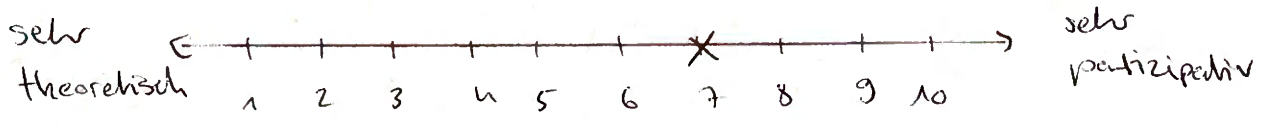


# Regenerative Kulturen

## Workshop mit Annette, Ivo und Lilek von den Earth Holdern Berlin

Wie können wir die Wirkungen des toxischen Systems in uns erkennen, unsere Gefühle und Gedanken dazu mit anderen teilen, um so einen Transformationsprozess zu ermöglichen - in uns, in unseren Gemeinschaften und global? In diesem Workshop befassen wir uns mit dem Grundverständnis von regenerativen Kulturen. Es wird einen Input geben: Wie verstehen wir Regenerative Kultur? Auf welchen Ebenen können wir sie betrachten? Was bedeutet das für mich persönlich und meine Privilegien? Darüber hinaus bieten wir euch Übungen und Austauschmöglichkeiten.

### Partizipations-Bewertung:



# Protokollbogen

**Workshop-Titel:** Regenerative Kulturen

**Datum und Uhrzeit:** 31.05. Freitag, 14<sup>h</sup> - 16<sup>30</sup>

**Teilnehmende Anzahl:** 185

**Protokollant\*in:** Ann-Kathrin Grothaus

**Referent\*innen:** Ivo + Lilek + Anette = Earth Holder Berlin

## Orientierungsfragen f:

1. Wie war der Ablauf des Workshops?
2. Welche Inhalte wurden bearbeitet?
3. Welche Take-Home-Message hat der Workshop in Bezug auf mentale Gesundheit in der Klimakrise?

## 1. Ablauf

- ▷ Ankommen
- ▷ Was sind regenerative Kulturen? - Input
- ▷ Imaginationsübung  
Wie könnte eine regenerative Kultur-Überr  
aussehen?  
Was kannst du dafür als ersten  
Schritt tun?
- ▷ verschiedene Ebenen der regenerativen Kulturen  
- Input
- ▷ Selbstfürsorgeübung  
Hindernisse + positive Effekte
- ▷ Input Wieder Verbindung, Dekolonisierung,  
neue gesellschaftliche Strukturen schaffen & leben
- ▷ Privilegienübung  
Welche Privilegien hast du?  
▷ Abschluss

## 3. Take Home

- ▷ Flexibilität des Systems hilft dem  
System beim Überleben
- ▷ Wir sind hier für uns alle

## 2. Inhalte

- regenerativ = nachhaltig
- persönliche, gesellschaftliche + globale Ebene
- Fürsorge & Wohlbefinden
- Selbstfürsorge als Basis von allem,  
Aktivbetreuung z.B. bei Demos, zivilen  
Ungehorsam,  
Gemeinschaftsfürsorge z.B. in WGs, AGs  
→ Überschneidungen der verschiedenen  
Ebenen, diese wirken sich aufeinander aus  
→ Privilegien, Intersektionalität
- Kolonisierung = Mensch sagt seit über  
1.000 Jahren das ist MEIN Land  
• neue Strukturen z.B. Tauchgesellschaft, Ökodorf,

- ▷ Selbstfürsorge als Basis
- ▷ Regenerative Kulturen sind möglich

**Fotos von Flipcharts/Ergebnissen der Workshops machen ☺**  
(5 Fotos in SignalGruppe)