

**Fr, 08.09.2023, 16:00 Uhr – So, 10.09.2023, 14:00 Uhr**

**Generationsübergreifendes Begegnungsseminar:**

## **Solidarität und Selbstfürsorge**

### **Eine solidarische Praxis, die der Welt und uns selbst gut tut**

**Mit: Julia Legge – politische Bildnerin und Trainerin und Simon Kolb – Konfliktbearbeiter und Pädagoge**

**Ort: Antifaschistische Begegnungs- und Erholungsstätte Heideruh, Buchholz i.d. Nordheide**

**Spendenvorschlag: 25 – 150 Euro**

---

Praktiken eines solidarischen, gemeinschaftlichen Miteinanders werden von vielen Menschen bereits ganz konkret im Alltag erprobt und gelebt: Egal ob im Hausprojekt, im Gemeinschaftsgarten, in der Solidarischen Landwirtschaft, der Nachbarschaftsinitiative, der Polit-Gruppe oder der NGO – die Vision eines solidarischen Miteinanders ist kraftvoll, in der Praxis sieht es aber oft anders aus: Im Angesicht der ungleichen Ressourcen und Privilegien haben wir das Gefühl, dem Anspruch von Solidarität nie gerecht werden zu können. Der Wert der Solidarität wird zum Ideal der Selbstaufgabe, an dem wir ununterbrochen scheitern und zwangsläufig ausbrennen.

Aber muss das so bleiben? An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam im generationsübergreifenden Austausch herausfinden, wie eine solidarische Praxis aussieht, die uns und der Welt guttut! Anhand von Einzel- und Gruppenreflexionen, einem Rollenspiel und viel Erfahrungsaustausch wollen wir uns mit der eigenen solidarischen Praxis, damit verbundenen Werten und Ansprüchen sowie Bedürfnissen beschäftigen und anschließend gemeinsam Visionen für eine solidarische und gleichzeitig selbstfürsorgliche Praxis entwickeln.

Wie erlebe ich Solidarität in meinem Leben? Und was für eine Rolle spiele ich mit meinen Ängsten und Bedürfnissen in all dem? Wie können wir Solidarität auf eine Weise verstehen, die liebevoll und verantwortlich gegenüber der Welt und uns selbst ist? Und wie können und wollen wir mit diesem Wissen Strukturen schaffen, die solidarisch das Leben in Würde und Wachstum für alle (auch uns selbst) ermöglichen? Es gibt viele Fragen – und noch mehr mögliche Antworten!

Das Begegnungswochenende richtet sich an erwachsene Menschen unterschiedlichen Alters und diverser gesellschaftlicher Hintergründe, die ihren Alltag solidarisch(er) gestalten möchten und die sich mit anderen über ihre Alltagserfahrungen aus kollektiven, zivilgesellschaftlichen, beruflichen oder ehrenamtlichen Kontexten austauschen möchten.

**Anmeldung und weitere Infos unter: [www.w3-hamburg.de](http://www.w3-hamburg.de)**



**w3.hamburg**



**w3\_hamburg**