

AWARENESS



Achtsamkeit stößt da an die Grenzen wo wir getriggert sind, unsere Trauma Struktur aktiviert ist und unsere inneren Muster und Programme anspringen.

Die erste Unterscheidung, die wir in Selbstreflexion erkennen können ist, ob es eine Reaktion aus unserer Vergangenheit und Persönlichkeitsstruktur auf eine Situation ist oder eine direkte, präsente „Antwort“ auf eine aktuelle Situation.

Präsente Antworten machen uns weit, wir können Dinge in Kontakt bringen und Lösungsmöglichkeiten entwickeln.

Wenn eine Situation, Begegnung oder Erfahrung auf einen Traumahintergrund fällt, sind wir getriggert und reagieren mit früh erworbenen Mechanismen.

Dies können z.B. Vorwürfe, Abwertung, Handlungsunfähigkeit, Rückzug, unangemessene körperliche oder emotionale Reaktionen sein oder Kompensationsmechanismen wie Essen, Sex, Drogen etc.

REGULATION

Wir können uns nur regulieren, das heißt **überfordernden Situationen überwinden**, wenn wir uns **sicher fühlen**.

Fast alle Persönlichkeitsprobleme sind durch nicht eingestimmte Beantwortung in unserem Beziehungsnetzwerk entstanden.

Der Heilungsweg ist Beziehung und Kontakt.

Wir möchten dir einige Hinweise geben wie du mit Triggern und Aktivierungen in deinem Nervensystem auf dem Festival, aber auch zu Hause umgehen kannst.

Auf dem Festival bieten wir dir mehrere Möglichkeiten.

- Deine Bezugsgruppe, mit der du deine Erfahrungen teilen und verarbeiten kannst
- Unser geschultes Awareness Team, dass dir in überfordernden Situationen Raum gibt dich im 1 zu 1 Kontakt mitzuteilen und zu zeigen.
- Beziehungsklärung mit jemandem aus dem Awareness Team
- Einen Menschen bitten dir Körperkontakt z.B. an den Füßen zu geben oder dich zu umarmen, zu halten...

SELBSTFÜRSORGE



- Nimm dir genügend Auszeiten und frag dich was dir jetzt gerade gut tut.
- Nutze die Kraft der Natur und verbinde dich dem Fluss, den Bäumen, den Blumen, den Elementen...
- Sei freundlich mit dir
- Atme bewusst ein und aus und lass deinen Ausatem tief in dein Becken sinken (oder in die Erde)
- Berühre mit einer Hand deine Stirn mit der anderen
Deinen Nacken oder Bauch
- Klopfe deinen Körper, stampfe oder hüpfе mit nackten Füßen auf die Erde
- Gehe in Zeitlupe ganz bewusst Schritt für Schritt auf der Erde
- Schüttle dich, tanze, lass da sein was da ist... trau dich
- Lass deine Gefühle fließen ob Tränen, Angst, Wut, hier bist du damit willkommen
- Signalisiere, ob du Unterstützung haben möchtest
- Sage Nein, wenn du ungewollte Unterstützung oder Ratschläge bekommst

GRENZEN & CONSENT

Du hast das Recht zu entscheiden, was du tust, mit wem und wie.

Deine Grenzen sind nicht verhandelbar.
Wenn du dich selbst mal nicht klar wahrnehmen kannst, oder deine Grenzen nicht spürst, können sie leichter überschritten werden.

Ironischerweise brauchen wir es manchmal, dass Grenzen übertreten werden, damit wir sie ziehen können und lernen, in einer gesunden Weise darauf zu reagieren.

Grenzüberschreitung

Dies geschieht, wenn ein anderer Mensch dir sagt, was du denken, glauben, fühlen oder tun solltest, oder dich ohne Consent berührt.

Jede Person entscheidet, wie viel sie teilt, wie viel Zugriff sie dem anderen Menschen gestattet und kommuniziert ihre Grenzen.

Einvernehmlichkeit ist die Basis für Begegnungen & Berührungen, die gut tun.

JA ist JA, NEIN ist NEIN.

Ein Vielleicht ist meist eher ein Nein. Achte auf dich und lasse dich bei körperlichen Begegnungen nur auf die ein, bei denen du innerlich ein JA hast.

Du darfst dich frei fühlen zu kommunizieren, was du willst, was du brauchst und was du nicht willst.

Wenn du selbst nicht in der Lage dazu bist, kannst du dir Unterstützung in deinem Umfeld oder bei dem Awarenesssteam holen.

Wenn du grenzüberschreitendes Verhalten erlebst, oder deine ausgesprochenen Grenzen nicht respektiert wurden, sprich ebenfalls das Awarenesssteam an.

MACHTSENSIBILITÄT



Achtsamkeit auf gesellschaftlicher Ebene bedeutet ein **reflektieren über die eigene Position** in den dominanten gesellschaftlichen Strukturen und die **bewusste Entscheidung für ein Verhalten, welches einem friedlichen und gewaltfreien Entwurf des Zusammenlebens entspricht**. Da das patriarchale/kapitalistische System auf Ausbeutung beruht, gibt es alltäglich Bereicherung auf Kosten anderer Menschen. Diese Struktur lebt von Diskriminierung, welche dafür sorgt, dass einigen Menschen strukturell mehr Macht zugesprochen wird als anderen.

Die Benachteiligung wird mit Sexismus, Antisemitismus, Rassismus und Queerfeindlichkeit durch die Identität auferlegt und mit genau dieser legitimiert.

Aus Herabwürdigung ziehen andere

(ob bewusst oder unbewusst) ihren Vorteil.

Das kann sich schon in kleinen alltäglichen Dingen äußern, wie **beispielsweise einem unausgeglichene Redeverhalten, einem nicht ernst nehmen oder anderen Formen von Raum einnehmen**.

Die Sichtweisen einer Gesellschaft prägen kollektiv jedes ihrer Individuen und somit sind wir alle betroffen von den uns vorgegebenen Bildern.

In diesem Festival-Raum reflektieren wir diese übernommenen Sichtweisen.

Wir werden sensibler, was Machtstrukturen angeht.

WAS KANN ICH TUN?

Wenn dir nicht ganz klar ist, wie du dich am besten verhalten solltest und ob etwas diskriminierend ist kannst du nachfragen. Reflektiere dein eigenes Verhalten, dein eigenes Denken, dir wird bestimmt etwas auffallen. Du wirst bestimmt auch um dich herum Ausdrucksformen von Diskriminierung finden. Auf dem Festival ist ausdrücklich Platz offen zu sprechen, auszudrücken was dir auffällt, deinen Gefühlen Raum zu geben und mit deinem Willen etwas zu ändern.

WENN ICH SELBST DISKRIMINIERUNG ERLEBE?

Du kannst darüber in Kontakt gehen, dir Hilfe suchen bei Menschen denen du vertraust oder bei dem Awareness-Team und natürlich auch selbst in die Konfrontation gehen wenn du möchtest.



ICH ERLEBE DISKRIMINIERUNG EINER ANDEREN PERSON

Wenn du eine Situation mitbekommen hast, in der du den Eindruck hast, dass Diskriminierung stattgefunden haben könnte und du im Nachhinein die Betroffene Person darauf ansprechen möchtest: **frage zuerst nach**, ob dein Eindruck mit der Erfahrung der Person übereinstimmt, ob sie etwas erzählen möchte, etwas braucht oder sich etwas wünscht. Du kannst sie auch zum Awareness-Team begleiten.

Wenn du eine Situation erlebst in der du den Eindruck hast, dass im aktuellen Geschehen Diskriminierung stattfindet dann drück dich aus. **Die betroffene Person kann dein Unterstützung gebrauchen.**

Teile aus der Ich-Perspektive mit, was du beobachtest und was das mit dir macht, da du erst einmal nur für dich sprechen kannst.

ICH BEKOMME FEEDBACK ZU DISKRIMINIERENDEM VERHALTEN

Nimm ernst, was an dich herangetragen wird und höre aufrichtig zu. Stelle gerne Fragen, wenn du etwas verstehen möchtest, was dir nicht klar ist. Respektiere auch den Raum der anderen Person, wenn sie eine Auseinandersetzung nicht möchte. Auch du kannst dich an das Awareness-Team wenden, wenn in dir Emotionen, Fragen oder Prozesse in Gang kommen.

Beispiele für Diskriminierungsformen

- Sexismus: Aufgrund des Geschlechts
- Rassismus: Aufgrund von Herkunft Sprache oder äußerlichen Merkmalen, wie beispielsweise Hautfarbe
- Queerfeindlichkeit: Gegenüber Menschen, deren Lebensweise von der geschlechtlichen oder sexuellen Norm abweicht
- Antisemitismus: Judenfeindliche Einstellungen
- Ableismus: aufgrund von körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen



OBERKÖRPERFREIHEIT

Wir sind uns einig, dass wir sensibel miteinander sein wollen, dass wir uns generell als Aussicht und Vision eine Welt wünschen, in der wir Schamfrei und frei von gegenseitiger oder eigener Sexualisierung, Körperfreiheit leben können. Wir sind uns einig, dass wir Körperpositiv sein wollen. Und wir stellen fest und erkennen an, dass weder wir selbst als Gruppe, noch gesamtgesellschaftlich an dem Punkt stehen, wo wir das können - ohne über Schmerzen, Verletzungen und auch noch immer wieder vorkommender Sexualisierung vorallem weiblich gelesener Körper, drüber zu gehen.

Es ist uns wichtig sicherere Räume zu schaffen, in denen unsere Nervensysteme entspannen können, in denen sich Menschen miteinander frei fühlen und achtsam miteinander umgehen.

Wir wünschen uns an den Punkt zu kommen wo wir nackt miteinander tanzend über alte „Bilder“ von Körpern lachen können, in denen so viel Verständnis für die Unterdrückung von weiblich gelesenen Körpern durch Sexualisierung da ist, in denen wir uns unserer Privilegien soweit bewusst sind, dass wir ohne Worte aufeinander achten können, dass wir ein „Stopp“ oder „Nein“ in der Körpersprache oder dem Raum zwischen uns erspüren können, in denen wir uns frei fühlen unsere Grenzen auszusprechen, weil sie liebevoll geachtet werden. - und wir sind noch nicht angekommen. Wir sind auf dem Weg.

KONSUM

Der Konsum von Alkohol und Cannabis, sowie anderen bewusstseinsverändernden Substanzen hat während des Festivals keinen Platz.

Wenn du aus gesundheitlichen Gründen oder zu medizinischen Zwecken solche Substanzen benötigst, nimm bitte im Vorhinein Kontakt zu uns auf.



Wo finde ich das Awarenesssteam?

Das Awarenesssteam wird auf dem Festival mit einer **LILA ARMBINDE** erkennbar sein.

Am **Awareness-Space** wird ein Mensch von der jeweiligen Awareness-Schicht sein. Wenn kein Mensch da ist, hängt dort eine Erreichbarkeit aus.

Auch in ein paar der Workshops werden Menschen in Awarenesspositionen anwesend sein, so dass du im Falle direkt verfügbar eine Ansprechperson hast, wenn starke Prozesse aufkommen.