele Mädchen unangenehme Phase wird begleitet und zelebriert. Dabei, sowie auch im Workshop, geht es für mich um einen Umgang mit der eigenen Weiblichkeit, bei dem sie nicht primär im Fokus gesellschaftlicher Fragestellungen liegt, sondern der mir ermöglicht, meine eigene Weiblichkeit auch körperlich und emotional zu erleben. Im vertrauten Kreis spüren. Welche Potenziale liegen in mir und uns als Frauen? Woher schöpfen wir unsere Kraft und wo liegen unsere Qualitäten?

Gemeinsam erforschen wir unsere Weiblichkeit durch Meditation, Berührung, Tanz und Sprache. In diesem Rahmen kann ich spüren, was für mich Schönheit ist. Sie liegt unter anderen in den Blicken, im Lächeln, in den Tränen, in den Bewegungen und in den Worten über Annahme, Zuhause im eigenen Körper, Einheit, in uns lebende Geschichte. Zu viele Worte versperren oft den Weg zum Spüren, zu wenige lassen uns im Unklaren.

Ich möchte verstehen, ob und warum ich mich als Frau fühle und wie ich mit meinem eigenen Frau-Sein umgehen kann und ich möchte und muss dafür mit Anderen in Austausch kommen, auch über das Spüren. Eine Welt, wie die unsere, in der Verstand und Intellekt mehr zählen als Emotionalität und Körperlichkeit, ist unvollständig, sie unterdrückt eine wichtige Seite des Mensch-Seins und erschwert ein Verbinden mit allen Ebenen, die in uns lebendig sind.

Und sie versperrt eine offene Begegnung mit anderen, in der kognitive Muster immer wieder Vorurteile reproduzieren. Diese können auch damit überwunden werden, was am wenigsten von kognitiven Mustern belastet ist: das eigene, echte Spüren. Und wenn ich mich selbst spüre, dann merke ich, dass ich mich annehmen und lieben kann, und mich dann öffne, andere zu lieben.

Mich in meinem eigenen Frau-Sein weiter besser kennen zu lernen und mich selbst zu erforschen ist ein Wunsch, den ich aus dem Workshop mitnehme. Ich möchte auch all den schönen Frauen danken, die Teil dieses wunderbaren Schwesternkreises waren und sind. Denn ohne die Gemeinschaft hätte es nicht funktioniert, die eigene Weiblichkeit in dieser Intensität zu feiern und vor allem, sie einfach nur zu teilen.



Selbstbestimmt Leben

Jana Nungesser & Pia Damm

Und jetzt?! Das fragen auch wir, Jana und Pia, uns immer wieder. Wie sieht mein ganz persönlicher Weg aus? Gestalte ich mein Leben überhaupt selbst oder stecke ich – ohne es zu merken – in gesellschaftlichen Handlungsmustern und kollektiven Glaubenssätzen fest? Wie kann ich mich von diesem sozialen Druck lösen und meiner eigenen Intuition vertrauen anstatt zu tun, was mensch tun „sollte“ oder „müsste“?

Auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene näherten wir uns diesen Fragen. Dabei ging es im Workshop weniger um eine Systemanalyse, also all jenem, was sozio-ökonomisch schief läuft. Vielmehr öffneten wir einen Austauschraum, um herauszufinden, welche unbewussten Annahmen der Verwirklichung der eigenen Träume im Wege stehen. Sie sich bewusst zu machen und zu hinterfragen ermöglicht oft einen Perspektivwechsel und hilft, der eigenen Utopie näher zu kommen.



„Wie will ich

Im ersten Teil ging es um den inneren Wandel. Wie können wir Entscheidungen verantwortlich treffen ohne das Gefühl zu haben „Ich muss“? Hier ist es hilfreich eine innere Entscheidung zu treffen, was man machen möchte und warum es wichtig für uns ist. In einem Beispiel wurde es deutlich: „Ich muss ein Praktikum suchen“ kann bewusst zu „Ich entscheide mich dafür ein Praktikum zu suchen, weil ich herausfinden möchte, was ich später machen will“ umformuliert werden. Der Perspektivwechsel nimmt die Bürde des Zwangs und kann so eine mögliche innere Blockade verhindern. Ich entscheide mich bewusst für diesen Schritt.

Ein weiterer Aspekt der Selbstbestimmung liegt in unseren Erfahrungen – besonders in unserem Scheitern. Die Elefanten-Geschichte half dabei zur Abstraktion: „Warum probiert der Zirkuselefant nicht wegzulaufen? Weil er es als Kind oft versucht hat, damals aber nicht stark genug war, und jetzt immer noch denkt, er kann es nicht.“ Obwohl der Elefant bedeutend stärker als die Menschen ist, die ihn kontrollieren, hat er innerlich aufgegeben, einen Ausbruch weiterhin zu versuchen. Wir sollten also nicht glauben, dass wir etwas nicht können, nur weil wir es in der Vergangenheit probiert haben und daran gescheitert sind.

Mithilfe von Glaubenssätzen können Perspektiven geändert werden. „Damit ich etwas wagen kann, muss ich wissen, dass es funktioniert.“ Um diese Aussage zu betrachten, kann man sich der bekannten Pro und Contra-Liste bedienen. Für diese Aussage spricht, dass sie mir Sicherheit gibt, um schwierige Situationen und die Aussicht auf ein mögliches Scheitern zu vermeiden. Eine Art von Konfliktscheue, die sich gut als Ausrede eignet, um gewisse Sachen nicht zu machen. Gegen

diesen Satz spricht seine einschränkende Aussage. Die Angst vor der Unsicherheit verhindert, dass man sich auf neue Dinge und Erfahrungen einlassen kann und führt im Endeffekt zu einer Selbstzensur.

Die eigentliche Frage, die man sich stellen kann, ist, ob dieser Glaubenssatz wirklich stimmt: „Muss man wirklich erst wissen, ob etwas funktioniert, um es zu versuchen?“ Ist diese Aussage nicht zu negativ? Wie können wir sie positiv machen? „Wissen, ob es klappt“ heißt doch nur, dass es für jemand anderen geklappt hat. Also muss man selber Sachen ausprobieren, damit man weiß, ob es für uns klappt.

Die Veränderung beginnt, wenn wir den Glaubenssatz umstellen: „Damit ich weiß, ob etwas funktioniert, muss ich es wagen.“ Dieser Satz ist im Vergleich zum Anfang deutlich positiver besetzt und beinhaltet weniger Angst davor, neues zu wagen. Um diese Veränderung dauerhaft anzunehmen und zu verinnerlichen, können diese neuen Aussagen wiederholt und geübt werden, damit eine Art Automatismus entsteht. So kann eine Entscheidung, die sich am Anfang ganz bewusst gegen eine Fremdbestimmung wendet, dank dieser Schritte allmählich in eine natürliche und tägliche Praxis übergehen. Dieser Prozess läuft infolge der Übung und Wiederholung unterbewusst ab und wird Teil deiner Entscheidungsfindung.

Ähnlich verhält es sich auch bei Bewertungen von anderen Menschen und Situationen. Beispiele: Ein Mann liegt, aber das heißt nicht, dass er faul ist. Ein Kind stellt viele Fragen, das heißt nicht, dass es dumm ist. Wo andere Faulheit sehen, sehe ich Ruhe. Wo andere Dummheit sehen, sehe ich Neugier. Wir können also auch hier Gewohnheiten ändern und nicht sofort alles beurteilen und zu allem, was wir sehen eine Meinung sagen, sondern lernen verschiedene Perspektiven einzunehmen und auch das Positive zu sehen.

Eine wichtige Rolle beim inneren Wandel spielen natürlich auch die Emotionen und die Verbindung zu sich selbst und anderen Menschen. Diese können wir z.B. durch Meditationen oder Kreativität bewusster erleben.

Im zweiten Teil des Workshops beschäftigten wir uns mit dem äußeren Wandel – und das auf mehreren Ebenen: 1.) Die Globale oder Makroebene, z.B. mit dem weltweiten Klimawandel, 2.) Das vorherrschende politische und wirtschaftliche System, wodurch

Zukunft gestalten?“

Von Beatrice Bohne & Marcus Sonntag nach den Notizen von Roxane Kar

Rahmenbedingungen vorgegeben sind sowie 3.) Nischen als geschützte Räume, wo Alternativen innerhalb des bestehenden Systems ausprobiert und Wandel gelebt wird.

Die drei Ebenen beeinflussen sich dabei aber auch immer gegenseitig.

Um gesellschaftlichen Wandel zu erreichen, braucht es laut Niko Paech (Postwachstumsforscher und Volkswirtschaftsprofessor an der Uni Oldenburg) sieben Prinzipien der Veränderung:

1. **Reduktion – Nicht mehr, sondern weniger! (Was brauche ich wirklich?)**
2. **Soziale Diffusion – Tue Gutes und sprich darüber! Lebe es vor!**
3. **Glaubwürdigkeit – Sei authentisch!**
4. **Avantgarde – Geh’ voran, probiere (dich) aus und bleib konsequent!**
5. **Resilienz – Mach dich unabhängig!**
6. **Antifrustration – Mach’ weiter!**
7. **Vernetze dich und werde aktiv!**

Nach dem theoretischen Input machen wir noch eine praktische Übung. Dazu nehmen alle ein Blatt Papier und falten es so, dass drei gleiche Teile entstehen. Dann schreiben wir auf die erste Seite „Was mich lebendig macht“ – die Mitte bleibt zunächst frei – und auf die dritte Seite „Was die Welt braucht“. Darunter sammeln wir jeder für uns Begriffe und Worte, die

uns jeweils dazu einfallen. Jede und jeder für sich allein. Dafür haben wir einige Minuten Zeit, um in uns selbst Antworten darauf zu finden. Anschließend ergänzen wir in der mittleren Spalte des Blattes, die bisher frei blieb, die Worte: „verbinde ich mit dem“ und versuchen nun beide Seiten miteinander zu verbinden. Der daraus entstehende Satz ist für mich auch so was wie die Essenz und Botschaft des Workshops: „Was mich lebendig macht verbinde ich mit dem was die Welt braucht.“

Daher sind wir aufgefordert uns konkrete Aktionen zu überlegen, um diese Verbindungen auch praktisch umzusetzen. Denn es geht weniger darum, mich selbst aufzuopfern um die Welt zu retten, sondern durch eigene Handlungen, die ich gut kann oder gern tue, dazu beitragen, die Welt ein kleines Stück besser zu machen.

Beispiel:

Was macht mich lebendig? - Tanzen. Anderen, was neues beibringen.

Was braucht die Welt? - Weniger Gewalt. Ein anderes System.

Aktion: Durch Tanzen Menschen zeigen, dass sie ihre Energie anders einsetzen können als durch Gewalt. Positive Energie und Wandel durch tanzen.

Aha-Moment / conclusio von Roxane:

„Ich versuche die ganze Zeit Kraft zu sammeln, um eine Änderung durchzuführen, doch eigentlich ist es wie wenn man vom Zehnmeterturm springt; man braucht keine Kraft, man muss sich einfach fallen lassen.“



Wovon träumst du?

Wovon träumst du?

Nein: Welcher Traum duzt dich?

Wie mutig bist du?

Nein: Wie bist du mutig?

Du bist weder die Aufgaben, die erledigt sind
noch die Aufgaben, die dich erledigen.

Du bist die Ausnahme, die
die Regeln bricht.

Anstatt Hauptsache Brauchbares,
eher so hautnah und wesentlich.

Der Weg zu dir selbst ist
sau schmal,
weswegen es
auch mal
absolut okay ist, wenn du

daneben
trittst.

Da sind Pfade, die man vor dir ging
und Phrasen, die bloß Worte sind.

Denn ganz egal

wie offen die Tore stehen,

ist ein Vogel

im Käfig geborgen, singt

es liebend gern auf ewig

das Lied „ich würd ja fliegen, aber es geht nicht!“
vor sich hin

Pass auf! Das ist eines der gefährlichsten
Ohrwürmchen!

Was willst du werden, wenn du mal groß bist?

Nein: Wie groß wärst du, wenn du mal willst?

Den Mut zur Tat erkennt man in der Tat
erst in der Tat.

Mag sein, dass da so Vieles ist,
was dich dran hindern mag.

Mag sein, dass du bis vor kurzem
gelähmt von Depression regungslos
in deinem Zimmer lagst.

Mag sein, dass du gelegentlich
versehentlich all dein Können hinterfragst
Mag sein.

NEIN: Welcher Traum duzt dich?

Pierre Lischke

Aber: Deine Zukunft ist nicht die automatische
Verlängerung deiner Vergangenheit.

Jedes „Jetzt“ fetzt.

Versteh mich nicht falsch. Ich glaube nicht,
dass du der Autor bist, der die Geschichte über
dein Leben schreibt.

Du kannst nichts kontrollieren, nur offen sein.

Das Wunderbare ist:

Du bist die Geschichte. Du bist das Wunderbare.

Halt Jetzt, Schluss Stopp aus!

Das alles klingt als hät ich alles raus.
aber weit gefehlt.

Ich schreibe mir selbst
diese vermeintlich weisen Zeilen für Zeiten,
in denen mir Weitsicht
fehlt.

Wie Flaschenpost eines echten Freundes,
die zur richtigen Zeit an mein Ufer treibt.

Wenn der Lattenrost meines Betts voll Träumen
unter meiner Last bricht, aber nach außen alles
super scheint.

Der schwerste Tanz, den es zu lernen gilt, ist
doch der im Takt aus
auf und ab und auf und ab.

Was würdest tun, wenn du noch 24 Stunden zu
leben hättest?

Nein: Was würdest tun, wenn du noch
zu leben hättest?

Worin liegt der Unterschied?

Deine Zeit ist begrenzt. Meine Zeit ist begrenzt.

In einer Welt ohne GeldGleichGlückGarantie,
reicht zum Glück schon ein Stück Fantasie.

und ein leicht verrückter Blick aufs Hier und
Jetzt.

Also.

Wovon träumst du?

Nein: Welcher Traum duzt dich?

OPEN SPACE

EIN OFFENER RAUM ZUM SELBST GESTALTEN

Von Marcus Sonntag

Open Space kann vieles sein: Platz, Neues entstehen zu lassen, Wissen zu verbreiten, Dinge zu lernen, nichts zu tun, Projekte zu starten, sich auszutauschen, Gesprächsrunden zu starten, zu musizieren und alles, was vorstellbar ist. Alle haben die Möglichkeit, Themen und Anliegen einzubringen und andere davon zu begeistern. Kernidee des open space ist die „künstliche Schaffung“ eines offenen Raumes, dem spontanen Austausch während der Pausen bei Konferenzen oder Seminaren nachempfunden. Denn da passieren oft die wirklich spannenden Begegnungen. Das ist auch hier so, bei der siebten undjetzt-Konferenz. Doch was passiert da eigentlich und wer ist dabei? Fühlen sich auch alle mitgenommen? Christian Fritz moderiert auf einfühlsame Weise und versucht dabei die Energien zu bündeln.

Worum geht es? Beim Open Space gibt es ein paar einfache Prinzipien:

1. **„Die da sind, sind immer die Richtigen“**
(egal ob zwei Leute oder zwanzig).
2. **„Was passiert, ist genau das Richtige“.** –
Gruppen, die sich zusammenfinden, können alles sein und alles werden (ohne Erwartungsdruck).
3. Die Gruppen sind nicht fest, sondern es kann jederzeit gewechselt werden: **„Das Gesetz der zwei Füße“.**
4. Der Open Space ist in einzelnen „sessions“ organisiert, doch es gibt keine streng vorgeschriebene Zeit, sondern: **„Wenn es vorbei ist, ist es vorbei.“**

Nur mit Mut können wir alle voneinander lernen. Hierfür braucht es nicht immer externe Workshopleiter oder Referierende, denn alle Teilnehmenden haben viel Wissen und Können – der open space bietet eine gute Chance dies weiterzugeben. Es ging aber nicht nur um Wissensweitergabe, sondern alles konnte hier thematisiert und diskutiert werden. Ein besonders gefragtes Thema war folgendes:

MORAL UND ETHIK IN DER WIRTSCHAFT – OPTIMIERUNGSZWANG AKTUELLER MODELLE

Von David Michel

Warum sind Fragen der Moral und der Ethik in der Wirtschaft in den Hintergrund geraten und die aktuellen Wirtschaftswissenschaften gehen von zu optimierenden Modellen als Grundlage aus? Wo bleiben Fragen nach dem optimalen menschlichen Zusammenleben im Einklang mit Natur und Nachhaltigkeit innerhalb ökonomischer Diskurse?

Einige in der Runde studieren Wirtschaft und können durch ein fundiertes Hintergrundwissen zum Thema viel beitragen und Fragen beantworten. Zunächst gibt es einen Abriss zur Wirtschaftsgeschichte, angefangen bei Adam Smith u. a. Geschichtlich gesehen waren Universalgelehrte die ersten Wirtschaftswissenschaftler*innen und sahen die Wirtschaft (da sie auch Moralphilosoph*innen waren) in einem sozialpolitischen Rahmen. Im Zuge der politischen Ökonomie in der zweiten Hälfte des 19. Jh. entstand der Anspruch immer (natur-)wissenschaftlicher und „korrekter“ zu werden, führte dadurch weg von Fragen der Ethik und hin zu mathematischen Modellen der Effizienz.

Nach einer kurzen Skizzierung der Ideengeschichte im 19. und 20. Jahrhundert, geht es uns vor allem um die Frage, warum viele den Bezug zur Wirtschaft verloren haben und wirtschaftliche Belange oft als abstrakt und kompliziert empfunden werden. Wie wir ausgebildet werden, beeinflusst jedoch auch unsere Denkweisen und somit ist das Hinterfragen der aktuellen schulischen und akademischen Ausbildung ebenfalls bedenkenswert (Stichwort: Plurale Ökonomie). Wir empfinden eine Effizienzsteigerung als positiv, doch woran liegt dies? Die Maße der Effizienz wurden immer genauer und auch das Interesse an diesen Kriterien wächst immer weiter, um immer bessere Vorhersagen treffen zu können.

Die Ökonomisierung umfasst jedoch nicht nur einzelne Bereiche der konkreten Wirtschaft, sondern umfasst weite Teile der Gesellschaft, z.B. auch sozialpolitische Fragen sowie persönliche Lebensentscheidungen: Lohnt sich die Ein-Kind-Politik? Wie viel ist mir Urlaub wert? Lohnt es sich eine Beziehung einzugehen? Die Frage nach der Moral und dem Sinn wird hierbei nur allzu leicht vergessen ...

Doch zurück zur Wirtschaft: Das aktuelle System (Gesundheit, Rente, die Wirtschaft an sich...) basiert auf einem exponentiellen Wirtschaftswachstum, was bedeutet, dass die Wirtschaft (BIP) jährlich wachsen muss, damit diese Systeme funktionieren. Der Wachstumszwang hat es sogar zum Staatsziel geschafft! (Ein jährliches Wirtschaftswachstum von 2% ist ein offizielles Ziel des deutschen Staates). Ein endloses Wirtschaftswachstum ist jedoch aus ökologischen und sozialen Gründen (begrenzte Ressourcen; Schere zwischen Arm und Reich) nicht möglich. Was tun?

Ein plötzlicher Ausstieg ist unmöglich, denn wenn das Wachstum einfach weg bricht, bricht das System zusammen, Beispiel Griechenland. Die Idee des Postwachstums („Degrowth“) ist eine Loslösung des Systems vom Wirtschaftswachstum, was jedoch sogleich eine Neuorientierung des Systems an sich bedingt. Dazu muss der Wachstumsgedanke überwunden werden, das Streben nach immer „mehr“ kann so nicht bestehen bleiben. Doch es gibt bereits viele spannende neue Ideen und Zukunftslabore, in denen die Gedanken des Postwachstums schon praktisch ausprobiert werden. Das macht Hoffnung auf ein Umdenken in Wirtschaft und Gesellschaft.

Pierre Lischke

- Allsam -

Ich kratze an der Oberfläche, anstatt sie zu streicheln.

Ertaste alles, was nah ist und suche das Weite.

Das riesig Allumfassende. Das Allzeit-immer-Passende.

Das Zwischending, zwischen dem, was schon da ist und dem was ich erschaffen will.

Denn diese Welt ist wie gemacht für mich.

Nein. Diese Welt ist wie gemacht - vom Ich.

Alles, was ich sehe, das bestimme ich selbst.

Selbst die Stimmen in mir drin, die bestimme ich selbst.

Klingt kosmisch, ist aber so.

Unser aller Ursprung lebt hinter dem Mond.

Wir sind Wesen des Alls und nur wegen des Knalls

fühlen wir Verbundenheit mit jedem Detail.

Create if you are

Von Marcus Sonntag

Beziehungsvolles Schenkeinkommen

Die Poesie von Pierre war meine erste Begegnung mit ihm und hat mich sofort tief berührt und bewegt. Seine Gedichte haben auch Rosina auf die Idee gebracht, Pierre zur Konferenz einzuladen. Neben der Poesie hat uns Pierre auch mit einem Workshop und zwei Angeboten im Open Space beschenkt. Mir persönlich war er eine große Inspiration und ich bin froh über diese Begegnung. Momentan befindet er sich in einer Art sozialen Experiments, das Pierre ein „Beziehungsvolles Schenkeinkommen“ nennt. Damit bezieht er sich auf das sog. Bedingungslose Grundeinkommen und dreht die Sache quasi um, indem er den Fokus auf die menschlichen Beziehungen untereinander legt und was wir uns gegenseitig geben und schenken können. Das Materielle ist dabei nur ein Aspekt. Er selbst hat sich dafür entschieden radikal lohnfrei zu leben, d.h. keine Honorare für all seine Aktivitäten (Coachings, Workshops, Kunst, Vorträge, Artikel etc.) zu erheben. Gleichzeitig wird er von einigen Menschen finanziell unterstützt, die eben genau diesen Ansatz gut finden und sich wiederum durch Pierre's Kreativität, seine Offenheit und Radikalität beschenkt fühlen. Das Wort radikal meine ich dabei im Sinne seines lateinischen Ursprungs: von der Wurzel her. Es geht darum, bei sich selbst anzukommen, sich wieder selbst zu verwurzeln und dadurch frei und authentisch zu sein. Dies beschreibt er in seinen Gedichten und darum geht es im Kern auch in seinem Lebenswirbel-Workshop.



Karmakreis

oder

das Leben ist ein Wunschkonzert

Der Karmakreis im Open Space ergänzt dies durch die Erweiterung des Eigenen als Teil der Gemeinschaft. Ausgangspunkt sind durchaus auch die eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Diese sind jedoch oft unbewusst vorhanden. Wenn wir sie vor anderen äußern, frei von Erwartungen, dann kann dadurch ein Raum der Begegnung entstehen. Die anderen im Karmakreis können ihre Erfahrungen, Kenntnisse und Kontakte geben, um zu helfen, dass Wünsche in Erfüllung gehen. Manchmal entsteht dann ganz Unerwartetes und ein gutes Gefühl für beide Seiten – ob mit oder ohne Karma.

Mehr Infos zu und Texte von Pierre Lischke:

www.facebook.com/CreteIfYouAre/

www.patreon.com/pierrelischke

www.pierrelischke.de/



Lebenswirbel statt Lebenslauf

Pierre Lischke

„Die Idee des Lebenslaufs ist nicht mehr zeitgemäß. Wir brauchen neue Formen, unser Leben zu erzählen. Solche, die uns mehr statt weniger Möglichkeiten aufzeigen. Solche, die dem Organischen und Zaubenhaften des Lebens gerechter werden. Die Lebenswirbel sind ein Vorschlag, wie das aussehen kann. Während des Workshops tauchen wir in unsere eigenen Biografien ein, entdecken bisher verborgene rote Fäden und vor allem: Erzählen, was ein Lebenslauf nie über uns erzählen könnte. Es wäre super, wenn die Teilnehmenden des Workshops ihren zuletzt-erstellten Lebenslauf ausgedruckt mitbringen könnten.“ (Workshopbeschreibung von Pierre)

Da ich den Workshop verpasst habe, bin ich froh, dass Pierre sein Lebenswirbel-Konzept noch mal im Open Space anbietet. Lebenswirbel soll heißen, dass es in unserem Leben nicht einen einzelnen roten Faden gibt, der sich stringent durchzieht, sondern viele verschiedene Fäden, die wie auf einem Webstuhl nebeneinander verlaufen und sich schließlich zu einem Gesamtbild ergänzen: unserem gewebten

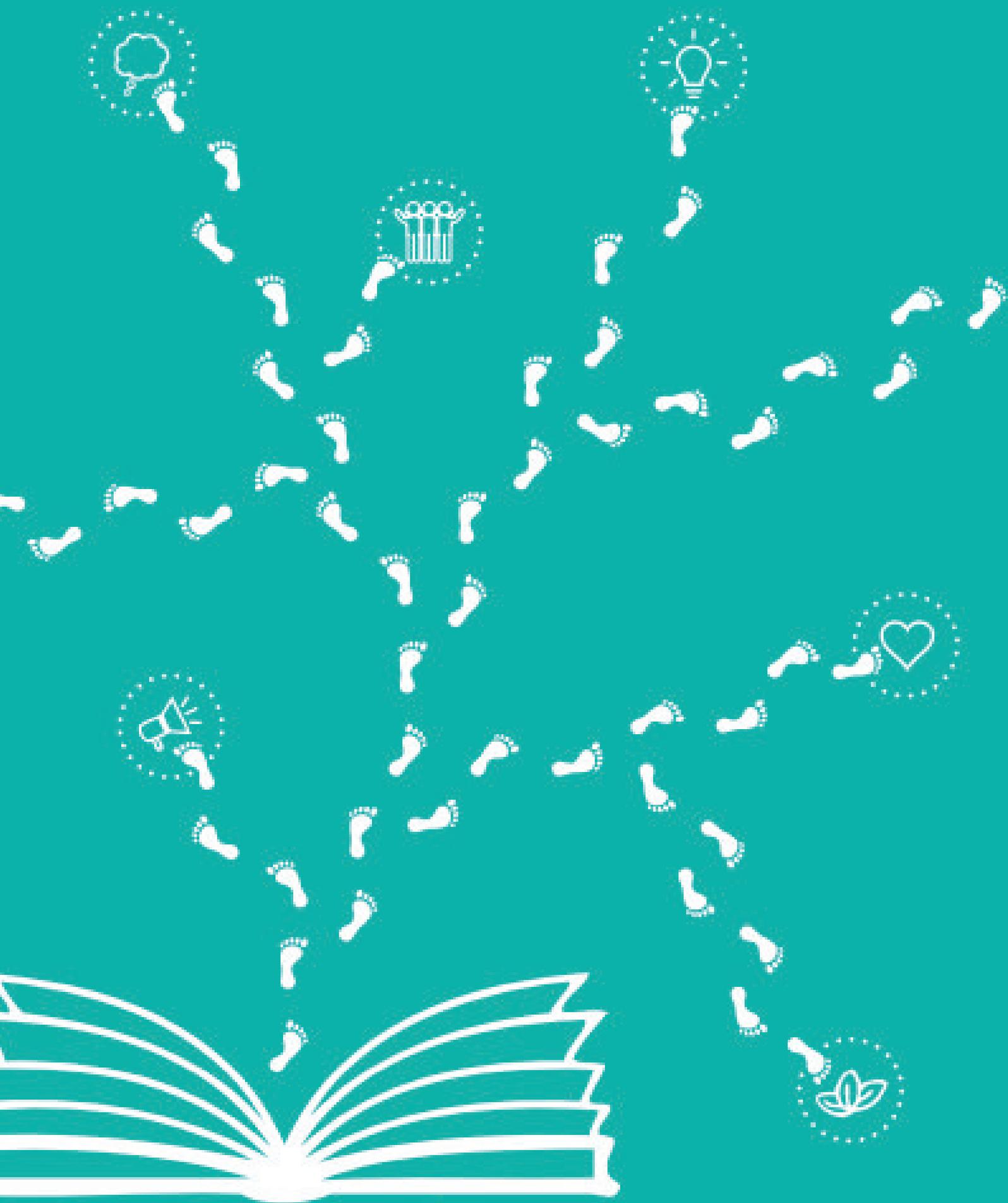
Lebensteppich, um bei diesem Bild zu bleiben. Pierre selbst beschreibt die einzelnen Fäden auch als Energien, die bereits früh da sind – teilweise seit der Kindheit – und dann im Laufe des Lebens immer wieder auftauchen: das sind dann die „Lebenswirbel“. Es kann auch sein, dass so eine Energie für fünf Jahre schlummert und dann wieder hervorkommt.

Das mit den Energien klingt vielleicht erstmal ein wenig esoterisch. Mit ein paar Beispielen aus seinem eigenen Leben wird es aber schnell sehr anschaulich. Für seine Energien wählt er mal deutsche und mal englischsprachige Begriffe, einfach so wie es sich gerade richtig anfühlt, z.B.: Teaching und Coaching, Performen, Digital Nativeness, Poesie und Film. Das sind alles Sachen, die ihn schon lange und immer wieder interessieren. Anhand bestimmter Ereignisse in seinem Leben zeigt er, wie sich die Lebensfäden abwechselnd oder zum Teil auch nebeneinander hindurchziehen und dann bündeln zu einer bunten Biographie, die viel mehr sein kann, als nur ein Sammelsurium von Bildungsabschlüssen, Praktika und Zertifikaten. Hier geht es darum zu erkennen, was für jede*n einzelne*n von uns wirklich spannende erfüllende Tätigkeiten sind und um die allseits beliebte Frage: Was will ich eigentlich? – Das weiß ich auch, wenn ich weiß, was ich nicht will. Doch obwohl wir es

meist nur rückwärts verstehen, können wir das Leben nur vorwärts leben (frei nach Sören Kierkegaard). Dafür braucht es Vertrauen in das Leben und in sich selbst. Was hält uns davon ab? Vielleicht ist es das Bedürfnis nach Anerkennung und Sicherheit, das uns davon abhält, aus bekannten Mustern auszubrechen und neues zu wagen. Wenn wir unser Leben als ein Kunstwerk betrachten und unsere Energien als Farben, dann wäre es doch schön die ganze Farbpalette zu nutzen: die Leinwand ist mein Leben, das ich gestalte. Pierre hat für sich selbst 15 Energien und 39 Wirbel gefunden und aufgezeichnet. Gerade die grafische Darstellung macht sein Modell sehr anschaulich. „Gibt es auch neue Energien, die noch dazu kommen können?“ fragt wer aus der Runde. Ja, das sei möglich und manche Energien würden bisher evtl. auch unterdrückt und nicht entfaltet, da z.B. bei der Erziehung nicht Eigeninitiative, sondern Pflichterfüllung im Vordergrund stand. Vielleicht gibt es auch sowas wie dunkle Wirbel oder Antiwirbel. Bei den kritischen Nachfrage, auf die er bereitwillig eingeht, betont Pierre auch, dass dies ja nur ein Modell sei und vielleicht auch nicht für jede*n geeignet. Doch ich finde es kann eine Chance sein, neue Perspektiven auf uns selbst zu finden und mit neuen Energien unser Leben zu gestalten!



DIE RÜCKKEHRER_INNEN FIBEL 2.0



GRENZENLOS E.V.

„...es geht noch weiter. Diskutiere, entwickle und gestalte mit“

In der derzeitigen Form könnte es die undjetzt?!-Konferenz nicht ohne rechtlichen Träger geben (um öffentliche Gelder zu beantragen, Spendenbescheinigungen ausstellen zu dürfen etc.). Dieser Träger für undjetzt?! und viele andere Projekte ist seit Jahren grenzenlos e. V. - Vereinigung internationaler Freiwilliger.

Der Verein grenzenlos e. V. wurde 1999 von ehemaligen Freiwilligendienst-leistenden gegründet, um dieser Zielgruppe ein trägerübergreifendes Forum für Erfahrungsaustausch und Projektdurchführung zu ermöglichen. Zudem setzt sich grenzenlos auf politischer Ebene für die (Mitbestimmungs-)Rechte internationaler Freiwilliger ein und ist ein wichtiger Akteur im Freiwilligendienst-Umfeld.

Geleitet wird das Engagement von der Einstellung, dass ein (internationaler) Freiwilligendienst nicht mit der Rückkehr ins Heimatland endet, sondern durch die Weitergabe des Erlebten, das Einbringen der Lernerfahrungen, durch Engagement für globale Gerechtigkeit etc. weitergeht.

Der Verein grenzenlos e. V. lebt vor allem durch die bei ihm angesiedelten Projekte, mit denen er einen Rahmen für zivilgesellschaftliches Engagement in Anknüpfung an den Freiwilligendienst bietet. Eines dieser Projekte ist die undjetzt?!-Konferenz.

Weitere sind:

PFIF - Politische Freiwilligenvertretung internationaler Freiwilligendienste:

PFIF setzt sich für die Demokratisierung von Freiwilligendienstprogrammen durch Mitspracherechte der Freiwilligen ein. Regelmäßig werden Vertreter*innen gewählt, die in politischen Gremien zusammen mit Bundesministerien und anderen Akteuren Politik mitgestalten.

<http://www.freiwilligenvertretung.de/>

masala - Das Magazin, das Brücken baut:

masala ist ein Magazin über Indien mit dem Anspruch differenzierter Berichterstattung, welches in einem Netzwerk von Freiwilligen, indischen Expert*innen, Freund*innen und Organisationen entsteht.

<https://masalamagazin.wordpress.com/>

Mein Freiwilligendienst.de:

Auf meinfreiwilligendienst.de bewerten ehemalige Freiwillige ihre Entsendeorganisation (EO) und beschreiben ihre Einsatzstelle, um zukünftigen Freiwilligen eine Orientierungshilfe bei der Wahl einer passenden EO zu geben.

<http://meinfreiwilligendienst.de/>

Rückkehrer*innen-Fibel:

Die Rückkehrer*innen-Fibel ist eine Broschüre, die auf fast 100 Seiten einen Überblick über die Vielzahl der Engagementmöglichkeiten (nach dem Freiwilligendienst) verschafft.

Die gibt es auch als pdf-download:

https://grenzenlos.org/images/Rckkehrer_innen%20Fibel%202.0%20Online-Version.pdf

<https://www.facebook.com/fibel2.0>

Werde Teil eines bestehenden Projektes oder gründe Dein eigenes. Wir sind offen für alles. Grenzenlos.

Erfahrung, die verbindet

Engagement, das bereichert

Initiative, die gestaltet

www.grenzenlos.org



„Do-cracy rules“
**„We apologize for the
inconvenience(s)“ -**
ist die letzte Nachricht
Gottes bei Douglas Adams‘
„Per Anhalter durch die Galaxis“.

Von Julia Pleintinger

Auch wir als Organisierende entschuldigen uns für das, was bei der undjetzt?!-2016 nicht so gut lief – oder?!

Dieses Jahr habe ich bei der undjetzt?!-Orga etwas Wichtiges erkennen dürfen, was mir half, die vielen Imperfektionen nicht so zu Herzen zu nehmen. Die sind nämlich alle nicht so wichtig, wirklich entscheidend ist die Atmosphäre: ein offenes Miteinander voller Energie, Motivation, Kraft, Interesse, Zuneigung, eine Stimmung, in der alles möglich scheint! Solange die entsteht (und das tut sie fast von selbst bei den „richtigen“ Menschen und Rahmenbedingungen), ist alles andere sekundär und verkraftbar.

Es war faszinierend (und als Orga sehr befreiend!), wie viele Teilnehmende auftauchende ‚Probleme‘ selbst gelöst haben, z.B. Referierenden etwas zu trinken anzubieten. Viele kleine Taten, Gedanken, Zeichen, die von guter Selbstorganisation oder ‚Docracy‘ zeugen.

Teilhaben und -sein, teilnehmen und -geben sind miteinander verschmolzen.

So meine Erkenntnis, aber vielleicht ist eure Meinung

ganz anders? Das würde mich interessieren! Lasst es mich wissen (julia.pleintinger@undjetzt-konferenz.de), ich freu mich und bin gespannt auf eure Ansichten! Ebenso zum nachfolgenden Thema: Wie geht's nach der undjetzt?!-Konferenz weiter:

Und dann?!



Wie geht's weiter nach der undjetzt?!
Reicht diese eine Woche?
Will oder brauch ich mehr?
Wie können wir undjetzt?! weiterleben lassen, in unseren Alltag mitnehmen, weite Kreise ziehen, aus der Blase hinaustragen bzw. die Blase ausweiten ohne sie jemand überzustülpen?

Wir würden uns über eure Rückmeldungen auf diese Fragen freuen:

Was wünscht ihr euch, was würde euch helfen beim Verlassen der undjetzt?!, beim Zurück-in-den-Alltag oder beim Neustart in einen Alltag oder beim folgenden Nicht-Alltag?





Undjetzt-Lied 2016

„Wind des Wandels“

zu den Griffen Em C D Em Em
geschrieben von Teilnehmenden an uj2016
auf die Melodie von ‚Autobahn‘

Daheim sitz ich seit Tagen und kann mich nicht beklagen.
Doch es gibt da ein paar Fragen,
die mir auf den Magen schlagen.

Drum pack ich meine 7 Sachen, ab geht's nach Heichelheim.
Per Anhalter, ist doch klar!
Wir wollen ökologisch sein.

Ein Treffpunkt für (Frei)geister und Trauxtänzer*innen.
Ein Dorf für Austausch und zum Ideen spinnen.

Refrain:

Hier, wo der Wind des Wandels weht,
die Mühle sich in Freiheit dreht,
anders denken, ja das geht.
Hier, wo der Wind des Wandels weht,
die Mühle sich in Freiheit dreht,
neue Welt entsteht.

Das Blöken der Schafe, der Traktor in der Ferne,
eine Stadt aus Zelten, der Himmeln voller Sterne.

Mit Solar läuft die Dusche und die Qualle sowieso.
Und musst du mal groß, setz den Po auf's Kompostklo.

Das Küchenteam kocht lecker mit Eifer und Elan
und selbst die Feuerwehr macht's für uns vegan.

Hier entstehen Dinge, die hast du noch nie gesehen,
denn selbst die Insekten können in ein Hotel gehen.



Refrain:

Hier, wo der Wind des Wandels weht,
die Mühle sich in Freiheit dreht,
anders denken, ja das geht.

Hier, wo der Wind des Wandels weht,
die Mühle sich in Freiheit dreht,
neue Welt entsteht.

Geldfreies Leben oder braucht die Anarchie
GFK, Achtsamkeit, Tiefenökologie?

Voll Energie geladen, die Wünsche sind groß.
Wie wär's mal mit nem Grundeinkommen und zwar
bedingungslos.

Ich frage mich, ich frage dich, ich frage mich:
und jetzt?!

Ich frage mich, ich frage dich: und jetzt?!







DANKSAGUNG

Wir wollen noch Danke sagen...
.... für das Teilnehmen und Teilgeben...

- » an die Helfenden und work-away-Freiwilligen: für Referierenden-Betreuung, für Fahrdienste, für Karma-Job-Begleitung, für Auf- und Abbau, für das Werkeln am Ort, für's Entlasten des Orga-Teams, uvm.
- » an die Feuerwehr für den gemeinsame Abend mit Kartoffelsuppe und Musik
- » an yunity, die die Mühle ein großes Stück Richtung Konferenz-Ort gebracht haben
- » an Christian Kutzt, dass er in der ersten Mitmachwoche die Solardusche gebaut hat
- » an Matthias Larisch, den wir zum Schirmmensch 'wie du und ich' erklärten
- » an den Angelverein, dass wir im See schwimmen durften
- » an die Mühle am See, dass wir die Konferenz dort durchführen und die Vorbereitungszeit dort verbringen durften
- » an all unsere Förderer, Sponsor*innen, ideelle Partner*innen und weitere Unterstützende
- » an das Küchenteam für die hervorragende Verpflegung
- » an Silvan und Christina für die Sauna, Solarquellen, Lichtinstallation und Pralinen
- » an Marcus, Bea und Susann, die diese wunderschöne Doku erstellt haben
- » an das Evaluationsteam, die dafür sorgen, dass die nächste Konferenz noch besser wird
- » an unseren Träger grenzenlos e.V., der uns rechtlich, informativ und durch online-tools die Organisation ermöglichte
- » an alle Programmbeitragenden und Teilgebenden, die die Konferenz mit Input füllten
- » an die letztjährigen Teams, die uns im Planen und Umsetzen immer wieder unterstützten
- » an die Bewohnenden von Heichelheim, die uns freundlich aufnahmen
- » an alle Autofahrenden, die uns beim Trampen mitnahmen
- » an alle Teammitglieder, die uns auch nur ein Stück begleiteten
- » an die Sonne, dass sie so schön schien und scheint
- » an das ganze Team, dass wir uns immer wieder gegenseitig stützten, wenn wir mal den Kopf in den Sand stecken oder aus der Haut fahren wollten
- » an Brokkoli, die Katze, die Brokkoli mag
- » an alle, die wir hier noch vergessen haben
- » an Dich, weil du die Konferenz bereichert hast und wir zusammen so viel erreichen können

Eure Fredi, David, Anna, Bodhi, Nessi, Julia und Rosina

IMPRESSUM

Förderpartner*innen



Herausgeber

grenzenlos e.V. –
Vereinigung internationaler Freiwilliger
Mennonitenstraße 10
56567 Neuwied
E-mail: info@grenzenlos.org
www.grenzenlos.org

Redaktion & Koordination

Marcus Sonntag, Beatrice Bohne

Layout

Susann Bargas Gomez, Beatrice Bohne

Fotos

Micha Reimer, Marcus Sonntag;
Lebenslernort Mühle am See (Facebookseite):
Seite 8 unten, Seite 9

Autor*innen

Beatrice Bohne, Judith Eisenbacher, Sarah Götze,
Franziska Hank, Roxane Kar, Andrea Kreisel,
Pierre Lischke, David Michel, Julia Pleintinger,
Marcus Sonntag, Lisa Spahn

Organisationsteam der undjetzt?!-Konferenz 2016

David Michel, Julia Pleintinger, Rosina Klotz, Vanessa
Jürgensen, Bodhi Neiser, Frederike von Geisau, Anna
Lehmann

Ein Projekt von grenzenlos e.V.

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein grenzenlos
e.V. verantwortlich. Die hier dargestellten Positionen
geben nicht den Standpunkt von Engagement
Global gGmbH und dem Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
wieder. Gefördert von ENGAGEMENT GLOBAL im
Auftrag des



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

und jetzt?

