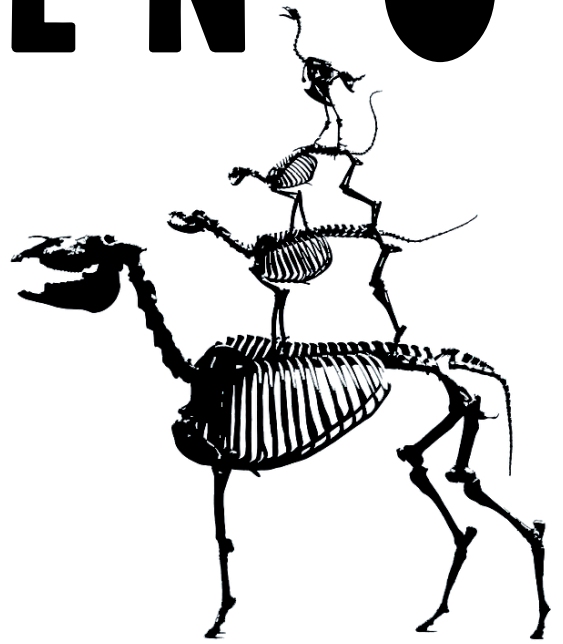
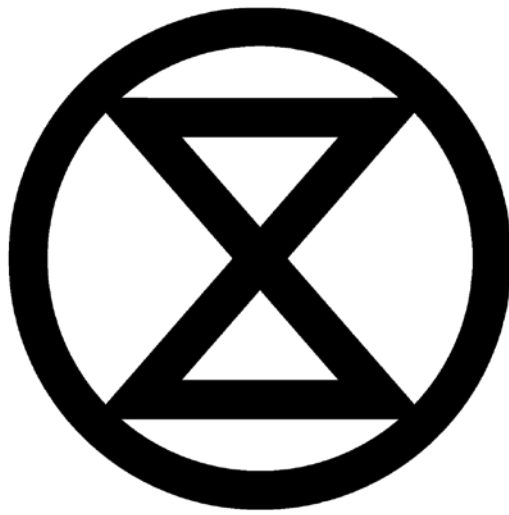


NEU BEI

**STARTPAKET  
EXTINCTION  
REBELLION  
BREMEN** ?



**MOIN MOIN!**

Wir möchten dir den Einstieg bei Extinction Rebellion Bremen möglichst einfach machen. Deshalb haben wir dieses Startpaket zusammengestellt, in dem du alles Wichtige für den Anfang beisammen hast.

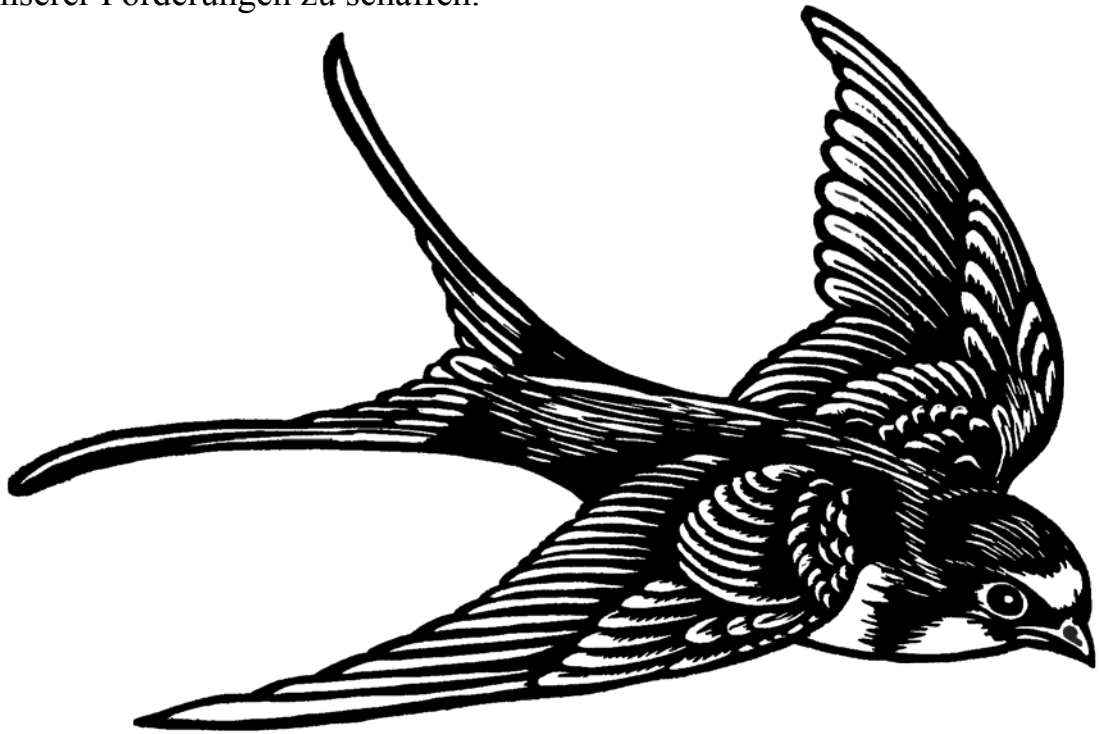
Wir freuen uns auf dich und deine aktive Mitarbeit.

**Mit rebellischen Grüßen  
Extinction Rebellion Bremen**



# UNSERE 3 FORDERUNGEN

Unser Ziel ist es, unsere Regierungen durch **gewaltfreien zivilen Ungehorsam** zur Erklärung des ökologischen Notstands zu bewegen und einen gesetzlichen Rahmen zur Umsetzung unserer Forderungen zu schaffen.



## 1. SAG DIE WAHRHEIT! (#TELLTHETRUTH)

Die Regierung muss die **Wahrheit über die ökologische Krise offenlegen** und den **Klimanotstand ausrufen**. Die Dringlichkeit des sofortigen Kurswechsels muss von allen gesellschaftlichen Institutionen und den Medien kommuniziert werden.

## 2. HANDLE JETZT! (#ACTNOW)

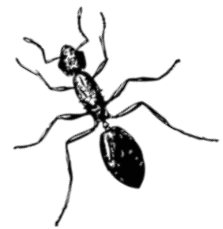
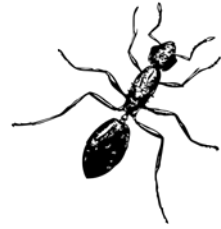
Die Regierung muss jetzt handeln, um das Artensterben zu stoppen und die Treibhausgasemissionen **bis zum Jahr 2025 auf Netto-Null zu senken**.

## 3. POLITIK NEU LEBEN! (#BEYONDPOLITICS)

Die Regierung muss eine **Bürger:innenversammlung** für die notwendigen Maßnahmen gegen die ökologische Katastrophe und für Klimagerechtigkeit einberufen. Die Regierung muss nach deren Beschlüssen handeln.

# UNSERE 10 PRINZIPIEN

- 1. Wir haben eine gemeinsame Vision der Veränderung**  
Eine Welt zu schaffen, die auch für zukünftige Generationen lebenswert ist.
- 2. Unser Fokus liegt auf dem Erreichen des Notwendigen**  
Die 3,5 Prozent der Bevölkerung zu mobilisieren, die nötig sind, um Systemveränderungen zu erreichen.
- 3. Wir brauchen eine Kultur der Regeneration**  
Wir schaffen eine Kultur, die gesund, anpassungsfähig und belastbar ist.
- 4. Wir stellen uns selbst und unser toxisches System offen in Frage**  
Dabei verlassen wir unsere Komfortzonen, um uns aktiv für Veränderungen einzusetzen.
- 5. Reflexion und Lernen sind uns wichtig**  
Wir folgen einem Kreislauf aus Aktion, Reflexion, Lernen und dem Planen weiterer Aktionen. Wir entwickeln uns weiter, indem wir von anderen und aus eigenen Erfahrungen lernen.
- 6. Alle sind willkommen – so wie sie sind**  
Wir arbeiten aktiv daran, ein geschütztes und für alle zugängliches Umfeld zu schaffen.
- 7. Wir überwinden hierarchische Machtstrukturen**  
Wir gleichen das Gefälle von Macht und Einfluss aktiv aus, um eine gerechte Teilhabe zu ermöglichen.
- 8. Wir vermeiden Schuldzuweisungen und Beleidigungen**  
Wir leben in einem toxischen System, doch daran trägt kein Mensch allein die Schuld.
- 9. Wir sind ein gewaltfreies Netzwerk**  
Wir nutzen gewaltfreie Strategien und Methoden als effektivstes Mittel, um Veränderungen herbeizuführen.
- 10. Wir stützen uns auf Selbstbestimmung und Dezentralität**  
Gemeinschaftlich schaffen wir die notwendigen Strukturen, um bestehende Machtverhältnisse zu verändern.



*Addendum zu Prinzip #6*

*Verhalten, das Rassismus, Sexismus, Antisemitismus, Islamophobie, Homophobie, Behindertenfeindlichkeit, Klassendiskriminierung, Altersvorurteile und alle anderen Formen der Diskriminierung, einschließlich beleidigender Sprache, aufweist, akzeptieren wir weder persönlich noch online.*

**ALLE, DIE DIESEN PRINZIPIEN UND WERTEN FOLGEN, KÖNNEN  
IM NAMEN VON EXTINCTION REBELLION IN AKTION TRETEN.**

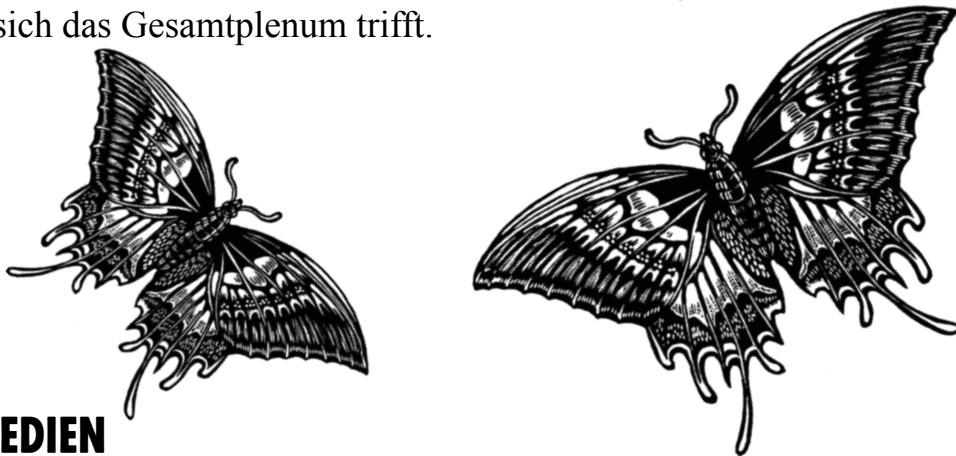
**extinction  
rebellion**

# ORTSGRUPPE BREMEN

Hier stellen sich alle Arbeitsgruppen (AGs) der Ortsgruppe Bremen vor und beschreiben ihre Aufgabenbereiche. Wenn du Lust hast, bei einer AG mitzumachen, und uns so unterstützen willst, komm zum nächsten Onboarding, um ein Teil von Extinction Rebellion in Bremen zu werden. Beim Onboarding sind auch immer Vertreter der einzelnen AGs dabei und können dich beim Einstieg unterstützen und offene Fragen beantworten. Wir freuen uns über jedes neue Gesicht.

## AG AKTION

Diese AG plant unsere Aktionen. Wenn du Lust hast, bei Aktionen dabei zu sein, dir neue Aktionsformen auszudenken und in der Planung und Ausführung mitzumischen, bist du hier richtig. Die AG Aktion trifft sich an allen Donnerstagabenden, außer an den Abenden, an denen sich das Gesamtplenium trifft.



## AG MEDIEN

Die Medien AG liefert ein breites Spektrum an kreativen Arbeiten in vielen unterschiedlichen Bereichen. Wir sorgen für die Social-Media-Präsenz, auf Facebook, Twitter, Instagram und Youtube, und kündigen dort Aktionen an, setzen Themen oder berichten über aktuelle Ereignisse.

Wir dokumentieren die stattfindenden Aktionen mit der Kamera, um unser Engagement sichtbar und erlebbar zu machen. Das gesammelte Material wird durch uns auch grafisch aufgearbeitet.

Wir stellen den Kontakt zur Presse her, um eine möglichst große Reichweite zu erhalten und ein diverses Publikum zu erreichen. Um die Arbeit der Presse zu minimieren und unsere Anliegen aus XR-Perspektive darstellen zu können liefern wir gerne Fotos und Texte gleich mit. Auch eine Untergruppe IT befindet sich bei uns in der AG Medien. Hier beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Themen von Sicherheit über Kommunikationsmöglichkeiten bis Hilfestellungen für Einsteiger:innen.

## AG WERKSTATT

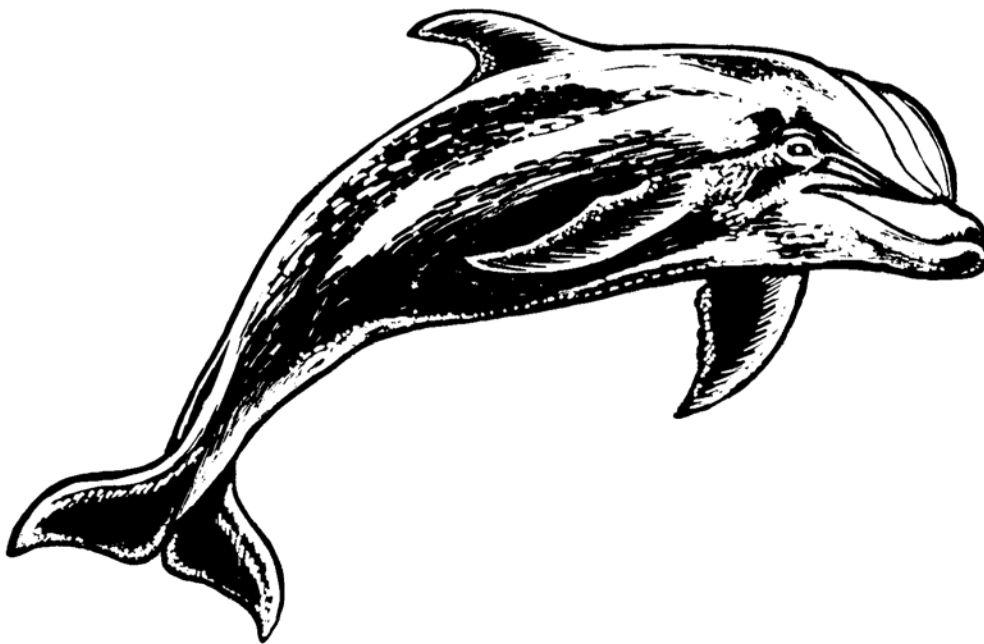
Alles was bunt, gebastelt und gemalt ist in der Ortsgruppe Bremen, das machen wir. Banner, Fahnen, Shirts und Wimpel, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Mit unserer „Schmücke dein Haus mit der Klimakrise“-Aktion bringen wir die Krise in die Öffentlichkeit. Für Menschen, die sich bei uns melden, gestalten wir Banner, die sie an ihr Haus hängen können.



## **AG REGENERATIONSKULTUR**

Die AG Regen(erationenkultur) ist in den Basiswerten von XR verankert. Wir sorgen gemeinsam für das Wohl unserer rebellischen Gemeinschaft, z.B. indem wir Regenerationsangebote für die Gruppe anbieten, Konflikte ansprechbar machen und generell darauf achten, dass niemand ausgeschlossen wird, der unsere Werte achtet. Zudem sind wir, so gut wir können, für das individuelle Wohl unserer Rebell:innen da. Mal, indem wir sie bei einer Aktion mit Tee und warmen Decken versorgen, aber auch, indem wir geschützte Räume für Austausch und Emotion bieten und als Ansprechpartner:innen zur Verfügung stehen. Wir basteln außerdem an einem Netzwerk an externen Hilfsangeboten, sei es zur Mediation, eine Runde Yoga für müde Rebell:innen, Alexandertechnik, Meditation oder eine gemeinsame Feier nach einer Aktion.



## **AG OUTREACH & COMMUNITY**

Wir holen neue Rebell:innen an Bord, organisieren Infotreffen und XR Cafés und sorgen dafür, dass die Ortsgruppe Bremen weiterhin wächst. Denn die Rebellion braucht viele aktive, engagierte Menschen, um einen echten Systemwandel zu erreichen.

## **AG BÜRGER:INNENVERSAMMLUNG**

Unsere dritte Forderung lautet: Politik neu leben - die Regierung soll Bürger:innenversammlungen einberufen. Doch wie funktioniert eine solche Versammlung? Und geht das überhaupt in Deutschland? Mit diesen Fragen beschäftigt sich die AG Bürger:innenversammlung, auch in Kooperation mit externen Expert:innen.

## **AG SELBST ORGANISIERENDES SYSTEM (SOS)**

Die AG SOS arbeitet daran, das selbstorganisierende System in die AGs der Ortsgruppe zu bringen. Die Rebell:innen der SOS AG begleiten die Koordinator:innen bei der Umsetzung der Struktur und Definition der Rollen in ihren jeweiligen AGs.

## **AG FINANZEN**

Die Finanz AG kümmert sich - neben der Kassenführung - um die Verwaltung der Spenden, startet Fundraising Aktionen, pflegt den Kontakt mit der nationalen Fundraising und Finanz AG.

## **AG TALKS**

Diese AG organisiert und hält die XR-Talks - Vorträge, die über die ökologische Krise sowie über die Strategie, die Ziele und Mittel von XR informieren. Diese Vorträge sind eines der wichtigsten Instrumente zur Gewinnung neuer Rebell:innen und zur Thematisierung der Klimakrise in der Öffentlichkeit.

## **AG TRAINING**

Für eine gelungene Aktion - gerade im Bereich des zivilen Ungehorsams - braucht es Rebell:innen, die bewusst und sicher agieren. Die AG Training bietet dafür Aktionstrainings an, in denen in mehreren Modulen das nötige Wissen vermittelt und z.B. in Rollenspielen vertieft und ausgefeilt wird.

In einem geschützten Raum können wir so wichtige Fragen vor den Aktionen aus dem Weg räumen. Für die Zukunft brauchen wir mehr Aktionstrainer:innen und wollen auch andere Trainings (z.B. DNA-Trainings) in Bremen anbieten.

## **AG LEGAL**

Welche Rechte habe ich als Rebell:in eigentlich? Wie verhalte ich mich gegenüber den Autoritäten in einer Aktion? Welche Konsequenzen können mit meinem Handeln einhergehen? Um unsere Rebell:innen gut auf Aktionen vorzubereiten teilen wir unser rechtliches Wissen und unsere Erfahrungen für die Planung von Aktionen. Außerdem stehen wir bei Fragen und Unsicherheiten zur Verfügung. Wir studieren Gesetze, sammeln Erfahrungen anderer Rebell:innen und recherchieren Rechtsfragen, um unsere Rebell:innen bei der Einschätzung von Konsequenzen zu unterstützen.

## **AG KOORDINATION**

Die AG Koordination ist die Vernetzung der einzelnen AGs. Die Koordinator:innen tauschen die Informationen über aktuelle Tätigkeiten und Ereignisse innerhalb der OG und auf Bundesebene aus.



**extinction  
rebellion**



## AG RED REBEL

Die Red Rebels stehen für das Blut der unzähligen Arten, die derzeit durch unser Handeln in einem rasenden Tempo aussterben (~200 pro Tag). Da diese Arten unser Lebenserhaltungssystem bilden, sind wir eng miteinander verbunden. Die Red Rebels verdeutlichen dies anhand ihrer Performance: Wir bewegen uns als Eins, handeln als Eins und fühlen als Eins. Wir empfinden mit allem was uns umgibt. Wir sind Vergebung, wir sind empfänglich und demütig, voll Mitgefühl und Verständnis. Wir zerstreuen, verzaubern und inspirieren die Menschen, die uns betrachten.

In einer Zeit, in der sich die Erde immer schneller zu drehen scheint und durch unseren stetig wachsenden Konsum den planetaren Leitplanken entgleitet, laden die pantomimisch langsamen Bewegungen der Red Rebels zum Innehalten und Besinnen ein. Wir sind der Ruhepol und besänftigen den Sturm. Wir bringen Veränderung.

Wir stärken die Menschen im Aufstand gegen das Aussterben! Die Idee für diese anrührende Performance stammt vom Invisible Theatre Bristol. Sie gibt den Betrachtenden die Möglichkeit, sich der Klimakrise und dem Massenaussterben auf empathische Weise zu nähern:

Kummer darüber zu empfinden, Mut zu fassen und in Aktionen umzusetzen.

In der AG werden die Kostüme erstellt, die Choreografien und Tableaus einstudiert und Auftritte geplant.

Wir treten als eigene Gruppe oder zur Unterstützung anderer Aktionen auf.

## KEINE LUST AUF AGS? AKTION PUR!

Du kannst oder willst dich momentan nicht in unseren AGs einbringen, möchtest aber dennoch bei unseren Aktionen dabei sein? Super! Schreib uns eine Mail an [bremen.willkommen@extinctionrebellion.de](mailto:bremen.willkommen@extinctionrebellion.de) und du bekommst unseren wöchentlichen Newsletter mit allen Aktionsterminen.

## AKTIONSELEVEL

**LEVEL 0** Legale Aktionen. Angemeldete Demos, Stände, Sprühkreide, Flyern, ...

**LEVEL 1** Aktionen Zivilen Ungehorsams, oder Komponenten davon, die rechtswidrig sind. Der Aufforderung der Polizei, sich zu entfernen oder abzubauen, wird jedoch Folge geleistet. Ein Beispiel sind Straßenblockaden, die wir auflösen, wenn uns die Polizei dazu auffordert.

**LEVEL 2** Die Aktion kann wie bei Level 1 ablaufen, nur werden vorläufige Festnahmen oder Gewahrsam bewusst als Konsequenz der Aktion geplant und in Kauf genommen. Zum Beispiel, wenn wir eine Blockade nicht räumen, obwohl wir dazu aufgefordert werden.



**extinction  
rebellion**

# GEWALTFREIHEIT

Für XR ist Gewaltfreiheit in Handlung und Kommunikation eines der Kernprinzipien, das für niemanden, die/der im Namen von XR handeln möchte, verhandelbar ist.

Gewaltfreiheit ist einer der grundlegenden Eckpfeiler unserer Arbeitsweise; eine Abweichung von diesem Grundsatz würde unser gesamtes internationales Netzwerk gefährden. Gewaltfreiheit hält unsere Bewegung am Leben. Sie ist der entscheidende Faktor, der es der breiten Bevölkerung ermöglicht, sich XR anzuschließen – egal welchen Alters, welcher Herkunft, welcher Sexualität usw.

Gewaltfreiheit ist Strategie:

Gewaltfrei sind wir in erster Linie, weil das die beste strategische Wahl für gesamtgesellschaftliche Veränderung ist. Das zeigt die sozialwissenschaftliche Forschung deutlich. Unsere Hauptquelle dafür ist die Forschung von Erica Chenoweth & Maria Stephan mit ihrer Studie „Why civil resistance works“ (Warum ziviler Widerstand funktioniert). Auch Gene Sharp hat viel zu diesem Forschungsfeld beigetragen; Zusammenfassungen liefern sein Film „How to start a revolution“ und die Albert Einstein Institution. Seine Forschung zeigt unter anderem:



Gewaltfreie Aufstände zwischen 1990-2006 waren etwa doppelt so erfolgreich in der Erreichung ihrer Ziele, wie zeitgleich laufende gewalttätige Kampagnen.

Während gewalttätige Aufstände vor allem junge und gesunde Männer ansprachen, zogen gewaltfreie Aufstände größere Teile der breiten Bevölkerung zur Teilnahme an.

Während durch gewalttätige Mittel gewonnene Kampagnen tendenziell öfter in eine Spirale aus Bürgerkrieg und internen Kämpfen abglitten, schafften es gewaltfreie Aufstände, nach einem Erfolg stabilere Ergebnisse zu erzielen.

Würden wir uns mit gewalttätigen Mitteln gegen Behörden stellen, würden diese auf die Art und Weise antworten, auf die sie vorbereitet sind: mit polizeilicher und militärischer Gewalt. Eine gewaltfreie Herangehensweise stellt dagegen ein schönes Dilemma für die Ordnungshüter dar: Solange wir keine Gewalt oder Aggression projizieren und insbesondere auch nicht auf Provokationen eingehen, ist es sehr viel schwerer, uns den Wind aus den Segeln zu nehmen. Auch die Zustimmung der breiten Öffentlichkeit würden wir mit Gewalt gefährden. Und auf deren Unterstützung ist eine erfolgreiche Extinction Rebellion angewiesen.

**extinction  
rebellion**



# REBELLIONSKONSENS

Grundlage all unserer Handlungen sind unsere 10 Prinzipien & Werte sowie unsere 3 Forderungen

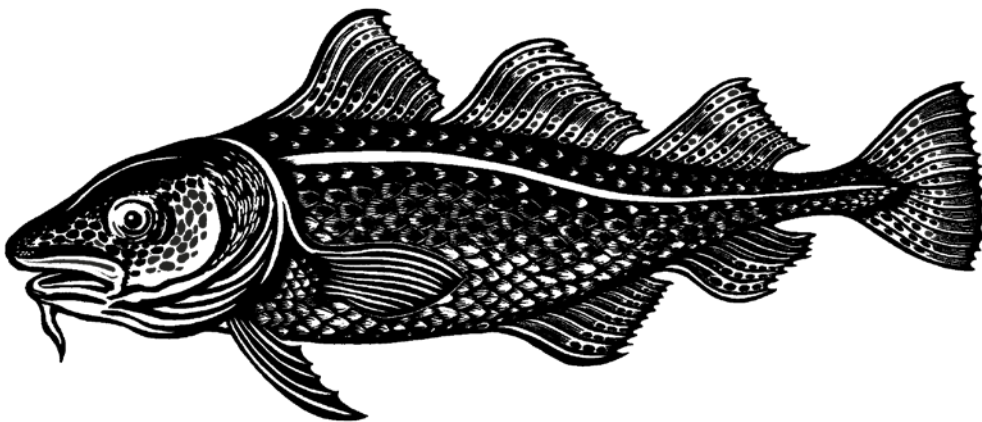
Gegenüber unseren Mitmenschen, die ihrem Alltag nachgehen, verhalten wir uns friedlich, würde- und respektvoll.

Wir wollen einen Ort kreieren, an dem sich verschiedene Menschen wohl fühlen können. Wir tolerieren keine menschenfeindliche oder diskriminierende Aussagen und Handlungen.

Wir sind strikt gewaltfrei in unserem Handeln und unserer Kommunikation mit der Öffentlichkeit, der Polizei sowie auch untereinander.

Wir führen keine Aktion unter Einfluss von Alkohol oder anderen Drogen durch.

Wir filmen und fotografieren unsere Aktionen, um Öffentlichkeit zu generieren.



Wir stehen mit unserem Gesicht und unserem Namen zu dem, was wir tun.

Wir informieren uns laufend über die potenziellen rechtlichen Folgen unserer Handlungen und gehen erst in Aktion, wenn wir uns der Konsequenzen bewusst sind.

Wir ermutigen unsere Mitmenschen, selbst aktiv zu werden und mit uns zur notwendigen Veränderung beizutragen.

Wir stehen in Solidarität mit Anderen, die versuchen Veränderungen herbeizuführen und für eine lebenswerte und gerechte Zukunft für alle Lebewesen auf diesem Planeten handeln.

**extinction  
rebellion**

# SOS

Jede Bewegung braucht eine Organisationsform, die ihren Zielen, Visionen und Werten gerecht werden kann.

Extinction Rebellion organisiert sich im Sinne der Graswurzelbewegung autonom und dezentral. Unsere Organisationsform nennen wir SOS, das Selbst-organisierende-System. Das SOS ist dafür geschaffen, die Polarität zwischen zwei gegensätzlichen Bedürfnissen einer Bewegung situationsabhängig auszugleichen: Wir wollen schnell handeln können, um uns neuen Gegebenheiten anpassen zu können, und gleichzeitig die Weisheit vieler verschiedener Perspektiven der kollektiven Intelligenz in jede unserer Entscheidungen integrieren.

Mit den passenden Strukturen ist damit ein SOS wesentlich effektiver und unterstützt die sich darin bewegenden Individuen besser, als aktuell vorherrschende Organisationsformen (z.B. Pyramidenhierarchien). Jede:r Rebell:in kann sich durch das SOS klar orientieren, voll einbringen und machtvoll die Veränderung herbeiführen, die sie/er notwendig findet.

Unser SOS ist detaillierter im SOS-Handbuch beschrieben, das du im Wiki finden kannst. Hier werden unsere Strukturen (OGs, AGs und deren Vernetzung) und Rollen definiert. Es werden strukturelle Elemente beschrieben (Entscheidungsfindung, Kommunikation & Informationsfluss, Transparenz, Onboarding, Feedback) und kulturelle Elemente erläutert (Vision & Werte, Regenerative Kultur & Konfliktlösung, Vertrauen & Gemeinschaft). Schließlich werden Prozesse zu Entscheidungen, Struktur-Veränderungen und Rollen-Besetzungen beschrieben.

Wenn dir das aber zu theoretisch oder kompliziert klingt, dann kannst du uns auch einfach in Aktion erleben. Alles andere fügt sich.



## LASST UNS 3,5% SEIN

Mobilisierung von 3,5 % der Bevölkerung für einen Systemwechsel.

Der notwendige Wandel ist enorm und dennoch erreichbar. Kein Regime im 20. Jahrhundert konnte sich gegen einen Aufstand wehren, an dem bis zu 3,5 % der Bevölkerung aktiv teilnahmen (Erica Chenoweths Forschung). In Deutschland würde dies bedeuten, etwa 3 Millionen Menschen zu mobilisieren, um einen raschen Wandel in der Vermögensverteilung und den Machtstrukturen zu bewirken und eine reiche Elite daran zu hindern, eine eigennützige Ideologie aufrecht zu erhalten.

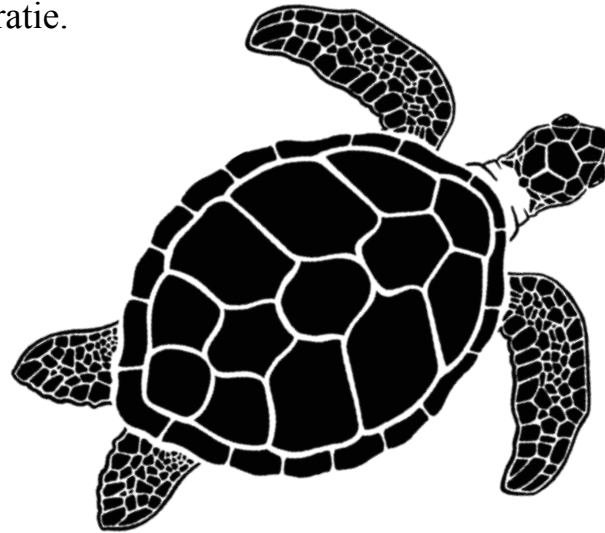
**extinction  
rebellion**

# WAS STECKT HINTER DER IDEE DER BÜRGER:INNENVERSAMMLUNG?

Die Bürger:innenversammlung ist ein Gremium, das Empfehlungen für ein bestimmtes Problem von öffentlichem Belang erarbeitet. Dafür werden die Mitglieder per Losverfahren zufällig aus der Bevölkerung ausgewählt.

Eine Bürger:innenversammlung ist eine Methode der sogenannten „deliberativen Demokratie“. Erfahrungen mit Bürger:innenversammlungen gibt es auf verschiedenen politischen Ebenen und verschiedenen Regionen (beispielsweise Irland, Kanada, Polen und Australien). Sie zeigen, dass ganz gewöhnliche Bürger:innen, mit Hilfe von Beratung durch Expert:innen, komplexe Informationen verstehen, darüber vernünftig debattieren und zu gemeinwohlorientierten Entscheidungen kommen können.

Um den derzeit notwendigen gesellschaftlichen Wandel zu ermöglichen, ist eine Bürger:innenversammlung deshalb ein geeignetes und unserer Ansicht nach unverzichtbares Instrument zur Unterstützung der Demokratie.



## DEF. ZIVILER UNGERHORSAM

„Durch einen symbolischen, aus Gewissensgründen vollzogenen, und damit bewussten Verstoß gegen rechtliche Normen zielt der handelnde Staatsbürger mit einem Akt zivilen Ungehorsams auf die Beseitigung einer Unrechtssituation und betont damit sein moralisches Recht auf Partizipation. Die Normen können sich durch Gesetze, Pflichten oder auch Befehle eines Staates oder einer Einheit in einem staatlichen Gefüge manifestieren. Durch den symbolischen Verstoß soll zur Beseitigung des Unrechts Einfluss auf die öffentliche Meinungsbildung genommen werden. Der Ungehorsame nimmt dabei bewusst in Kauf, auf Basis der geltenden Gesetze für seine Handlungen bestraft zu werden. Häufig beansprucht er ein Recht auf Widerstand für sich, das sich jedoch von einem verfassungsgemäß gegebenen Widerstandsrecht unterscheidet. Demjenigen, der zivilen Ungehorsam übt, geht es damit um die Durchsetzung von Bürger- und Menschenrechten innerhalb der bestehenden Ordnung, nicht um Widerstand, der auf die Ablösung einer bestehenden Herrschaftsstruktur gerichtet ist. Die Methoden und Aktionsformen von zivilem Ungehorsam und Widerstand gleichen sich jedoch in vielen Fällen.“

*([https://de.wikipedia.org/wiki/Ziviler\\_Ungehorsam](https://de.wikipedia.org/wiki/Ziviler_Ungehorsam))*

**extinction  
rebellion**

# WIE WIR ZUSAMMENARBEITEN

## VERTRAUEN, DEZENTRALITÄT UND EIGENVERANTWORTUNG

Extinction Rebellion hat keine vertikale Machtstruktur, bei der dir jemand sagt, was du tun sollst. Es gibt grundlegende Ziele und Arbeitsweisen, denen jeder folgt. In diesem Rahmen übernehmen wir Rollen und Aufgaben selbstständig und erfüllen diese nach eigenem Ermessen. Das wichtigste ist dabei unsere Haltung: Wir nehmen an, dass jede:r Rebell:in im Rahmen eigenen Wissens, eigener Erfahrung und Fertigkeiten das Bestmögliche unternimmt, um die Rebellion zu einem Erfolg zu machen.



## FOLGENDES GEHÖRT ZUM DEAL:

Wenn du denkst, dass etwas erledigt werden sollte, dann ist das grundlegende Prinzip, dass du es einfach machst! Hole dir dafür gern Rat und lade andere ein, mit dir daran zu arbeiten. Achte bitte auf Transparenz und sag Bescheid, was du vor hast, damit wir die Dinge nicht mehrfach machen.



Jede Person oder Gruppe kann sich autonom um die Themen kümmern, die sie wichtig finden. Wenn in einer Gruppe vereinbart wird, dass jemand eine Aufgabe übernimmt, ist diese Person oder dieses Team dafür auch voll ermächtigt.

Die Zeit drängt. Deshalb machen wir nicht alles perfekt. Wir probieren auch mal aus. Und wenn es nicht perfekt lief, machen wir es beim nächsten mal besser. Fehler sind okay.

Wenn etwas schief gegangen ist, stehen wir dafür gerade und helfen, „aufzuräumen“.

Jeder holt sich Rat und Feedback bei Erfahreneren und denkt über zukünftige Verbesserungen nach.



Rollen oder Aufgaben in Gruppen sollten nach einiger Zeit weiter gegeben werden, um zu verhindern, dass Meinungen inflexibel und Gruppen unzugänglich werden. Auf diese Weise wollen wir Machtstrukturen aufbrechen und dezentralisieren. Wie wir uns intern organisieren, bestimmt maßgeblich die Effektivität unserer Arbeit und somit den Erfolg der Rebellion. XR hat den Anspruch, inklusiv, dezentral und transparent zu sein. XR ist aber auch eine junge, schnell wachsende Bewegung – wir machen Fehler, hinterfragen uns ständig und brauchen Gelegenheit, uns auszuprobieren und zu verbessern. Anders gesagt: Hab Verständnis – aber nicht zu viel. Gemeinsam brauchen wir Fehlertoleranz, offenes Feedback und wertschätzend-kritische Diskussion.

# REGENERATIONSKULTUR

## BREMER REGENANGEBOT

Als Bremer Regen(erations)AG liegt unser Hauptaugenmerk auf dem Wohl unserer Rebell:innen und unserer rebellischen Gemeinschaft, und zwar nicht nur bei Aktionen, sondern auch und gerade dazwischen! Wir möchten dazu beitragen, dass wir als eine Gemeinschaft zusammenwachsen und lange durchhalten, denn unser Weg ist noch weit, und dass dabei niemand ausgebrannt oder ausgeschlossen auf der Strecke bleibt.

Wir versuchen dafür stets einen bunten Blumenstrauß an Angeboten parat zu haben, denn was jeder Einzelne grade braucht, kann unterschiedlich sein, und könnt ihr am besten selber wissen. Einige Angebote richten wir selber aus, für andere haben wir ein Netzwerk aus Helfern aufgebaut, an die wir uns wenden können. Alles was ihr tun müsst ist: uns ansprechen, und uns sagen, was ihr benötigt oder wobei ihr Hilfe braucht. Alle unsere Angebote sind für Rebell\*innen kostenlos oder werden zu geringen Konditionen (gesammelte Raummiete o.ä.) zur Verfügung gestellt.

## UNSERE ANGEBOTE UMFASSEN DERZEIT:

Meditation

Alexandertechnik

Reiki

Yoga

offene Gefühlsrunden

Achtsamkeits- und Selbstfürsorgetraining

Natur erleben mit Wildnisführungen (Bürgerpark, Wildkräuter...)

Informationen zum Thema Psychotherapie: Wie ist der Weg in eine PT?

Mediation bei Konflikten (extern: wir vermitteln euch Kontakte)



Möglicherweise könnten wir noch viel mehr Angebote machen, haben aber grade nicht auf dem Schirm, dass es für jemensch interessant sein könnte, daher: fragt nach, bringt euch ein, wir versuchen, ganz viel möglich zu machen.

Und möglicherweise gibt es noch Dinge, die ihr beitragen könnt? Ihr kennt vielleicht Entspannungstechniken, seid Wave-anleiter:innen, oder Partyorganisationstalente, oder habt sonstige Ressourcen, die ihr anderen Rebell:innen gerne zur Verfügung stellen wollt? Meldet euch gerne bei uns, egal ob ihr gerne ins „feste“ Regenteam wollt oder lieber „nur“ als Helfer aufgeführt werden wollt. Wir freuen uns über jeden Beitrag.



# MOIN MOIN!

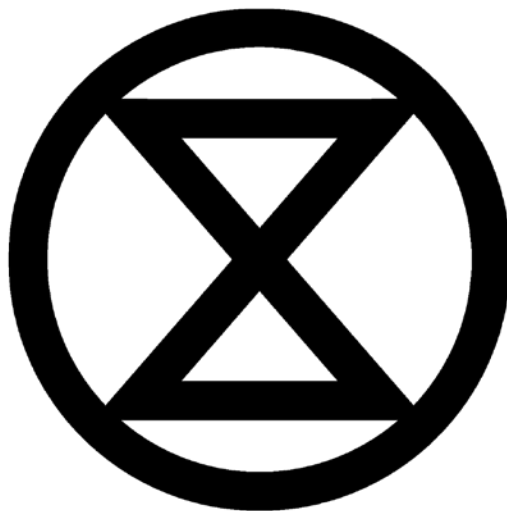
Du hast alles gelesen und immer noch Lust bei uns mitzumachen?

Dann komm zum nächsten Infotreffen/Onboarding. Dort stellt sich die Ortsgruppe Bremen vor und es können offene Fragen geklärt werden. Außerdem sind viele Vertreter:innen der AGs dabei um interessiert zu Informieren.

Den nächsten Termin zum Infotreffen/Onboarding erfährst du auf unserer Homepage, oder indem du uns auf Twitter, Instagram oder Facebook folgst. Oder du schickst eine leere Mail an [bremen.willkommen@extinctionrebellion.de](mailto:bremen.willkommen@extinctionrebellion.de), dann erhältst du unseren Newsletter mit allen wichtigen Terminen.



# WIR FREUEN UNS AUF DICH!



**extinction  
rebellion**