

REGENERATIVE KULTUR - KURZLEITFADEN

FÜR OG UND AG (vorläufige Fassung, 05.12.19)

Mit diesem Leitfaden möchte die AG Regenerative Kultur eine Auswahl an Methoden zur Verfügung stellen, die dazu anregen sollen, eine Regenerative Kultur in den Alltag der Ortsgruppen einzubringen.

1. WAS IST REGENERATIVE KULTUR?

Unter Regenerativer Kultur verstehen wir alles, was uns dabei unterstützt, im Einklang mit unseren Prinzipien und Werten zu sein. Gemäß Prinzip 3 verstehen wir darunter eine Kultur, die gesund, anpassungsfähig und belastbar ist.

2. WARUM REGENERATIVE KULTUR?

Unsere Vision ist es, eine Welt zu schaffen, die auch für zukünftige Generationen und für uns lebenswert ist. Die Werte von XR zeigen sich in unseren 10 Prinzipien, die wir nach und nach lernen wollen zu leben und auf unsere alltäglichen (XR-) Handlungen anzuwenden. Dieser Kurzleitfaden soll Lust darauf machen, Regenerative Kultur zu (er-)leben.

2.1. WARUM BRAUCHEN WIR EINE REGENERATIVE KULTUR?

Wir brauchen eine Kultur der Regeneration, damit wir gesund bleiben. Damit wir uns schnell an wechselnde Herausforderungen anpassen können. Damit wir eine Resilienz entwickeln, um negativen Impulsen von außen widerstehen zu können. Dafür reicht es nicht, NACH Aktionen oder Impulsen zu regenerieren. Wir wollen euch unterstützen, eine laufende Regenerations-Praxis zu etablieren. Wir wollen in der Lage sein, auch in kritischen Situationen energievoll, kreativ, gelassen und mit Freude unsere gemeinsamen Ziele zu erreichen und auch andere dafür zu begeistern.

Durch die Regenerations-Praxis gestalten wir die Welt, in der wir leben wollen, schon im Hier und Jetzt. Wir regenerieren uns von den Auswirkungen, die das toxische System auf uns und unser Zusammenleben hat, indem wir eine Gemeinschaft aufbauen, in der wir Verbindung er-leben und so sein dürfen, wie wir sind. Das ist das revolutionäre Herz von XR.

2.2. WARUM GERADE JETZT?

XR ist in Deutschland sehr stark gestartet und hat viele, wie ein reißender Fluß mitgenommen. Doch in einem reißenden Fluß ist es schwer innezuhalten. Wir werden aktuell sehr herausgefordert. Durch die Situation der Welt! Durch starke negative Impulse von Außen, aber auch durch Konflikt im Inneren. Unsere Ziele werden wir nur erreichen, wenn wir lernen achtsam zu sein, ein empathisches und mitfühlendes Miteinander zu leben und natürlich Spaß zu haben! Dies gilt für jede:n von uns, für uns als Gruppe und im Kontakt nach Außen. Immer. Und vor allem jetzt!



Dies ist ein Entwurf, der dazu dienen soll, Feedback anzuregen. Ein ausführliches Handbuch und Regenerative Kultur Workshops werden gerade erarbeitet. Was wünscht ihr euch, was in so einem Handbuch noch stehen sollte? Was würde euch unterstützen? Rückmeldungen bitte im Mattermost-Kanal: AG Regenerative Kultur - Info

3. WIE GELINGT REGENERATIVE KULTUR?

3.1. WIE GEHT REGENERATIVE KULTUR?

Es geht um Tiefe, Achtsamkeit, gelingende soziale Beziehungen und lebendige Naturerfahrungen. Eine gelebte, erfolgreiche Regenerations-Kultur braucht ein gemeinsames Verständnis dafür, warum sie sinnvoll und hilfreich ist. Wenn dieses nicht besteht, wird es immer Widerstände geben. Stellt also in der Gruppe zuerst sicher, ob dieses Verständnis besteht bzw. welche Widerstände es gibt.

3.2. WARUM GIBT ES SO VIELE WIDERSTÄNDE?

Widerstände gegen Neues gibt es aus vielen Ebenen. In unserem Unterbewusstsein, in unseren neuronalen Strukturen, durch unangenehme Erfahrungen. Widerstände sind normal, sie sind und waren oft wichtig, um uns zu schützen. So kann es hilfreich sein, uns vor überwältigenden Gefühlen zu schützen. Es kann auch daran liegen, dass unsere Aufgabe so dringlich ist und unsere Ressourcen begrenzt. Auch gruppenspezifische Prozesse können uns Schwierigkeiten bereiten - wir bringen allzu leicht das toxische System mit, ohne dass wir es wollen. Siehe hierfür den Kasten auf der nächsten Seite.

3.3. WIE GELINGT REGENERATIVE KULTUR TROTZDEM?

Durch lernen. Wenn wir Widerstände verstehen, können wir sie besser überwinden. Wenn wir verstehen, warum etwas sinnvoll ist, fällt es leichter, sich darauf einzulassen.

Durch erleben! Wir laden Euch dazu ein, die Tools einfach mal auszuprobieren! Wenn sie angenehm und hilfreich sind, macht weiter. Wenn nicht, reflektiert, ändert etwas, probiert etwas Anderes aus. Es ist auch nicht nötig, dass alle mitmachen. Freiwilligkeit unterstützt die Teilnahme oft.

Durch üben: Neues will gelernt sein. Ungewohntes braucht Gewöhnung. Gebt Euch etwas Zeit, helft und unterstützt euch gegenseitig. Fragt nach und holt euch Hilfe. Wir sind ein Team!

4. WAS FÜR PRAKTISCHE TOOLS GIBT ES?

4.1. IMPULSE FÜR DEN START VON TREFFEN ODER FÜR ZWISCHENDURCH

VERBINDUNG SCHAFFEN

(5 bis 20 Minuten, keine Vorerfahrung nötig)

Insbesondere in größeren Gruppen können Alternativen zu einer klassischen Ankommensrunde zu mehr Verbindung führen. Lasst euch von folgenden Möglichkeiten inspirieren: Alle gehen durch den Raum, je nach Stimmung könnt ihr euch gegenseitig durch Zuruf von verschiedenen Personen zu besonderen Fortbewegungsmethoden anregen (z.B. rückwärts, hüpfend, etc.). Auf einen Gong hin, finden sich alle in Paaren zusammen und machen eine der folgenden Aktivitäten zusammen. Bei allen Varianten geht es darum, euch aufmerksam zuzuhören und euch nicht zu unterbrechen.

Auf einen Gong hin wechselt ihr wer zuhört und wer spricht.

- Variante 1: ein kurzer Ankommensaustausch zu zweit (oder auch zu dritt), "Wie bist du gerade da?"
- Variante 2: Verbindungsfragen, wobei eine Person nur zuhört, während die andere spricht. Fragen könnten sein: "Wie geht es dir jetzt gerade?" "Was beschäftigt dich momentan sehr?" "Worauf freust du dich?" "Was feierst du aus der letzten Woche/Aktion?" "Was wünschst du dir von diesem Treffen?" o.ä. Die Moderation gibt nach anderthalb oder zwei Minuten das Zeichen zum wechseln.
- Variante 3: ein tieferer Austausch, wobei eine Person der anderen eine der folgenden Fragen stellt und dann wieder nur zuhört. Dies kann auch über mehrere Runden bei derselben Frage gehen: "Sag mir wer du bist." (Varianten: "Was möchtest du bei XR?", "Was ist Leben?") Die Moderation gibt nach ca. 3 Minuten ein Zeichen zum wechseln.

ATEMPAUSE

(2 bis 5 Minuten, kaum Vorerfahrung nötig)

Eine Atempause ist insbesondere nützlich bei Aufregung oder Stress während eines Treffens. Unterbricht das Treffen und bietet die folgende kurze Meditation an. Natürlich gehen auch andere Meditationen. Lies langsam das folgende:

1. Halte innen und werde Dir bewusst, was gerade gegenwärtig ist, welche Gefühle hast Du?, was beschäftigt Dich? und wie fühlt sich das in Deinen Körper an?, was kannst Du wahrnehmen an Körperempfindungen?, vielleicht Anspannungen, kribbeln... Nimm es einfach wahr, ohne es verändern zu wollen. Spüre deinem Atem...
2. Konzentriere Dich auf Deine Atmung, versuche so gut es geht, jedes ein- und ausatmen im Körper zu spüren, wahrzunehmen ohne es verändern zu wollen. Wenn Du merkst, dass Deine Aufmerksamkeit abgeschweift war, bring deine Aufmerksamkeit sanft und freundlich wieder zum Atem.
3. Lass die Aufmerksamkeit wieder weit werden, nimm den ganzen Körper wahr, wie fühlt es sich an, dich zu öffnen? Wie ist die Situation gerade, wie kannst du sinnvoll, hilfreich den nächsten Schritt tun? Was tut dir und den anderen jetzt gut?

AKTIVIERUNG

(1 bis 5 Minuten, keine Vorerfahrung nötig)

Gerade in anstrengenden Sitzungen kann es sinnvoll sein, zu Beginn oder zwischendurch den Körper zu aktivieren. Dies lockert auf und hilft, Spannungen zu lösen. Es kann sinnvoll sein, die Gruppe daran zu erinnern, dass wir mit unseren Körpern blockieren und dessen Aktiviertheit wichtig ist. Im folgenden sind ein paar Beispiele:

- Rakete: Stellt Euch im Kreis, Hände und Arme Richtung Boden strecken. Zu Beginn ganz langsam und leise, immer lauter werdend, wedelt mit den Händen und macht Geräusche, bis zum Schluss alle mit viel Krach ihre Hände empor reißen. Variante: Alle fassen sich im Kreis dabei an.
- Steht auf, federt in den Knien und schüttelt euch aus.
- Legt Musik auf und die, die Lust haben, tanzen.

MÖGLICHE GRÜNDE FÜR WIDERSTÄNDE

Im Sinne des vierten Prinzips „Wir stellen uns selbst und unser toxisches System offen in Frage“ laden wir dazu ein, selbstkritisch darüber nachzudenken was einen nachhaltigen Aktivismus verhindern könnte.

1. Es gibt eine Vielzahl von psychischen Bewältigungsmechanismen, die das Erleben von starken und „negativen“ Gefühlen verhindern. Wenn dies über einen längeren Zeitraum passiert, besteht die Gefahr emotional abzustumpfen, was schädlich für einen selbst, aber auch für die Gemeinschaft ist. Auch Aktivismus kann als Bewältigungsstrategie wirksam sein (Überkompensation) und verhindern, dass wir uns mit unseren Gefühlen wirklich auseinandersetzen. Die Folge wäre eine Überforderung bis hin zum Burnout.

2. Unbewusste persönliche Motivationen: hohe Ansprüche an sich selbst, Defizit- oder Schuldgefühle, fehlende Gruppenzugehörigkeit oder psychische Erkrankungen

3. Unrealistische Einschätzung der personellen Ressourcen: Wieviele Mitglieder hat XR zur Zeit? Auf wieviel Schultern lastet wieviel Verantwortung und wie lange halten die momentanen Verantwortungsträger:innen durch? Wie verändern sich unsere Mitgliederzahlen? Inwieweit ist Dezentralität diesbezüglich wirklich möglich?

4. Unrealistische Zielsetzung: Gefahr der Überforderung (z.B. Evaluation der RebellionWave - welche Konsequenzen ziehen wir daraus?)

5. Gruppendynamische Prozesse: noch nicht ausreichend etablierte Kommunikations- und Konfliktkultur, Wunsch nach Harmonie, Machtkämpfe, festgefahrene Rollenmuster und Ausgrenzungsmechanismen.

TÖNEN / TONING

(3 bis 6 Minuten, es einmal selbst erlebt zu haben ist hilfreich)

Ein Toning ist ein berührender meditativ tönender kreierter Gruppenraum. Einer oder mehrere Personen fangen an, einen Ton zu produzieren, nach und nach stimmen alle darin ein. Es entsteht ein Klangteppich der verbindend wirkt. Nach einer Weile des Tönens in der Gruppe beendet es sich in der Regel von alleine. Haltet nach dem Tönen noch eine Weile die Stille, bevor die normalen alltags- oder thematischen Gespräche weitergehen.

IMAGINATION UND DYADE

(ca. 6 Minuten, Anfang von Treffen, keine Vorerfahrung nötig)

Kann am Anfang eines Treffens unterstützen, den Fokus auf das zu lenken, was euch wirklich wichtig ist? Wenn wir das im Fokus behalten, gelingt ein produktives Miteinander oft leichter. Leitet die folgenden beiden Teile nacheinander an:

1. Imaginations-Übung

„Schließt für einen Moment die Augen, wenn ihr mögt.

Stellt euch vor, wie die Welt aussieht, wenn sich alle eure Hoffnungen und Sehnsüchte erfüllt haben.

Was erlebt ihr dann? Wie begegnet ihr anderen und wie begegnen diese euch?

Ich lade euch ein, euch einen Augenblick darauf einzulassen, wie sich dies anfühlt, mit allen Sinnen..“

ca. 30-60 Sekunden Stille

„Öffnet nun wieder die Augen.“

2. Kurz-Dyade

„Sucht euch ein:e Nachbar:in. Nehmt euch 2 Minuten Zeit, der Person gegenüber zu beschreiben, was ihr konkret tun werdet, um diese Welt, so wie ihr sie gerade empfunden habt, entstehen zu lassen. Die Person gegenüber hört euch dabei zu, ohne darauf zu reagieren.

Nach zwei Minuten lässt jemand die Zimbel erklingen und ihr tauscht die Rollen.“

4.2. TOOLS ZUR UNTERSTÜTZUNG VON ENTSCHEIDUNGSFINDUNG



KREISMETHODE / REDESTAB

(variable Dauer, kaum Vorerfahrung nötig)

Ein Redestab oder Sprech-Gegenstand wandert im Kreis herum. Jede Person sagt kurz ihren Namen und spricht dann zum vereinbarten Thema. Der Gegenstand wandert entweder einmal herum oder solange im Kreis, bis niemand mehr etwas sagen möchte. Wer nichts sagen möchte, kann den Gegenstand weitergeben.

Vereinbarungen:

- Jede:r spricht kurz. Konzentriere dich auf das, was dir wirklich wichtig ist. Eventuell weist die Moderator:in mit einem Gong darauf hin, wenn die verabredete Zeit vergangen ist.
- „Aus dem Herzen“ sprechen: Sag das, was in dem Moment gerade am Stärksten präsent ist.
- Wenn du nicht sprichst, höre aufmerksam zu.

KREIS-ENTSCHEIDUNGEN IM KONSENT

(ca. 20-30 Minuten, bei komplexen Entscheidungen ist erfahrene:r Moderator:in sehr hilfreich, 4-12 Personen, vgl. SOS Handbuch)

Diese Methode stellt sicher, dass alle gehört werden. Sie hilft, ohne lange Diskussionen auch bei komplexen Problemen gute Lösungen zu finden, die alle mittragen können. Die Qualität der Lösungen und Entscheidungen ist oft deutlich besser, als nach langen Diskussionen. Und sie ist, mit ein bisschen Übung, sehr einfach und angenehm. (Siehe für diese Methode auch das SOS Handbuch.)

Bestimmt zunächst eine*n Moderator*in. Diese Person hat idealerweise etwas Erfahrung in der Moderation von Gruppen und ist in der aktuellen Problematik nicht besonders stark involviert.

- Informationsrunde: Jede:r benennt wichtige Informationen für das Problem / für eine Lösung...
- Zwei Lösungsrunden: Jede:r trägt bei, was für eine Lösung hilfreich sein könnte. Die/der Moderator:in notiert

auf dem Flipchart, wenn sich eine Lösung heraus kristallisiert und entwickelt diese laufend weiter.

- Eine Konsent-Runde: Kann ich die Lösung mittragen oder habe ich einen schwerwiegenden Vorbehalt?
- Integrations-Runde: nur bei Bestehen eines schwerwiegenden Vorbehaltes: Vorschläge, welche die Lösung so weiterentwickelt, damit dieser integriert werden kann? Danach eine neue Konsent-Runde.

FLÜSTERGRUPPEN

(5 Minuten, keine Vorerfahrung nötig)

Wenn die Gruppe groß ist und eine komplexe Fragestellung ansteht, könnt ihr vor der eigentlichen Diskussion Flüstergruppen machen. Je ca. drei nebeneinander sitzende Personen, unterhalten sich wenige Minuten zu dritt über das, was ihnen bei diesem Thema wichtig ist. Das fokussiert die spätere Diskussion und es wurden alle schon einmal gehört.

4.3. UNTERSTÜTZUNG DES MITEINANDERS

FREIZEITAKTIVITÄTEN

(Zeit außerhalb von Treffen, keine Vorerfahrung nötig)

Stellt eine Tabelle auf (z.B. ein online Pad oder auf Papier in dem Raum, in dem ihr euch regelmäßig trefft), wo sich die Menschen mit ihren Hobbies oder Lieblings-Freizeitaktivitäten und Kontaktdaten eintragen können. Dann können selbstorganisiert z.B. Spieleabende, Kochgruppen oder Wanderausflüge, etc. entstehen, bei denen man sich auch außerhalb von XR-Aktionen kennenlernen kann. Denkt daran, die verabredeten Treffen in der Gruppe anzukündigen, damit auch neue Leute dazukommen können und keine Klüngel entstehen.

Ihr auch unabhängig von so einer Tabelle Picknicks, Partys und Potlucks (alle bringen was zu essen mit) veranstalten. Feiert und genießt das Leben und das Miteinander.

PRINZIPIEN- UND WERTECHECK

(ca. 15 Minuten, keine Vorerfahrung nötig)

Die Prinzipien & Werte sind nur so gut, wie sie gelebt werden. So könnt ihr sie regelmäßig, ehrlich überprüfen:

1. nehmt einen Zettel mit den 10 Prinzipien & Werte, jede:r schreibt eine Zahl dahinter von 1-10, wie gut sie aktuell bei euch gelebt werden (10=immer, optimal).
2. Sucht das Prinzip mit dem niedrigsten Einzelwert und ein, zwei Prinzipien mit den meisten niedrigen Werten.
3. Macht zu jedem Prinzip folgende Runden (siehe Kreismethode)
 - 3.1. Warum wird das Prinzip nicht erfüllt?
 - 3.2. Wie könnte das Prinzip besser erfüllt werden?
 - 3.3. Worauf wollen wir uns als Gruppe einigen?Achtet auch hier auf die Regeln "sprich kurz" und "sprich aus dem Herzen". Ihr könnt auch eine Feierrunde zu einem Prinzip machen, das besonders gut gelebt wird.

AKTIVES ZUHÖREN ÜBEN

(15-20 Minuten, kann etwas Übung erfordern)

Bildet Dreiergruppen, macht in den Gruppen ab, wer als A, B und C ist. A spricht als erstes für 2-einhalb Minuten. dann gibt B den Kern des Gehörten wieder, ohne eigene Interpretationen einzubringen (1 min). Dann gibt C wieder, welche Gefühle und Bedürfnisse C bei A gehört oder wahrgenommen hat (1 min). Nach kurzer Pause wechselt die Runde, so dass jetzt B als erstes spricht. Das Thema könnte entweder sein, was die Person gerade bewegt oder wie es ihr mit einer Aktion etc. gegangen ist. Es braucht ein Person, die die Zeiten ansagt und wer als jeweils dran ist, etwas zu sagen und mit welchem Fokus.

BASIC EMPATHY CIRCLE

(10 Minuten pro Teilnehmer:in, empfohlen 5-6 TN = 1 Stunde, kaum Vorerfahrung nötig)

Dies ist eine emotionale Austauschrunde entweder ohne Themenvorgabe oder als Reflexion über bestimmte Themen, z.B. eine Krise in der OG. Die Methode braucht keine Moderation und Vorerfahrungen, die Technik des Spiegels bzw. aktiven Zuhörens (s.o.) sollte vertraut sein. Bestimmt eine Person, die auf die Zeit achtet.

Vorrunde: Gibt es etwas, was es dir schwer macht, die anderen in ihrer Menschlichkeit zu sehen?

Circle:

1. Die erste Person wählt aus, mit wem sie sprechen wird; die anderen sitzen im Kreis und hören aufmerksam zu;
2. Die erste Person spricht über das, womit sie gerne gehört werden möchte (in der Regel 5-7 min);
3. Der Zuhörer reflektiert zurück, was er hört, bis die Rednerin zu ihrer Zufriedenheit verstanden wurde.
4. Dann ist der Hörer an der Reihe zu wählen, mit wem er sprechen wird und wird zum Sprecher
5. Der Dialog wird so für die zugeweilte Zeit fortgesetzt, bis alle Anwesenden einmal Sprecher:in waren.

Nachrunde (optional): bei belastenden schweren Themen können evtl. konkrete Unterstützungen angeboten werden, z.B. ein weiteres Gespräch, eine Erinnerung, eine Anpassung der Strukturen, etc.

LEITFRAGEN FÜR DEN AUSTAUSCH NACH AKUTEN TRAUMATISCHEN SITUATIONEN

Sprecht nach einander zu den folgenden Fragen, alle anderen hören aufmerksam zu:

- Wie war ich am Geschehen beteiligt? (Sachlicher Überblick über die erlebte Situation aus der eigenen Perspektive)
- Wie habe ich das Geschehene unmittelbar erlebt? Was war mein erster Gedanke? Was war das Schlimmste für mich in dieser Situation? (Gefühle, innere Bilder, Gedanken Überzeugungen, die unmittelbar während oder nach dem Geschehen lebendig waren)
- Wie bin ich damit umgegangen? (Rückzug, sich mitteilen, Alkohol/Drogen, Arbeit...)

- Wie geht es mir heute, körperlich und psychisch? Gibt es irgendwelche Veränderungen/Symptome (im Gegensatz zu der Zeit vor dem Ereignis) die Sie an sich wahrnehmen?
- Welche Kraftquellen/Möglichkeiten der Entspannung und Unterstützung habe ich/nutze ich? - Vielleicht möchtet ihr diese am Flipchart sammeln.

UMGANG MIT KONFLIKTEN

Im Miteinander passiert es immer wieder, dass es zu Konflikten kommt. Das ist normal und sogar wertvoll, weil es zu tieferer Verbindung führen kann. Folgendes kann helfen:

- **Erkennen:** Konflikte beginnen oft mit kleinen atmosphärischen Störungen, z.B. wenn Argumente wiederholt werden oder jemand sich deutlich abwendet.
- **Benennen und offen ansprechen:** Oft ist es schon hilfreich, Dinge zu benennen, ohne sie zu verurteilen. Also etwa: „Mir ist aufgefallen, dass während dem letzten Redebeitrag Gemurmel im Raum war.“ Oder: „Hast du den Eindruck, dass wir dich noch nicht verstanden haben?“ Dann fragt, ob diese Spannung jetzt geklärt werden soll oder ob ihr erst später darauf zurück kommen wollt. Sprecht nach der vereinbarten Zeit darüber, ob ihr zum nächsten Schritt übergehen möchtet.
- **Klären:** Wenn Konflikte bestehen bleiben, werden sie toxisch für die ganze Gruppe. Klärt sie also. Grundbausteine dafür sind das oben beschriebene Zuhören und der Empathy Circle. Dabei kann das benennen und hören von den Gefühlen der Beteiligten zu mehr Verbindung führen. Oft ist das leichter, wenn sich die Konfliktparteien dafür eine unabhängige Unterstützung holen.

Das XR-interne Angebot zur Konfliktbegleitung erreicht ihr unter: konfliktbegleitung@extinctionrebellion.de

TRANSPARENZ

Eine einfache Vereinbarung kann helfen in der Gruppe wohlwollend und wertschätzend miteinander umzugehen. Sprecht darüber, ob ihr diese Vereinbarung treffen wollt und unterstützt euch gegenseitig dabei, euch daran zu halten: *Wenn eine Person mit einer Andren über eine Dritte spricht, wird am Ende des Gesprächs geklärt, wer von beiden mit dieser dritten Person Kontakt aufnimmt und über das Gesprochene redet.* Der Gedanke dabei ist, dass wir keinen Tratsch und Lästern fördern wollen und eine direkte Kommunikation bevorzugen. Manchmal ist es aber einfacher, vorher mit einer Vertrauensperson darüber zu reden.

5. HOLT EUCH UNTERSTÜTZUNG

Viele Tools werden besonders wirksam, wenn eine:r damit gut vertraut ist. Mehr Infos, Trainings etc. bekommt ihr

- bei eurer lokalen Regenerationskultur-AG
- in der bundesweiten Regenerationskultur-AG auf dem Mattermost-Kanal: „AG Regenerative Kultur_Info“
- oder im Mattermost-Kanal: „AG Trainings_Kontakt“