



Dieses Handbuch ist 2025 als Digitalversion im MYZELIUM im Rahmen des Projektes "TAGS - Transformative Agilität in Gemeinschaften gemeinwohlorientierter Unternehmen" entstanden. Es liegt viel Wissen in ihm, das aus einem reichhaltigen Netzwerk von CSX-und Transformations-Akteuren entstanden ist, wie bspw. dem CSX-Netzwerk, NELA e.V., Dragon Dreaming Community, Gemeinschaftskompass um Eva Stützel sowie Heike Pourian. Wir sehen euch - und danken euch. Auch ihr sprecht aus diesem Buch.

Illustrationen: Priska Lang | <https://wonderl.ink/@priskalang>

Grafiken: Franka Schneider und Sarah Wittenberg

Text: Johanna Hopp, Sarah Wittenberg und Hannah Heller

Satz: Johanna Hopp und Sarah Wittenberg



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz

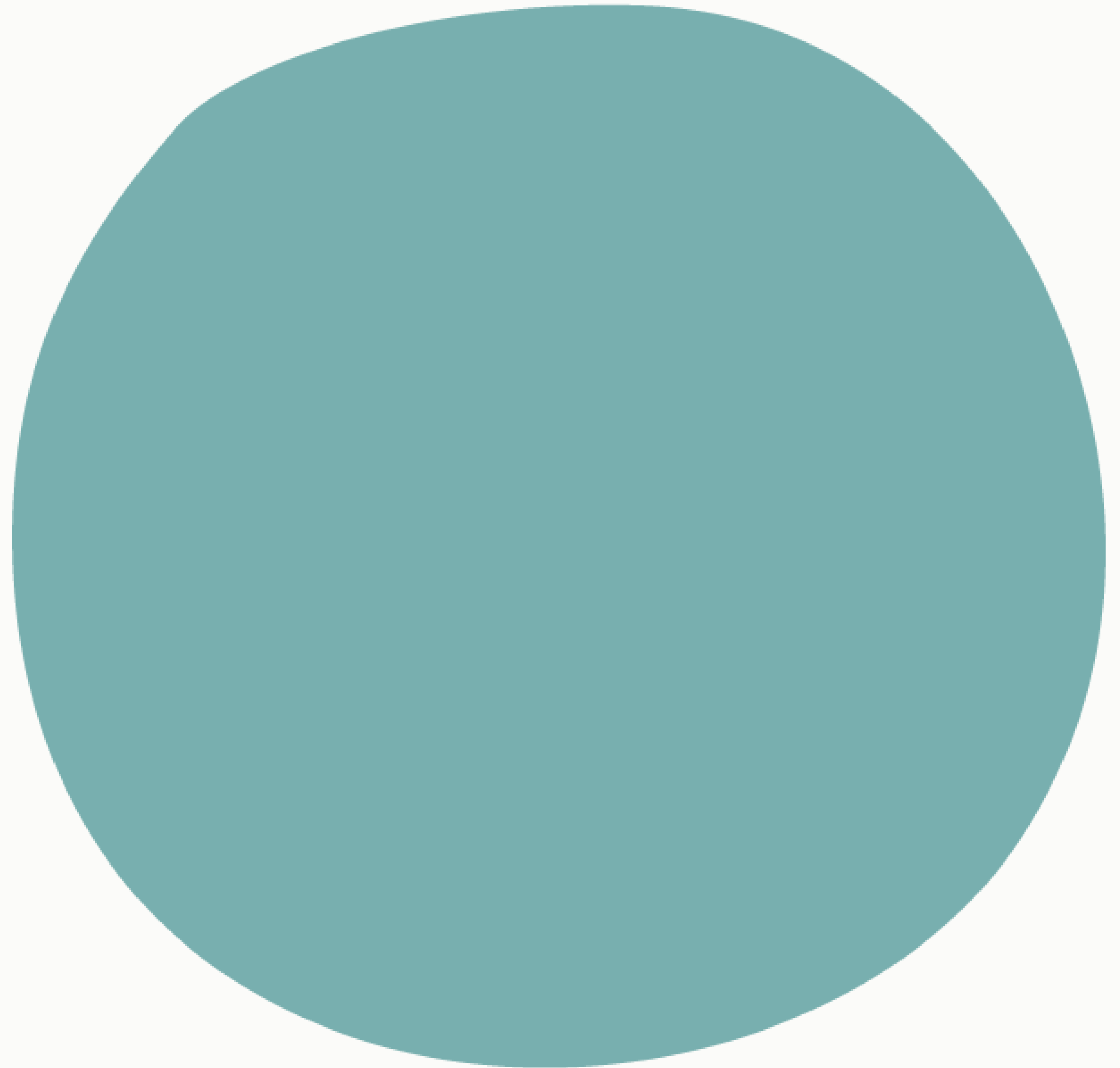
Das Projekt „TAGS - Transformative Agilität in Gemeinschaften gemeinwohlorientierter Unternehmen stärken“ wird im Rahmen des Programms „Nachhaltig wirken“ durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



# DARUM DIESES HANDBUCH



Wir möchten mit einer kleinen **Geschichte** aus unserer Arbeit in der Begleitung von Unternehmen, die gemeinschaftsbasiert wirtschaften wollen (sog. **CSX-Unternehmen; CSX = community supported everything**), beginnen:

Im November 2025 haben wir uns als MYZELIUM über die Zusage zur Förderung unseres Projektes "TAGS - Transformative Agilität in Gemeinschaften gemeinwohlorientierter Unternehmen stärken" freuen können und auf ging es, mit **drei Pilotprojekten** aus unserer Begleitungsarbeit gemeinsam zu erkunden, was es braucht, um Gemeinschaften dort wirken zu lassen, wo Gemeinwohl auf dem Spiel steht.

Mit Tine und ihrer Gemeinschaft aus dem Ladencafé und Treffpunkt **"Heimat 3.0"** (Laer, NRW), Priska und ihrer Gemeinschaft aus dem Unverpacktladen **"Priskas Unverpacktladen"** (Mannheim, B-W) und Irene und ihrer Gemeinschaft im Bioladen **"Naturalia"** (Friesenheim, B-W) haben wir erkundet: Wie können aus Mitgliedern Gemeinschaften werden? Was braucht es, um die Ansätze des gemeinschaftsbasierten Wirtschaftens landen zu lassen? D

Entstanden ist viel Erfahrungswissen dazu, welche Rolle Gemeinschaften in gemeinschaftsbasierten Unternehmen spielen können, warum sie so viel resilienter als klassische marktbasierte Ansätze sind, welche Elemente des CSX-Wirtschaftens tragend sind und wie sich die Gemeinschaften gut und nachhaltig für die Sicherung eines Angebots organisieren können. Danke euch und euren Gemeinschaften!

Flankiert von den Erfahrungen aus unserer nun bereits siebenjährigen Begleitungsarbeit im MYZELIUM ist dieses Handbuch entstanden. Denn – was die letzten Jahre gezeigt haben: Unsere Wirtschaft und somit auch die kleine Handlungseinheit der gemeinwohlorientierten Unternehmen bedürfen einer **umfassenden Transformation**, die wir nicht länger allein Markt und Staat überlassen können.

Dieses Handbuch darf **Unternehmer:innen, Kund:innen, Gemeinschaften, Mitglieder, Interessierte, Gründer:innen und Komplizin:innen aller Art ermutigen und befähigen**, die besagten Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Es ist ein Buch des Erfahrungen-Teilens, des Befragens und des Zeigens von Zwischenantworten, die uns als Schritte dienen in einer gemeinsamen Suchbewegung nach einer Zukunft, in der wir in Verbundenheit wirtschaften.

## Zum Aufbau des Handbuchs

Das Handbuch orientiert sich in seiner groben Struktur an dem natürlichen Kreislauf, seien es Jahreszeiten, Acker- oder Pflanzzyklen oder andere zyklische Bewegungen: Loslassen - Boden bereiten - Säen - Reifen lassen - Ernten. Dahinter verstecken sich Erläuterungen, Hintergründe und Einblicke in die Kultivierung von Gemeinschaft, wo der Markt für ein Angebot eben nicht "regelt".

Zunächst heißt es **LOSLASSEN**, und zwar das, was die Ökonomisierung so vieler Lebensbereiche und die neoliberale Marktwirtschaft uns an Krisen aufgebürdet hat. Dann können wir **DEN BODEN BEREITEN** für gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften - mit Einblicken in eine integrale Perspektive auf Transformation von Organisationen und ihrem Wirtschaften und einen Blick auf Kulturwandel. Und jetzt? Endlich **GEMEINSCHAFTSKRAFT SÄEN** und Elemente des gemeinschaftsbasierten Wirtschaftens verstehen, um sie dann mit dem MYZ Business Model Canvas auszuprobieren. Das **ERNTEN** folgt dann beizeiten. Denn dieses Handbuch darf über die Jahre wachsen.

Reingewoben sind stets Gedichten & Zitate, die uns dienlich sind, Leitfragen und Praxisbeispiele (Material & Methoden), mit denen ihr experimentieren könnt sowie unsere Podcastempfehlungen, in die ihr Reinhören könnt.

Warum nicht in den **Rissen unserer Wirtschaftsweise** Pläne schmieden, in denen wir die Läden und Organisationen, die am Markt nicht bestehen könnten, für ein **gutes Leben** aber wichtig sind, in Mitgliederläden mit jährlichen **Beitragsrunden** und **gemeinschaftlicher Verantwortung** transformieren?

## Zum MYZELIUM

Seit 2018 begleiten wir Unternehmen hin zum gemeinschaftsbasierten Wirtschaften. Immer basierend auf Prinzipien der **Solidarität** und der **Gemeinschaftsbildung**, aber auch immer angepasst an das spezifische **Geschäftsmodell** und die Mitwelt des Unternehmens. Wir wollen damit ein Ökosystem aufbauen, in dem sich alle möglichen Akteure zusammenfinden, die der Übernahme lokaler Versorgungsstrukturen durch Großkonzerne gelebte Utopien entgegensetzen wollen – ausgerichtet an einer tragfähigen Idee von Gemeinwohlstärkung.

# INHALT

**DARUM DIESES  
HANDBUCH.....3**

**LOSLASSEN.....7**

**DEN BODEN BEREITEN..11**

Ein integraler Blick auf CSX-Wirtschaften .....12  
Leitfragen für einen Kulturwandel .....16  
Praxismaterial: Bedürfnisnetz weben .....17

**GEMEINSCHAFTSKRAFT SÄEN.....18**

Elemente gemeinschaftsbasierten Wirtschaftens .....19  
Leitfragen MYZ Business Model Canvas .....22  
Praxismaterial: MYZ Business Model Canvas | Brainstorming .....23

**GEMEINSCHAFT REIFEN LASSEN.....24**

Von Mitgliedern zur Gemeinschaft .....25  
Leitfragen zur Gemeinschaftspflege in deinem Projekt .....27  
Praxismaterial: Hostingkultur im MYZELIUM .....28

Gemeinschaft in Beitragsrunden .....30  
Leitfragen für die Durchführung von Beitragsrunden .....33  
Praxismaterial: Verbundenheitsritual .....34  
Reflexionsfragen zur Geldbiographie .....36  
Körperübung - sich anlehnen, sich zumuten .....37

**GEMEINSCHAFTLICH ERNTEN**  
-ein Projekt der Zukunft-



# LOS LASSEN

## Über die Geduld

Man muss den Dingen  
die eigene, stille  
ungestörte Entwicklung lassen,  
die tief von innen kommt,  
und durch nichts gedrängt  
oder beschleunigt werden kann;  
alles ist austragen –  
und dann gebären...

Reifen wie der Baum,  
der seine Säfte nicht drängt  
und getrost in den Stürmen  
des Frühlings steht,  
ohne Angst,  
dass dahinter kein Sommer  
kommen könnte.  
Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,  
die da sind,  
als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,  
so sorglos, still und weit...

Man muss Geduld haben  
Mit dem Ungelösten im Herzen,  
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,  
wie verschlossene Stuben,  
und wie Bücher,  
die in einer sehr fremden Sprache  
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.  
Wenn man die Fragen lebt,  
lebt man vielleicht allmählich,  
ohne es zu merken,  
eines fremden Tages  
in die Antworten hinein.

-Rainer Maria Rilke

Um den Boden für gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften bereiten zu können und Neues säen zu können, gilt es zunächst, Altes, loszulassen. Unser Wirtschaften im globalisierten Kapitalismus und in der Dominanz einer profit- statt gemeinwohlorientierten Marktwirtschaft ist beziehungszerstörend und setzt auf Wettbewerbsfähigkeit und dem Antrieb durch Eigeninteressen. Dabei ist Wirtschaft ganz grundlegend **Beziehungsarbeit**. Wirtschaft ist Fürsorgearbeit mit und für uns als auf dieser Erde eingebettete Wesen, die durch Handel, Tausch und Teilen gemeinsam für die Befriedigung kollektiver und individueller Bedürfnisse Verantwortung übernehmen.

**Stattdessen fühlen wir uns entfremdet**, weil wir ohne zu wollen, Dinge kaufen, die anderen Menschen Leid zugefügt haben, wie z.B. der Laptop mit Edelmetallen, die von Kindern geborgen wurden. Wir würden gerne anders leben, aber die Welt ist zu komplex und schnelllebig, um es als einzelne Person wirklich konsequent umsetzen zu können. Es darf auch nicht die alleinige Verantwortung des Individuums bleiben, nachhaltig und regenerativ leben zu können - die Bedingungen dafür müssen politisch zugesichert sein. In der Landwirtschaft ist es besonders eindrücklich zu beobachten, wie Marktmechanismen das Grundanliegen der Landwirtschaft - nämlich Menschen mit

den Ressourcen, die uns diese Erde bereitstellt, zu ernähren - untergraben. Statt mit der Natur zu wirtschaften, müssen Landwirt:innen ihre Böden so übernutzen, um überleben zu können, dass einige Böden nur noch 60 Ernten tragen können, bevor sie komplett unfruchtbar sind.

Mit dem **Vordringen des Neoliberalismus**, insbesondere seit den 80er-Jahren, hat sich die Wirkung der Art und Weise, wie wir als globalisierte Industrienationen wirtschaften, immer stärker auf viele andere Gesellschaftsbereiche ausgebreitet.

Wir **spüren** die neobilerale Wirtschaftsweise als Patient:innen im Gesundheitswesen, wenn wir früher entlassen werden als gesundheitlich angemessen und Krankenhäuser sogenannte Fallzahlen erreichen müssen, um profitabel zu sein statt das Ziel der Heilung und Versorgung als Erfolgsindikator herzunehmen. Wir spüren es als Schüler:innen in der Schule, wo **Konkurrenz** und **Leistung** vor persönlichem Wachstum, Beziehungsfähigkeit und Regeneration stehen; oder als Bürger:innen, die Parteien wählen sollen, die immer kurzfristiger ihre Wahlversprechen vor allem an die Zielgruppe richten, die den größten Stimmengewinn bei der Wahl versprechen lässt.

Dies alles sind neoliberale Denkmuster, die aus der Art und Weise, wie wir wirtschaften, entstanden sind. An drei Beispielen wollen wir hier ausführen, welche Verhaltensweisen und Glaubenssätze wir bewusst loslassen dürfen, wenn wir anders miteinander Wirtschaft und Gesellschaft gestalten wollen:

**Das ökonomisierte Menschenbild:** Aktuell dominiert das Bild des homo oeconomicus, also des rationalen, berechnenden, nur auf den eigenen Vorteil bedachten Nutzenmaximierers. Was passiert, wenn wir davon ausgehen, dass der Mensch „Im Grunde gut“ (Leseempfehlung des Buchs von Rutger Bregman!) ist und grundsätzlich sozial handelt, wenn er nicht von den aktuellen Strukturen und Gewohnheiten eine andere Verhaltensweise nahegelegt bekommt?

**Die Idee von unendlichem Wachstum:** Im Kern geht es um ein quantitatives Maximieren, um ein je mehr, desto besser, wobei es in erster Linie nicht um ein Mehr an Qualitäten, sondern um ein Mehr an Quantitäten geht. Geld wird als universeller Maßstab und die Orientierung an Wirtschaftlichkeit, Gewinnstreben oder sogar Gewinnmaximierung als „rational“ betrachtet, während Gefühle, Intuition oder Altruismus als „Irrational“ abgewertet werden. Was ursprünglich Mittel war – Geld, Effizienz – wird zum Ziel und Selbstzweck. Alle Werte, die keinen Preis haben, werden somit aus dem Blickfeld gedrängt.

**Die Natur als Gegenstand:** “We are nature defendig itself” schreiben Jay Jordan und Isabel Fremeaux in ihrem fantastischen Buch mit selbigem Titel – denn so sollten wir ein Eintreten für Mensch, Natur und unsere planetaren Verwebung begreifen. Stattdessen wird in unserem jetzigen Wirtschaftssystem und Weltbild Natur zum Gegenstand reduziert. Der Mensch begreift sich nicht mehr als Teil eines planetaren Systems und somit auch der Natur. Natur gilt es vielleicht noch als etwas Externes, das es zu schützen gilt, aber nicht als dem Menschen und seinem Wirtschaften innewohnendes. Sie hat nur einen Wert als Ressource im Wirtschaftssystem, die ausgebeutet wird.

All dies – und noch so viel mehr – gilt es loszulassen.



Das **Menschenbild des homo oeconomicus**, also des rationalen, berechnenden, nur auf den eigenen Vorteil bedachten Nutzenmaximierers, hat lange Jahre die Wirtschaftswissenschaften, aus denen sich realpolitische Entscheidungen ableiten, dominiert.

In den letzten fünfzehn Jahren – insbesondere im Zuge der **Weltwirtschaftskrise 2008/2009**, die von führenden Ökonom:innen und ökonomischen Modellen weder ausreichend erklärt noch vorhergesagt werden konnte, sind die Kritik an den Grundlagen der Neoklassik, der neoliberalen Marktwirtschaft und dem globalisierten Kapitalismus lauter denn je geworden. Sie sind parallel mit den Erkenntnissen über die ökologischen und sozialen Schäden, die daraus entstehen, in kleine Nischen von Wissenschaft, sozialen Bewegungen und Unternehmer:innentum eingesickert und haben dort neue Möglichkeitsspielräume für wirtschaftliche Zukünfte erschaffen. Und – sie haben auch das gemeinschaftsbasierte Wirtschaften beeinflusst.

Hier stehen wir nun. Und wollen den Boden für Neues bereiten. Lasst uns zusammen loslassen und Neues säen.



**Podcast-Empfehlungen: Gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften und ...**

F50 - Postwachstum

F21 - Verantwortungseigentum

F43 - Commons

F19 - Genossenschaften



# DEN BODEN BEREITEN



# Ein integraler Blick auf CSX-Wirtschaften

Gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften, auch CSX-Wirtschaften genannt, ist nicht nur eine Form des Wirtschaftens oder gar lediglich ein Geschäftsmodell.

**Gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften** hat das **Potenzial, dein Leben zu transformieren** (Diesen Satz haben wir abgewandelt aus dem Dragon Dreaming Playbook gemopst, weil er so schön ist! Danke, Ilona :)) . Es liefert uns Ideen dafür, wie wir Wirtschaften als ganzheitlichen Aushandlungsprozess von Bedarfen und Ressourcen begreifen können. Und dieser Prozess bedeutet **innerer Wandel**, denn er bedarf einer Anbindung zu dir selbst – zu deinen Bedürfnissen, deiner Utopie eines wirklich guten Lebens, zu deinen Privilegien, mit denen du in dieser Welt gelandet bist und einer Anbindung an die Erde als lebendiges System, in dem alles miteinander verwoben ist.

Denn - wir sind ständig in **Beziehung**. Die Idee eines unabhängigen Individuums, das nur für den eigenen Vorteil entscheiden und autonom seine Angelegenheiten regeln kann und losgelöst von Natur und Mitwelt ist (eine Idee, die maßgeblich in der westlichen Epoche der Aufklärung durch beispielsweise René Descartes geprägt wurde) ist damit hinfällig.

Diese Erkenntnis darfst du nun erstmal sacken lassen. Denn sie ist grundlegend.

Dieses System der Verwebungen ist komplex und wir können niemals alles verstehen oder gar beherrschen. Was wir können, ist, unsere Lebenswelt gestalten. Und Wirtschaften ist Teil unserer direkten Lebenswelt. Jeden Tag nutzen wir Dinge, die wir gekauft, ertauscht, geerntet, hergestellt haben. Manchmal sind uns die dahinter liegenden Beziehungen sichtbar (wenn wir zum Beispiel Kürbisse von der Solidarischen Landwirtschaft einsammeln, die wir über Monate haben wachsen sehen), manchmal bleiben sie uns verborgen (wenn wir zum Beispiel in einem Supermarkt einkaufen und nur bei genauem Hinsehen nachvollziehen können, aus welchem Land das Produkt stammt).

Es wird sichtbar: Wir brauchen einen neuen Blick auf unser Wirtschaften. Und neue Ansätze für Unternehmen. Deswegen möchten wir mit euch einen ganzheitlichen, sogenannten **integralen Blick** auf Organisationen und Unternehmen werfen.



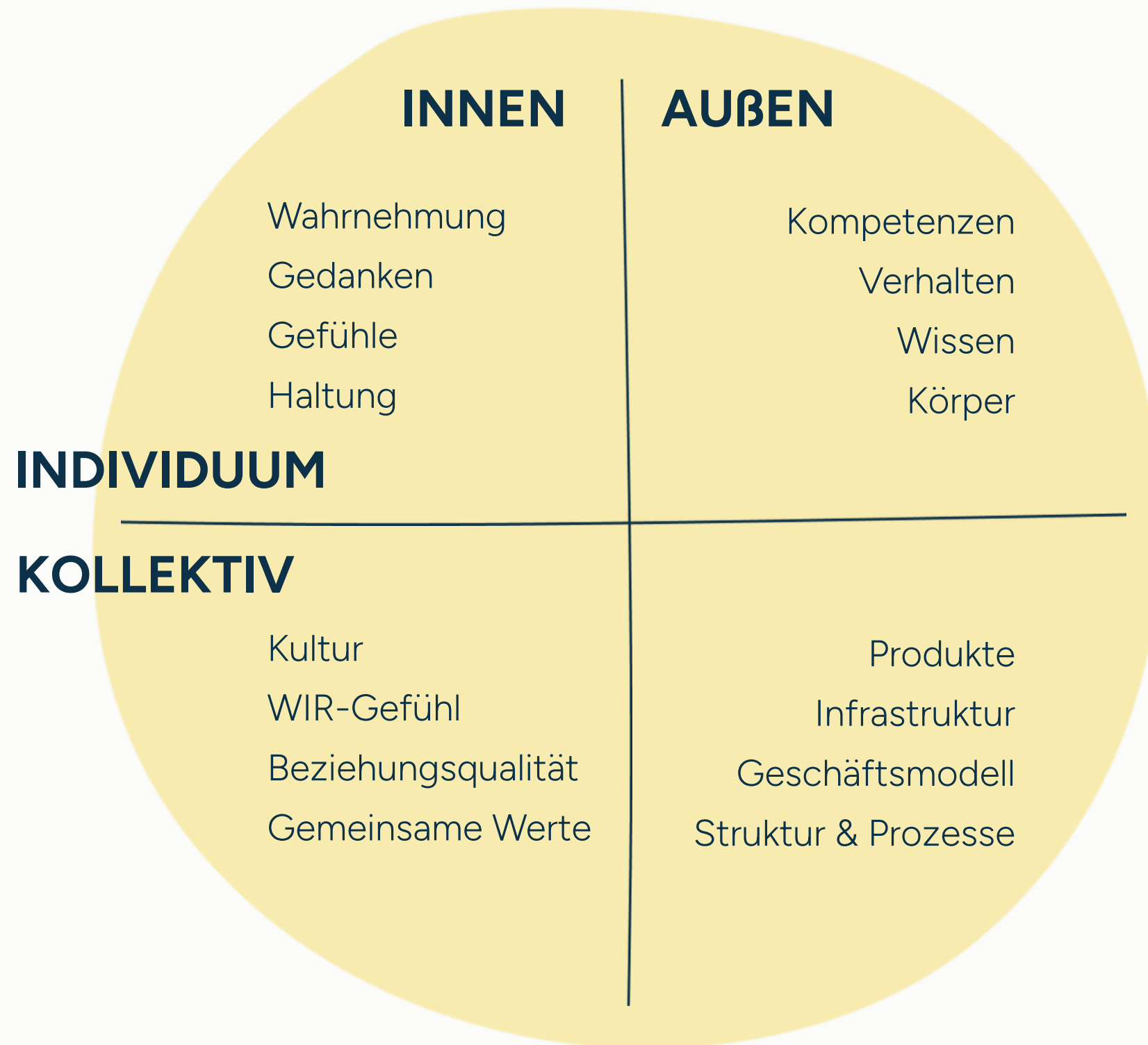
Menschen im gemeinschaftsbasierten Wirtschaften eint die Vorstellung einer vernetzten Welt. Unser Blick auf die Welt ist von einer **integralen Perspektive** geprägt, die davon ausgeht, dass alles miteinander verbunden ist und sich gegenseitig bedingt. Wir lassen die Vorstellung, dass Wirtschaft ein isoliertes System zum Selbstzweck ist, hinter uns und gestalten Wirtschaftsweisen, die allem Lebenden dienlich sind.

Darin dienen uns gemeinsame **Werte als Orientierung** für unser Denken und Handeln. Wie ein fruchtbarer Boden, der uns nährt, in dem wir wurzeln können und der uns Halt gibt.

Gemeinschaftsbasierte und CSX-Ansätze können eine Innovation für das Geschäftsmodell eines Unternehmens darstellen. Ein systemisches oder eben auch integrales Verständnis von gemeinschaftsbasiertem Wirtschaften geht noch einen Schritt tiefer: Basierend auf der Annahme der Verwobenheit strebt es eine ganzheitliche Transformation an.

Hier hilft uns das sogenannte **AQAL-Modell von Ken Wilber**. AQAL steht dabei für "all quadrants, all levels" (s. nächste Seite).





Denn Strukturen und Prozesse sind für eine nachhaltige Transformation einer Organisation hin zum gemeinschaftsbasierten Wirtschaften nicht alles – **innere Werte und Kulturwandel** sind unerlässlich, um Mitglieder für ein Vorhaben zu gewinnen und eine Gemeinschaft aufzubauen. Zudem ist dieser ganzheitliche Blick für eine echte Transformation unseres Wirtschaftens notwendig.

Es gibt die Ebenen INNEN und AUßEN sowie INDIVIDUUM und KOLLEKTIV (siehe Grafik links). Alle vier sich daraus ergebenden Quadranten sind relevant für langfristig bestehende gemeinschaftsbasierte Geschäftsmodelle und ihre Gemeinschaften drumherum. Und das heißt auch: Äußerer Wandel braucht inneren Wandel.

Integraler Blick auf CSX-Wirtschaften, in Anlehnung an Ken Wilbers AQAL-Modell.



Für den Weg zur gemeinschaftsbasierten Organisation bedeutet das, auch Fragen der Arbeitskultur (im Team) sowie der Gemeinschaftskultur (mit den Mitgliedern) zu bewegen: **Was sind die Werte, die wir teilen? Wie gestalten wir unser Miteinander, unsere gemeinsame Kultur?**

Das wiederum bringt auch persönlichen Wandel mit sich. Das bewusste Verlernen bekannter Denk- und Verhaltensmuster, die in unserer ökonomisierten Gesellschaft unser alltägliches Miteinander prägen (Konkurrenz, Schuld, Gewinner-Verlierer-Denken, Beschleunigung, Misstrauen, ...), ist ein wichtiger Schritt hin zum gemeinschaftsbasierten Wirtschaften.

So können wir neue **mentale Infrastrukturen** schaffen, wie der Transformationsforscher Harald Welzer es nennt, die uns gemeinschaftsbasierte Ansätze überhaupt erst vorstellbar machen.

#### **Podcast-Empfehlungen**

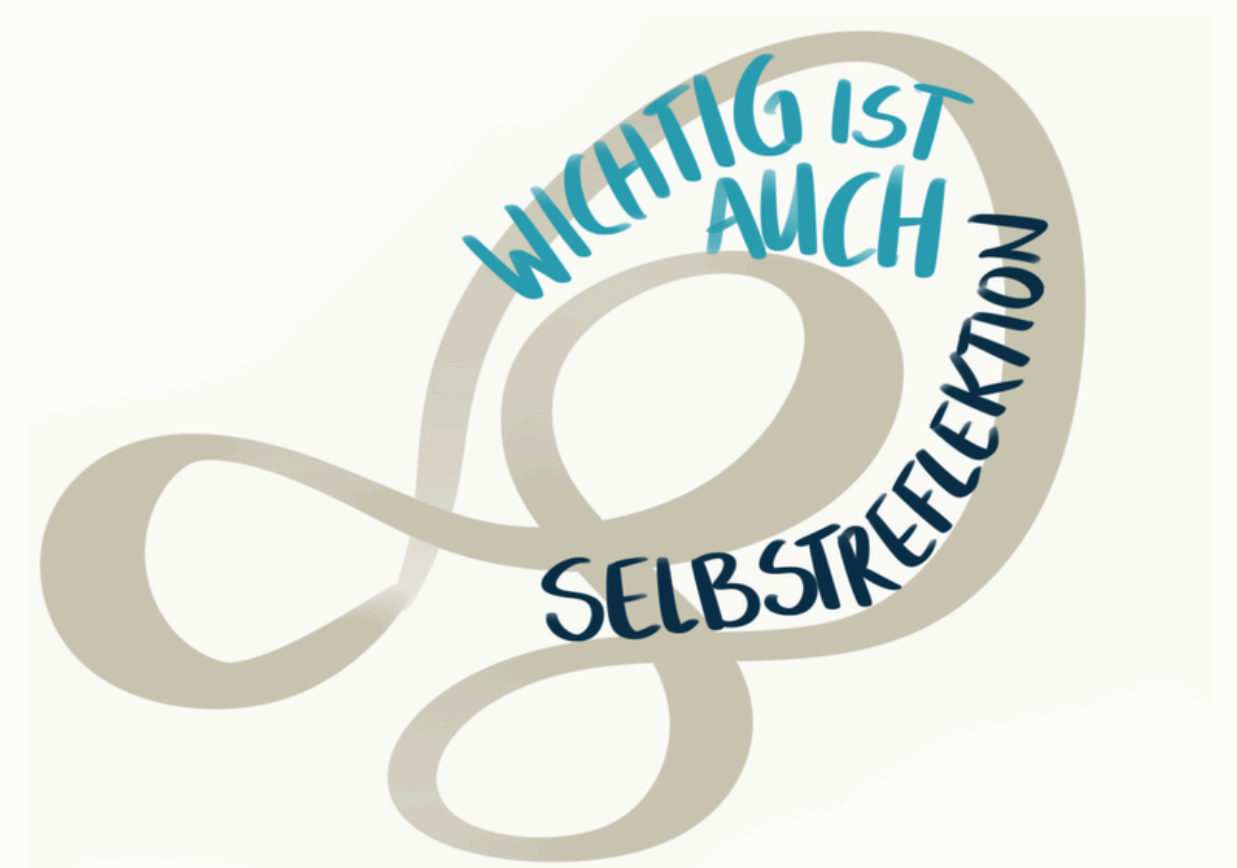
F46 - Haltung und Gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften

F 54 - Menschenbild und Gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften



# Leitfragen für einen Kulturwandel

- **Innerer Antrieb:** Was treibt mich an, gemeinschaftsbasiert zu wirtschaften? Mit welcher Sehnsucht bin ich hier?
- **Quellbewusstsein:** Wofür bin ich Quelle? Welchen Gestaltungsspielraum schenke ich mir und anderen?
- **Werte:** Nach welchen Werten möchte ich mein Leben & Wirken gestalten? Welche Werte sind der Boden unseres Handelns?
- **Bedürfnisse:** Was brauche ich, um in meiner Kraft zu sein, mich lebendig und genährt zu fühlen? Welche meiner sozialen Bedürfnisse sollen durch die Gemeinschaft gedeckt werden?
- **Kultur:** Nach welchen Prinzipien gestalten wir unser Miteinander? Wie tragen wir das nach Außen für die Zusammenarbeit mit anderen?
- **Ressourcen:** Welche inneren und äußeren Ressourcen bringe ich mit, um die Umsetzung des Projektes zu unterstützen? Was fällt mir leicht? Was mache ich gut? Was macht mir Spaß? Wo brauche ich Unterstützung?



# Praxismaterial: Bedürfnisnetz weben

**Dauer:** ca. 30 Minuten

**Material:** 1 DIN A4 Blatt, ein Stift, eine Uhr

## **Ablauf:**

**1 Nimm dir ein Blattpapier** und falte es so, dass es im Querformat drei gleich große Spalten hat. Nun schreibst du über die linke Spalte: **Was macht mich lebendig?** Und über die rechte Spalte: **Was brauche ich, um gut arbeitsfähig zu sein?** Die mittlere Spalte bleibt frei.

**2 Was fällt dir zu den Bereichen ein?** Beginne auf der linken Seite und schreibe 10 Minuten alles untereinander auf, was dir dazu einfällt. Wiederhole dann für 10 Minuten das gleiche auf der rechten Seite. Am Ende nimmst du dir ca. 10 Minuten Zeit und findest Verbindungslinien zwischen den Elementen der rechten und der linken Spalte.

**3 Welche Erkenntnisse gewinnst du?** Was sind Elemente, die sich verbinden lassen, z.B. weil sie sich bedingen? Welche Inhalte sind nur spezifisch für eine Seite? Was nimmst du daraus mit, z.B. für die Gestaltung eures Miteinanders im Projekt?





# GEMEIN SCHAFTS KRAFT SÄEN

Nothing is sweet or easy about community.

Community is a fellowship of people who do not hide their joys and sorrows but make them visible to each other as a gesture of hope.

-Henri Nouwen





# Elemente gemeinschaftsbasierten Wirtschaftens

Gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften folgt keinem starren Modell, sondern einem gemeinsamen Grundverständnis: Menschen schließen sich zusammen, um ein **Angebot zu tragen, Verantwortung zu teilen** und ein **tragfähiges Miteinander** zu gestalten. Auch wenn Projekte sehr unterschiedlich aussehen können, gibt es einige Elemente, die in fast allen gemeinschaftsbasierten Vorhaben wiederkehren.

- Im Mittelpunkt steht immer eine **Gemeinschaft**, die ein Angebot trägt und mit den Anbieter:innen gemeinsam **Verantwortung** und **Risiko** teilt.
- Anbieter:innen und Mitglieder begegnen sich **persönlich**. Aus Momenten des Austausches und der Verbundenheit können Vertrauen, Stabilität und Resilienz wachsen.
- In der Regel werden **Beiträge in Form von Beitragsrunden für das gesamte Angebot** entrichtet und nicht Preise für einzelne Leistungen.

- Die **Finanzierung** folgt dem Prinzip der **Kostendeckung** und der **Bedarfsorientierung**: Statt um Gewinnmaximierung geht es um die realistische Sicherung aller anfallenden Kosten, inklusive Lebenshaltung und Rücklagen.
- **Transparenz** über Mittel, Bedarfe, Kosten und Bedürfnisse gegenüber den Mitgliedern und teils auch zwischen den Mitgliedern ist eine wichtige Prämisse.
- Die Kosten für das Angebot werden **vorfinanziert**, sodass der gesamte Prozess wertgeschätzt und finanziert werden kann - statt nur einen Preis für ein Endprodukt zu zahlen.



Dann gibt es Elemente, die je nach Projekt unterschiedlich ausgeprägt sind:

- **Solidarische Finanzierung** kann von völlig offenen Beiträgen bis hin zu frei wählbaren Beträgen in einer Spanne reichen. Sie kann sich nur zwischen Anbieter:innen und Mitgliedern aufspannen oder auch zwischen den Mitgliedern.
- Auch die **Mitgestaltung** des Angebots oder gar der gesamten Organisation wird verschieden gelebt: Manche Unternehmer:innen bleiben alleinige Anbieter:innen, in anderen Unternehmen ist das gesamte Geschehen durch die Mitglieder gestaltbar. Meist gibt es unterschiedliche Kreise der Mitgestaltung und des Engagements, in der sich Mitglieder der Gemeinschaft verorten.
- Ebenso unterscheidet sich der **Umfang gemeinsamer Arbeit:** vom verpflichtenden Engagement in landwirtschaftlichen Projekten bis hin zu offenen Einladungen zur Mitgestaltung in Beratungs- oder Bildungsangeboten.

- **Eigentums- und Verantwortungsformen** variieren: Manche Projekte gehören ihren Mitgliedern (z. B. Genossenschaften), andere folgen neuen Ansätzen wie Verantwortungseigentum, bei dem Gewinne im Unternehmen bleiben und ausschließlich dem Zweck dienen.





Neben diesen strukturellen Elementen gibt es eine Ebene, die häufig unsichtbar bleibt: Die **Haltung**, aus der gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften entsteht.

Sie bildet den „Boden“, der über die Langlebigkeit und Krisenfestigkeit eines Projekts entscheidet. Dazu gehören

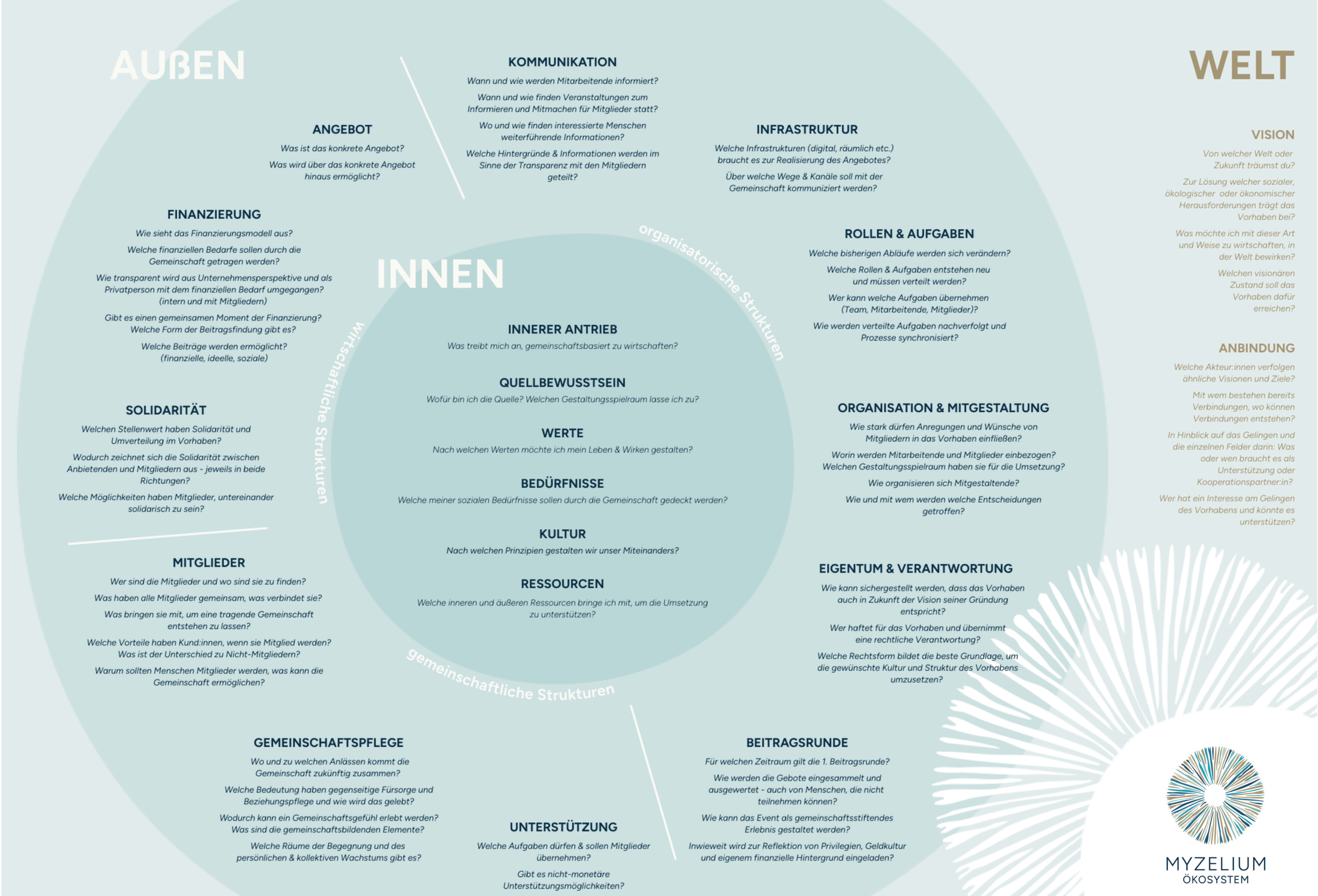
- ein **bewusstes Werteverständnis** (Kooperation, Transparenz, Verantwortung, Wertschätzung)
- eine **konsequente Ressourcenorientierung** (für alle beteiligten Menschen sowie planetaren Ressourcen)
- das Wahrnehmen und Achten eigener **Bedürfnisse** sowie
- ein aktiver Blick auf **Gemeinschaftsbildung**
- stetige Kultivierung von **Solidarität**.

Für die Entwicklung eines Geschäftsmodells wird häufig mit dem Business Model Canvas gearbeitet. Für die Gründung eines gemeinschaftsbasierten Unternehmens oder die Transformation einer gemeinwohlorientierten Organisation hin zu einer gemeinschaftsgetragenen Organisation übersetzt sich dieser integrale, der ganzheitliche Blick aufs Wirtschaften in ein etwas anderes Business Model Canvas, das ihr auf der nächsten Seite als Praxisbeispiel findet.

Das **Business Model Canvas** auf der nachfolgenden Seite ist eine umfassende Sammlung von Elementen gemeinschaftsbasierten Wirtschaftens. Für dieses Handbuch möchten wir uns auf einige wenige konzentrieren, die für ein neues Verständnis von Gemeinschaften und ihrer Rolle in Unternehmen wichtig sind, z. B. Gemeinschaftspflege und Beitragsrunden. Alles andere darf in dieses Buch noch hineinwachsen.



# Leitfragen MYZELIUM Business Model Canvas





# Praxismaterial: gemeinschaftsbasiertes Business Model Canvas | Brainstorming

**Dauer:** 15-4689 Minuten (je nach Tiefe)

**Material:** MYZELIUM Business Model Canvas, Stift, Post-Its

**Ablauf:**

**(allein)** Leg dir das MYZ Business Model Canvas zurecht. Lass zunächst deinen Blick darüber schweifen. Lass dann deine Hand folgen. Fahre mit der Hand über die einzelnen Felder und schau, wo sie landen möchte. Versuche, nur auf den Impuls deinen Körpers, deiner Hand, zu hören und deinen Gedanken loszulassen. Lass deine Hand oder deinen Finger auf einem Element zur Ruhe kommen.

Lies dir nun die Fragen zu dem Element durch. Lass sie kurz wirken. Schnapp dir nun die Post-Its und wechsle in einen Modus des Brainstorms. Für einen Brainstorm eignet es sich, sich eine kurze, kompakte Zeitspanne zu setzen, z.B. 5 Minuten, in der du dich den Leitfragen zu dem Element widmest. Sammle alles auf den Post-Its, was dir einfällt! Keine innere Zensur, kein Zweifeln - im Brainstorming darfst du das innere "JA!" umarmen und alle Ideen rauspusten. Am besten, du stellst dir eine Stoppuhr oder machst ein Lied an zum Brainstorming, das fördert die Kreativität.

Mach anschließend 2 Minuten eine Pause. Schüttel deine Hände aus. Schau nun noch mal auf deine Ideen drauf und sortiere, was davon du wie umsetzen möchtest für deine gemeinschaftsbasierte Idee.

**Brainstorming-Songempfehlung:**  
**"Miloga" von Ibu Selva**

**(als Gruppe)**

Geht wie links beschrieben vor oder teilt euch nach euren Interessen zu. Setzt euch eine gemeinsame Brainstorm-Zeit und tauscht euch anschließend über eure Ideen aus:

- Welche Ideen inspirieren euch alle gemeinsam?
- Welche nur einige von euch - und worin liegt ihr Wert für die jeweilige Person?
- Bei welchen Punkten seid ihr euch uneinig? Welche Bedürfnisse liegen hinter euren unterschiedlichen Meinungen zu den Punkten? Findet ihr neue Ideen, die daran anknüpfen und alle eure Bedürfnisse einbeziehen?

# GEMEINSCHAFT REIFEN LASSEN



# Von Mitgliedern zur Gemeinschaft

Gemeinschaftsbasierte Vorhaben leben durch aktive und **resiliente Gemeinschaften**. Nur durch Menschen, die gemeinsam Verantwortung übernehmen, die Erfüllung ihrer Bedarfe aktiv mitgestalten und regionale Wirtschaft tragen, können gemeinschaftsbasierten Projekte entstehen und sich entfalten.

Im ersten Moment begegnen sich diese Menschen als lose Individuen einer größeren Gruppe. Damit aus ihnen eine tragfähige Gemeinschaft entstehen kann, braucht es Räume für Begegnung, Verbindung und Zusammenarbeit. Diese Räume bedürfen auf der einen Seite **Strukturen und Prozesse**, die Selbstorganisation und das Finden neuer Lösungen unterstützen. Auf der anderen Seite braucht es ein bewusstes Commitment zu einer gelebten **Kultur** des Miteinanders. Eine Kultur, die Unterschiedlichkeit willkommen heißt, Verbundenheit stiftet und Kooperation lebendig werden lässt.

Im MYZELIUM orientieren wir uns dafür an einer gemeinsamen **Art-of-Hosting-Kultur**. Die vollständige Bezeichnung lautet „The Art Of Hosting And Harvesting Conversations That Matter“ - grob übersetzt: „Die Kunst, Räume zu schaffen, in denen gute Gespräche über wesentliche Dinge stattfinden können, und deren Ergebnisse zu ernten“.

## **Podcast-Empfehlungen**

*F 102 - Innerer Wandel und Gemeinschaftsbildung*



**“True community is characterized by deep honesty, vulnerability and the celebration of differences.”**

-M. Scott Peck, The Different Drum



**Im Handbuch zu Art of Hosting, Art of Harvesting heißt es dazu:**

*"Art of Hosting (kurz: AoH) steht für Beteiligung und Kooperation, für eine Art der Zusammenarbeit, die Co-Intelligenz und Selbstorganisation ermöglicht. AoH geht davon aus, dass wir bessere, tauglichere Lösungen für Herausforderungen finden und umsetzen können, wenn wir kooperieren, wenn wir unser Wissen und unsere Erfahrungen, unsere Träume und Hoffnungen miteinander teilen. Und dieses ‚Wir‘ umschließt nicht nur den engeren Kreis von Personen, mit denen wir üblicherweise arbeiten, sondern ist offen für gänzlich andere Perspektiven und Meinungen. Genaugenommen ist es erst die Vielfalt an Blickwinkeln, die uns hilft, ein adäquateres Bild von einer immer komplexeren Wirklichkeit zu bekommen. Deshalb sind die aktive Einladung und die gelungene Integration einer Vielfalt von Meinungen und Ansichten eine wesentliche Voraussetzung, um schließlich zu guten, gehaltvollen und gemeinsam getragenen Lösungen zu kommen."*

**Podcast-Empfehlungen**

F 102 - Innerer Wandel und Gemeinschaftsbildung

# Leitfragen zur Gemeinschaftspflege in deinem Projekt

Wodurch kann ein Gemeinschaftsgefühl erlebt werden? Was sind die gemeinschaftsbildenden Elemente?

- Hat deine Gemeinschaft bzw. haben eure Mitglieder einen Namen? Habt ihr gar ein gemeinsames Kleidungsstück wie ein bedrucktes T-Shirt?
- Gibt es ein Ritual, mit dem neue Mitglieder aufgenommen und alte verabschiedet werden?
- Gibt es regelmäßige gemeinsame Treffen, Stammtische o.ä.?
- Gibt es über das Angebot hinaus die Möglichkeit, sich als Gemeinschaft zu organisieren, z.B. um Dinge zu leihen, gemeinsam etwas zu unternehmen oder Kleidung zu tauschen?

Welche Räume der Begegnung und des persönlichen & kollektiven Wachstums gibt es?

- Gibt es regelmäßige Treffen, in denen ihr euch Feedback und Wertschätzung ausspricht?
- Befragt ihr euch als Gruppe in euren Rollen, euren Motivationen und Fähigkeiten und ladet euch zum Teilen ein?

Welche Bedeutung haben gegenseitige Fürsorge und Beziehungspflege und wie wird das gelebt?

- Wird Fürsorge in euer Vorhaben als sichtbare Arbeit integriert, z.B. in Form von Zeiterfassung von Fürsorge für Mitglieder oder Mitarbeiter:innen (kochen, Wie-geht-es-dir-eigentlich-Gespräche, Geschenke organisieren, Kinderbetreuung, Reflektionsprozesse anleiten etc.)

Wo und zu welchen Anlässen kommt die Gemeinschaft zukünftig zusammen?

- Gibt es regelmäßige Festivitäten, Kochabende, Plena oder Stammtische?
- Wird zusammen organisiert und gearbeitet? Oder einfach Zeit verbracht? Oder beides?
- Wie sind Räume der Begegnung, des Zusammenkommens, des Zusammenarbeitens ausgestaltet? Welche Willkommens- oder "Hosting"-Kultur wird gelebt?

# Praxismaterial: Hosting-Kultur im MYZELIUM

## Hostingkultur im MYZELIUM Ökosystem

*inspiriert von Art of Hosting, Council,  
Scott Peck und Time To Think*



## EINSTIMMUNG

Im MYZELIUM gestalten wir Räume, in denen Menschen sich begegnen, lernen und gemeinsam gestalten können. Unsere Hostingkultur ist das unsichtbare Geflecht, das diese Räume nährt. Sie hilft uns echte Begegnungen zu ermöglichen, Verbundenheit zu fördern und Transformation erfahrbar zu machen. Sie wird lebendig durch unsere Haltung und unsere Art und Weise, wie wir für uns selbst, einander und das Ganze Verantwortung übernehmen.

**Die folgenden Praktiken sind eine Einladung an dich,**

- dir selbst zuzuhören und für dich Verantwortung zu übernehmen,
- dich in Vertrauen zu üben und dich berühren zu lassen und
- co-kreativ mitzugestalten, sodass sich unsere kollektive Intelligenz entfalten kann.

Durch stetige Praxis und mutiges Üben gestalten wir eine Kultur des Miteinanders, in der jede:r zugleich Gastgeber:in, Gast und Mitgestaltende:r ist.





## HOSTING YOURSELF

Bevor wir Räume für andere halten, dürfen wir lernen, sie in uns selbst zu halten. Dieser Teil lädt dich ein, präsent zu sein - mit Körper, Geist und Herz. Präsenz beginnt bei dir, in der bewussten Wahrnehmung deiner selbst und des Raumes, in dem du bist. Diese Haltung schafft die Grundlage für echte Begegnung und Verantwortung im Miteinander.

### **Sei präsent.**

Nimm dein Umfeld, die Personen und Stimmungen im Raum bewusst wahr.

### **Bleib bei dir.**

Sprich von dir (Ich-Botschaften) und nicht im Namen anderer oder über andere. Versuche anderen urteilsfrei und neugierig zu begegnen.

### **Achte auf dich.**

Übernimm Verantwortung für dich und deine Bedürfnisse und lass uns wissen, wenn du von uns etwas brauchst, um deinen Bedürfnissen zu nachzukommen.



## BE HOSTED

Sich hosten zu lassen bedeutet, sich einzulassen – auf den Raum, die Zeit und die Gemeinschaft. Es ist eine Einladung, Teil eines lebendigen Lernfeldes zu sein, Struktur und Intention zu achten, aufmerksam zu lauschen und sich mit offenem Herzen einzubringen.

### **Wir sind zu festen Workshopzeiten verabredet.**

Lass uns wissen, wenn es für dich eine Herausforderung darstellt, zu diesen vereinbarten Zeiten zu erscheinen.

### **Reflektiere deine Redeanteile.**

Nimm wahr, wer wie viel Redezeit und Redemöglichkeit bekommt.

### **Sprich von Herzen.**

Sei ehrlich und authentisch. Sprich, wenn du dran bist. Ein Zeichen dafür kann sein, dass dein Herz stark klopft. Sei spontan. Lass das Wort kommen, wenn es sich zeigt. Es muss nicht perfekt vorbereitet sein.

### **Höre mit dem Herzen.**

Sei aufmerksam, wenn eine andere Person dir etwas mitteilt. Höre zu, ohne zu unterbrechen oder dir bereits eine Antwort zu überlegen. Ehrliches Zuhören ist die tiefste Form der Anerkennung. Die Qualität, mit der du zuhörst, bestimmt die Qualität, mit der die andere Person denken kann.



## CO-CREATE

Transformation geschieht nicht allein. Neue Möglichkeiten können entstehen, wenn sich viele einbringen. Deshalb lädt dich dieser Teil dazu ein, aktiv die Verantwortung zu teilen, Vielfalt als Ressource zu verstehen und den Raum so zu nähren, dass Vertrauen und Mut sich entfalten und Co-Creation erfahrbar wird.

### **Du bist Teilgebende.**

Wir teilen uns die Verantwortung für das Gelingen, die Qualität des Raumes und sorgen gemeinsam für das Wohlbefinden aller.

### **Kultiviere mit uns einen Raum, der Ganzheitlichkeit ermöglicht.**

Zeige dich mit dem, was gerade da ist. Und habe den Mut, dich verletzlich zu zeigen. Sei ganz da. Unterdrücke nichts. Gefühle, Bedürfnisse und Spannungen jeder Art sind willkommen. Äußere sie.

### **Unsere Unterschiedlichkeit ist ein hohes Gut.**

Wir schätzen sie wert und heißen deshalb die Vielfalt unserer Identitäten und Denkweisen willkommen. Gleichzeitig leben wir in Strukturen der Diskriminierung. Trage zu einem mutigen Raum bei: Benenne Diskriminierungen, wenn sie fallen. Wir als Gastgeber:innen bemühen uns in so einem Fall, einen Umgang damit zu finden, der zugleich Schutz und Lernmöglichkeit bietet.

### **Wir alle machen Fehler.**

Trage Verantwortung für sie und lass uns zwei Dinge versuchen: Wir begegnen uns mutig im Gemeinsamen und wir respektieren es, wenn das für eine Person grad nicht möglich sein sollte.



# Gemeinschaft in Beitragsrunden

Zunächst möchten wir euch kleines **Gedicht** mitbringen. Wie wäre es, damit eine Beitragsrunde zu beginnen?

## Die Schale der Liebe

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal,  
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,  
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.  
Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.  
Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen  
und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott.  
Die Schale ahmt die Quelle nach.  
Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See.  
Du tue das Gleiche!  
Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.  
Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.  
Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.  
Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?  
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle,  
wenn nicht, schone dich.

- Bernhard von Clairvaux (1090-1153) | Abt, Mystiker und Quelle des Zisterzienserordens



Im MYZELIUM begreifen wir **Beitragsrunden als eine soziale Technik der Transformation hin zu einer gerechteren Weise des Wirtschaftens.** Wo ein Preis, den wir nennen, eine ausgrenzende Wirkung hat (es wird immer Menschen geben, die diesen Preis aufgrund ihrer ökonomischen Situation nicht zahlen können), ermöglicht eine Beitragsrunde eine Verwirklichung der Vielen für Viele. Nicht alle Menschen zahlen den gleichen Preis für eine Ressource, also bspw. Ernteanteile einer landwirtschaftlichen Produktion, einen Kaffee an einem Begegnungsort, die Teilnahme an einem Workshop o.ä., sondern Menschen werden dazu eingeladen, je nach ihren finanziellen/sozialen/... Möglichkeiten an dieser Ressource teilzuhaben und auch teilzugeben.

Vielleicht ist dir alternativ schon mal der Begriff der **Bietrunde** untergekommen. Bietrunden implizieren zum einen, es würde um ein Feilschen gehen, um das Bieten wie in einem Auktionshaus beispielsweise. Zum anderen sind sie eng mit Geld assoziiert – dabei können Menschen auch ganz andere Ressourcen als Geld beitragen und in vielen Kontexten transformativer Geldkultur ist gar das Ziel, über Geld als Tauschmittel hinwegzukommen und Beitragsrunden als ersten Schritt in diese Richtung zu verstehen.

Aus diesem Grund verwenden wir lieber den Begriff der Beitragsrunde. „Beitragsrunde“ impliziert, dass Menschen eingeladen werden, zum Gelingen eines Projektes beizutragen. Beitragsrunden können ein z.B. jährliches Zusammenkommen darstellen, bei dem gemeinsam das Zurückliegende gefeiert und das Anstehende geplant wird.

**Beitragsrunden sind der Moment, in dem eine Gemeinschaft von Kund:innen, Nutzer:innen oder Teilnehmer:innen, die sich um einen gemeinsamen Bedarf versammeln, zu Teilgebenden wird, um gemeinsam und solidarisch in die Verantwortung für die Realisierung eines Angebots zu gehen.**

Häufig funktionieren sie so, dass die Anbieter:in darlegt, was ihr finanzieller oder mitgestalterischer Bedarf, bspw. in Form der Darlegung der laufenden Kosten, der Transparenz über die eigenen finanziellen Bedarfe zum Leben und Ermöglichen des Angebots oder dem Aufzeigen von Mithilfemöglichkeiten zur Realisierung des Angebots (Ladenschichten übernehmen, Website gestalten o.ä.) ist und die Nutzer:innen, Kund:innen oder Mitglieder anonym oder offen darlegen, welchen Beitrag sie beisteuern können



Ein Element der Beitragsrunden ist, sich mit der **Funktionslogik von Geld** und unserer **Geldbiographie** in unterschiedlicher Tiefe auseinanderzusetzen. Denn Geld ist kein Thema, worüber wir in unserer Gesellschaft gelernt hätten, offen zu sprechen. Vielmehr bringen Geld und Preise eine Logik in menschliche Beziehungen ein, die oft zu Konflikten führt. Es ist ein **Schmerzthema** für enorm viele Menschen – egal, ob sie zu wenig oder zu viel haben. Wir wollen das in den Blick nehmen, **um unsere Beziehungen vor der Geldlogik zu schützen** und uns in einer neuen Geldkultur üben.

Und wir fragen uns: Wie wäre es, wenn wir – wie der Kulturphilosoph und Theoretiker der Occupy-Bewegung Charles Eisenstein sagt – Geld wieder „**heilig**“ werden lassen und als etwas begreifen, das aus **reiner Dankbarkeit** und **Wertschätzung** fließt?

*Podcast-Empfehlungen*

*F 84 - Wie Geld wirkt*

*F 92 - Geld im Wandel*

*F99 - Gelingende Beitragsrunden mit Heike Pourian*

Zudem kommen **Menschen mit unterschiedlichen Privilegien** in unsere Welt und unsere Gesellschaft. Gemeinschaftsbasiert zu wirtschaften, heißt, dass wir uns spätestens in den Beitragsrunden mit unseren eigenen Privilegien in unserer Gesellschaft auseinander setzen dürfen. Nicht, um uns schuldig oder schlecht zu fühlen, weil wir mehr oder weniger haben als andere, sondern, weil **Solidarität** nur möglich ist, wenn viele Menschen zusammenkommen, die ihre Stärken, Bedarfe und Möglichkeiten kennen, sich darin gegenseitig **wahrhaftig sehen** und diese in einer Gemeinschaft zusammenlegen.



# Leitfragen für die Durchführung einer Beitragsrunde in deinem Projekt

Für welchen Zeitraum gilt die 1. Beitragsrunde?

- Für ein Jahr? Für ein halbes Jahr? Für fünf Jahre?

Wie kann das Event als gemeinschaftsstiftendes Erlebnis gestaltet werden?

- Gibt es ein gemeinsames Essen?
- Gibt es ein Verbundenheitsritual?
- Gibt es ein Konzert, einen Auftritt, Musik o.ä.?
- Wie ist der Raum ausgestattet, in dem die Beitragsrunde stattfindet? Gibt es einen Stuhlkreis und eine schöne Mitte mit Blumen, Kerzen o.ä.?

Inwieweit wird zur Reflexion von Privilegien, Geldkultur und eigenem finanzielle Hintergrund eingeladen?

- Gibt es Reflexionsfragen, die vorher mit den Mitgliedern geteilt werden?
- Gibt es während der Beitragsrunde Murmelnden oder Austauschmöglichkeiten zur eigenen Geldbiographie?

Wie werden die Beiträge eingesammelt und ausgewertet – auch von Menschen, die nicht teilnehmen können?

- Gibt es eine oder mehrere Runde, in der Beiträge abgegeben werden können?
- Werden die Beiträge anonym oder offen kommuniziert/aufgeschrieben?
- Gibt es eine App oder eine digitale Anwendung, in der die Beiträge eingetragen und ausgerechnet werden? Oder wird auf Zetteln geschrieben?

## Die Magie des (Stuhl-)kreises

Für Beitragsrunden hat sich der Kreis (auf Stühlen, Bänken oder auf Sitzkissen) als dienliche Form der Zusammenkunft erwiesen. Ein Kreis ermöglicht, dass sich alle Teilnehmenden sehen und wahrnehmen können, was eine wirkliche Änderung der **Begegnungsqualität** bedeutet. Manche Gemeinschaften dekorieren auch die Mitte des Kreises mit Tüchern, Blumen, Zweigen, Kerzen o.ä..  
Wie sieht euer Kreis aus?

# Praxismaterial: Verbundenheitsritual

**Dauer:** 10-20 Minuten (je nach Gruppengröße)

**Material:** 1 große Schale oder Gefäß, Murmeln, Steinchen, Kastanien, die entweder beim Ankommen ausgeteilt werden oder die jede Person selber mitbringt und die in das Gefäß passen

**Ablauf:**

Setzt euch in einen Kreis um die Schale herum. Stelle nun die Frage:

**Was ist deine erste Erinnerung an diesen Ort/diesen Laden?**

Ermögliche den Teilnehmenden eine kurze Pause zum Erinnern und gedankliche Bilder finden. Nacheinander kommt nun eine nach der anderen Person in die Mitte zur Schale, legt ihre Kastanie/ihren Stein/ihre Murmel in die Schale und erzählt in 2-3 Sätzen, was die erste Erinnerung ist. Danach setzt sie sich wieder hin. Entweder ihr nehmt die Reihenfolge des Kreises oder die Teilnehmenden dürfen assoziativ aufstehen, wenn sie den Impuls spüren, ihre Erinnerung teilen zu möchten. Reihum im Kreis geht meist schneller, nach Impuls zu gehen ist erfahrungsgemäß schöner, weil es Nachklingen lassen ermöglicht und Menschen aufmerksamer zuhören können, wenn sie wissen, dass sie nicht als nächstes dran sind, sondern dann aufstehen dürfen, wenn sie sich danach fühlen. Schau, was gut zu deiner Gemeinschaft passt.

Alternative Fragen könnten sein:

- Was ist eine schöne Erinnerung, die du an diesen Ort/Laden/dieses Angebot hast?
- Was bedeutet dir dieser Ort/dieser Laden/dieses Angebot?



# Praxismaterial: Allgemeine Reflexionsfragen für Teilnehmende einer Beitragsrunde

Diese Fragen können beispielsweise vor einer Beitragsrunde mit euren Mitgliedern zur eigenen Vorbereitung geteilt werden oder in Form von **Murmelrunden** (2-3 Menschen tauschen sich 5-10 Minuten zu ausgewählten Fragen aus, danach dürfen Eindrücke aus der Murmelrunde in der gesamten Gruppe geteilt werden) während der Beitragsrunde bewegt werden. Erfahrungsgemäß ist ein gemeinsamer, analoger Austausch in einer moderierten Runde ein guter Rahmen für das Bewegen dieser Fragen.

Fällt es dir leichter, zu geben oder zu nehmen?

Was brauchst du für ein *gutes* Leben? In welcher Welt findet es statt? Welche Rolle spielt das Angebot darin für dich?

Welche Arbeit kannst du auf den ersten Blick sehen, die in das Angebot geflossen ist? Welche vielleicht erst auf den zweiten? Welche Wege fallen dir ein, diese Arbeit zu wertschätzen?

Wie würde dein Geld fließen, wenn du es „heilig“ werden ließt – wenn du es als einen Ausdruck von Dankbarkeit und echter Wertschätzung nutzen könntest?

Welche Stimmen, Glaubenssätze tauchen in dir auf, wenn du an Geld & deine Finanzen denkst?

# Praxismaterial: Reflexionsfragen zu Geld & Privilegien

**Hinweis für die eigene Seelenwelt:** Über Geld zu sprechen und sich in die eigene Geldbiographie einzufühlen, kann alte Gefühle wach werden lassen. Bitte schau mit einem wachen Blick nach innen und auf deine Mitglieder, **welche Fragen du im Kontext einer Beitragsrunde aufmachen möchtest.**

Wie ist deine eigene Geldbiografie? Kommst du eher aus einem Gefühl der Fülle oder aus einem Gefühl des Mangels?

Wie viel Geld steht dir monatlich aus welchen Quellen zur Verfügung? Wie ist dies in Relation zum durchschnittlichen Einkommen deines Landes?

Besitzt du Vermögen, das in diesen monatlichen Quellen nicht abgebildet ist oder erwartest du ein Erbe?

Sind andere Menschen auf dein Einkommen angewiesen? Wenn ja, wie viele? Gibt es andere Menschen in deinem Haushalt, die zum Einkommen beitragen?

Hast du Schulden, Kredite, Bafög o.ä. abzubezahlen?

Welche Möglichkeiten hättest du aufgrund deiner Herkunft, Ausbildung, Sprache o.ä., eine finanziell besser entlohnte Erwerbsarbeit auszuüben als du es jetzt tust?

Hast du die ressourciellen Möglichkeiten, dich mit deiner psychischen Stabilität in krisengeschüttelten Zeit zu beschäftigen?

# Praxismaterial: Kleine Körperübung - sich anlehnen, sich zumuten

**Dauer:** 5 Minuten

**Material:** 2 Menschen, die sich aneinander lehnen mögen

**Ablauf:**

Schnapp dir einen Menschen, mit dem du diese Übung machen möchtest. Stellt euch dafür zunächst gegenüber voneinander und nehmt euch gegenseitig bewusst wahr. Vielleicht ist da auch ein Lächeln, dass ihr euch schenken möchtet? Dreht euch nun um und lehnt euch Rücken an Rücken mit euren Schultern aneinander. Gebt euer Gewicht aneinander ab. Vielleicht wollt ihr noch etwas mehr Distanz mit euren Füßen bekommen, sodass ihr noch mehr Gewicht ineinander legt? Spielt damit – lehnt euch mal mehr, mal weniger ineinander, gebt euer Gewicht mal stärker, mal weniger ab und tragt das Gewicht der anderen Person mal stärker und mal weniger. Spürt bewusst hinein in das Gewicht, das ihr gerade tragt oder gerade abgeben dürft. Würde eine Person von euch nun weggehen, würdet ihr umfallen. Gemeinsam könnt ihr euch aufrecht halten und aneinander lehnen.

Löst nun eure Gewichtsverteilung wieder auf und spürt einmal nach: Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Wo hast du es gespürt, dass du dich an wen anlehnen durftest? Wie war es, das Gewicht der anderen Person auf dir, an dir wahrzunehmen? Fiel es dir leicht, Gewicht abzugeben und dich fallen zu lassen?

Dreht euch nun wieder zueinander und bedankt euch beieinander für das Halten und Gehalten werden. Wenn ihr möchtet, könnt ihr zu eurem Nachspüren noch Erfahrungen austauschen.

**Diese kleine Körperübung, die wir von Heike Pourian kennen, macht somatisch erfahrbar, was es bedeutet, miteinander verwoben zu sein und sich je nach Situation ineinander fallen lassen zu können – also Schwankungen durchleben zu können, in denen wir allein fallen würden.**



# ENDE



# QUELLEN

AoH-Training Kloster Hegne (2023): "Art of Hosting - Die Kunst, Räume für gute Gespräche zu schaffen", abgerufen via: <https://partizipation.at/wp-content/uploads/2023/03/2019-voecklabruck-aoh-handbuch-final.pdf>

Hannah Heller und Valentin Sagvodskin (2019): "Die Macht der Metanarrative. Masterabschlussarbeit." Cusanus Hochschule, Bernkastel-Kues. Institut für Ökonomie.

Heike Pourian: "Beitragsrunden als Quellen solidarischen Wirtschaftens", abgerufen via: <https://www.youtube.com/watch?v=wcbWTGkEjqM>

Ilona Koglin mit Julia Kommerell (2022): "Das Dragon Dreaming Playbook." Vahlen.

Ken Wilber (2025): "Der Integrale Weg zur Ganzheit. Raum für Wachstum, Einheit und Lebensfreude finden." Kösel.

NELA e.V., CSX-Netzwerks und MYZELIUMS (2024): CSX-Transformationsleitfaden, abgerufen via: <https://nexteconomylab.de/publikation/csx-transformationsleitfaden/>

**Wir sagen DANKE  
an alle, die sich als Teil  
der CSX-Bewegung  
sehen und diese Arbeit  
stetig mit füttern!**

