

DER LIVING FUTURE

VERSTÄNDIGUNGS DUDEN

IN EINFACHER SPRACHE



Dieser Duden versucht neu geschöpfte Wörter, Abkürzungen und komplexe Begriffe durch einfache 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

6 - 22

VERKÖRPERTE SPRACHE

KAPITEL 2

23 - 38

GESCHLECHTLICHE VIELFALT

KAPITEL 3

39 - 65

DAS ISMEN - UNIVERSUM UND DIE WELT IN DER WIR LEBEN

KAPITEL 4

66 - 75

WÖRTER DER ZUKUNFT

GLOSSAR

IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE

Kapitel 1:

**aktiviert
angebunden
ankommen
Autauchen
einbetten
einchecken
energetisch
Entwicklungs-
trauma
Heilung
landen
lauschen
Präsent
Raum
Resonanz
somatisch
spüren
Trigger**

Kapitel 2:

**Als...gelesen werden
Als...sozialisiert
a-sexuell
Bi-sexuell
Cis-
geschlechtlichkeit
FLINTA*
Hetero-normativität
Inter-
geschlechtlichkeit
LGBTQIA+
Nicht-binär
Passing
Pronomen
queer
Soziales Geschlecht
(Gender)
Trans**

GLOSSAR

IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE

Kapitel 3:

Ableismus

Antisemitismus

BI_POC*

Care-Arbeit

Dekolonialität

Diskriminierung

Feminismus

Fragilität

Imperialismus

Intersektionalität

Kapitalismus

Klassismus

Kolonialismus

Kulturelle Aneignung

Lookismus

Moderne

Neo-Kolonialismus

Neurodiversität

Patriachat

Privilegien

Rassismus

Sexismus

Strukturelle Gewalt

Weiß Sein

Kapitel 4:

Bedürfnis-orientiert

Commons

**Diskriminierungsse
nsibilität**

Inter-being

Konsens

**Nervensystem-
gerecht**

tauschlogikfrei

traumasensibilität



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 zum Teil:

Verletzte persönliche oder kollektive innere Anteile können integriert werden.

Ungesunde oder destruktive Muster und Strukturen können transformiert werden.

Wieder “ganz” werden.

Reorganisation.

Unserer All-Verbundenheit ein Stückchen näher kommen.

Demut.

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

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.

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 anerkannt werden.

ALS ... SOZIALISIERT

Diese Phrase legt den Fokus auf **gesellschaftlich binäre Sozialisierung von Geschlecht**.

Weiblich sozialisiert“ oder „männlich sozialisiert“ beschreibt Erfahrungen im Aufwachsen.

Gemeint ist:

Wie andere Menschen eine Person aufgrund des bei der Geburt zugeschriebenen Geschlechts behandelt haben.

Zum Beispiel:

“Ob dem Kind ohne Irritation erlaubt wurde Kleider zu tragen.“

Das kann Einfluss haben auf:

Verhalten
Zugang zu Gefühlen
Selbstbild

Die Wörter sagen nicht, welches Geschlecht eine Person heute hat oder sein möchte.

ALS ... GELESEN WERDEN

Häufig machen wir eine Geschlechtszuschreibung über äußerliche Merkmale.

Dies hängt mit unserer **gesellschaftlichen Normen von Geschlecht** zusammen.

Zum Beispiel:

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

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

Das wissen wir jedoch nicht.

Deshalb können wir vorsichtig sagen:

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

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

Das sagt jedoch nicht, mit welchem Geschlecht die Person sich identifiziert.

PASSING

Das ist Englisch.

Passing bedeutet:

wie gut eine Person **in gesellschaftliche Vorstellungen von Geschlecht hineinpasst oder hineingelesen wird.**

Zum Beispiel:

als Frau

als Mann

oder als nicht trans

Passing kann Sicherheit, Ruhe oder weniger Diskriminierung bringen.

Gleichzeitig kann der Druck zu "passen" sehr belastend sein.

Nicht alle Menschen möchten "passen".

Und nicht alle Menschen können oder wollen ihr Aussehen verändern.

Passing sagt nichts darüber aus, ob eine Person „wirklich“ trans, nichtbinär oder queer ist.

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.

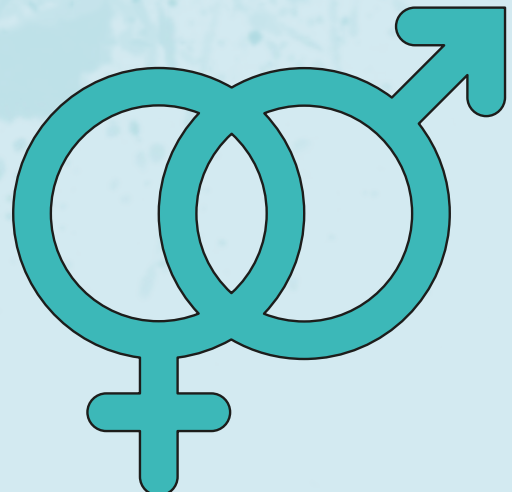
“Etwas anderes gibt es nicht.”

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 mensch liebt.

FLINTA*

FLINTA* ist eine Abkürzung.

Die Abkürzung bedeutet:

Frauen

Lesben

Inter

Nicht-Binär

Trans*

Asexual

FLINTA* bezeichnet eine diverse 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 geschlechtlicher **Diskriminierung** betroffen sind.

BI-SEXUELL

Bi-Sexuelle Menschen

finden mehrere oder alle Geschlechter sexuell anziehend.

TRANS*

Bei der Geburt haben Ärzt*innen oder Hebammen festgelegt:

*"Es ist ein **Junge**."*

Dies wird auch "amab" genannt = assigned male at birth.

Oder:

*"Es ist ein **Mädchen**."*

Dies wird auch "afab" genannt = assigned female at birth.

Später merkt das Kind oder der erwachsene Mensch:

Das Geschlecht passt nicht zu mir.

Es ist nicht ganz richtig für mich.

Ich sehe mich anders.

TRANS

Also nicht als Frau - sondern als Mann.

Oder:

Nicht als Mann - sondern als Frau.

Oder:

Nicht binär, trans 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**."*

Oder: *"**ich bin trans**"*

Oder: *"**ich bin genderfluide**"*



Das letzte ist Englisch und heißt:

*Es gibt fließende Wechsel zwischen Geschlechtern.
Mal so, mal so.*

QUEER

Queer ist ein englisches Wort und eine Selbstbezeichnung.

So spricht man das aus: Kwier.

Es bedeutet:

**Es gibt viele verschiedene geschlechtliche Identitäten und Begehren.
Jeder Mensch ist und liebt unterschiedlich.**

Viele Menschen sagen:

Ich bin queer.

Zum Beispiel:
Wenn sie lesbisch sind,
oder schwul,
oder bi-sexuell,
oder trans,
oder nicht-binär,
oder inter.

Oder weniger hetero-normativ sind als die meisten Menschen in der Gesellschaft.

PRONOMEN

Pronomen sind Wörter, die wir benutzen, wenn wir über Menschen sprechen.

Zum Beispiel:

sie / ihr

er / ihm

they / them

dey / deren

keine - die Person möchte immer mit dem eigenen Namen angesprochen werden.
oder andere.

Pronomen sagen **nicht automatisch** etwas über **das Geschlecht** einer Person aus.
Manchmal schon.

Menschen können ihre Pronomen **selbst wählen**.

Pronomen zu respektieren bedeutet, Menschen so anzusprechen, wie sie angesprochen werden möchten. Frag dafür gerne nach.

Beispiele:

„Ali hat heute moderiert. Sie hat die Gruppe begrüßt.“

„Sam hat deren Fläche vergessen. Dey kommt später wieder.“

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 Inter.**

Oder: **Divers.**

Oder: **Nicht-binär.**

Oder: **Ich bin ich selbst.**

A-SEXUELL

Asexuell bedeutet:

Eine Person empfindet **wenig oder keine sexuelle Anziehung**.

Das bedeutet nicht automatisch, dass die Person keine Beziehungen oder Nähe möchte.

NICHT-BINÄR

Manche Menschen sind **nicht-binär**.

Binär bedeutet: *“Es wird in zwei Geschlechter aufgeteilt: 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 entsteht durch gesellschaftliche Machtverhältnisse und Normen.

Strukturelle Gewalt zeigt sich auf vielen Ebenen: zum Beispiel in Gesetzen, Arbeit, Bildung, Beziehungen, Medizin oder Sprache.

Diese Strukturen und Bedingungen können Einzelpersonen oder Gruppen benachteiligen.

Dazu gehören verschiedene Formen von Diskriminierung.

Die wichtigsten werden auf den nächsten Seiten erklärt.

Strukturelle Gewalt ist oft nicht direkt sichtbar.

Sie zeigt sich zum Beispiel durch Ausschluss, Ungleichbehandlung oder fehlenden Zugang zu Sicherheit und Unterstützung.

PRIVILEGIEN

Privilegien sind **Vorteile**, die Menschen oft ohne **eigenes Zutun** haben.

Sie entstehen durch **gesellschaftliche Normen** und **Machtverhältnisse**.

Dadurch haben manche Menschen mehr Schutz, Möglichkeiten oder weniger Hindernisse im Alltag.

Andere Menschen müssen oft mehr Kraft, Zeit oder Geld aufwenden, um ähnliche Zugänge zu bekommen – oder erhalten sie gar nicht.

Beispiele:

Als weiße Person ist es ein Privileg, nicht wegen der zugeschriebenen Herkunft kontrolliert, ausgeschlossen oder abgewertet zu werden.

Oder:

Als wohlhabende Person ist es ein Privileg, Unterstützung, Wohnraum, Gesundheit oder Bildung leichter bezahlen zu können.

Oder:

Menschen, die gesellschaftlichen Schönheitsnormen entsprechen, werden oft freundlicher behandelt oder eher eingestellt.

DISKRIMINIERUNG

Diskriminierung bedeutet:

Eine Person wird **wegen bestimmter Merkmale oder Zuschreibungen schlechter behandelt** als andere Menschen.

Zum Beispiel wegen:

Geschlecht

Hautfarbe

Herkunft

Behinderung

Religion

Körper

Sexualität

Diskriminierung kann sich durch Ausschluss, Abwertung, Anfeindung oder Übergriffe zeigen.

Das ist gewaltvoll.

Es zeigt sich zudem wiederholt in unterschiedlichen Lebensbereichen, deswegen wird auch von **struktureller Diskriminierung** gesprochen.

DISKRIMINIERUNG

Beispielhafte Situationen für Diskriminierung:

Zwei Menschen bewerben sich auf dieselbe Wohnung.

Die weiße Person bekommt schneller eine Einladung zur Besichtigung.

Eine blinde Person braucht Informationen in anderer Form.

Die Schule oder Arbeitsstelle stellt diese nicht bereit.

Eine Frau spricht in einem Meeting.

Sie wird mehrfach unterbrochen, während Männer ausreden dürfen.

In einem Kleidungsgeschäft endet die größte Größe sehr früh.

Manche Menschen finden dort deshalb keine passende Kleidung.

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.

SEXISMUS

Sexismus bedeutet:

Menschen werden wegen ihres Geschlechts oder wegen gesellschaftlicher Geschlechternormen abgewertet, ausgeschlossen oder respektlos behandelt.

Besonders betroffen sind **Frauen, TINA*** (*Trans, Inter, Nicht binäre, agender und mehr*) und Menschen, die patriarchalen Geschlechternormen nicht entsprechen.

Sexismus hat mit gesellschaftlicher Macht und Geschichte zu tun.

Sexismus kann offen oder subtil passieren.

Beispiel:

Zwei Personen holen ihr Auto aus der Werkstatt ab. Der Mann aus der Werkstatt erklärt die Reparatur nur der Person, die sie als männlich liest.

Warum werden Männer häufiger als kompetent in technischen Bereichen wahrgenommen?

Warum werden mehr Männer Automechaniker?

RASSISMUS

Rassismus bedeutet, dass Menschen wegen ihres Aussehens, ihrer Herkunft, Sprache oder Religion unterschiedlich behandelt und abgewertet werden.

Rassismus hat mit gesellschaftlicher Macht und Geschichte zu tun.

Weißsein wurde **konstruiert, um Kolonialismus, Ausbeutung und Herrschaft zu rechtfertigen.**
Deswegen können weiße Menschen nicht von Rassismus betroffen sein.

Es gibt nicht den einen Rassismus.

Rassismus zeigt sich in verschiedenen Formen und betrifft rassifizierte Menschen unterschiedlich.

Rassismus kann offen oder subtil passieren.

Beispiele:

Eine weiße Person hält ihre Tasche plötzlich fester fest, als eine Schwarze Person vorbeiläuft.

*Eine Person spricht akzentfreies Deutsch.
Trotzdem wird sie immer wieder gefragt:
„Wo kommst du eigentlich wirklich her?“*

Eine Person mit einem Namen, der als "nicht-deutsch" wahrgenommenen wird, schreibt viele Bewerbungen und bekommt deutlich seltener eine Einladung.

BI_PoC*

BI_PoC* ist eine Abkürzung.

Die Wörter kommen aus dem Englischen:

Black (Schwarz)

Indigenous (Indigen)

People of Color (PoC)

BI_PoC* ist eine politische Selbstbezeichnung für Menschen, die Rassismus erfahren.

Manche Menschen schreiben BIPoC* mit einem Sternchen.

Das Sternchen soll auch Menschen mitdenken, die sich in den genannten Begriffen nicht wiederfinden, aber trotzdem von einer Form von Rassismus betroffen sind.

ANTISEMITISMUS

Antisemitismus bedeutet:

Die Abwertung, Ausgrenzung oder Feindseligkeit gegenüber jüdischen Menschen.

Antisemitismus hat eine lange Geschichte und zeigt sich bis heute in vielen Formen.

Antisemitismus kann offen oder subtil passieren.

Häufig werden jüdischen Menschen bestimmte Eigenschaften, Macht oder Absichten zugeschrieben.

Antisemitismus zeigt sich zum Beispiel durch:

- Vorurteile
- Verschwörungserzählungen
- Ausgrenzung
- Beschimpfungen
- Gewalt
- oder die Verbreitung von Lügen über jüdische Menschen.

Beispiel:

Menschen behaupten, jüdische Personen würden heimlich Politik, Medien oder Wirtschaft kontrollieren.

ABLEISMUS

Ableismus bedeutet:

Menschen werden ausgeschlossen, weil viele Orte, Regeln und Angebote nicht für alle Menschen gemacht sind.

Oder weil sie bestimmte Fähigkeiten voraussetzen.

Zum Beispiel:

Eine Veranstaltung findet nur über Treppen statt.

Eine blinde Person fragt nach Unterstützung.
Andere sprechen stattdessen mit ihrer Begleitperson.

Eine Person nutzt einen Rollstuhl.
Andere Menschen sehen oder sprechen über den Rollstuhl und nicht die Person. "Der Rollstuhl bitte vorne einsteigen".

Das alles ist **Ableismus**.

NEURODIVERSITÄT

Neurodiversität bedeutet:

Menschen denken, fühlen, lernen und verarbeiten Informationen auf unterschiedliche Weise.

Neurodiversität betrachtet diese Unterschiede als Teil **menschlicher Vielfalt**.

Dazu gehören zum Beispiel das Spektrum:

- Autismus
- ADHS
- Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten (Dyslexie)

Neurodivergente Menschen erleben häufig Ausschluss oder Ableismus, weil viele Orte, Regeln und Erwartungen auf neurotypische Menschen ausgerichtet sind.

Beispiele:

Eine neurodivergente Person sagt, dass ein Raum zu laut ist.

Ihre Bedürfnisse werden nicht ernst genommen.

Oder:

Eine Person sagt:

„Du bist einfach nur ein bisschen zu faul, sonst könntest du das schaffen.“

LOOKISMUS

Menschen werden wegen ihres Aussehens unterschiedlich bewertet oder behandelt.

Zum Beispiel wegen:

Körperform

Gewicht

Kleidung

Alter

Behinderung

sichtbaren Merkmalen

Menschen, die gesellschaftlichen **Schönheitsnormen nicht entsprechen**, bekommen oft **weniger Aufmerksamkeit oder Chancen** und erfahren **häufiger Ausschluss oder Abwertung**.

Das zeigt sich zum Beispiel:

- in Medizin
- bei Kleidung
- in Verkehrsmitteln
- bei Sitzplätzen
- im Dating
- oder bei Bewerbungen

Lookismus hängt häufig mit anderen Formen von Diskriminierung zusammen, zum Beispiel mit Klassismus, Rassismus, Ableismus oder Fettfeindlichkeit.

INTERSEKTIONALITÄT

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

Diese Diskriminierungsformen **wirken nicht nur nebeneinander, sondern beeinflussen sich gegenseitig.**

Zum Beispiel:

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

kann verschiedene Formen von Diskriminierung gleichzeitig erleben.

Wegen ihrem **Geschlecht - Sexismus.**

Wegen ihrer **Flucht-Erfahrung - Ausgrenzung oder Diskriminierung.**

Wegen rassistischer Zuschreibungen - **Rassismus.**

Wegen ihrer **Behinderung - Ableismus.**

und alles zusammen.

KLASSISMUS

Klassismus bedeutet:

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

Klassismus richtet sich gegen erwerbslose Menschen, Menschen aus der Arbeiter*innen- und Armutsklasse.

Klassismus betrifft nicht nur Geld.

Auch Bildung, Sprache, Wohnort, Kontakte oder familiärer Hintergrund können eine Rolle spielen.

Beispiele:

Eine Person erzählt, dass sie Bürgergeld bezieht. Andere gehen sofort davon aus, dass sie nicht arbeiten möchte.

Eine Person kennt bestimmte Bücher, Urlaubsorte oder kulturelle Angebote nicht. Andere lachen darüber oder reagieren überrascht.

KAPITALISMUS

Kapitalismus bezeichnet ein **Wirtschaftssystem**, in dem **Gewinn, Wachstum und Besitz** im Mittelpunkt stehen.

Menschen, Arbeit und Natur werden dabei häufig als **Ressourcen** behandelt, mit denen Geld verdient werden kann.

Im Kapitalismus ist nicht alles gleich wichtig.

Manche Menschen haben **viel Macht und Besitz**. Andere Menschen haben deutlich weniger.

Dadurch entstehen große Unterschiede bei Geld, Sicherheit und Möglichkeiten.

Kapitalismus beeinflusst viele Bereiche unseres Lebens.

Zum Beispiel:

- Arbeit wird notwendiger als Erholung.
- Konkurrenz wird stärker gefördert als Gemeinschaft.
- Care-Arbeit wird wenig gesehen oder schlecht bezahlt.

Folgen des Kapitalismus sind:

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

IMPERIALISMUS

Ein Staat dehnt seine **Macht über die eigenen Grenzen** hinaus aus.

Andere Länder werden dabei erobert, beherrscht oder wirtschaftlich abhängig gemacht.

Ziel ist **mehr Macht, Einfluss, Ressourcen und Reichtum**.

KOLONIALISMUS

Ein Staat eignet sich **gewaltvoll Land, Menschen und Ressourcen in anderen Regionen** der Welt an.

Die betroffenen Gebiete werden kontrolliert, ausgebeutet und dauerhaft abhängig gemacht.

Kolonialismus wurde besonders von europäischen Staaten vorangetrieben und durch **rassistische Ideologien** gerechtfertigt.

Imperialismus & Kolonialismus beinhalten häufig:

Genozid (Völkermord/Massenmord)

Versklavung und Menschenraub

Vertreibung

Gewalt

kulturelle Zerstörung

und wirtschaftliche Ausbeutung

NEO-KOLONIALISMUS

Kolonialismus ist nicht vorbei, **sondern wirkt bis heute weiter.**

Neo-Kolonialismus beschreibt das heutige Machtverhältnis zwischen Staaten und Konzernen, die von Kolonialismus profitiert haben, und ehemals kolonialisierten Ländern.

Es meint, dass der Globale Norden* Einfluss auf die politische, wirtschaftliche und kulturelle Entwicklung vieler Länder des globalen Südens*.

Globaler Norden und globaler Süden sind politische Begriffe.

Sie beschreiben ungleiche Macht- und Wohlstandsverhältnisse in der Welt – nicht die geografische Lage eines Landes.

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

Das geschieht zum Beispiel durch:
wirtschaftliche Abhängigkeiten
ungleiche Handelsverhältnisse
Kontrolle über Ressourcen
oder politische Einflussnahme

NEO-KOLONIALISMUS

Neo-Kolonialismus beruht auf kapitalistischen und rassistischen Strukturen.

Beispiel:

Immer mehr Menschen steigen auf Elektroautos um.

Dadurch steigt der Bedarf an Kobalt für Batterien.

Große Konzerne bauen dafür Kobalt im Kongo ab.

Viele Menschen arbeiten dort unter gefährlichen und ausbeuterischen Bedingungen – darunter auch Kinder.

Der Profit großer Konzerne und der Wohlstand wirtschaftlich starker Länder stehen dabei oft über Menschenrechten, fairer Bezahlung und Umweltschutz.

DEKOLONIALITÄT

Dekolonialität bedeutet:

Gesellschaftliche Regeln, Wissen und Macht kritisch zu hinterfragen, die aus Kolonialismus entstanden sind.

Zu verstehen, dass Kolonialismus **bis heute** nachwirkt.

Zum Beispiel:

in **Rassismus**

in **Ungleichheit**

in **Grenzpolitik**

darin, **welches Wissen ernst genommen wird**
oder **was als „normal“ gilt.**

darin, **welche Geschichte erzählt wird – und welche nicht.**

Dekoloniale Perspektiven versuchen, diese Machtverhältnisse **sichtbar** zu machen und **zu verändern.**

DEKOLONIALITÄT

Dekoloniale Perspektiven fragen zum Beispiel:

“Wer darf sprechen – und wem wird geglaubt?”

“Für wen wurde diese Welt gebaut?”

“Wer muss sich anpassen, um akzeptiert zu werden?”

“Wie wurden Menschen von Körpern, Gemeinschaft und Landschaft getrennt?”

“Welche Formen von Wissen, Trauer, Fürsorge oder Spiritualität wurden bekämpft oder entwertet?”

“Warum werden Leistungen wichtiger als Beziehung oder Verbundenheit betrachtet?”

“Welche Verbindungen möchten wir wieder erinnern oder neu aufbauen?”

WEISS SEIN

Weißsein oder *weiß* ist keine biologische Eigenschaft.

Sondern eine gesellschaftliche und politische Konstruktion.

Weißsein gilt in vielen Gesellschaften als Norm. Weiße Menschen erfahren dadurch **Privilegien** und **keinen Rassismus**.

Weißsein prägt häufig:

Selbstbilder

Verhalten

Erwartungen

und den Blick auf andere Menschen

Zum Beispiel:

Weiße Menschen müssen sich bei einer Wohnungs- oder Jobabsage nicht fragen, ob Rassismus ein Grund dafür war.

Oder:

Weiße Menschen werden nicht gefragt, wo sie „wirklich herkommen“.

Kritisches Weißsein versucht, diese gesellschaftliche Norm sichtbar zu machen und eigene Privilegien zu reflektieren.

FRAGILITÄT

Fragilität beschreibt **Abwehrreaktionen auf Kritik an Privilegien, Macht oder diskriminierendem Verhalten.**

Sie tritt häufig auf, wenn Menschen auf eigene Privilegien oder verletzendes Verhalten **hingewiesen** werden.

Fragilität dient oft unbewusst dazu, das eigene **Selbstbild oder bestehende Machtverhältnisse zu schützen.**

Der Begriff wurde besonders durch rassismuskritische Perspektiven bekannt.

Kann sich folgendermaßen ausdrücken:

Schweigen

Rechtfertigung

Wut

Schuldabwehr

Rückzug

Täter-Opfer-Umkehr

starke Scham

oder die Verschiebung des Themas

KULTURELLE ANEIGNUNG

Kulturelle Aneignung bedeutet:

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

Dabei übernimmt eine **dominante Kultur** diese von einer **unterdrückten Kultur**, ohne **Genehmigung, Anerkennung oder Entschädigung.**

Dabei sind oft auch **Machtausübung, kommerzielle Interessen oder Rassismus** 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 **freiwilligen 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.

FEMINISMUS

Feminismus ist die eine Antwort aufs Patriachat.

Feminismus setzt sich **für die Gleichberechtigung aller Geschlechter** und **gegen sexistische Diskriminierung** ein.

Dabei geht es zum Beispiel um:

Gewalt

Arbeit

Körper

Rollenbilder

Selbstbestimmung

gleiche Rechte und Chancen

Feministische Perspektiven fragen zum Beispiel:

Wer wird ernst genommen?

Wer übernimmt wieviel Care Arbeit (Sorgearbeit)?

Wer hat Macht über den eigenen Körper?

Erst wenn andere Diskriminierungsformen mitgedacht werden ist es ein **intersektionaler Feminismus**.

Das ist wichtig, denn z.B. Schwarze Frauen oder FLINTA* mit Be_hinderung erfahren spezifische Formen von Gewalt.

CARE ARBEIT

Care Arbeit bedeutet:

Sorgearbeit.

Sich um andere Menschen oder gemeinsames Leben zu kümmern.

Zum Beispiel:

Kinder begleiten

Angehörige pflegen

emotionale Unterstützung geben

zuhören

organisieren

aufklären

kochen

aufräumen

Konflikte begleiten

Räume halten

Care-Arbeit ist wichtig, wird aber oft wenig gesehen, schlecht oder garnicht bezahlt oder als selbstverständlich erwartet.

Besonders weiblich sozialisierte und marginalisierte Menschen übernehmen in den meisten Kontexten mehr Care-Arbeit.

MODERNE

Moderne bedeutet nicht nur „heutige Zeit“.

Gemeint ist auch **ein Weltbild.**

Dieses sagt, dass **Kontrolle, Fortschritt, Leistung und Wachstum wichtiger sind als Beziehung, Gemeinschaft oder Verbundenheit.**

zum Beispiel:

schneller = besser

Wachstum = Erfolg

Natur = Ressource

Gefühle = irrational

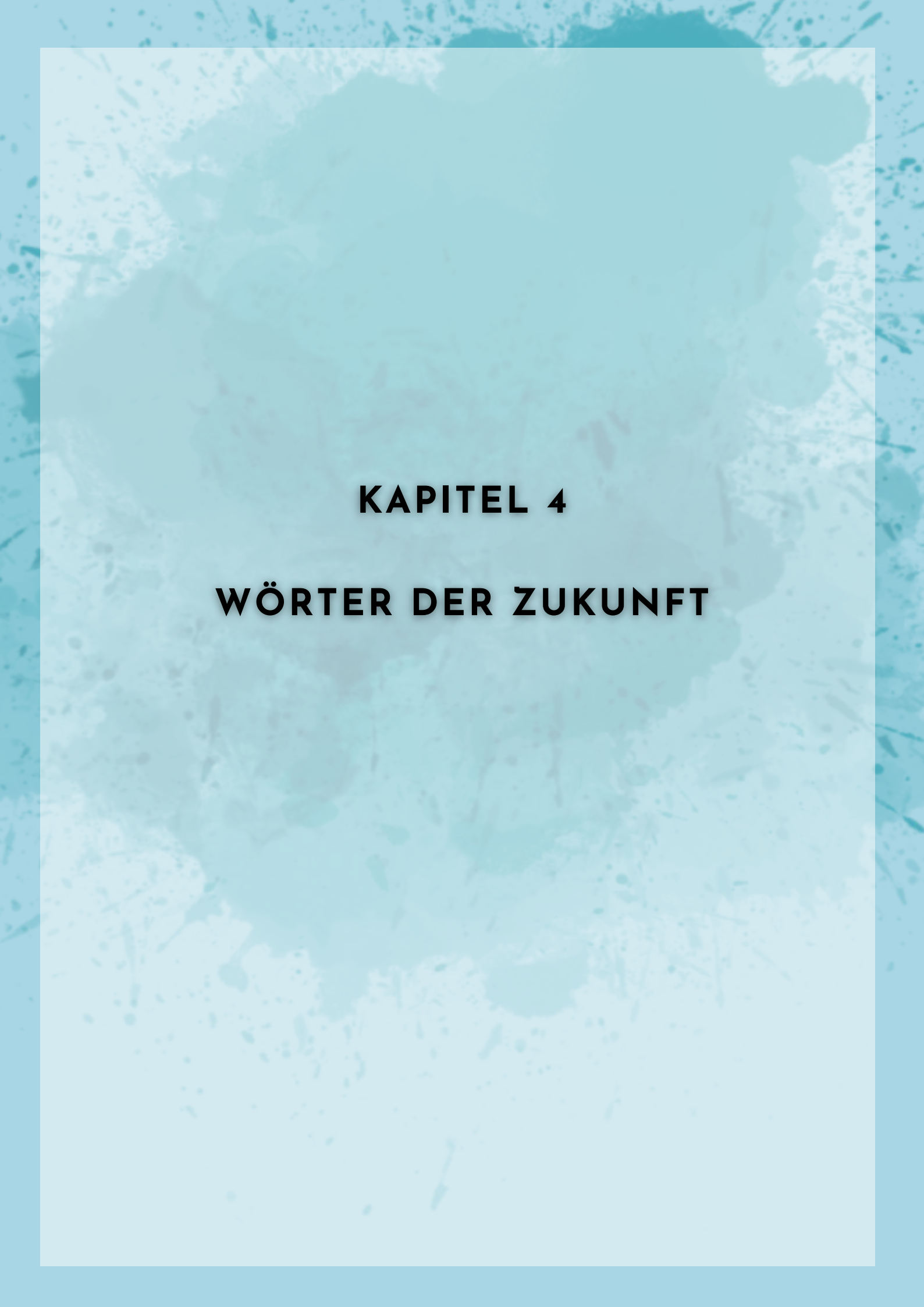
Wissen = objektiv und messbar

Unabhängigkeit = stärker als Gemeinschaft

Kontrolle = Sicherheit

Dieses Weltbild hat viele technische Entwicklungen hervorgebracht.

Gleichzeitig hängt es **eng mit Kolonialismus, Ausbeutung und der Abwertung von nicht-weißer Kultur, Wissen und Natur** zusammen.



KAPITEL 4

WÖRTER DER ZUKUNFT

COMMONS

Commons sind Gemeingüter.

Commoning oder Gemeinschaften 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. Etwas ist **einvernehmlich**.

Nein heißt Nein.

Ja heißt Ja.

“hmm” heißt vielleicht: weiß ich noch nicht. Aber nicht Ja.

Wenig Widerspruch ist kein Konsens.

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

Jeder Mensch hat **persönliche Grenzen**.

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

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

Diese Zustimmung kann jederzeit widerrufen oder verändert werden.

KONSENS

Irgendwann braucht es einen Austausch mit Worten was **konsensuell**, also im Konsens geschehen darf.

Danach ist manches auch ohne Worte verständlich.

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).

Beispiel:

“Du kannst mich berühren so wie du willst, nur nicht an meinen Genitalien und im Gesicht.”

Das ist **Konsens**.

“Bitte ruf mich nur tagsüber an wenn es dir schlecht geht. Dann mag ich für dich da sein.”

Alles andere ist gerade **kein Konsens**.

DISKRIMINIERUNGSSENSIBILITÄT

Diskriminierungssensibilität bedeutet:

Diskriminierung, Privilegien und strukturelle Gewalt, sowie Kontexte wahrzunehmen, mitzudenken und ernst zu nehmen.

Menschen mit Diskriminierungserfahrungen erleben häufig Ausschluss, Abwertung oder Unsichtbarkeit.

Deshalb ist es wichtig, **unterschiedliche Lebensrealitäten und Bedürfnisse mitzudenken.**

Ziel ist es, Gewalt zu verringern und mehr Teilhabe, Zugehörigkeit und Handlungsspielräume zu ermöglichen.

TRAUMASENSIBILITÄT

Traumasesensibilität bedeutet:

Individuelle und kollektive Traumata mitzudenken und ihre Auswirkungen ernst zu nehmen.

Menschen erleben Belastung, Stress und Überforderung sehr unterschiedlich.

Deshalb ist es wichtig, Räume zu gestalten, die Orientierung, **Wahlmöglichkeiten** und möglichst wenig Gewalt ermöglichen.

Traumasesensibilität bedeutet, **Menschen respektvoll zu begegnen** und unterschiedliche Bedürfnisse mitzudenken.

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 Sprache. ;)

Also nochmal:

Langsamkeit.

Ich verstehe.

Mit meinem ganzen Körper.

Da bin ich gerade.

So schnell komme ich mit.

Darauf kann ich antworten.

Und auch dich mitbekommen.

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 (keine/er),
Ananda Louka Vogt (keine/mixed),
Lara Faust (keine/sie),
Emil Funkenflug (er)

Living Future e.V.
Dorfstraße 10,
37574 Einbeck
kontakt@livingfuture.community
www.livingfuture.community

