

# Indholdsfortegnelse

<b>Indledning: Følelsen af demokrati</b>	<b>4</b>
<b>Mellemspil: Om at læse med kroppen</b>	<b>19</b>
<b>1. Berettiget / Uberettiget</b>	<b>24</b>
Borgerlyst og Samtalesaloner	25
MÆRK, TÆNK, FØL #1	36
Følelsen af berettigelse	38
Erfaringer fra Borgerlyst og Samtalesaloner	40
<i>Du er ikke alene</i>	41
<i>Der er ingen lette svar</i>	43
<i>Dit offentlige jeg er en rustning, du tager på.</i>	47
<b>2. Samhørig / Fremmedgjort</b>	<b>51</b>
Københavns Fødevarerfællesskab	52
MÆRK, TÆNK, FØL #2	72
Følelsen af samhørighed	74
Erfaringer fra Københavns Fødevarerfællesskab	76
<i>Eksemplets magt</i>	77
<i>Strukturløshed er sin egen form for tyranni</i>	80
<i>Det er en kunst at holde gode møder</i>	85
<b>3. Tilfreds / Vred</b>	<b>92</b>
Borgerinddragelse	93
MÆRK, TÆNK, FØL #3	102
Følelsen af tilfredshed	104
Erfaringer fra mit arbejde med borgerinddragelse	106
<i>Demokrati er fælles handling</i>	107
<i>Magt er et sprog</i>	110
<i>Nybegyndere er besværlige</i>	113
<b>4. Stolt / Led</b>	<b>116</b>
Medborgerne	117
MÆRK, TÆNK, FØL #4	137
Følelsen af stolthed	139
Erfaringer fra Medborgerne	141
<i>Magt er et redskab</i>	142
<i>Kernen af demokrati er velforstået egen-interesse</i>	150
<i>De rigtige folk skal være i rummet</i>	154

<b>5. Magtfuld / Magtesløs</b>	<b>157</b>
Klimabevægelsen	158
MÆRK, TÆNK, FØL #5	178
Følelsen af magt	180
Erfaringer fra Klimabevægelsen	182
<i>Bevægelser skabes ikke – de vækkes af omstændighederne</i>	183
<i>En bevægelse består af mange veje mod det samme mål</i>	185
<i>En lov er kun så stærk som den bevægelse, der står bag den</i>	188
<b>6. Håbefuldt / Håbløst</b>	<b>190</b>
Jyderup Højskole	190
MÆRK, TÆNK, FØL #6	202
Følelsen af håb	204
Erfaringer fra Jyderup Højskole	206
<i>Alle forandringer måles i forhold til hvad vi er vokset op med</i>	207
<i>Vi skal øve os i at længes</i>	210
<i>Nybegyndere og ældre må lære af og med hinanden</i>	212
<b>Afslutning: En surdej</b>	<b>215</b>