

DER LIVING FUTURE

VERSTÄNDIGUNGS DUDEN

IN LEICHTER SPRACHE



Dieser Duden versucht neu geschöpfte Wörter, Abkürzungen und komplexe Begriffe durch leichte Sprache zugänglich zu machen.

Er soll der Verständigung dienen, zwischen unterschiedlichen Szenen, Kreisen oder Subkulturen.

Der Duden erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist häufig sehr vereinfacht.

Er unterliegt einem ständigen Aktualisierungsprozess und wird immer wieder neu angepasst.

So wie sich Sprache ständig weiterentwickelt, tut es dieser Duden.

Der Verständigungs-Duden entwickelt sich durch ko-kreative Zusammenarbeit.

Er freut sich über deine Änderungsvorschläge, kritischen Perspektiven und Ergänzungen, genau so, wie über neue Wörter und Begrifflichkeiten.

INHALTSVERZEICHNIS

SEITE

KAPITEL 1

4 - 18

VERKÖRPERTE SPRACHE

KAPITEL 2

19 - 32

GESCHLECHTLICHE VIELFALT

KAPITEL 3

33 - 49

**DAS ISMEN - UNIVERSUM
UND DIE WELT IN DER WIR
LEBEN**

KAPITEL 4

49 - 54

WÖRTER DER ZUKUNFT

KAPITEL 1

VERKÖRPERTE SPRACHE

SPÜREN

Zum Beispiel:

“ich spüre mal rein” oder “ich spüre mich gerade nicht richtig”

“spüren” bedeutet:

Einen inneren Kontakt zu sich selbst herstellen.

Die Aufmerksamkeit auf innere Empfindungen richten.

Wahrnehmen was gerade in mir oder um mich herum geschieht.

EINCHECKEN

Zum Beispiel:

“lass uns mal einchecken” oder “da check ich nochmal mit mir ein”

Das Haupt-Wort dazu ist: Check-In

“einchecken” bedeutet:

Mitteilen, wie es mir gerade geht.

Aussprechen, was ich gerade fühle oder denke.

In Kontakt bringen, was mir gerade wichtig ist.

Fokus dabei auf den eigenen inneren Empfindungen, Gefühlen oder Gedanken.

RESONANZ

Zum Beispiel:

“Darf ich dir eine Resonanz dazu geben?” oder “Ich habe da gerade keine Resonanz zu.”

“Resonanz” bedeutet:

Wahrnehmung darauf, was ich empfinde, fühle oder denke, wenn ich dich höre oder sehe.

Beschreibt etwas, das durch einen Kontakt von mindestens zwei Menschen passiert.

Ist abstrakt.

ANGEBUNDEN

Zum Beispiel:

*“ich bin gerade gut angebunden” oder
“angebunden handeln/sprechen”*

“angebunden” bedeutet:

**Eine Verbindung zu etwas haben, das man als
größer als sich selbst empfindet.**

**In Kontakt sein mit dem Leben / dem
Bewusstsein / dem Göttlichen.**

Hat eine spirituelle Dimension.

ENERGETISCH

Zum Beispiel:

“auf energetischer Ebene, finde ich...” oder “das macht energetisch was”

“energetisch” bedeutet:

Nicht auf physischer oder materieller Ebene.

Ist abstrakt und nicht visuell sichtbar.

Nicht über unsere fünf Sinnesorgane wahrnehmbar.

Findet auf sehr subtiler Wahrnehmungsebene statt.

ANKOMMEN

Zum Beispiel:

“das kommt nicht bei mir an” oder “das ist voll bei mir angekommen”

“ankommen” bedeutet.

Ich kann dich oder etwas fühlen.

In mir bildet sich ein inneres Erleben von dem äußerlichen Geschehen ab.

Ich spüre, das was in dir passiert, in mir Selbst.

LANDEN

Zum Beispiel:

“das landet nicht in mir” oder “das ist voll gelandet”

*“landen” ist ein **Synonym** zu “ankommen”.*

AUFTAUCHEN

Zum Beispiel:

“in der Gruppe auftauchen” oder “ich tauche gerade wieder auf” oder “in mir taucht auf, dass...”

“auftauchen” bedeutet:

Deutlich wahrnehmbar und spürbar.

Wach und klar erkennbar.

Das Innere einer Person wird sichtbar.

Kann sich auf innere Empfindungen oder Eindrücke beziehen.

Oder auch auf Personen.

LAUSCHEN

Zum Beispiel:

“in mich hinein lauschen” oder “dem Leben lauschen”

“lauschen” bedeutet:

Langsames und genaues spüren und wahrnehmen.

Abwarten was auftaucht.

Etwas neugierig und mit Weite begegnen.

Mit meiner ganzen Präsenz zuhören.

EINBETTEN

Zum Beispiel:

“in einen Kontext einbetten” oder “das war nicht gut eingebettet”

“einbetten” bedeutet:

Etwas in einen größeren Zusammenhang und den jeweiligen Kontext setzen.

Etwas in einem Gesamtgefüge verorten.

Komplexität mit einbeziehen.

Den Hintergrund erklären.

HEILUNG

Zum Beispiel:

“dann kann Heilung entstehen” oder “jetzt kann etwas heilen”

“Heilung” bedeutet:

Verletzte persönliche oder kollektive innere Anteile können integriert werden.

Ungesunde oder destruktive Muster und Strukturen können transformiert werden.

Wieder ganz werden.

Unserer All-Verbundenheit ein Stückchen näher kommen.

SOMATISCH

Zum Beispiel:

“eine somatische Praxis” oder “somatisches Erleben”

“somatisch” bedeutet:

Unsere Körperlichkeit betreffend und von innen wahrnehmend.

Den Körper nicht rein mechanistisch, sondern als beseelten Organismus betrachtend.

Der Körper im Zusammenspiel mit Emotionen, Verstand und dem Geistigen.

(ENTWICKLUNGS)TRAUMA

Zum Beispiel:

“das berührt ein Trauma von mir” oder “was war eine traumatische Erfahrung”

Mehrzahl ist “Traumata”.

“Trauma” bedeutet bzw. ist eine Folgeerscheinung von:

Erlebnissen, denen wir nicht gewachsen sind, die zu Handlungsunfähigkeit führen.

Situationen in denen wir uns ohnmächtig und ausgeliefert fühlen und nicht die benötigte Unterstützung bekommen.

Abgespaltene Anteile, die in unserem Körper “eingefroren” sind.

TRIGGER

Zum Beispiel:

“das hat mich getriggert” oder “ich bin gerade getriggert”

“Trigger” ist englisch. Die wörtliche Übersetzung ist “Auslöser”

“Trigger” bedeutet:

Eine Situation berührt ein Trauma von mir.

Eine Situation überfordert mich emotional und psychisch.

Emotionaler Stress ist spürbar, häufig verbunden mit körperlichen Symptomen.

AKTIVIERT

Zum Beispiel:

“ich bin gerade voll aktiviert” oder “in meinem aktivierten Zustand geht das gerade nicht”

“aktiviert” bedeutet:

Ein Gefühl nimmt mich gerade sehr ein.

Mein innerer Zustand ist angespannt.

Vergangenheitserfahrungen oder alte Erinnerungen sind möglicherweise wach gerufen.

RAUM

Zum Beispiel:

*“sich oder jemand anderem Raum geben” oder
“dafür hab ich gerade kein Raum” oder “das war
ein gut gehaltener Raum”*

“Raum” bedeutet:

**Mir oder jemand anderem mit Kapazität
zugewandt zu sein.**

**Die Aufmerksamkeit, die ich zur Verfügung
stelle oder erhalte.**

Ein begrenzter Erfahrungszeitraum.

Damit ist kein Zimmer gemeint.

PRÄSENT

Zum Beispiel:

“ich erlebe dich sehr präsent” oder “ich kann gerade nicht präsent sein”

Das Hauptwort ist “Präsenz”

“präsent” bedeutet:

Voll und Ganz anwesend sein.

Mit meiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt sein

Das Erleben von Angebundenheit.

KAPITEL 2

GESCHLECHTLICHE VIELFALT

SOZIALES GESCHLECHT (GENDER)

Das soziale Geschlecht heißt auch gender.

Das ist Englisch.

Es bedeutet: **Geschlecht.**

Das soziale Geschlecht ist etwas anderes als das biologische Geschlecht.

Soziales Geschlecht bedeutet:

Geschlechtliche Identität,

Also:

In welchem Geschlecht sich eine Person selbst sieht.

Eine Person sieht sich zum Beispiel:

Als Mann oder als Frau oder ganz anders.

Und will so von anderen gesehen werden.

ALS ... GELESEN WERDEN

Häufig machen wir eine Geschlechtszuschreibung über äußerliche Merkmale.

Dies hängt mit unserer **gesellschaftlichen Sozialisierung** zusammen.

Zum Beispiel:

*“Die Person hat einen **Bart**. Die Person ist ein **Mann**.”*

*“Die Person hat **Brüste**. Die Person ist eine **Frau**.”*

Äußerliche Merkmale sagen nicht immer was über die geschlechtliche Identität einer Person aus.

Deshalb können wir sagen:

*“Die Person hat einen **Bart**. Die Person wird **als männlich gelesen**”*

*“Die Person hat **Brüste**. Die Person wird **als weiblich gelesen**.”*

CIS-GESCHLECHTLICHKEIT

Bedeutet zum Beispiel:

Bei der Geburt haben Ärzt*innen und die Eltern anhand äußerer Geschlechtsmerkmale gesagt:

“Das Kind ist ein Junge.”

Oder:

“Das Kind ist ein Mädchen.”

Sie haben also dem Kind ein Geschlecht zugewiesen.

Der erwachsene CIS-Mensch identifiziert sich mit dem gleichen Geschlecht, wie ihm bei der Geburt zugeordnet wurde.

Also: Das Geschlecht wurde passend zugewiesen.

HETERO-NORMATIVITÄT

Manche Menschen denken:

*“Es gibt nur zwei **Geschlechter.**”*

Und:

*“**Hetero-Sexualität ist eine Norm** für unser Zusammenleben.”*

Hetero-Sexuell ist:

Wenn ein **Mann** sich zu einer **Frau** hingezogen fühlt.

Und:

Wenn eine **Frau** sich zu einem **Mann** hingezogen fühlt.



HETERO-NORMATIVITÄT

Norm bedeutet:

Das mehrheitlich Dominierende.

Männer fühlen sich **zu Frauen** hingezogen.
Männer lieben Frauen.

Frauen fühlen sich **zu Männern** hingezogen.
Frauen lieben Männer.

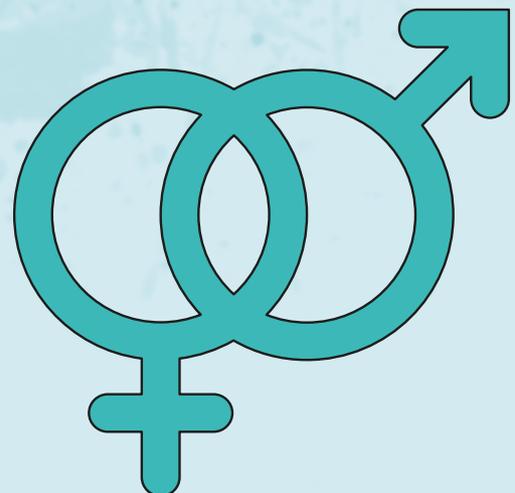
“Etwas anderes gibt es nicht.”

Wenn die Menschen so denken oder andere
Möglichkeiten nicht in Betracht ziehen:

Dann denken sie **hetero-normativ**.

Das Haupt-Wort dazu heißt:

Hetero-Normativität.



LGBTQIA+

LGBTQIA+ ist eine Abkürzung.

Die Wörter sind englisch.

Die Abkürzung bedeutet:

Lesbian (Deutsch: Lesben)

Gay (Deutsch: Schwule)

Bi

Trans

Queer

Inter

Asexual



+ bedeutet es gibt noch viel mehr Sexuelle Identitäten und Orientierungen.

LGBTQIA+ Menschen haben eine gemeinsame Flagge.

Die Botschaft der Flagge: Alle Menschen sind gleich - egal, wen man liebt.

FLINTA*

FLINTA* ist eine Abkürzung.

Die Abkürzung bedeutet:

Frauen

Lesben

Inter

Nicht-Binär

Trans

Asexual

FLINTA* bezeichnet eine Personengruppe.

Mit mehreren Gemeinsamkeiten:

Sie sind nicht cis-männlich.

Sie werden wegen ihrer **geschlechtlichen Identität patriarchal diskriminiert** (also angefeindet).

Das **Sternchen *** beinhaltet alle Personen, die sich in keinem Buchstaben wiederfinden, dennoch von **sexueller Diskriminierung** betroffen sind.

BI-SEXUELL

Bi-Sexuelle Menschen

finden alle Geschlechter sexuell anziehend.

TRANS

Bei der Geburt haben Ärzt*innen oder Hebammen festgelegt:

*“Es ist ein **Junge.**”*

Oder:

*“Es ist ein **Mädchen.**”*

Später merkt das Kind oder der erwachsene Mensch:

Das Geschlecht passt nicht zu mir.

Es ist nicht richtig für mich.

Ich sehe mich anders.

TRANS

Also nicht als Frau - sondern als Mann.

Oder:

Nicht als Mann - sondern als Frau.

Oder:

Ganz anders.

Manche trans Personen sagen über sich:

*"Ich bin ein **trans Mann**."*

Oder:

*"Ich bin eine **trans Frau**."*

Oder:

*"Ich **bin ein Mann**."*

Oder:

*"Ich **bin eine Frau**."*



QUEER

Queer ist ein englisches Wort.

So spricht man das: Kwier.

Es bedeutet:

**Es gibt viele verschiedene Menschen.
Jeder Mensch ist anders.**

Viele Menschen sagen:

Ich bin queer.

Zum Beispiel:

Wenn sie lesbisch sind,
oder schwul,
oder bi-sexuell,
oder trans,
oder inter.

Oder **anders sind** als die meisten Menschen in der Gesellschaft, die denken:

*“Es gibt nur Mann und Frau.
Männer lieben Frauen.
Frauen lieben Männer.”*

INTER-GESCHLECHTLICHKEIT

Inter ist ein Kurz-Wort.

Das lange Wort dafür ist: **inter-geschlechtlich**

Das bedeutet:

Zwischen den Geschlechtern.

Das bedeutet:

Das biologische Geschlecht ist **nicht nur männlich. Oder: Nicht nur weiblich.**

Inter Menschen sagen manchmal:

Ich bin eine Frau.

Ich bin ein Mann

Oder: **Ich bin ein Inter.**

Oder: **Divers.**

Oder: **Nicht-binär.**

Oder: **Ich bin ich selbst.**

A-SEXUELL

A-sexuelle Menschen haben keine Lust auf Sex.

Oder wenig Lust auf Sex.

NICHT-BINÄR

Manche Menschen sind **nicht-binär**.

Binär bedeutet:

*“Es gibt zwei **Geschlechter**.*

***Mann und Frau.**”*

Manche Menschen sagen aber:

Ich bin **nicht-binär**.

Ich bin **dazwischen**.

Oder: Ich bin **ganz anders**.

Oder: Ich bin **ein Teil** davon.

Oder: Ich bin **alle Geschlechter**.



KAPITEL 3

DAS ISMEN - UNIVERSUM

UND

DIE WELT IN DER WIR LEBEN

STRUKTURELLE GEWALT

Strukturelle Gewalt kann sich auf mehreren Ebenen ausdrücken:

Gesellschaftlich, wirtschaftlich oder kulturell

Diese Strukturen und Bedingungen **können Einzelpersonen oder Personengruppen benachteiligen.**

Dazu zählen alle Formen von Diskriminierung.

Zum Beispiel:

Frauen verdienen im Durchschnitt weniger als Männer.

Strukturelle Gewalt bedeutet **nicht automatisch die Ausübung direkter Gewalt.**

Ein Beispiel für den Zusammenhang von direkter Gewalt mit struktureller Gewalt:

Häusliche Gewalt

Frauen sind aufgrund des geringeren Verdienstes immer noch oft ökonomisch von Männern abhängig und verbleiben vielleicht deswegen lange in einer Gewaltbeziehung.

PRIVILEGIEN

Privilegien sind Ressourcen, die einer Person zur Verfügung stehen.

Sie hat die Macht darüber, ob und wie sie diese Ressourcen nutzt, verfügbar macht und teilt.

Diese Person hat einen Zugang zu einer Ressource, die andere Personen nicht haben oder viel mehr Zeit und Kraft investieren müssen, um ebenfalls Zugang dazu zu bekommen.

Oftmals ist es gar nicht möglich für eine weniger privilegierte Person das Selbe zu bekommen oder zu erfahren wie eine vielfach-privilegierte Person.

Privilegien können sehr vieles sein.
Zum Beispiel:

Als weiße Person ist es ein Privileg, keinen Rassismus zu erfahren.

Als wohlhabende Person kann es ein Privileg sein, vor Armut geschützt zu sein.

Der Norm entsprechende Schönheitsmerkmale zu haben kann ein Privileg sein, mehr Anerkennung oder ökonomische Vorteile zu erhalten.

DISKRIMINIERUNG

Diskriminierung bedeutet:

Eine Person wird aufgrund von spezifischen Aussehen oder Merkmalen mit **weniger Respekt** behandelt als eine andere Person.

Sie wird negativ behandelt. Oftmals wird sie sogar aktiv angegriffen oder angefeindet. Das ist gewaltvoll.

Zum Beispiel:

Ein Cis-Mann ist auf einer Party. Er sieht eine Person und liest sie als Frau und attraktiv. Er fasst ihr einfach an den Po ohne zu fragen.

Eine weiße Frau läuft über die Straße. Ihr kommt eine andere Person entgegen. Sie ordnet diese Person als schwarz ein, rümpft die Nase und dreht sich weg.

DISKRIMINIERUNG

Menschen können **eine Person respektlos behandeln**.

Und auch Gesetze oder Behörden können eine Person schlechter behandeln.

Es gibt **Personengruppen**, die häufig und systematisch respektlos behandelt werden.

Zum Beispiel:

LGBTQIA+, FLINTA*, BIPoC*, Menschen mit Behinderung, Menschen mit wenig Geld, Jüd*innen, Muslim*innen, Kinder

Zum Beispiel:

Die Polizei richtet eine Fahrzeugkontrollstelle ein. Sie hält überwiegend schwarze Personen an und kontrolliert sie zusätzlich auf Drogenkonsum. Sie hat an diesem Tag keine andere weiße Person für einen Drogentest aufgefordert.

Solange Menschen systematisch diskriminiert, also abgewertet werden, gibt es immer eine Personengruppe, die dominant und ignorant ist. Das bedeutet Trennung.

SEXISMUS

Sexismus bedeutet:

**Menschen werden respektlos behandelt,
weil sie ein bestimmtes Geschlecht haben.**

Sexismus kann alle betreffen:

Mädchen und Frauen.

Jungs und Männer.

Menschen, die sich **nicht als Mann oder Frau**
fühlen.

Oder die sich **sowohl als Mann und Frau** fühlen.

Menschen, die eine **andere sexuelle Orientierung**
haben, **als die Norm.**

**Besonders häufig von Sexismus betroffen sind
FLINTA* Personen.**

Zum Beispiel:

Zwei Personen holen ihr Auto von der Werkstatt ab. Die Person, die das Auto repariert hat, erklärt was am Auto gemacht worden ist. Dabei spricht sie nur zu der Person, die sie als männlich liest.

RASSISMUS

Rassismus ist die Erfindung, dass es bei Menschen **unterschiedliche „Rassen“** gibt.

Und Rassismus ist die Erfindung, **dass diesen „Rassen“ eine Ordnung oder eine Reihenfolge haben.**

Rassismus diskriminiert Menschen.

Rassistische Menschen glauben:

“Menschen sind nicht alle gleich viel wert.”

“Sie selbst sind mehr wert als andere.”

Menschen erfahren Rassismus

wegen ihrer **Herkunft,**

wegen ihrem **Glauben,**

wegen ihrem **Aussehen.**

Zum Beispiel:

Die Polizei läuft durch den Zug. Dabei kontrolliert sie überwiegend Personen, die sie aufgrund ihrer Hautfarbe oder anderer äußerer Merkmal als nicht-deutsch liest.

BIPoC*

BIPoC* ist eine Abkürzung.

Die Wörter sind englisch.

Die Abkürzung bedeutet:

Black (Deutsch: Schwarz)

Indigenous (Deutsch: Indigen)

People of Colour (Deutsch: Menschen von Farbe)

BIPoC* bezeichnet eine Personengruppe.

Sie sind häufig von **Rassismus** betroffen.

Das **Sternchen *** beinhaltet alle Personen, die sich in keinem Buchstaben wiederfinden, dennoch von **Rassismus** betroffen sind.

ANTISEMITISMUS

Antisemitismus bedeutet:

Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit gegenüber Juden.

Bestimmte Gruppen von Menschen werden öfter als andere **ausgegrenzt und abgewertet**. So eine Ausgrenzung heißt: gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit.

Das bedeutet, dass man **feindlich eingestellt ist gegen jeden, der zu einer bestimmten Gruppe gehört**.

Menschen, die antisemitisch sind, sind feindlich gegen Juden eingestellt. Man nennt diese Menschen Antisemiten. **Sie wollen Juden ausgrenzen.**

Das Judentum ist eine Religion und eine Lebensweise von Menschen.

Antisemitismus kann verschiedene Formen haben. Menschen beschimpfen Juden oder beleidigen sie. Es werden Lügen über Juden erzählt. Häufig zeigt sich Antisemitismus auch durch Gewalt gegen Juden.

ABLEISMUS

Ableismus bedeutet:

Menschen mit Behinderungen werden ausgegrenzt oder ausgeschlossen.

Weil sie andere Fähigkeiten haben.

Oder weil sie bestimmte Fähigkeiten nicht haben.

Manche Menschen glauben:

*“Alle Menschen müssen gehen können.
Sonst sind sie nicht normal.”*

*“Oder alle Menschen müssen sehen können.
Sonst sind sie nicht normal.”*

Das alles ist **Ableismus**.

NEURODIVERSITÄT

Neurodiversität bedeutet:

Anerkennung der natürlichen Vielfalt menschlicher Gehirnfunktionen und Verhaltensweisen als Teil der biologischen Diversität.

Betrachtung **neurologischer Unterschiede** (wie Autismus, ADHS, Dyslexie) als normale Variationen statt als Störungen oder Defizite.

Wertschätzung der **einzigartigen Stärken und Perspektiven**, die aus verschiedenen neurokognitiven Profilen entstehen.

Förderung einer **inklusiven Gesellschaft**, die unterschiedliche Denkweisen und Verhaltensweisen akzeptiert und unterstützt.

KLASSISMUS

Klassismus bedeutet:

Die **Diskriminierung aufgrund der sozialen Herkunft und/oder der sozialen und ökonomischen Position.**

Es geht bei Klassismus also nicht nur um die Frage, wie viel Geld eine Person zur Verfügung hat, sondern auch **welchen Status** sie hat und in **welchen finanziellen und sozialen Verhältnissen** sie aufgewachsen ist.

Klassismus richtet sich mehrheitlich gegen Personen einer **„niedrigeren Klasse“**.

Es werden insbesondere wohnungs- und erwerbslose Menschen, Menschen aus der Arbeiter*innen- und Armutsklasse ausgegrenzt.

INTERSEKTIONALITÄT

Intersektionalität ist ein Begriff für die **Überschneidung und Gleichzeitigkeit** verschiedener Formen der **Diskriminierung**.

Diese wirken nicht nur einzeln für sich, sondern **beeinflussen sich gegenseitig**.

So können auch **neue Formen der Diskriminierung entstehen**.

Zum Beispiel:

Eine **Frau**
mit **Flucht-Erfahrung**
und **einer Behinderung**

erlebt verschiedene Arten von Diskriminierung gleichzeitig.

Wegen ihrem **Geschlecht** - **Sexismus**.

Wegen ihrer **Flucht-Erfahrung** - **Rassismus**.

Wegen ihrer **Behinderung** - **Ableismus**.

KAPITALISMUS

Kapitalismus bezeichnet eine **Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung**.

Darin besitzen einige wenige Menschen das **Kapital**.

Damit ist Geld gemeint, aber auch Maschinen, Anlagen, Fabrikhallen, Fahrzeuge und so weiter.

Im Kapitalismus werden die **Produktion und der Markt durch Angebot und Nachfrage bestimmt**.

Kund*innen können also nur kaufen, was der Markt herstellt.

Umgekehrt wird der Markt das herstellen, was die Kund*innen kaufen wollen.

Im Kapitalismus **investieren Menschen ihr Kapital immer weiter und können es dadurch vermehren**.

Folgen des Kapitalismus sind:

soziale Ungerechtigkeit, Armut, Ausbeutung, Ökozide, Artensterben, Klimakrise

KOLONIALISMUS

Kolonialismus bedeutet:

Ein Land erobert Gebiete in einem anderen Land.

Meistens liegt das eroberte Land in einem anderen Teil der Welt.

Und die Menschen dort haben eine andere Lebens-Weise als die Eroberer.

Die Eroberer übernehmen die Herrschaft über die Einwohner.

Kolonialismus beinhaltet häufig:

Genozid (Völkermord/Massenmord)

Menschenraub

Ausbeutung

Auswirkungen vom Kolonialismus sind **bis heute** spürbar.

NEO-KOLONIALISMUS

Neo-Kolonialismus ist eine Bezeichnung für das **heutige Verhältnis zwischen den Staaten und Konzernen der Industrieländer und den ehemaligen Kolonien bzw. den Ländern des globalen Südens.**

Diese Staaten und Konzerne nehmen **Einfluss auf die wirtschaftliche, wissenschaftliche und kulturelle Entwicklung** der ehemaligen kolonialisierten Länder.

Sie versuchen diese **zu ihren Gunsten mitzubestimmen.**

Die geschieht zum Beispiel durch die **Errichtung wirtschaftlicher Abhängigkeiten.**

Neo-Kolonialismus beruht auf **kapitalistischen und rassistischen Strukturen.**

Ein Beispiel für Neo-Kolonialismus ist:

Immer mehr Menschen steigen auf Elektroautos um. Die Regierung fördert diesen Umstieg.

Infolgedessen steigt der Bedarf an Kobalt für die Herstellung der Batterien. Dafür bauen große Konzerne Kobalt in Kongo ab. Ein Land, das unter großer Armut leidet. Menschen, insbesondere Kinder, müssen unter menschenverachtenden Bedingungen arbeiten. Die Konzerne orientieren sich am Profit, nicht an Menschenrechten oder Umweltauflagen.

KULTURELLE ANEIGNUNG

Kulturelle Aneignung bedeutet:

Die **Übernahme von Ausdrucksformen, Geschichten und Wissensformen von Personen einer anderen Kultur.**

Häufig übernimmt eine **dominanzere Kultur** diese von einer **Minderheitskultur**, ohne **Genehmigung, Anerkennung oder Entschädigung.**

Dabei sind oft auch **Machtausübung, kommerzielle Interessen oder Diskriminierung** die Hintergründe.

Zudem werden die angeeigneten Kulturelemente oftmals **falsch oder verzerrt reproduziert**, was zur Förderung von Stereotypen führen kann.

Dem Gegenüber steht der **kulturelle Austausch:**

Dieser basiert auf **Wertschätzung und Respekt** und findet meist im Rahmen eines **gegenseitigen Kennenlernens** der Personen der unterschiedlichen Kulturen statt.

PATRIARCHAT

Patriarchat betrifft uns alle. Es wirkt sich negativ auf jede einzelne Person aus, manche sind stärker negativ betroffen, manche weniger stark.

Patriarchat ist eng verwoben mit Kapitalismus, Klassismus und Rassismus. (siehe Intersektionalität)

Gesellschaftsordnung, in der **Männer eine bevorzugte gesellschaftliche Stellung** innehaben.

Ein **System** - mit Werten, Normen und Verhaltensmustern - das vorwiegend **von Männern geprägt, kontrolliert und repräsentiert** wird.

Patriarchat bedeutet wörtlich:

Väterherrschaft = Herrschaft der Männer

Patriarchat drückt sich negativ aus durch:

Sexismus gegenüber FLINTA* Personen.

Gewalt an BIPoC* Personen.

Strukturelle Nachteile für FLINTA* Personen.

KAPITEL 4

WÖRTER DER ZUKUNFT

COMMONS

Commons sind Gemeingüter.

Commoning oder Gemeinschaffen bedeutet das pflegen, nutzen und verwalten der Commons.

Menschen organisieren sich hierfür **auf Augenhöhe.**

Die Beteiligten entscheiden gemeinsam darüber, was sie brauchen und wie sie Ressourcen verteilen.

Vertrauen ist hierbei der Schlüssel.

Commons sind zum Beispiel:

Ein Haus, das den Menschen gehört, die gerade darin wohnen und es pflegen.

Ein gemeinschaftliches Frühstück, zu dem alle etwas mitbringen.

Commoning verlässt die Logik des Kapitalismus.

Statt Profite und Wachstum zu fördern, legt Commoning **Inklusion, Kooperation und Selbstbestimmung** nahe.

BEDÜRFNIS-ORIENTIERT

Wir alle haben **Bedürfnisse**.

Neben Essen und Schlafen gibt es weitere Bedürfnisse wie zum Beispiel:

Sicherheit, Gemeinschaft, Ehrlichkeit, Anerkennung oder Stille.

Obwohl wir **alle die gleichen Bedürfnisse** haben, gibt es **unterschiedliche Strategien** diese zu erfüllen.

So ist zum Beispiel ein dickes Auto, 200m² zum Wohnen oder ein großes Stück Sahnetorte eine **Strategie ein Bedürfnis zu erfüllen**.

Wenn wir uns fragen welche Bedürfnisse hinter den Strategien stehen, können wir uns besser verstehen.

Ein **bedürfnis-orientiertes Miteinander** bringt die Möglichkeit uns menschlich zu begegnen.

Und dient dazu in eine gemeinsame Kreativität zu kommen und gemeinsam für alle Bedürfnisse zu sorgen.

TAUSCHLOGIKFREI

Tauschlogik ist Tausch, der auf einem Tauschwert beruht - also bei dem nur offiziell gleiche Werte ausgetauscht werden.

Heutzutage meistens in Form von Geld gegen Ware oder Ware gegen Geld.

Zum Beispiel:

Ein Apfel kostet 0,80€. Für 5€ bekommst du also 6 Äpfel.

Tauschlogikfreiheit bedeutet, dass das Geben und Nehmen voneinander entkoppelt wird und Menschen freiwillig beitragen anstatt zu tauschen.

Zum Beispiel:

Du brauchst 8 Äpfel und bezahlst so viel wie du gerade kannst und willst.

Tauschlogikfreiheit berücksichtigt soziale Ungleichheiten und fördert die individuelle Selbstbestimmung.

KONSENS

Konsens bedeutet alle Beteiligten sagen **aktiv JA** zu etwas.

Nein heißt Nein.

Ja heißt Ja.

Konsens ist in jeglichen zwischenmenschlichen Interaktionen und ganz besonders im körperlichen Kontakt zwischen zwei Menschen wichtig.

Jeder Mensch hat **persönliche Grenzen**.

Die persönlichen Grenzen von Menschen **sind verschieden und zu respektieren**.

Bei **körperlichen Berührungen oder sexuellen Handlungen** sollen alle Beteiligten **aktiv zugestimmt haben**.

Diese Zustimmung kann jederzeit widerrufen werden.

KONSENS

Für diese Zustimmung kann ich mich auf ganz **spezifische Handlungen** (zum Beispiel: Berührungen) beziehen oder auf einen weiteren **Handlungsspielraum** (zum Beispiel: bis zu dieser Grenze).

Konsens ist **komplex** und beinhaltet noch **viele weitere Facetten**.

DISKRIMINIERUNGSSENSIBILITÄT

Diskriminierungssensibilität ist zum einen das **Wissen um und Miteinbeziehen von Diskriminierungserfahrung und struktureller Gewalt.**

Und zum anderen das **Kreieren von sichereren Räumen oder Veranstaltungen**, in denen sich alle **Nervensystem entspannen** können.

Menschen, die bestimmte **Diskriminierungserfahrungen** gemacht haben, wurden oft **respektlos behandelt** und sind nicht so **sichtbar in normativen Räumen.**

Damit **Integration und Heilung** stattfinden kann, bedarf es der **Erfahrung von Sicherheit und Verbindung zu sich und anderen.**

TRAUMASENSIBILITÄT

Traumasesensibilität ist zum einen das **Wissen um und Miteinbeziehen von individuellen und kollektiven Traumata**.

Und zum anderen das **Kreieren von sichereren Räumen oder Veranstaltungen**, in denen sich unser **Nervensystem entspannen** kann.

Menschen, die an Traumafolgen leiden brauchen einen **sensiblen Umgang**.

Damit **Integration und Heilung** stattfinden kann, bedarf es der **Erfahrung von Sicherheit und Verbindung zu sich und anderen**.

NERVENSYSTEM-GERECHT

Nervensystem-gerecht beinhaltet das für mich **richtige Tempo des Geschehens**, indem ich mein **inneres Erleben in Echtzeit abbilden** kann.

Dies ist eine beispielhafte Erklärung für nicht nervensystem-gerechte Sprechere. ;)

Also nochmal:

Langsamkeit.

INTER-BEING

Inter-Being bezeichnet die **Verbundenheit** und **wechselseitige Abhängigkeit** aller **Elemente der Existenz**.

Es informiert über **ethisches Leben**, **Achtsamkeit** und **mitfühlendes Handeln**.

Die **Begrifflichkeit** und damit verbundene **Praxis** kommt aus dem **Zen-Buddhismus** und wurde von **Thich Nhat Hanh** maßgeblich geprägt.

INSPIRIERT U.A. DURCH:

Die Vielfalts-Fibel:

<https://www.selbstverstaendlich-vielfalt.de/wp-content/uploads/2024/01/lsvd-vielfaltsfibel-in-leichter-sprache-barrierefrei.pdf>

ERSTELLT VON:

Timo Kassel (er/-)

in Zusammenarbeit mit Ananda Vogt (they/sie),
Larry Faust (keine), Emil Funkenflug (er)

Living Future e.V.

Dorfstraße 10,

37574 Einbeck

kontakt@livingfuture.community

www.livingfuture.community

