

# Herz Auf! stand

## Programmheft – Messe & Forschungsraum

In diesem Programmheft findest Du Infos zu

1. Räume.....S.1-3
  - a. Haupteingang & Infoinsel
  - b. Halle
  - c. Erster Stock (Eingang beim Nebengebäude)
  - d. Toiletten
2. Essen.....S. 3
3. Programmübersicht.....S. 3-5
4. Detailliertes Programm
  - a. Morgenprogramm.....S. 5-8
  - b. Vorträge.....S. 8-9
  - c. Workshops.....S. 10-18
  - d. Abendausklang.....S. 19
5. Bühnenprogramm abends & tagsüber.....S. 19-20
6. Ausstellende.....S. 21
7. Kooperationspartner\*innen.....S. 22
8. Spenden & transparenter Umgang mit Geld.....S. 23

### 1. Räume

Freitag und Samstag gibt es zwei Eingänge: Der Eingang zur Halle führt zu Infoinsel, Bühne, Ausstellis, Mitmachbuffet, Insel der Begegnung u.a., der Eingang im NG (eine Tür weiter) führt ins 1. OG, wo Du Kinderbetreuung, Workshops, interaktive Räume, Ruheraum, Vorträge, das Herzteam u.a. findest. Es wird vor Ort alles gut ausgeschildert sein und auch Menschen geben, bei denen Du nachfragen kannst.

#### **a. Haupteingang & Infoinsel**

Am Haupteingang werden alle ankommenden Menschen begrüßt, wo sie bei der Infoinsel auf Wunsch sämtliche Informationen erhalten. Der Haupteingang mit Infoinsel befindet sich am Freitag und Samstag in der Halle, am Sonntag im Erdgeschoss des Nebengebäudes.

Hier kannst Du Informationen rund um die Messe bekommen und sagen, wenn Du etwas brauchst, zb wenn Du Dir eine Begleitung durch die Räume wünschst, die Dir erzählt, was auf den Plakaten, Schildern und an den Ständen der Ausstellis geschrieben steht. Außerdem findest Du hier auch:

- das **Übersetzungsteam**: Sprich das Team an, wenn Du eine Übersetzung brauchst oder geben kannst.
- **Mitmach-Pläne** zum Eintragen: Trag Dich ein für Mitwirken bei Kinderbetreuung, Schnippelparty, Umbau, Aufräumen, Übersetzung und anderen Aufgaben, die die Messe erst möglich machen.
- **Quelle der Fülle**: Auf der Messe wird es zwei Geldschalen geben:
  - eine, um die Ausgaben der Messe zu tilgen (die genauen Zahlen werden teils erst nach der Messe feststehen) und Projekte, die auf der Messe vertreten sind, zu unterstützen
  - eine, damit alle Menschen auf der Messe Tauschlogikfreiheit miteinander experimentieren können

Wenn in einer der Geldschalen mehr übrig bleibt, als Ausgaben da sind, fairteilen wir das an andere Projekte (unabhängig von der Messe) um.

- **Programmübersicht**

## b. Halle

**Insel der Begegnung:** Im Eingangsbereich der Halle, wo sich auch die Infoinsel befindet, ist ein gemütlich gestalteter Raum für Grüßen und Begrüßtwerden sowie für lockeren Austausch mit anderen Messebesucher\*innen. Auch Menschen vom Herzteam findest Du hier, wenn Du mal ein offenes Ohr brauchst.

**Wickeltisch:** In der barrierearmen Toilette direkt am Eingang der Halle gibt es einen Wickeltisch.

**Bucht des Zentrums:** Im Innersten der Halle findest Du am Samstag 9-17 Uhr die Aussteller\*innen sowie Freitag- und Samstagabend die Bühne, auf der es Programm gibt. Hier gibt es am Samstag auch den Morgenimpuls mit Infos für den Tag.

**Mitmachbuffet:** Am Samstag befindet sich das vegane Mitmachbuffet in der Halle, am Sonntag im NG (1. OG). Hier kannst Du jederzeit mitgebrachte Köstlichkeiten dazustellen und etwas essen. Wir werden zwei große Tische aufstellen und gerettete vegane Aufstriche und Brot dazustellen. Nun ist es an Dir, etwas mitzubringen, sodass diese Tische zu einem wahren Buffet werden! Fühl mal nach, worauf Du selbst Lust hast. Wenn Du ein wenig mehr Zeit hast, dann schreib gern das Rezept auf und lege es dazu; wenn Du etwas weniger Zeit hast, dann lege einen Zettel mit den Zutaten dazu, damit Menschen mit Allergien wissen, was sie von dem Buffet essen können und was nicht. Wenn Du Anregungen für vegane, alkoholfreie Rezepte brauchst, guck mal hier: <https://experimentsselbstversorgung.net/>

## c. Erster Stock (mit Aufzug für Rollstuhlfahrende)

Der Eingang zum 1. OG befindet sich im NG.

**Drei großzügige Workshopräume – die Inseln Rot, Gelb und Blau:** Hier finden alle Workshops statt sowie die Mitmachräume der Selbstfürsorge im Morgenprogramm und Abendausklang.

**Konsum-Frei-Raum:** In diesem interaktiv gestalteten Raum kannst Du über Konsumfreiheit forschen. Hier dreht sich alles darum, welche Auswirkungen unser Konsum hat und welche alternativen Wege Du gehen kannst, um konsumfreier zu leben. Erfahre mehr über umweltfreundlichere Transport- & Reisemöglichkeiten, wie Du Lebensmittel retten oder selbst anbauen kannst, informiere Dich über das Müllproblem und tobe Dich kreativ aus in der Upcycling-Ecke. Du kannst etwas von Dir mitbringen, das umgenäht oder aufgepimpt werden möchte oder etwas Neues aus alten Stoffen, Schnüren, etc. kreieren (vom Brotbeutel bis hin zu Abschminkpads gibt es eine Menge Ideen). Daneben findest Du weitere Anregungen und Rezepte, wie Du vieles ganz einfach selbst herstellen kannst, das Du im Alltag benötigst.

Außerdem soll es eine freie Wand geben, an der Du dich künstlerisch ausleben kannst, sowie eine Skulptur ganz aus Müll, an der jede\*r mitwirken kann! Daneben wartet eine Tausch- & Schenkecke auf Dich, die bestückt werden möchte. Bring also gerne mit, was Du nicht mehr brauchst, was kaputt ist oder du wegwerfen würdest (von Klamotten, über Schnüre, über alte Dosen, bis hin zu Blumentöpfen), hier findet es entweder einen neuen Menschen oder wird anderweitig künstlerisch umfunktioniert.

**Insel der Ruhe:** Ruheraum & Rückzugsort, Ort der Stille & des Innehaltens. Hier wird geschwiegen. Wenn es wie geplant läuft, findest Du hier einen kuscheligen Ort mit Matratzen & Kissen zum Einkuscheln und Ruhen.

**Ort des offenen Ohres:** Raum zum Teilen und Gehörtwerden, um aufzufangen und aufgefangen werden. Komm vorbei, wenn Du ein offenes Ohr brauchst! Das Herzteam freut sich auf Dich. Sie hören Dir gern zu und sind für Dich da. Sprich sie an, wenn Dich etwas aufwühlt, wenn Du Diskriminierung oder andere Verletzung(en) erfahren hast oder Du einfach mal ein offenes Ohr brauchst. Der Raum ist durch eine integrierte Trennwand teilbar, falls ein Mensch oder mehrere besondere Aufmerksamkeit vom Herzteam braucht/ brauchen.

**Kinderbetreuung:** Im 1. OG können Kinder ab 2 Jahren betreut werden. Auch jüngere Kinder sind herzlich willkommen, wenn sie einen erwachsenen Menschen für sich mitbringen. Am **Samstag 8-18 Uhr** und am **Sonntag 8-16 Uhr** ist immer jemand vom Team vor Ort. Es kann gespielt, gebastelt, Geschichten gelauscht, Musik gemacht werden und vieles mehr. Wer uns bei der Betreuung unterstützen möchte, trägt sich bitte am Infoinsel für eine Schicht ein – wir freuen uns über jede Hilfe! Am Freitag- und Samstagabend kann der Ort nach vorheriger zuverlässiger Absprache mit dem Team der Kinderbetreuung offen bleiben, ansonsten wird er zugeschlossen. Bringt gerne auch selber Spielzeug & Bücher mitbringen.

In der barrierearmen Toilette direkt am Eingang der Halle gibt es einen Wickeltisch.

**Bucht der Visionen:** In diesem Raum, den es nur am Sonntag gibt, können wir miteinander Ideen spinnen, uns austauschen, vernetzen und konkret ins Handeln übergehen: Was sind Deine ersten Schritte? Was brauchst Du noch, um aktiv werden zu können? Wem möchtest Du Dich anschließen? Wie kann die Vision der Verbindung von innerem & äußerem Wandel über die HerzAuf!stand-Messe hinaus weiter gehen?

## d. Toiletten

All unsere Toiletten (sowohl in der Halle als auch im OG) sind entgendert, dh sie sind keinem Geschlecht zugeordnet. Die Schilder an den WCs zeigen ihre Funktion an (zb Sitzklo, Toilette mit Armlehnen, mit Wickeltisch). Jedes Klo kann von jedem Menschen genutzt werden, unabhängig davon, mit welchem oder ob sich dieser Mensch mit einem Geschlecht identifiziert. Warum das so ist, kannst du dort vor Ort nachlesen.

Sowohl in der Halle als auch im OG ist je eine barrierearme Toilette mit: Sitzklo, zwei runterklappbaren Armlehnen und einem Wendekreis von 1,5 x 1,5.

## 2. Essen

**Mitmachbuffet:** Am Samstag befindet sich das vegane Mitmachbuffet in der Halle, am Sonntag im NG (1. OG).

Wir werden zwei große Tische aufstellen und gerettete vegane Aufstriche und Brot dazustellen. Nun ist es an Dir, etwas mitzubringen, sodass diese Tische zu einem wahren Buffet werden! Fühl mal nach, worauf Du selbst Lust hast. Wenn Du ein wenig mehr Zeit hast, dann schreib gern das Rezept auf und lege es dazu; wenn Du etwas weniger Zeit hast, dann lege einen Zettel mit den Zutaten dazu, damit Menschen mit Allergien wissen, was sie von dem Buffet essen können und was nicht. Wenn Du Anregungen für vegane, alkoholfreie Rezepte brauchst, guck mal hier: <https://experimentselfbstversorgung.net/> Du mitgebrachte Köstlichkeiten dazustellen und jederzeit etwas essen kannst.

**Schnippelparty:** Wenn alles läuft wie geplant, schnippeln und kochen wir vor Ort für die gemeinsamen Mahlzeiten, die Samstagabend und Sonntagnachmittag stattfinden, drinnen oder draußen unter einem Zelt. Komm gern dazu und bereite das gemeinsame Essen mit vor!

## 3. Programm Übersichtstabelle

Zeichenerklärung: Grau hinterlegt - Raum ist geschlossen

**Freitag, 29.11.2019**

| Zeit        | HALLE<br>Bucht des Zentrums   | 1. OG (Eingang übers NG) |      |      |                  |  |  |                 |
|-------------|---|--------------------------|------|------|------------------|--|--|-----------------|
|             |   | Rot                      | Gelb | Blau | Konsum-Frei-Raum | Ort des offenen Ohres  | Insel der Ruhe   | Kinderbetreuung |
|             | Aufbau  |                          |      |      |                  | Ort des Austauschs, der Reflexion, des Füreinander Daseins<br><br>Komm vorbei, wenn Du ein offenes Ohr brauchst! Das Herzteam freut sich auf Dich. | Ort der Stille & des Innehaltens<br><br>Hier wird geschwiegen. |                 |
| ab 18 Uhr   | Einlass   |                          |      |      |                  |  |  |                 |
| 18.30-19.30 | Begrüßung & Kennenlernspiele  |                          |      |      |                  |  |  |                 |
| 19.30-21    | „Aktivismus als Übergangsform in ein neues Miteinander“ – interaktiver Vortrag & Poetry |                          |      |      |                  |  |  |                 |
| 21-23       | Ecstatic Dance – DJane Alma Omega   |                          |      |      |                  |  |  |                 |

# Samstag, 30.11.2019

| Zeit             | HALLE<br>Bucht des Zentrums  | 1. OG (Eingang übers NG)   |   |  |  |  |  |                                  |  |
|------------------|--|--|---|--|--|--|--|----------------------------------|--|
|                  |  | Rote Insel   | Gelbe Insel   | Blaue Insel  | Konsum-Frei-Raum   | Ort des offenen Ohres  | Insel der Ruhe   | Kinderbetreuung                  |  |
| 8 Uhr            | 8-9 Uhr Aufbau Aussteller*innen  | <b>8 Uhr Einlass</b> ins NG 1. OG – <b>Morgenprogramm:</b>   |   |  |  |  |  |                                  |  |
| 8.30-9.00        | <b>9 Uhr Einlass</b> Teilnehmende  | <b>8.30-9.00 Uhr</b><br>Anir: WarmUp hoch 3: Herz-Stimme-Becken  | <b>8.30-9.00 Uhr</b><br>Dominique: Sensitives Yoga  | <b>8.30-9.00 Uhr</b><br>Nils: Qi Gong  |  | <b>8.30-9.00 Uhr</b><br>Peter: Tiefer Verbunden  | <b>8.30-9.00</b><br>freie Meditation                           | 8-18 Uhr<br>Menschen vom Team da |  |
| <b>9.15-9.45</b> | <b>Morgenimpuls inkl. Infos für den Tag</b>  |  |   |  |  |  |  |                                  |  |
| 10-11.45         | 9-17 Uhr<br>Aussteller*innen<br><br>Mitmachbuffet  | <b>10-11.45 Uhr</b><br>Joe Jung: Die Kunst des Loslassens  | <b>10-11.45 Uhr</b><br>Luisa: Bildet Banden! – Warum wir einander in einem HerzAuf!stand brauchen                                     | <b>10-12.45 Uhr</b><br>Leo: Deep Adaptation – Wie geht es uns mit der Vorstellung von einer durch das Klima grundlegend veränderten Welt und wie gehen wir damit konstruktiv um? | <b>10-11 Uhr</b> Clara: „Minimalismus als innerer & äußerer Wandel“                                  | Ort des Austauschs, der Reflexion, des Füreinander Daseins<br><br>Komm vorbei, wenn Du ein offenes Ohr brauchst! Das Herzteam freut sich auf Dich. | Ort der Stille & des Innehaltens<br><br>Hier wird geschwiegen. |                                  |  |
| 12-13.45         |  | <b>12-13.45 Uhr</b><br>Tessa: Ich hab doch schon gesagt, dass ich Rassismus voll doof finde. Warum reicht das denn nicht!? | <b>12-13.45 Uhr</b><br>Lena & Anna: Spielerisch Schreiben – Ein Weg zu Herzensbotschaften, die begeistern                             |  | <b>13-15.45</b><br>Sofia: Dragon Dreaming – Träume & Projekte gemeinschaftlich im Flow verwirklichen |  |  |                                  |  |
| 14-15.45         |  | <b>14-15.45 Uhr</b><br>XR: Aktionstraining – Blockaden im Rahmen von zivilem, gewaltfreiem Ungehorsams erleben             | <b>14-15.45 Uhr</b><br>Life's a beach: Keine Angst vor Kritik!? Selbstreflexiver Umgang mit Privilegierung & Wege der Solidarisierung | <b>14-15 Uhr</b> tobi*: „Nachhaltiger Konsum – geht das überhaupt?!“   |  |  |  |                                  |  |
| 16-17.45         |  | 17-17.30 Uhr Abbau der Ausstellung   | <b>16-17.45 Uhr</b><br>XR: Legal Input zu Aktionen – Was Du über Deine Rechte und Risiken wissen solltest                             | <b>16-17.45 Uhr</b><br>Kollektiv für gelebte Utopie: Utopie als Aktivismus? – Wie andere Strukturen aufbauen?  | <b>16-17.45 Uhr</b><br>Melanie & Daniela: Be Authentic – feel . move . connect                       |  |  |                                  |  |
| 17.30-19.30      | Abendessen   | <b>Abendausklang: 19.30-21 Uhr</b>   |   |  |  |  |  |                                  |  |
| 19.30-22         | „Innen oder Außen?“ – Performance „Wie lebe ich Selbst- und Weltfürsorge im Alltag?“ – interaktive Podiumsdiskussion mit ganzheitlichen Aktivist*innen | selbstorganisiert  | selbstorganisiert   | selbstorganisiert  |  |  |  |                                  |  |
| 22-24            | Ecstatic Dance – DJ Marius Beyer   |  |   |  |  |  |  |                                  |  |
| 24 Uhr           | Aufräumen / Halle alles abbauen  |  |   |  |  |  |  |                                  |  |

# Sonntag, 1.12.2019

| 1. OG (Eingang übers NG) |   |  |  |   |   |  |  |  |  |
|--------------------------|---|--|--|---|---|--|--|--|--|
| Zeit                     | Bucht der Visionen                                    | Rote Insel   | Gelbe Insel  | Blaue Insel   | Konsum-Frei-Raum  | Ort des offenen Ohres  | Insel der Ruhe   | Kinderbetreuung  |  |
| 8 Uhr                    | Aufbau  | <b>8 Uhr Einlass ins NG 1. OG Fürs Morgenprogramm:</b>                     |  |   |   |  |  |  |  |
| 8.30-9.00                |   | 8.30-9.00 Uhr selbstorganisiertes Morgenangebot                            | 8.30-9.00 Uhr Dennis: Yoga   | 8.30-9.00 Uhr Nils: Qi Gong   |   | 8.30-9.00 Uhr Peter: Tiefer Verbunden  | 8.30-9.00 Uhr freie Meditation                                 | 8-16 Uhr Menschen vom Team da  |  |
| 9.15-9.45                | <b>Morgenimpuls inkl. Infos für den Tag</b>           |  |  |   |   |  |  |  |  |
| 10-11.45                 | Austauschtisch, Visionsboard, Reflexion               | 10-11.45 Uhr Youngcaritas Berlin: Upcycling an der Nähmaschine             | 10-11.45 Uhr Helen Britt: Gemeinsame Ökonomie – Geld & Gefühle                                   | 10-11.45 Uhr Koko: Entscheidungsfindung im Konsens – Wie kann das gehen?                    | 10-11 Uhr Manuel: „Wohin bringt uns unser Handeln? – von der Effektivität von Konsum, Altruismus, Aktivismus und Liebe“ | Ort des Austauschs, der Reflexion, des Füreinander Daseins<br><br>Komm vorbei, wenn Du ein offenes Ohr brauchst! Das Herzteam freut sich auf Dich. | Ort der Stille & des Innehaltens<br><br>Hier wird geschwiegen. | 10.30 Uhr Lena & Ruth: Märchenschreiben – Eltern schreiben für ihre Kinder |  |
| 12-13.45                 |   | 12-13.45 Uhr Diana Böhme: Eine erfüllende Liebes- und Sexualkultur pflegen | 12-13.45 Uhr Lizzy & Global Water Dances: Bewegung führt zum Handeln – Handeln führt zu Bewegung | 12-13.45 Uhr Koko: Einführung zu Nachhaltigem Aktivismus – Aktiv bleiben, ohne auszubrennen |   |  |  |  |  |
| 14-16                    | Abschlussessen inkl. Aufführung des Poetry Recordings |  |  |   |   |  |  |  |  |
| 16 Uhr                   | Aufräumen   |  |  |   |   |  |  |  |  |

## 4. Detalliertes Programm

### a) Morgenprogramm

Am Samstag- und Sonntagmorgen finden jeweils parallel Kurse für einen wohlwühlbaren Start in den Tag statt, die je eine halbe Stunde dauern (NG 1. OG):

#### **Samstag, 8.30-9.00 Uhr**

*Rote Insel:* Anir Leben: WarmUp hoch 3: Herz-Stimme-Becken

*Gelbe Insel:* Dominique: Sensitives Yoga

*Blaue Insel:* Nils Glahn: Qi Gong

*Ort des offenen Ohres:* Peter Jahn: Tiefer Verbunden – für Beziehung, Lebenskraft und Sinn

*Insel der Ruhe:* Freie Meditation – in diesem Raum können sich Menschen versammeln, um gemeinsam jede\*r für sich zu meditieren.

#### **Sonntag, 8.30-9.00 Uhr**

*Rote Insel:* selbstorganisiertes Morgenangebot – dieser Slot ist frei. Wenn ein Mensch hier spontan einen Morgenkurs anbieten möchte, kann sich dieser Menschen während der Messe im Programmplan bei der Infoinsel eintragen.

*Gelbe Insel:* Dennis: Intuitives Yoga

*Blaue Insel:* Nils: Qi Gong

*Ort des offenen Ohres:* Peter: Tiefer Verbunden – für Beziehung, Lebenskraft und Sinn

*Insel der Ruhe:* freie Meditation – in diesem Raum können sich Menschen versammeln, um jede\*r für sich zu meditieren

#### **Peter Jahn: Tiefer Verbunden – für Beziehung, Lebenskraft und Sinn**

Wie kann es sein, dass wir als Menschheit sehenden Auges unsere eigenen Lebensgrundlagen zerstören? Verletzungen haben zum Getrenntsein geführt in unseren Beziehungen zu uns selbst, zu unserer Arbeit, zu anderen Lebewesen, zur Erde. Wie finden wir wieder unseren Platz, sinngebendes Wirken und unser natürliches Mitgefühl für alles Leben?

In diesem vertrauensvollen Raum nutzen wir Körper, Bewegung, Atmung, Stimme, Wahrnehmungsübungen, Tiefes Zuhören, Redekreis, Musik und Spiel, um in echte Beziehung(en) zu treten. Es geht darum, aus Gedanken in den Körper zu kommen, zu Emotionen und Bedürfnissen, die uns natürlich in ein sinnvolles, verbundenes Leben leiten. Alles simpel, praktisch und freiwillig. Langsam, achtsam, spürend, lauschend können wir hier erleben, wie es uns selbst und uns mit den anderen wirklich geht. Die reichhaltige, aufregende Erfahrung, jetzt – hier – wir zu sein.

#### **In diesem Kurs kannst Du ...**

... Deine Beziehung zu Dir Selbst, Deinem Körper, anderen Menschen und dem Leben beleuchten.

... Deine Wahrnehmung, Dein Bewusstsein und Dein Repertoire an Verhalten erweitern.

... sättigende und entspannende Nähe, essentielle Aufmerksamkeit, Freude und Berührung erleben.

**Peter Jahn** ist langjährig Forschender in Beziehung, Bewusstsein, Lebenskraft. Ausgelöst durch eine tiefe Lebenskrise hat er sich 2013 auf den Weg gemacht, sich aus Süchten und Einsamkeit, Funktionieren, Bedeutungslosigkeit und falscher Identität zu befreien. Heute ist er energetischer Körperpsychotherapeut, Musiker und arbeitet an kulturellem Wandel für mehr Beziehung, veranstaltet Erfahrungsräume für Gruppen und unterstützt Menschen in Einzelarbeit. In seiner Utopie sind Verständnis und Erleben menschengerechter Beziehungen die Norm, ebenso, seelisch-körperlich gesund zu sein in einer gesunden Welt. [www.tieferverbunden.de](http://www.tieferverbunden.de)



### Anir Leben: WarmUp hoch 3: Herz-Stimme-Becken

Guten Morgen Herz: Was ist lebendig in Dir, was brauchst Du? In diesen knackigen 45 Minuten bringen wir unser physisches Herz zum Schlagen, bewegen uns aus und mit dem Becken und lassen unsere Stimme frei atmen. Es wird wild und zart, laut und leise, körperlich und geistig. Ein körperlich-herzhafter Start in den neuen Messe-Tag!

#### In diesem Kurs kannst Du ...

- ... ein körperlich-stimmliches „Tuning“ in Dir erleben.
- ... Dich für die innere Erweiterung öffnen, die an diesem Tag in Dir entstehen kann.
- ... Dich tief mit Dir selbst verbinden und liebevoll-kraftvoll in den HerzAuf!stand-Tag tanzen.

Ihre Ideen und Talente verwebt und lebt **Anir** ([www.anirleben.com](http://www.anirleben.com) / Facebook: Agile Arts) mit Tanz, Musik, Zeremonien, Empowerment Coachings und urban-verrücktem Schamanismus, der Ermutigung zu individuell gelebter Spiritualität und dazu, Gefühle ganz zu fühlen und aufzuwachen zum Lebendigsein. Was sie tut und wie, ist in Einzelsessions und Gruppensettings erlebbar.



### Dennis: Intuitives Yoga

Jeder Tag ist anders, daher ist auch der Unterricht an jedem Tag ein etwas anderer. Eine stete Inspiration durch andere Yogastile und Formen, die in Dennis' Praxis und Unterricht mit einfließen, sind Gegenstand des Yoga. Mal tänzerisch mal spielend leicht erfährst Du hier Deinen Körper und Deine Atmung.

#### In diesem Kurs kannst Du ...

- ... Dich selbst und Deine Grenzen erfahren.
- ... bewusst atmen, bewusst erspüren und mit Deiner Intuition arbeiten.
- ... mit Dir sein und Deine Wirbelsäule befreien.

Seit 20 Jahren lebt und arbeitet **Dennis** in Berlin, ebenso lange macht er auch schon Yoga und Körperarbeit. Dabei erforscht er immer wieder aufs Neue die eigenen Prozesse und Themen. Er leitet die Yogastudios Sinnlicht (<http://www.sinnlicht-yoga.de/team/dennis-kruse/>) und BiSee (<http://bisee-yoga.de/?team=dennis-kruse>) mit Herzensfreude, und besucht regelmäßig Workshops und Events, um tiefer in die eigenen und anderer Menschen Herzenswünsche einzutauchen. Denn mit dem Herzen sprechen möchte er auch in seinen Yogastunden.



### Nils Glahn: Qi Gong

Die Qi Gong Session von Nils ist vergleichbar mit einer Reise: Die erste Reisestation ist der physische Körper, von dem aus es weiter in den energetischen Körper geht und schließlich in den seelischen-spirituellen Körper. Dabei kommen geplante sowie intuitive Praktiken zum Einsatz. Ein sanftes, energetisierendes Erwachen am Morgen.

#### In diesem Kurs kannst Du ...

- ... Dir selbst neu begegnen.
- ... eine energetische Körperreise erleben.
- ... Dich von Deinem Qi leiten lassen.

Statt sich in der Natur spirituell abzukapseln, zieht **Nils Glahn** ([www.nils-glahn.com](http://www.nils-glahn.com)) lieber den Dschungel des Lebens vor, um als Wesen bodenständig und demütig zu wachsen. Frau, Kind, Arbeit, Social Media – alles darf sein. Um sich dabei jedoch nicht in den turbulenten Dynamiken der Gesellschaft zu verlieren, lebt und teilt Nils sein selbstentwickeltes Lebensmodell Temple to go® ([www.temple2go.com](http://www.temple2go.com)). Sein Wunsch ist es, auf diese Art die Welt zu inspirieren, um das Massen-Bewusstsein der Gesellschaft weiter hochzuschwingen.



### **Dominique: Sensitives Yoga**

Du möchtest beim Yoga lieber in Ruhe Deine Übungen machen, nach Deinem eigenen Rhythmus gehen? Intensive Düfte wie Räucherstäbchen oder zu laute Musik lenken Dich dabei ab? Dann bist Du in meinem Workshop genau richtig. Wir gleiten langsam durch die Haltungen, Du bestimmst dabei Dein eigenes Tempo und wie oft Du sie wiederholen möchtest. Aus vielen Pausen bei den Übungen und im Geist kannst Du Kraft schöpfen, Stress abbauen und Deine Aufmerksamkeit auf Dich lenken.

#### **In diesem Kurs kannst Du ...**

- ... auch mitmachen, wenn Du noch nie Yoga ausprobiert hast.
- ... sanft und meditativ in den Messtagen starten.
- ... Elemente aus dem traumasensiblen Yoga kennenlernen.

**Dominique** ist Yogalehrerin für Hatha, Vinyasa und traumasensibles Yoga. Besonders am Herzen liegt ihr ein auf die Bedürfnisse von feinfühligem und hochsensiblen Menschen ausgerichtetes Angebot, weshalb sie 2018 „Sensibles Yoga“ ins Leben gerufen hat. In ihrem Unterricht stehen Individualität, Leichtigkeit und Achtsamkeit im Fokus. [www.sensiblesyoga.de](http://www.sensiblesyoga.de)



## **b) Vorträge**

Es finden drei Impulsvorträge mit Austausch im **Konsum-Frei-Raum** statt, die je eine Stunde dauern (NG 1. OG):

**Samstag, 10-11 Uhr** Clara: „Minimalismus als innerer & äußerer Wandel“

**Samstag, 14-15 Uhr** tobi\*: „Nachhaltiger Konsum – geht das überhaupt?!“

**Sonntag, 10-11 Uhr** Manuel: „Wohin bringt uns unser Handeln? – von der Effektivität von Konsum, Altruismus, Aktivismus und Liebe“

**Sa, 10-11 Uhr, Konsum-Frei-Raum**

### **Clara: Minimalismus als innerer und äußerer Wandel**

Was, wenn weniger tatsächlich mehr ist: mehr Zeit, mehr Fülle, mehr Zufriedenheit?

Hier erkunden wir u.a. unterschiedliche Beispiele, wie „Minimalist\*innen“ ihren Besitz und ihr Leben gestalten sowie konkrete Schritte fürs Aussortieren.

#### **In diesem Vortrag & Austausch kannst Du ...**

- ... erfahren, was Minimalismus ist und wie Du diese Definition an Deine persönlichen Bedürfnisse anpassen kannst.
- ... verschiedene Wege zum Aussortieren kennenlernen.
- ... Dein Gefühl von Fülle steigern durch das Erkennen Deiner persönlichen unterstützenden Gegenstände und das Dich-Befreien aus dem Konsumwahn.

Als ausgebildete Yogalehrerin und Masseurin und ehemalige Psychologiestudentin beschäftigt sich **Clara** ([www.claralouisemarie.de](http://www.claralouisemarie.de)) seit Jahren mit dem Gefühl von innerer Fülle und innerer Freiheit, sowohl mit dem Verstand als auch mit dem Körper. Bei der Entdeckung, wie stark sie die Dinge, mit denen sie sich umgibt, verwirren oder unterstützen können, kam sie mit dem Thema Minimalismus in Kontakt, und erfuhr durch Gespräche, Recherchen und Ausprobieren vieles über bewussteren Konsum, Besitz und das wieder in Anspruch Nehmen der eigenen Zeit. Außerdem gibt Clara Workshops und Onlinekurse zum Thema Weiblichkeit und Sexualität.



Sa, 14-15 Uhr, Konsum-Frei-Raum

### **Tobi Rosswog: Nachhaltiger Konsum - geht das überhaupt?!**

„Es gibt keine per se nachhaltigen Produkte und Technologien, sondern nur nachhaltige Lebensstile.“, sagt der Postwachstumsökonom und Nachhaltigkeitsforscher Prof. Dr. Niko Paech.

In diesem interaktiven Vortrag werden wir uns gemeinsam mit dem Referenten Tobi Rosswog über Themen wie Wegwerf- und Überflussgesellschaft, ökologischer Fußabdruck, virtuelles Wasser, graue Energie, Suffizienz und die Konsequenzen unseres Konsums austauschen. Durch kleine Inputs mit Daten und Fakten werden die Thematiken interaktiv vermittelt sowie eine Orientierung durch Messinstrumente der Nachhaltigkeit gegeben.

Der Impulsvortrag soll vor allem auch das Weltbild des „grünen Wachstums“ und Konstrukte wie „Fortschritt“ und „Entwicklung“ kritisch reflektieren. Die steile These wird sein: „Geldfrei zu agieren, ist das Nachhaltigste, was Du tun kannst.“ Im Anschluss wollen wir zusammen reflektieren, wie alternative Lebensstile die Welt verändern können.

#### **In diesem Vortrag & Austausch kannst Du ...**

- ... erfahren, dass wir mit Konsum nicht die Welt retten werden und wir uns nicht auf die Rolle der Konsument\*innen reduzieren lassen sollten.
- ... einen Blick über den Tellerrand werfen, was sich hinter der Idee der radikalen Suffizienz versteckt.
- ... Dich darüber austauschen, wie wir uns als transformatives Subjekt gemeinsam organisieren können, um wirklich Wandel zu gestalten.

**Tobi\* Rosswog** ist seit rund 10 Jahren politisch aktivisch. Dabei führten seine Wege zur emanzipatorischen Gesellschaft mal mehr über den äußeren mal über den inneren Wandel. Die verschiedenen Perspektiven und Erfahrungen im Gepäck glaubt er daran, dass es beides braucht und beides bereichernde Qualitäten sein können, um Wandel zu gestalten. Radikal-liebevoller Aktivismus zwischen Widerstand & Utopie, Räucherstäbchen & brennenden Barrikaden. Auf jeden Fall jenseits von spiritueller Selbst-Erleuchtungs-Optimierung und pseudoanarchistischer planloser Gewaltphantasie.

<https://tobi-rosswog.de> & <http://after-work-buch.de/>

So, 10-11 Uhr, Konsum-Frei-Raum

### **Manuel: Wohin bringt uns unser Handeln – von der Effektivität von Konsum, Altruismus, Aktivismus und Liebe**

Dieser Vortrag stellt Ideen der Kritik am kritischen Konsum vor, fragt sich, was wir vom Effektiven Altruismus lernen können und was wir mit unserem Handeln bewirken. Dazu betrachtet er lauten Direct Action und Straßenaktivismus ebenso wie sanfte Versuche, die direkt sichtbar erfolgreich waren. Wieso? Die Möglichkeiten sich einzusetzen sind vielfältig. Sind wir jedoch von Gruppendynamiken, Vorstellungen davon, wie „Gutes tun“ aussehen muss, Tabus oder unserem Ego geblendet, handeln wir gerne mal beliebig oder ineffektiv. Der Workshop lädt ein, den eigenen Horizont zu erweitern, um ein größeres Bild für gesellschaftliche Veränderung und die vielfältigen Wege dorthin zu sehen.

#### **In diesem Vortrag & Austausch kannst Du ...**

- ... Deine tiefer liegenden Weltbilder und Motivationen erspähen.
- ... verschiedene Ansätze für Wandel kennenlernen.
- ... (Dir) viele (kritische) Fragen stellen und Fragen kennenlernen, die Dich weiterbringen.

**Manuel** hat von Transition Town, Psychologie im Umweltschutz, Living Utopia, Rainbows bis Klimaschutzbewegung viele Ansätze, in der Welt zu sein, ausprobiert und viel mit den jeweiligen Gemeinschaften erlebt. Er liebt Körper- und Bewegungspraxen (v.a. Contact Improvisation), schätzt tiefe menschliche Begegnung (z.B. im Circling oder Tantra) und interessiert sich für kollektive Transformation. Manuel hat Psychologie studiert und schreibt gerade für seinen Master in Peace Studies seine Masterarbeit zu Kultur und Paradigmen von Aktivist\*innen. Mit einem lebendigen und kritischen Kopf (hinter)fragt er sich und seine Gemeinschaften und schaut über die Ideen und Perspektiven der jeweiligen Blasen hinaus.

<https://livingutopia.org/> & <https://www.transition-initiativen.org/>



## c) Workshops

Die Workshops geben einen ersten Einblick in die Themen, die sie behandeln, und in die Arbeit vielfältiger Kollektive, Vereine u. a. – Lass Deine Neugier wecken, um bei ihnen einen tiefer gehenden Workshop zu machen oder Dich anderweitig mit den Inhalten weiterzubeschäftigen.

Samstag und Sonntag finden tagsüber parallel drei Workshops statt (NG 1. OG), am Samstag elf und am Sonntag sechs. Zwei der elf Workshops dauern je zwei Stunden und 45 Minuten, alle anderen dauern je eine Stunde und 45 Minuten.

### ~ SAMSTAG ~

Sa, 10-11.45 Uhr, Rote Insel

#### **Joe Jung: Die Kunst des Loslassens**

Im menschlichen Miteinander gibt es verschiedene natürliche Phasen: einander wahrnehmen, vertraut werden, Erfahrungen teilen, sich verbinden, vertiefen, gemeinsam Visionen und Herausforderungen meistern und sich voneinander lösen. Diese Phasen spielen sich über den Lebenslauf der Beziehungen, manche sogar über den Lauf der Menschheitsgeschichte, andere immer wieder im Kleinen ab: bei dem Abschied vor einer Reise, der Klärung von Bedürfnissen, dem Besprechen von gemeinsamen und autonomen Plänen und Träumen, dem Beginnen bzw. Beenden einer Lebensphase.

#### **In diesem Workshop kannst Du ...**

- ... gewohnte und ungewohnte Arten des In- und Aus-der-Verbindung-Tretens explorieren.
- ... mit Hilfe von Übungen aus Kommunikationswissenschaft, Neuro-Science und Schauspiel neue Perspektiven gewinnen.
- ... durch Meditation und Achtsamkeitsschulung Deinen Weg des Loslassens unterstützen.

**Joe Jung** ist ein in Berlin lebender Coach & Trainer, der sich auf bewusstseinsweiternde Methoden, High Performance Coaching und Emotional Release Praktiken spezialisiert hat. Auch als erfahrener Bodyworker und Acroyogi unterrichtet und coacht er seit vielen Jahren in Einzel- und Gruppentrainings, Workshops und Seminaren in Berlin und Europa.

[www.urbanjoy.de](http://www.urbanjoy.de)

Sa, 10-11.45 Uhr, Gelbe Insel

#### **Luisa: Bildet Banden! – Warum wir einander in einem HerzAuf!stand brauchen**

Lasst uns solidarische Netze spinnen, um der Vereinzelung der Gesellschaft entgegenzuwirken! Lasst uns widerstandsfähige Kollektive kreieren, in denen wir füreinander sorgen, uns in unserer individuellen Entwicklung unterstützen, Eigentum befreien und kollektivieren, gemeinsam entscheiden, unsere Tätigkeiten und Ressourcen clever organisieren und kleine Keimzellen des Wandels erschaffen, in denen andere Selbstverständlichkeiten gelten und erforscht werden können!

Verschiedenste Gemeinschaften, Hausprojekte, Ökodörfer oder Kommunen versuchen dies schon seit Jahrzehnten und haben einen reichen Erfahrungsschatz gesammelt. Eigentlich haben das Menschen sogar schon immer gemacht. Lasst uns auf dieser Grundlage neue Praktiken des Zusammenseins erlernen und miteinander weiterforschen: Wie finde ich die richtige Balance zwischen Individuum und Kollektiv? Wie können Gemeinschaften aktiv in Dorfstrukturen, Städtepolitik und die Gesellschaft wirken? Wie trifft mensch gemeinsam Entscheidungen? Und wer putzt heute das Klo?

#### **In diesem Workshop kannst Du ...**

- ... Geschichten hören von verschiedenen Gemeinschaften und persönlichen Erfahrungen.
- ... herausfinden, ob und welche Form der Gemeinschaft zu Dir passt.
- ... erste Tipps und Werkzeuge für eine Gemeinschaftsgründung kennenlernen.

**Luisa** lebt seit 3 Jahren in einer Gemeinschaft in Kassel, erkundet schon länger die europäische Gemeinschaftenlandschaft und hat auch den Verband freier Bildungsinitiativen (<https://www.freiebildungsalternativen.de/>) mitinitiiert für selbstbestimmteres Lernen nach der Schule. Sie organisiert Veranstaltungen, um Menschen aus verschiedenen Bewegungen miteinander zu vernetzen und andere Selbstverständlichkeiten erlebbar zu machen, schreibt, fühlt, zeichnet und gibt hier und da auch Workshops, u.a. mit dem Naiv-Kollektiv (<https://www.naiv-kollektiv.org/>) zum Thema Adultismus. Innerer und äußerer Wandel sollten ihrer Meinung nach heiraten.

Sa, 10-12.45 Uhr, Blaue Insel

**Leo: Deep Adaptation – Wie geht es uns mit der Vorstellung von einer durch das Klima grundlegend veränderten Welt und wie gehen wir damit konstruktiv um?**

„Selbst wenn wir unseren CO<sup>2</sup> Ausstoß von heute auf morgen auf Null Emissionen senken, müssen wir uns auf gravierende Veränderungen in unserer Umwelt einstellen“, sind sich Klimaexpert\*innen einig. Aus den Fakten um die Klimakrise zieht Jem Bendell, der Begründer der Deep Adaptation Agenda, weitreichende Schlüsse: Zeitnah – mindestens jedoch zu unseren Lebzeiten – wird das soziale System, wie wir es heute kennen (Energie-, Gesundheits-, Geldversorgung, Ernährungssicherheit, öffentliche Ordnung usw.) kollabieren. – Was macht das mit Dir, diese Information zu lesen? Mit uns? Sehen wir darin eine Chance auf einen allumfassenden Wandel? Oder halten wir an Altem fest, das es womöglich loszulassen gilt? Hast Du schon einmal gewagt, die Fakten um die Klimakrise wirklich an Dich heranzulassen?

In diesem Workshop ist Raum dafür und zwar auf eine behutsame Weise, um bestärkt rauszugehen und mit einer Idee davon, was es heißen kann, uns tief im Innern an die kommende Veränderung anzupassen (Deep Adaptation Agenda von Jem Bendell).

**In diesem Workshop kannst Du ...**

... Tools aus u.a. somatic experiencing (SE)<sup>®</sup> lernen, um mit „Triggern“ und anderen herausfordernden Informationen besser umzugehen und Halt durch in Dir verankerte Körperressourcen zu finden.  
... die Reaktion Deines (Nerven-) Systems auf das uns drohende Szenario bewusst erkennen lernen (zB Körperreaktionen, Verdrängungsmechanismen u.a.) und einen konstruktiven Umgang damit finden.  
... die Deep Adaptation Agenda von Jem Bendell zur tiefen Anpassung an den Klimawandel kennen lernen.

Als Leadership-Coach und Organisationsentwickler begleitet **Leo** Einzelpersonen und Organisationen auf dem Weg zu exponentieller Wirksamkeit in einer Kultur der Potentialentfaltung. Seine somatischen Fortbildungen im Bereich Traumatherapie und zeitgenössischer Tanz setzt er dafür ein, dass Menschen eine regenerative Gruppenkultur aufbauen können. Durch das Wohnen in einer Gemeinschaft und Arbeiten in einem kollektiv geführten Netzwerk erprobt er stets alle Methoden in der eigenen Praxis, bevor er sie weitergibt. Dabei forscht er u.a. an der Frage: Welche Art der Führung braucht es im 21. Jahrhundert, um den komplexen Herausforderungen begegnen zu können?

Sa, 12-13.45 Uhr, Rote Insel

**Tessa: Ich hab doch schon gesagt, dass ich Rassismus voll doof finde. Warum reicht das denn nicht!?**

Rassismus. Eigentlich vollkommen unlogisch, da es rein biologisch gesehen gar keine Menschenrassen gibt, aber dennoch tief verankert in unserer Gesellschaft und Geschichte. Eigentlich waren wir ja auf der Demo und haben deklariert, dass wir mehr sind, nur irgendwie zeigt sich der Rassismus davon völlig unbeeindruckt und existiert einfach weiter. Eigentlich finden den Rassismus die meisten ja definitiv voll doof, aber dennoch wollen wenige darüber nachdenken, ob sie selbst an ihrem Verhalten und ihrer Einstellung etwas ändern müssten. Eigentlich ...

Manche behaupten, in den letzten Jahren sei der Rassismus in Deutschland und Europa angestiegen und zurückgekehrt, zu wenige von uns wissen, dass er nie weg war. Jetzt gerade fühlen sich nur einige berechtigt, lauter auszusprechen und auszuführen, was jenen von uns, die in Deutschland Rassismus von Anfang an ausgesetzt waren, schon immer bewusst war.

In diesem Workshop setzen wir uns damit auseinander, wie tief verankert der Rassismus in unserer Gesellschaft ist, wie er uns allen anerzogen wird, wie wir die Perspektiven von PoC<sup>1</sup> besser anerkennen müssen (und vor allem auch einfach mal zu hören müssen), wie wir auf Rassismusbewertungen und -vorfälle aktiv und konstruktiv anstatt abwehrend oder selbstmitleidig reagieren können und wie jede\*r Einzelne nachhaltigen Wandel anstatt einer oberflächlichen Abfertigung von Rassismus unterstützen kann.

**In diesem Workshop kannst Du ...**

... erfahren, was Du selbst konkret umsetzen kannst, um Dich nachhaltiger gegen Rassismus einzusetzen.  
... mehr über die Erfahrungen und Perspektiven von PoC<sup>1</sup> in Deutschland (und Europa) lernen.  
... über Deine eigenen, gesellschaftlich anerzogenen rassistischen Gewohnheiten und Sichtweisen reflektieren und Dir dieser bewusster werden.

**Tessa Hart** ([www.tessahart.de](http://www.tessahart.de)) ist eine Kulturmacherin und -managerin, die sich in ihrer Arbeit insbesondere mit neuen Perspektiven und Denkweisen auseinandersetzt und anstrebt, nachhaltige gesellschaftliche Veränderungen durch Kulturwandel mitanzustoßen. Sie arbeitet über Grenzen hinaus und ist u.a. Mitgründerin und geschäftsführende Direktorin des Bread & Roses Theatre (<https://www.breadandroses theatre.co.uk/>) und Chapel Playhouse in London (<https://www.chapelplayhouse.co.uk/>), sowie seit kurzem Ko-Leitung des Performing Arts Festival Berlin 2020 (<https://performingarts-festival.de/>). Zudem ist sie Gründerin und Künstlerische Leitung des Theater- und Filmkollektivs Goblin Baby Co. ([www.goblinbaby.com](http://www.goblinbaby.com)), welches jenseits der Konventionen der Massenmedien arbeitet, insbesondere Diversität und Repräsentation anstrebt und sich gegen sexuelle Gewalt und Missbrauch engagiert. Tessa ist ebenfalls Autorin, trug mehrere Stücke zu „Hear Me Now“ (<https://www.oberonbooks.com/hear-me-now-audition-monologues-for-actors-of-colour.html>) bei, einem englischsprachigen Sammelband von Monologen für Schauspieler\*innen of Colour<sup>1</sup>, und unterstützt ab Ende 2019 das Autorinnenteam von RosaMag (<https://rosa-mag.de/>), dem erste Online-Lifestylemagazin von und für afrodeutsche Frauen (und Freund\*innen).

<sup>1</sup> PoC: Person/People of Colour. Eine Selbstbezeichnung von Menschen, die in einer weißen Mehrheitsgesellschaft Rassismus erfahren oder erfahren haben.

Sa, 12-13.45 Uhr, Gelbe Insel

### **Lena & Anna: Spielerisch Schreiben – Ein Weg zu Herzensbotschaften, die begeistern**

Du brennst für Deine Vision und möchtest andere Menschen mit Deiner Begeisterung anstecken? Doch wenn Du beginnst, sie aufzuschreiben, scheint sie sich nicht in Worte fassen zu lassen? Statt dass es aus der Feder fließt, scheint sich etwas zwischen Dich und den Fluss der Dinge zu werfen – vielleicht ein rauchender Kopf?

In Schule und Wissenschaft haben wir gelernt, mehr mit strenger\*in Zensor\*in im Oberstübchen als aus der Verbindung mit Herz und Bauch zu schreiben. Doch selbst das professionelle Schreiben ist viel leichter, als Du glaubst, wenn Du einmal den Weg zurück zu Deiner inneren, natürlichen Stimme gefunden hast.

In diesem Workshop bieten wir Dir daher verschiedene Zugänge an, mit denen Du spielerisch in Deinen eigenen Schreibfluss findest. Kreative Schreibspiele aktivieren die Phantasie, Meditationen schaffen Klarheit und Herzensverbindung, Körperübungen integrieren Dein Bauchgefühl und in Mini-Aufstellungen erlebst Du eine erste Resonanz Deiner Zielgruppe. Am Ende hast Du nicht nur Deine Herzensbotschaft aufs Papier gebracht, sondern auch einen Weg in den Schreibflow gefunden, den Du immer wieder für Dich wiederholen und verfeinern kannst.

#### **In diesem Workshop kannst Du ...**

... spielerisch in Deinen eigenen Schreibfluss finden.

... lernen, aus der Verbindung von Kopf, Herz und Bauch zu schreiben.

... erfahren, wie das, was auf dem Papier entsteht, andere mitreißen kann.

Als Journalistin rang **Lena** fast sieben Jahre lang mit sich, ihrer Angst vor dem leeren Blatt und ihren Ansprüchen an den perfekten Einstieg – bis sie eines Tages zurück zu ihrer eigenen Stimme fand. Seitdem inspiriert sie Menschen als Schreibcoach und Ausbilderin von Schreibtherapeut\*innen, es sich leicht zu machen und frei heraus die eigene Wahrheit zu sprechen. Denn: Was echt ist, wird gehört.

**Anna** (<http://aha-flow.de/>) ist in ständigem innerem und äußerem Wandel. Zur Zeit koordiniert sie nachhaltige studentische Projekte, gibt Radical Honesty Workshops

(<https://facebook.com/RadicalHonestyAnna/>) und somatisches Coaching nach dem Pantarei Approach (<https://facebook.com/aha.flow/>). Sie hat „was mit Umwelt“ studiert, beim Zeichentrickfilm gearbeitet und Drehbücher geschrieben. Sie unterstützt Menschen dabei, in Verbindung mit sich selbst zu kommen, ihre einzigartigen Qualitäten zu erkennen und voll zu entfalten und damit zum Wohle aller beizutragen.

Sa, 13-15.45, Blaue Insel

### **Sofia: Dragon Dreaming – Träume & Projekte gemeinschaftlich im Flow verwirklichen**

Im Schnitt werden von 1000 Träumen nur ca. 100 zu konkreten Plänen, davon nur 10 wirklich umgesetzt, und nur einer davon bleibt nachhaltig am Leben. Warum ist das so?

Träume, die wir nie (mit)teilen, haben um einiges weniger Chancen, Wirklichkeit zu werden, als solche, die wir (mit)teilen. Wenn wir mutig sind, unsere Träume geteilt haben und daraus ein Projekt entstanden ist, können uns im Projektteam jedoch weitere Stolpersteine begegnen: sich in Diskussionen verheddern, zähe Prozesse, unklare Verantwortlichkeiten. In Schule, Ausbildung oder Job wurde uns vielleicht etwas von Teamfähigkeit erzählt und diese auch abverlangt, aber wie viel haben wir wirklich über gemeinsame, echte Motivation und Energie, Vielfalt, kollektive Intelligenz und authentische Kommunikation gelernt und erfahren?

Dragon Dreaming bietet uns eine Landkarte, die uns hilft, sicher durch den Prozessdschungel eines Projekts zu navigieren und das transformative Potential eines Projekts auf den Ebenen Individuum – Gemeinschaft – Mitwelt voll zu entfalten. Herausforderungen (unsere Drachen) werden uns in Projekten immer wieder begegnen. Dragon Dreaming motiviert uns, uns mutig auf sie zuzubewegen und die Prozesse spielerisch bewusst zu gestalten. So wird aus einem anstrengenden Drachenkampf ein Drachentanz.

#### **In diesem Workshop kannst Du ...**

... lernen, Prozesse in Projekten und Gruppen (und auch Deine ganz individuellen) besser zu verstehen (aus DD Perspektive) und flowiger zu gestalten.

... die kreative und transformative Kraft des Träumens und des Feierns erleben.

... erfahren, warum für die Transformation, die wir dringend brauchen, Träume essentiell sind.

Als neugierige Lebendigkeitsforscherin erkundet **Sofia Engel** u.a., wie wir uns von Strukturen in und um uns herum befreien können, die unser (Lebendigkeits-) Potential klein halten: von inneren Blockaden und individuellen Traumata genauso wie von kollektiven, kulturellen Traumata und lebensfeindlichen Strukturen wie z.B. unserem Wirtschaftssystem.

Konkret bedeutet das für Sofia, dass sie gerade in körperorientierten Ansätzen und Therapien einen Schlüssel zur Lebendigkeit entdeckt und daran tüftelt, wo und wie diese Prinzipien auch kollektiv strukturell verankert ihre transformative Kraft entfalten können. Ihre Projekte und ihren Lern- und Erfahrungsweg gestaltet sie spielerisch und selbstbestimmt mit Dragon Dreaming und gibt ihre Erfahrungen mit diesen und anderen Herzensthemen liebend gern in Workshops mit unterschiedlichen Gruppen weiter.

Sa, 14-15.45 Uhr, Rote Insel

### **Extinction Rebellion (XR): Aktionstraining – Blockaden im Rahmen von zivilem, gewaltfreiem Ungehorsams erleben**

Wie kannst Du Deine Überzeugungen auf die Straße bringen? Welcher Weg fühlt sich für Dich gut an? Wir besprechen und üben gemeinsam, wie wir uns bei Aktionen zivilen Ungehorsams verhalten, solidarisch unterstützen und welche Herausforderungen und Hilfen es gibt, um gemeinsam was zu bewegen und dabei gut aufeinander zu achten. Du erfährst, was Bezugsgruppen sind und wie es sich anfühlt, aus einer Straßenblockade weggetragen zu werden und dabei sogar noch gewaltfrei zu kommunizieren. Kurzer Input begleitet Dich in praktische Übungen zum selber ausprobieren, erleben und reflektieren. Keine Vorerfahrungen nötig!

#### **In diesem Workshop kannst Du ...**

... aus verschiedenen Perspektiven erleben, wie sich u.a. eine Straßenblockade anfühlt,  
... ein geschärftes Gefühl für Dich und neue Erfahrungen im Umgang und Erleben von Aktionen zivilen Ungehorsams erlangen,  
... erproben, wie leicht oder schwer gewaltfreie Kommunikation als Aktivist\*in ist.

**Extinction Rebellion (XR)** ist eine internationale, dezentral organisierte, gesellschaftspolitische Bewegung, deren Ziel es ist, den nötigen umfassenden und tief greifenden Wandel zu erreichen, um das Risiko der Auslöschung der Menschheit und des Kollapses unserer Ökosysteme zu minimieren.

Wir können nicht mehr warten! Regierungen werden unsere Welt nicht retten. Wir müssen selbst handeln und die Verantwortung übernehmen, für unsere Umwelt, aber auch für den achtsamen Umgang untereinander. Mit gewaltfreiem zivilem Widerstand wollen wir unsere Regierungen dazu bewegen, den ökologischen Notstand zu erklären und den gesetzlichen Rahmen zur Umsetzung unserer Forderungen zu schaffen, die da sind: endlich die Wahrheit zu sagen über den Klimawandel, die Treibhausgasemissionen bis 2012 auf 0 zu reduzieren und eine Bürger\*innenversammlung zur Umsetzung der Klimaziele einzuberufen. Wir handeln aus Liebe zum Leben für eine lebenswerte Zukunft aller Lebewesen auf diesem Planeten und unser Mittel ist gewaltfreier ziviler Ungehorsam.

<https://extinctionrebellion.de/> & <https://www.facebook.com/xrberlin/>

Sa, 14-15.45 Uhr, Gelbe Insel

### **Life's a beach: Keine Angst vor Kritik!? Selbstreflexiver Umgang mit Privilegierung und Wege der Solidarisierung**

Gerade in Räumen, die sich als offen und diskriminierungssensibel verstehen, entstehen neue Ängste und Unsicherheiten dazu, wie Verletzungen und Diskriminierung thematisiert werden können. In diesem Workshop wollen wir die Unsicherheiten als Ausgangspunkt nehmen und uns dazu gemeinsam folgenden Fragen stellen: Welche Impulse bemerken wir in uns, wenn das Verhalten anderer in der eigenen Wahrnehmung Diskriminierung reproduziert? Wie können wir unsere Kritik formulieren? Wie fühlt es sich an, wenn wir selbst darauf angesprochen werden, dass unser Verhalten diskriminierend war?

Welche Formen von Abwehr bemerken wir bei uns und was würde uns helfen, diese Kritik anzunehmen?

Mit Blick auf strukturelle Machtverhältnisse wollen wir darüber sprechen, wie wir uns konstruktiv Rückmeldung geben können, und Ideen sammeln, wie wir gemeinsam an Kritik lernen und wachsen können. Gleichzeitig wollen wir mitfühlend auf eigene Abwehrmechanismen schauen und überlegen, wie wir Kritik mehr als Geschenk und Lernmöglichkeit denn als Gefahr wahrnehmen können.

#### **In diesem Workshop kannst Du ...**

... Dich mit eigenen Anliegen und Fragen rund um Kritik auseinandersetzen und dazu austauschen.  
... achtsam das Reproduzieren von z.B. Diskriminierung erkennen lernen.  
... neue Möglichkeiten von Kommunikation ausprobieren.

In den Workshops des queeren, gewaltfreien Kollektivs **life's a beach** sind Selfcare, Empathie und Kommunikation wichtige Themen: Sie möchten ihre Bedürfnisse kennenlernen und Strategien zur Erfüllung derselben finden, die sich rundum gut anfühlen und weniger mit Unterdrückung zu tun haben. Daneben ist ihnen ein großes Anliegen, Ausschlüsse und Privilegien zu reflektieren, Räume für Empowerment zu öffnen und Ideen für Verbündetenschaft zu diskutieren. Sie glauben daran, dass keine\*r frei ist, solange nicht alle frei sind, und denken daher, dass gesellschaftliche Veränderung und Gesellschaftskritik bei uns selbst anfängt. Sie möchten herausfinden, welche Muster, Gedanken und -ismen in uns Menschen stecken, um konstruktiv mit ihnen umzugehen. Dabei ist ihnen wichtig, einfühlsam mit sich und anderen in Kontakt zu treten.

<http://lifesabeach.blogspot.de/>

Samstag, 16-17.45 Uhr, Rote Insel

**Extinction Rebellion (XR): Legal Input zu Aktionen – Was Du über Deine Rechte und Risiken wissen solltest**

Was darf ich, was kann passieren vor, während und nach einer Aktion zivilen Ungehorsams? Ein Überblick über Rechte und mögliche Risiken zusammen mit unseren bisherigen Erfahrungen aus vergangenen Aktionen soll Dir ein realistisches Bild geben, damit Du besser einschätzen kannst, welche Form von Protest die geeignete für Dich ist, und Dich ermutigen. Denn um Wandel hervorzurufen und einzufordern, brauchen wir mehr Menschen im öffentlichen Raum, die Forderungen nach Klimagerechtigkeit stellen. Bring gern Deine Fragen mit!

**In diesem Workshop kannst Du ...**

... sicherer werden im Umgang mit rechtlichen Fragen bei Aktionen,  
... Erfahrungen aus Theorie und Praxis zu rechtlichen Folgen erfahren,  
... all deine Fragen zu dem Thema mitbringen.

**Extinction Rebellion (XR)** ist eine internationale, dezentral organisierte, gesellschaftspolitische Bewegung, deren Ziel es ist, den nötigen umfassenden und tief greifenden Wandel zu erreichen, um das Risiko der Auslöschung der Menschheit und des Kollapses unserer Ökosysteme zu minimieren.

Wir können nicht mehr warten! Regierungen werden unsere Welt nicht retten. Wir müssen selbst handeln und die Verantwortung übernehmen, für unsere Umwelt, aber auch für den achtsamen Umgang untereinander. Mit gewaltfreiem zivilem Widerstand wollen wir unsere Regierungen dazu bewegen, den ökologischen Notstand zu erklären und den gesetzlichen Rahmen zur Umsetzung unserer Forderungen zu schaffen, die da sind: endlich die Wahrheit zu sagen über den Klimawandel, die Treibhausgasemissionen bis 2012 auf 0 zu reduzieren und eine Bürger\*innenversammlung zur Umsetzung der Klimaziele einzuberufen. Wir handeln aus Liebe zum Leben für eine lebenswerte Zukunft aller Lebewesen auf diesem Planeten und unser Mittel ist gewaltfreier ziviler Ungehorsam.

<https://extinctionrebellion.de/> & <https://www.facebook.com/xrberlin/>

Samstag, 16-17.45 Uhr, Gelbe Insel

**Kollektiv für gelebte Utopie: Utopie als Aktivismus? – Wie Strukturen aufbauen, die Tätigsein statt Hamsterrad, Kooperation statt Konkurrenz, Teilen statt Tauschen und andere Selbstverständlichkeiten ermöglichen?**

Wer kennt das nicht: Wir müssen arbeiten gehen, um Wohnraum zu bezahlen, weil er Eigentum der Vermieter\*innen ist. Meist raubt uns die Arbeit Zeit und Nerv, die wirklich wichtigen Dinge zu tun. Und dann nach Feierabend ein bisschen Selbstfürsorge und ein bisschen die Welt retten oder darauf bis nach der Rente warten? Und selbst, wenn uns unser(e) Beruf(ung) erfüllt, hängen wir doch immer noch in der Verwertungslogik, in der wir unsere Zeit und Talente in Geld umrechnen müssen, sodass wir nicht den Menschen, die es brauchen, unsere Fähigkeiten anbieten können, sondern nur denen, die es sich leisten können.

Dass es auch anders gehen kann, macht unser Kollektiv für gelebte Utopie erlebbar, in und mit dem wir utopische Freiräume und Strukturen jenseits von Arbeit, Eigentum, Geld und Tauschlogik zu erschaffen versuchen. In diesem Workshop teilen wir unsere Erfahrungen mit euch und freuen uns auf Austausch: Wie können wir uns so miteinander organisieren, dass andere Selbstverständlichkeiten entstehen?

**In diesem Workshop kannst Du ...**

... einen Einblick in eine konkrete utopische Struktur bekommen.  
... herausfinden, wie Du in Deinem Alltag jetzt schon andere Selbstverständlichkeiten leben kannst.  
... eine Portion Empowerment mitnehmen, um selbst weiter aktiv zu werden und utopische Orte zu gestalten.

Das **Kollektiv für gelebte Utopie** gestaltet utopische Freiräume, die inneren und äußeren Wandel verbinden und im Dreiklang von „Widerstand, Austausch und Utopie“ Gesellschaft transformieren. Im Sinne eines radikal-liebevollen Aktivismus experimentieren sie mit unterschiedlichen Formen und Methoden solidarischen Miteinanders. Dabei organisieren sie sich jenseits der klassischen Konstrukte Arbeit, Eigentum, Geld und Tauschlogik und verwirklichen damit offene Räume anderer Selbstverständlichkeiten.

<http://gelebteutopie.de>

Samstag, 16-17.45 Uhr, Blaue Insel

**Melanie & Daniela: Be Authentic – feel . move . connect**

In diesem geschützten, liebevollen Forschungsraum tauchen wir tiefer in die Ebenen der Kommunikation (Körper, Gedanken, Gefühle) und Handlungsfähigkeiten (Stabilität, Klarheit, Entscheidung) ein. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit Fragen wie: Was machen Bewertungen und Urteile mit mir und meinem Umfeld? Wie kann ich in meine Tatkraft gelangen und aktiv mitgestalten, ohne zu bewerten? Wie beeinflussen Authentizität und Bewertungen meine Beziehungen? Und wieso können Worte und Bewertungen auch Gewalt sein?

In diesem vertrauensvollen Raum kannst Du Dich, Dein Handeln und die Mitmenschen auf spielerische, wahrnehmende, bewusste und freiwillige Weise erkunden.

**In diesem Workshop kannst Du ...**

... die Kraft und den Raum von Authentizität, die damit verbundene Tiefe und ehrliche Begegnung in Beziehungen erfahren.

... friedlich, wertschätzend und mitfühlend Konflikte zu lösen lernen.

... alltagsnah und praktisch erkunden, wie Du Deinen inneren und äußeren Wandel bewusst miteinander verbinden und leben kannst.

**Daniela und Melanie** sind Workshopbegleiter\*innen, Schauspieler\*innen und Tanzpädagog\*innen. Ihr Forschungsdrang zu Authentizität, menschlichem Sein, Gemeinschaft, neuen Strukturen und Lebensformen brachte sie zu Be Authentic. Hier geben die Zwillingsschwestern ihre Erfahrungen, Wissen und Impulse für eine tiefere, friedliche Verbindung und Begegnung in Beziehungen weiter. Ebenso liegt es den beiden am Herzen, Menschen ins Handeln und gleichzeitig in die Selbstfürsorge zu begleiten. So verknüpfen sie Selbstfürsorge mit neuen Strukturen und gelebten Utopien.

[www.beauthentic-feel.com](http://www.beauthentic-feel.com)

**~ SONNTAG ~**

So, 10-11.45 Uhr, Rote Insel

**youngcaritas Berlin: Upcycling an der Nähmaschine**

Aus Altkleidern Neues zaubern und sich gleichzeitig mit der Problematik von Fast Fashion auseinander setzen? Das kannst Du in diesem Workshop mit Julia von youngcaritas Berlin. Hier lernst Du, wie aus einem alten Hemd ein tolles neues Kissen entstehen kann. Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse, nur Lust, etwas Neues auszuprobieren und mit Deinen Händen zu arbeiten.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist wegen der Nähmaschinen auf 6 begrenzt. Zum Zuhören & Zugucken können noch weitere Menschen dazukommen.

**In diesem Workshop kannst Du ...**

... lernen, eine Nähmaschine zu bedienen.

... aus Deinem alten Lieblingshemd, das Flecken hat, etwas Neues zaubern.

... herausfinden, wie Du Dich kreativ und sozial in Berlin engagieren kannst.

**Youngcaritas Berlin** bietet jungen Menschen die Möglichkeit, sich sozial und kreativ zu engagieren, z.B. in Projekten wie den Kulturbuddys, wo neu zugezogene Menschen mit Berliner\*innen in Kontakt kommen können. Außerdem erschafft Youngcaritas Berlin konkrete Orte, wo Menschen Inspiration und Handlungsraum finden können, um etwas Positives zur Gesellschaft beizutragen: z.B. das caridoo, ein Projektraum im Prenzlauer Berg, wo auch das Upcycling Projekt \*vergissmeinnicht\* stattfindet. Mit ihren Veranstaltungen zu den Themen Nachhaltigkeit und soziales Engagement geben sie Möglichkeiten, inneren Wandel anzustoßen, und mit ihren sozialen-Engagement-Angeboten kann direkt mit dem äußeren Wandel begonnen werden.

<https://www.youngcaritas.de/berlin>

So, 10-11.45 Uhr, Gelbe Insel

### **Helen Britt – Gemeinsame Ökonomie: Geld & Gefühle**

Geld ist in dieser Welt noch überall vorhanden. Es bestimmt Beziehungen, löst Ängste und Hoffnungen in uns aus. Doch wie ehrlich reden wir über unseren Kontostand, über unser Gefühl, mit unseren Geldsorgen allein zu sein oder darüber, dass wir viel mehr Geld haben, als wir eigentlich brauchen? In diesem Workshop werden wir gemeinsam ein paar Tabus brechen, über Erfahrungen aus gemeinsamen Ökonomien hören, und uns überlegen, wie wir solidarisch mit Geld umgehen können.

#### **In diesem Workshop kannst Du ...**

- ... Dich mit Deinen Gefühlen rund um Geld beschäftigen,
- ... ein paar Tabus brechen,
- ... erfahren, welche Wege es gibt, solidarisch mit Geld umzugehen,
- ... Dich mit anderen Menschen vernetzen, die (auch) eine gemeinsame Ökonomie gründen wollen.

Seit vier Jahren beschäftigt sich **Helen Britt** damit, was es braucht, um eine solidarische Welt für alle zu erschaffen. Dabei verknüpft sie Themen wie Gemeinschaft, Spiritualität, Widerstand und Ökonomie und übt sich darin, schon jetzt im Kleinen Schritte in die Utopie zu gehen. So lebt sie beispielsweise seit zwei Jahren in einer Gemeinsamen Ökonomie mit zwei Freund\*innen, in der sie all ihr Geld teilen. Außerdem ist Helen Teil des Naiv-Kollektivs (<https://www.naiv-kollektiv.org/>), das sich dem Thema Adultismus widmet, des Performance-Kollektivs „Lilith“ (<https://www.facebook.com/lilith-2142106442724274/>) und schreibt u.a. für die Oya (<https://oya-online.de/home/index.html>).

So, 10-11.45 Uhr, Blaue Insel

### **Koko: Entscheidungsfindung im Konsens – Wie kann das gehen?**

In allen Gruppen werden Entscheidungen gefällt. Oft wird per Mehrheitsentscheidung abgestimmt oder ein „gefühlter Konsens“ herbeigeführt, der dann jedoch nur schleppend oder gar nicht umgesetzt wird, weil es eben doch kein Konsens war.

Bei der Entscheidungsfindung im (echten) Konsens erkunden wir: Wie können bei einer Entscheidungsfindung die Bedenken und Bedürfnisse Aller gehört werden? Wie können wir als Gruppe Entscheidungen treffen, mit der möglichst viele zufrieden sind, und sie dadurch motiviert umsetzen?

#### **In diesem Workshop kannst Du ...**

- ... die Idee des Konsens kennenlernen, und was für eine Haltung und welcher Rahmen für einen guten Konsens hilfreich sind.
- ... Bekanntschaft mit dem Konsensfisch machen als ein Modell, wie der Entscheidungsprozess strukturiert werden kann.
- ... herausfinden, was hilfreich ist, um einen Konsensprozess in Deiner Gruppe moderieren zu können.

Das **Kommunikationskollektiv Koko** (<http://www.kommunikationskollektiv.org/>) besteht aus sieben erfahrenen Trainer\*innen, die sich seit Jahren in verschiedenen Graswurzelinitiativen und sozialen Bewegungen engagieren. Sie wollen Menschen und Gruppen unterstützen, die sich auf den Weg machen, selbstbestimmt, gleichberechtigt und partizipatorisch ihre politischen Visionen umzusetzen. Dazu bieten sie Moderation, Mediation sowie Workshops und Begleitung zu den Themen Moderation, Konflikte, Gruppenentwicklung, Hierarchien und Macht, Nachhaltiger Aktivismus, Konsensfindung, Strategienentwicklung und Aktionstraining an.  
kommunikationskollektiv.org

So, 12-13.45 Uhr, Blaue Insel

### **Koko: Einführung zu Nachhaltigem Aktivismus – Aktiv bleiben, ohne auszubrennen**

Tiefgreifende gesellschaftliche Veränderungen brauchen Zeit und einen langen Atem. Zu oft verlieren wir Mitstreiter\*innen auf dem Weg. Nachhaltiger Aktivismus beschäftigt sich mit der Frage, was Strategien und Umgangsweisen sein können, um gemeinsam dabei bleiben zu können. Was können wir als Einzelne tun, was können wir gemeinsam tun?

#### **In diesem Workshop kannst Du ...**

- ... erfahren, was mit Nachhaltigem Aktivismus gemeint ist.
- ... Dich darüber austauschen, was für Schwierigkeiten einem langfristigen politischen Engagement entgegen stehen können.
- ... erste Ansätze kennenlernen, wie Du und Deine Mitstreiter\*innen langfristig aktiv bleiben können.

So, 12-13.45 Uhr, Rote Insel

### **Diana Böhme: Eine erfüllende Liebes- und Sexualkultur pflegen**

Kultur – mensch bemerkt sie nicht immer, aber sie ist immer da, umgibt uns. Wir werden in sie hineingeboren, und erstmal erscheint sie uns selbstverständlich. Durch die Tendenz zur Anpassung ahmen wir die Kultur, die wir vorfinden, nach und reproduzieren sie somit. Sobald wir uns der Kultur bewusst sind, können wir etwas verändern. Nicht immer sofort, denn Veränderungen können Widerstände und Sanktionen auslösen. Wie können wir trotzdem Änderungen leben und herbeiführen, um eine Liebes- und Sexualkultur zu pflegen, die Erfüllung für alle bedeutet?

In diesem Workshop schauen wir uns die vielfältigen Felder der Liebes- und Sexualkultur an wie Queerness, das Auflösen von Schubladen, Kindererziehung, Sichtbarkeit, Medienproduktion, Einbeziehen der Elterngeneration, Güte, Consent-Kultur, Kommunikation, Selbstliebe, Umgang mit Vorurteilen, Symbole und Habitus, und gehen in einen Austausch darüber, welche Strategien gut funktionieren und welche Ressourcen es gibt. Gefördert werden sollen u.a. Annahme, Authentizität, Transparenz, Einvernehmlichkeit, Safer Sex, Wissensaustausch, gute Kommunikation, Selbstkenntnis, Einfühlung und Verbundenheit, Offenheit der Konzepte von Geschlecht, Identität und Sexualität.

#### **In diesem Workshop kannst Du ...**

... mit Deiner persönlichen Expertise und Deinen Erfahrungen dazu beitragen, dass wir uns einen Überblick verschaffen, was alles möglich ist an Formen des Wirkens für eine erfüllte Liebes- und Sexualkultur.

... Dich mit Menschen vernetzen, die sich für ähnliche Felder des Aktivismus interessieren wie Du, sodass ihr euch gegenseitig inspirieren und unterstützen könnt.

... Ressourcen und Ideen kennenlernen und austauschen, die dabei hilfreich sind.

**Diana** tritt ein für eine Sichtweise auf Liebe, Sexualität und Zusammenleben, die geprägt ist von Akzeptanz diverser Sexualitäten, Identitäten, Beziehungs- und Familienformen. Sie unterrichtet angehende Beziehungs- und Sexualtherapeut\*innen u.a. in der queeren Geschichte der Sexualtherapie, den Ebenen von Gender, sowie alternativen Beziehungskonzepten und deren Herausforderungen. Sie hinterfragt Geschlechterrollen- und Beziehungsklischees, kritisiert Sexismus, Homo- und Transphobie. Sie lehrt die Empathie mit dem Individuum und das Nachvollziehen von Entwicklungsverläufen ebenso wie Bezüge zum gesellschaftlichen Wandel als Grundlage des Wandels des Beziehungs- und Sexuallebens. Die vom EFS im Programm Youth in Action geförderte Jugendbegegnung „Together Against Homophobia and Sexism in Europe“ hat Diana konzipiert und durchgeführt. Sie ist Soziologin und arbeitet als Beziehungs- und Sexualtherapeutin sowie als Dozentin für Sozialpsychologie in Berlin.

[www.dianaboehme.de](http://www.dianaboehme.de)

So, 12-13.45 Uhr, Gelbe Insel

### **Lizzy & Global Water Dances: Bewegung führt zum Handeln – Handeln führt zu Bewegung**

Wasser

ist ein Menschenrecht.

ist die Grundlage des Lebens auf der Erde.

ist die einzige chemische Verbindung auf der Erde, die als Flüssigkeit, Festkörper und Gas vorkommt.

ist so vieles me(e)hr.

Mit diesem vielseitigen Thema beschäftigt sich Global Water Dances (GWD), eine internationale Initiative, die das Zusammentreffen von Kunst und Aktivismus auf lokaler sowie globaler Ebene unterstützt.

Alle zwei Jahre finden auf der ganzen Welt Veranstaltungen mit Performance-Aktivist\*innen statt; zuletzt am 15.6.2019 mit über 170 Standorten auf fünf Kontinenten.

Uns bewegend erforschen wir die Entwicklung des Lebens auf diesem Planeten und die enge Beziehung, die wir mit Wasser teilen. Die Teilnehmenden des Workshops werden in einen kreativen, organischen Prozess der Entwicklung ihrer eigenen Bewegungen und Ausdrucksformen geführt, den sie dann mit anderen Teilnehmenden teilen und weiterentwickeln.

#### **In diesem Workshop kannst Du ...**

... in Bewegung kommen in Herz, Kopf und Körper.

... eine kurze Einführung in die Geschichte und Ziele von Global Water Dances bekommen.

... erfahren, welche Technologien wir einsetzen, um Site-Leader zu unterstützen, und wie auch Du Teilnehmer\*in oder Site-Leader werden kannst.

**Liz Erber** unterrichtet verschiedene Bewegungsformen (z.B. Capoeira, Contact Improvisation, kreativer und zeitgenössischer Tanz, somatics), kreiert Tanzstücke mit Herz und Humor und beschäftigt sich in ihrer Arbeit mit Evolutions- und Umweltthemen. Dabei arbeitet sie sowohl mit Profis als auch mit Laien zusammen. Seit 2019 lebt sie in Oderberg/ Brandenburg, wo sie ein Permakulturprojekt mit ihrem Partner gegründet hat. Außerdem leitet sie dort ein „Tanz Macht Stark“-Projekt mit Fokus auf Umwelt und soziale Integration.

## Die Workshopgebenden



Joe Jung



Luisa



Diana Böhme



Lena



Anna



Sofia



Julia Finkenzeller



Tessa Hart



Helen Britt



Melanie & Daniela



Liz Erber



Kollektiv für gelebte Utopie



Leo

## d) Abendausklang

Am Samstag gibt es 19.30- 21.00 Uhr drei freie Slots für einen wohlfühlenden Tagesausklang, je einer in den Workshopräume *Rote, Gelbe* und *Blaue Insel*. Menschen, die dort etwas anbieten wollen, können sich und ihr Abendangebot auf der Messe in der Programmtafel bei der Infoinsel eintragen.

## 5. Bühnenprogramm abends & tagsüber

~ FREITAG ~

### Fr, 18.30-19.30 Uhr: **Begrüßung & Kennenlernspiele**

Wir erzählen ein bisschen über Entstehung, Werte und Visionen der HerzAuf!stand (Pronomen: sie) und ihrer Menschen, und stimmen uns spielerisch auf den gemeinsamen Forschungsraum ein.

### Fr, 19.30-21 Uhr: **Aktivismus als Übergangsform in ein neues Miteinander – interaktiver Vortrag & Poetry**

Wie wollen und können wir wirksam sein? Was ist Aktivismus? Wie kann ich als gestaltendes Mitglied dieser Gesellschaft eine nachhaltige Zukunft für alle Menschen verwirklichen?

Nachdem wir uns im und um den HerzAuf!stand-Prozess herum seit Februar immer wieder diesen Fragen gewidmet haben und dazu auch öffentliche Forschungsräume organisiert haben (die NAH-Treffen: Nachhaltiger Aktivismus HerzAuf!stand), wollen wir euch hier sowohl in einem Vortrag als auch mit Poetry Texten von unserer Forschungsreise berichten und mit euch in Austausch dazu gehen.

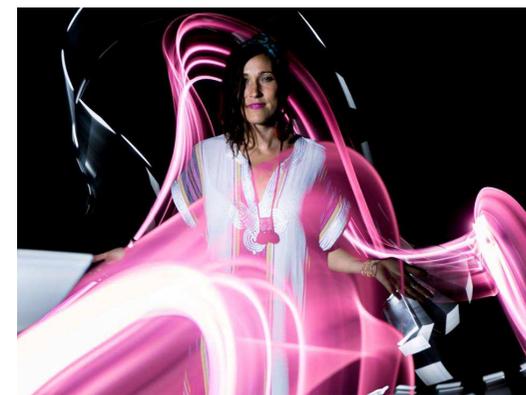
Moderation: die HerzAuf!ständischen Melanie Reichert und Alma Maja Ernst

### Fr, 21-23 Uhr: **Ecstatic Dance – DJane Alma Omega**

**Alma Omega** ist eine Kreativschaffende mit Base in Berlin. Seit sie 2004 als DJane angefangen hat, eröffnet sie leidenschaftlich Räume der Magie voller Musik, Tanz und Gemeinschaft. Alma webt goldene Fäden aus Bewusstsein-trifft-Verspieltheit, kreiert einen alchemistischen Ort der Transformation, des Feierns, Heilens und Loslassens. Voller Begeisterung glaubt sie an die Macht von Tanz und Musik, die den Geist der Menschlichkeit miteinander verbinden und erweitern. Dies erlaubt uns, zurück zum Kern zu kommen: zu unseren Wurzeln, Hüften, Herzen, unserer Einzigartigkeit. Es gibt kein Dogma auf der Tanzfläche, nur einen Traum in einem Traum, den wir gemeinsam träumen: einen Traum, den wir zu steuern lernen, während wir kollektiv erwachen.

*„DJing ist ein Dialog, bei dem ich in Kontakt mit den emotionalen Wellen bin, die sich auf der Tanzfläche bewegen. Nicht nur ich helfe Menschen auf ihrem Weg, sie helfen auch mir dabei, sie auf ihrer Reise zu unterstützen. Diese Beziehung ist pure Glückseligkeit: Eins zu sein mit der Musik, dem Tanz, den Tänzer\*innen und meiner Intuition.“*

<http://www.alma-omega.world/> & <https://soundcloud.com/almaomega> & [www.lucid.dance](http://www.lucid.dance) & <https://www.mixcloud.com/almaomega/> & <https://www.facebook.com/almaomega8888/>



## ~ SAMSTAG ~

### Sa, tagsüber, **Einladungen zum Ankommen, Austauschen und Ideenschmieden**

Wie können wir voneinander lernen? Wie können wir spielerisch Selbst- & Weltfürsorge miteinander verbinden?

In Form von u.a. Spielen, „Speeddating“, Storytelling, Meditation und Kommunikation bewegen wir uns gemeinsam zwischen und mit Aussteller\*innen auf dem Weg in neue Visionen, Handlungen, Lernen und Verwirklichung.

Moderation: Andrea Bandelow, Melanie & Daniela Reichert

### Sa, 19 Uhr, **Performance: Innen ODER Außen?**

Zwei lilitz werden sich in dieser Performance den extremen Polen und Widersprüchen im Aktivismus widmen. Was ist der richtige Weg, die Welt zu verändern – ein innerer oder ein äußerer Wandel? Freut euch auf Provokation und Raum für Austausch!

### Sa, 19.30-21 Uhr, „**Wie lebe ich Selbst- und Weltfürsorge im Alltag?**“ – interaktive Podiumsdiskussion mit ganzheitlichen **Aktivist\*innen**

Auch diese Forschungsfrage hat uns beim HerzAuf!Stand-Prozess seit Februar bewegt. Wir sind schon gespannt auf den Austausch darüber mit euch und den Menschen auf der Bühne, die wir dafür eingeladen haben.

Moderation: die HerzAuf!ständischen Melanie Reichert und Alma Maja Ernst

### Sa, 21-24 Uhr, **Ecstatic Dance – DJ Marius Beyer**

Marius' Sets sind gefühlvolle, magische Reisen, herzöffnend, gewaltig, verspielt und immer für eine Überraschung gut.

*„Ich liebe es, Räume zu öffnen, in denen Menschen ihren authentischen Selbstaussdruck im Tanz, in der Bewegung sowie Selbsteffektivität und tiefe Erfüllung erfahren können und so mit sich und anderen bewusst in Kontakt zu treten.“*

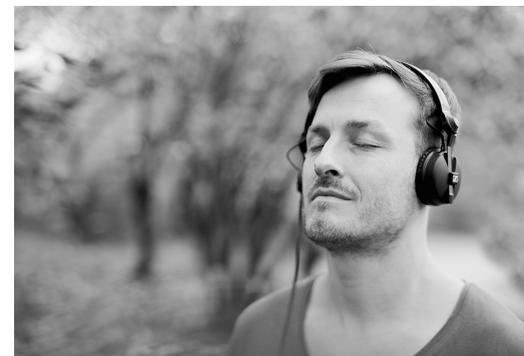
DJSet: [http://bit.ly/MariusBeyer\\_EcstaticDanceDJSet](http://bit.ly/MariusBeyer_EcstaticDanceDJSet)

**Marius Beyer** ([www.mariusbeyer.de](http://www.mariusbeyer.de)) ist Didgeridookünstler, leidenschaftlicher Tänzer und Ecstatic Dance DJ mit Leib und Seele. Vor 10 Jahren ging einer seiner Herzenswünsche in Erfüllung: Menschen zusammen und zum Tanzen zu bringen. Als Solokünstler und mit seiner Band „Aerodice – Organic Beats“ ([www.aerodice.de](http://www.aerodice.de)) begeistert er sein Publikum in ganz Europa und ist regelmäßiger Gast auf Festivals wie der Fusion, dem Ancient Trance oder Yoga Festivals. Insbesondere als Veranstalter von Ecstatic Dance Hamburg ([www.ecstaticdance.hamburg](http://www.ecstaticdance.hamburg)), Ecstatic Dance Hannover und ehemaliger Co-Organisator von Ecstatic Dance Berlin trägt er seine Passion in die Welt – denn Tanzen macht glücklich!

## ~ SONNTAG ~

### So, 14 Uhr **Abschlussessen mit Poetry Recording** von Carla, der Botschafterin des poetischen Kontinents

Ich nehme einen Beobachterinnenstatus mitten im Geschehen ein und lasse alles durch mich hindurchfließen. Am Ende der Messe ziehe ich mich zurück und lasse Worte auf Papier fließen. Vielleicht wird es ein Gedicht, ein Poetry Slam Text oder auch ein einziges Wort. Oder Stille? Was auch immer es wird, ich versuche in dem „Poetry Recording“ Essenzen, Stimmungen, Beziehungen und Geschehnisse hörbar zu machen. Was entsteht, wird am Ende der HerzAuf!Stand-Messe seinen Platz auf der Bühne finden und hoffentlich auch in all unseren Herzen.



## 6. Ausstellende



living utopia  
ein Projekt- & Aktionsnetzwerk

Projekt- & Aktionsnetzwerk  
<https://livingutopia.org/>



Zeitschrift (print & online)  
<https://www.sein.de/>



<http://ideenhochdrei.org/de/>



Global Ecovillage Network Deutschland  
<https://www.gen-deutschland.de>



Organisation, die für den Klimaschutz & dessen politischer Umsetzung auf die Straße geht  
<https://fridaysforfuture.de/>



Zeitschrift (print & online)  
<https://oya-online.de/home/index.html>



Zentrum für experimentelle  
Gesellschaftsgestaltung  
[www.zegg.de](http://www.zegg.de)



Kommunikation für Wandel,  
Nachhaltigkeit und Sinnorientierung  
<https://mit-gfk.de/>



Freies Orientierungsjahr  
[www.orientas.de](http://www.orientas.de)



Plattform für Menschen, die ökologische,  
sozial nachhaltige Lebens- & Konsumstile in  
eine breite Öffentlichkeit tragen  
<https://sukuma.net/>



Bildungs- und Entwicklungsjahr  
für Frieden, Ökologie und  
Kulturwandel  
<https://projectpeace.de/>



sozial & ökologisch urbane  
Landwirtschaft  
<https://prinzessinnengarten.net/>



Gemeinschaft für ein soziales,  
ökologisches, gewaltfreies und  
bewusstes Miteinander  
<https://youngvision.info/>



Globales Performance Projekt für die  
Gewässer der Welt  
<http://www.globalwaterdances.de/>



**BUND jugend**  
YOUNG FRIENDS OF THE EARTH  
Verband für Klimaschutz und nachhaltiger  
Wirtschaft, Politik und Gesellschaft  
[www.bundjugend-nrw.de](http://www.bundjugend-nrw.de)

und weitere ...

## 7. Kooperationspartner\*innen



internationale gesellschaftspolitische  
Bewegung  
<https://bildungskollektiv.de/>

**FORUMFACTORY**  
SEMINARE . TAGUNGEN . EVENTS

Geburtsort der HerzAufstand  
<http://www.forum-factory.de/>



Fotos: © veilchengrau  
<https://www.instagram.com/veilchengrau/>



<http://www.kommunikationskollektiv.org/>



queeres Kollektiv, das Workshops zu self-care  
Kommunikation u.a. gibt  
<http://lifesabeach.blogspot.de/>



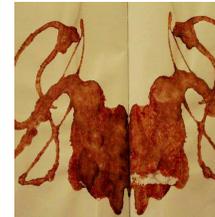
Plattform zum Lebensmittelretten und -  
teilen  
<https://foodsharing.de/>



anti-adultistisches Netzwerk  
<https://www.naiv-kollektiv.org/>



Plattform zur pluralen  
Meinungsbildung  
<https://www.berlin-spricht.de/>



Lilith Performance Kollektiv  
<https://www.facebook.com/lilith-2142106442724274/>



selbstorganisierte Wildnispädagogik-  
ausbildung  
<https://wildnispaedagogik-ausbildung.jimdofree.com/>



Theater & Film Kollektiv  
<https://www.goblinbaby.com/>



das Bildungskollektiv  
Bildungskollektiv für eine  
zukunftsfähige Gesellschaft  
<https://bildungskollektiv.de/>



Erzbistum Berlin  
Plattform für soziales Engagement  
<https://www.youngcaritas.de/>



<https://tau-magazin.net/>



Verband freier Bildungsinitiativen für  
selbstbestimmtes Lernen jenseits der Schule  
<https://www.freiebildungsalternativen.de/ausbruch>



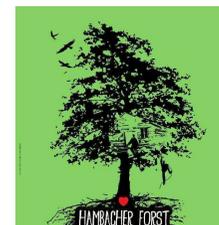
selbstorganisiertes Netzwerk zum  
Themenfeld „kollektive Führung“  
<https://www.leadershiphoch3.de/>



<https://ssl.greensta.de/>



Kollektiv für gelebte Utopie  
<https://gelebteutopie.de/>



Zusammenschluss für den Schutz  
des Hambacher Waldes und für  
Klimagerechtigkeit  
<https://hambacherforst.org/>



Kollektiv für eine nachhaltige, solidarische und  
global gerechte Welt  
<https://www.fairbindung.org/>

## 8. Spenden & transparenter Umgang mit Geld

Wir sind ein **tauschlogikfreies Projekt**, nicht geldfrei, aber geldfreier: <http://herzaufstand.de/tauschlogikfrei/>

Für bestimmte Strukturen, in denen wir uns befinden, benötigen wir eure finanzielle Unterstützung (z.B. Versicherung). Voller Idealismus versuchen wir, möglichst alles durch Sharing, Selbstbauen, Leihen etc. zu organisieren, und nur das, wo das nicht möglich ist, wird u.a. durch eure Spenden finanziert. Uns ist wichtig, auch hier andere Selbstverständlichkeiten zu leben, indem wir mit Geld transparent umgehen. Deshalb halten wir euch auf unserer Webseite auf dem Laufenden, wie viele Spenden bereits eingegangen sind und was unsere Ausgaben sind: <http://herzaufstand.de/spenden/>

**Quelle der Fülle:** Auf der Messe wird es nah der Infoinsel zwei Geldschalen geben:

- eine, um die Ausgaben der Messe zu tilgen (die genauen Zahlen werden teils erst nach der Messe feststehen) und Projekte, die auf der Messe vertreten sind, zu unterstützen
- eine, damit alle Menschen auf der Messe Tauschlogikfreiheit miteinander experimentieren können

Wenn in einer der Geldschalen mehr übrig bleibt, als Ausgaben da sind, fairteilen wir das an andere Projekte (unabhängig von der Messe) um.

**Spende gern auch schon im Vorhinein:**

Ideen hoch drei e.V.

Betreff: Herzaufstand

IBAN: DE05 4306 0967 4031 0759 00

BIC-Code: GENODEM1GLS

GLS Bank

Spendenbescheinigung wird ausgestellt.

**Fixe und geschätzte Ausgaben** (grobe Aufschlüsselung)

200 Versicherungen

250 Karten & Sticker für Werbung

0-700 Material (für Raumgestaltung, Moderation, Workshops, Technik, Kinderbetreuung, Hygienemittel)

0-400 Transportkosten

0-500 Verpflegung (zB falls foodsharing nicht reicht)

0-1500 Puffer unvorhergesehene Ausgaben

Anmerkung: „0“ heißt, dass wir da versuchen, keine Ausgaben zu haben, aber die Erfahrungswerte aus anderen Projekten zeigen, dass es auch anders aussehen kann. Danke, dass ihr das Risiko durch Spenden mittragt.

Herz Auf! stand