

„Klima- und Umweltkrise erlebbar machen“

Ein Workshopkonzept

„One of the biggest ‘penny drop’ moments for those exploring the Doughnut model is its focus on the social and on being human. Cities and communities are realising that first and foremost, transforming an economy requires a cultural revolution, not a socio-technical one. This is changing the nature of conversations within cities and requires people to look at the challenge differently.“

- Kate Raworth

Impressum

Autor*innen

Hannah Strobel & Jonas Bothe

Herausgeber

NELA e.V.

Transparenz

Wir danken der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW für die finanzielle Unterstützung.

Copyright

© NELA e.V., 2021

Danksagung

Wir möchten uns bei allen bedanken, die auf unterschiedliche Weise zu diesem Workshopkonzept beigetragen haben:

Kasimir Mader, Hanna Pohlmann & Carlotta Terhorst

Einführung

Dieses Workshopkonzept legt den Fokus auf die körperlichen und emotionalen Zusammenhänge zwischen Klimawandel und nachhaltiger Kommune. Den Körper und seine Emotionen in kommunale Nachhaltigkeitsprozesse zu integrieren, ist ein wichtiger Schritt, um unsere Wirtschaft zu transformieren. Für diese Transformation ist nicht nur ein technischer, sondern ein kultureller Wandel von Nöten, weil Nachhaltigkeitsmaßnahmen mehr Tragweite haben, wenn die Gesellschaft diese mitträgt. Der Workshop beginnt mit einem Vortrag zur Wichtigkeit einer ganzheitlichen Erfahrung der Klima- und Umweltkrise. Danach folgt eine Einschätzung der Teilnehmenden zum Donut-konformen Handeln ihrer Kommune und diverse Übungen zur Emotions- und Körperarbeit.

Ziele der Methode

1. Die Zielgruppe erfährt körperlich und emotional ihre Auswirkungen auf das Thema nachhaltige Kommune
2. Ihr wird bewusst, welche individuelle Verantwortung sie durch ihre Position in der Welt auf die Umweltkrise haben
3. Es wird ein Resonanzraum hergestellt, in der sich die Zielgruppe aufgehoben fühlt
4. Es wird ein Bezugspunkt zum Konzept der Donut Ökonomie hergestellt

Zielkonflikt bei der Methode

- Bei der Zielgruppe besteht die Möglichkeit, dass sie noch nie mit solchen Methoden in Berührung kam und sich deswegen verschließt.

Zielgruppe

- Kommunale Akteure und Zivilgesellschaft/NGOs jeweils aus einer Kommune

Hinweise

- Während des Workshops werden teilweise sehr sensible und persönliche Aspekte der Teilnehmenden in Bezug auf die Klimakrise aufgegriffen. Deswegen ist es sehr wichtig, dass sich die anleitende Person im Vorfeld über die Zielgruppe informiert und das Workshop-Konzept dahingehend anpasst. Zudem sollte bei Bedarf ausführlich auf die untenstehende Safer-Space-Anleitung eingegangen werden. Diese können gut sichtbar im Raum verteilt und/oder schon vorab verschickt werden. Es kann vorkommen, dass Teilnehmende nicht motiviert sind teilzunehmen oder nicht mitmachen wollen. Das ist kein Problem, wichtig ist es einen vertrauensvollen Raum zu schaffen dafür, in welchem persönliche Grenzen angesprochen werden können.
- Während des Workshops ist ein Besuch an einem kommunalen Ort geplant, an dem die Klimakrise erfahrbar wird. Dabei sollten die lokalen Gegebenheiten wie Dauer, Weg, Öffnungszeiten, Wetter, Barrierefreiheit beachtet werden. Je nach Ort kann es Sinn machen, den Workshop in zwei Blöcke aufzuteilen. Die Zeitangaben sind nur als grobe Orientierung zu verstehen.
- Während des Workshops schätzen die Teilnehmenden mit dem „interaktiven Donut“ ein, wie nachhaltig ihre Kommune ist. Idealerweise wird das Tool vorher auf dem Beamer gezeigt und erklärt. Dafür sollte man sich das Tool vorher anschauen und die grundlegenden Funktionen kennen. Außerdem sollte jede*r TN ein Gerät mit Zugang zu Internet (idealerweise Tablet oder PC) dabei haben, auf dem das Tool ausprobiert werden kann. Ansonsten kann das Tool auch in Kleingruppen an PCs durchgeführt werden.

Materialliste

- Beamer
- Laptop
- Leinwand
- Moderationskoffer
- Flipcharts
- Aussagenliste

- Rollenkarten

Workshopkonzept

ca. 04h 50 - 5h 40 (je nach Zielgruppenbedarf anpassbar); max. 15-20 TN

Vorgehen für Trainer*innen: Um den Ablaufplan schnell zu verstehen, empfehlen wir sich zuerst den Zielen der Veranstaltung und der Abschnitte bewusst zu werden und sich dann den Inhalt zu widmen. In der Spalte Methode findet ihr die hierfür empfohlene Methode sowie Materialien. Aus diesem Workshopkonzept können auch Teile für andere Veranstaltungen übernommen werden.

Zeit	Ziel	Inhalt	Methode
10 Min.	Willkommen heißen	<ol style="list-style-type: none"> 1) Vorstellung der Referent*innen & Titel nennen 2) Der Workshop ist im Rahmen des Projektes “Die Donut Ökonomie - Kommunale Nachhaltigkeit visualisieren, kommunizieren und umsetzen” entstanden <ol style="list-style-type: none"> a) Workshopkonzept ist ein Teilkonzept des Projekts, um die Donut-Ökonomie auf kommunaler Ebene verständlich zu machen b) auf dieser Website gibt es weitergehende Informationen zum Projekt und den anderen Methoden: https://donut.nexteconomylab.de/ 3) Ziele erklären <ol style="list-style-type: none"> a) Wir wollen ganzheitlich (body, mind & soul) die Auswirkungen unseres Handelns auf das Thema Nachhaltigkeit erfahrbar machen b) Uns wird klar, welche individuelle Verantwortung wir durch unsere Position in der Welt in Bezug auf die Umweltkrise haben c) Wir stellen einen Raum her, in dem wir uns aufgehoben fühlen d) Wir stellen einen Bezugspunkt zum Donut her 4) Agenda vorstellen <ol style="list-style-type: none"> a) Vortrag – Wieso ist eine ganzheitliche Erfahrung der Umwelt- und Klimakrise wichtig 	ggf. Flipcharts, Präsentation

		<ul style="list-style-type: none"> b) Kinesphären Übung und Vorstellungsrunde c) Ausprobieren des Interaktiven Donuts d) Rollenspiel – Ein Schritt vor e) Vorstellung & Besuch eines kommunalen Problemfelds f) Entwicklung von Lösungsstrategien g) Abschluss <p>5) Erwartungsmanagement - Safe Space (s.u.) erklären</p>	
15 Min.	Wissen vermitteln, wieso eine ganzheitliche Erfahrung der Umweltkrise wichtig ist für die nachhaltige Veränderung in der Kommune	<p><u>Input</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • vor dem Input zur Klimakrise darauf hinweisen: • Den Körper und seine Emotionen in kommunale Nachhaltigkeitsprozesse zu integrieren, ist ein wichtiger Schritt, um unsere Wirtschaft zu transformieren. Für diese Transformation ist nicht nur eine technische, sondern ein kultureller Wandel von Nöten, weil mit einem starken Nachhaltigkeitsbewusstsein in der Bevölkerung Maßnahmen zur nachhaltigen Kommune mehr politische Tragweite haben und transformative Prozesse sogar aus der Zivilgesellschaft heraus angestoßen werden können. Das betrifft individuell jeden anders. Deswegen wollten wir heute aus unseren unterschiedlichen Rollen und Logiken des Alltags rauskommen und uns durch vielfältige Methoden bewusst machen, welche körperlichen und emotionalen Auswirkungen der Klimawandel auf sie hat und welche individuelle Verantwortung wir durch unsere Position auf der Erde auf die Klimakrise haben. • Klimakrise ist abstrakt und weit entfernt (räumlich und zeitlich) <ul style="list-style-type: none"> ○ schmelzendes Eis in der Arktis ○ Bedrohte Eisbären ○ Anstieg des Meeresspiegels ○ ab 2020 darf ganz Deutschland nur noch 6,7 Mrd. t CO₂ emittieren • Katastrophenszenarien sorgen dafür, dass wir das Thema verdrängen oder Kurzfristorientierung funktionieren, statt unser Handeln zu reflektieren und Änderungen herbeizuführen • Wir haben also zwei Herausforderungen → Klimakrise ist zu abstrakt 	<p>evtl. Bilder oder Video zur Veranschaulichung nutzen</p> <p>Hintergrundinformationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=mz-jNFmHaMo&t=98s - YouTube • https://www.dw.com/de/warum-wir-den-klimawandel-nicht-wahrhaben-wollen/a-17430700 • https://klimakommunikation.klimafakten.de/wp-

		<p>→ Verdrängung der Fakten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deshalb sind zwei Schritte nötig <ol style="list-style-type: none"> 1) Klimakrise faktisch anhand der eigenen Kommune konkret machen und in die Gegenwart holen <ul style="list-style-type: none"> ■ wo leidet die Kommune bereits heute unter den Folgen der Klimakrise? ■ welche Maßnahmen müssen ergriffen werden, um diese Folgen zu kompensieren? 2) Klimakrise körperlich und emotional erfahrbar machen <ul style="list-style-type: none"> ■ Welche Auswirkungen hat steigende Hitze auf meine Gesundheit? Wie fühlt sich das an? Kann ich meinem (handwerklichen) Beruf überhaupt noch nachgehen, wenn im Sommer die Tage über 35°C haben? Muss ich im Sommer im klimatisierten Fitnessstudio joggen gehen? ■ Wie fühlt es sich an, sein ganzes Hab und Gut durch eine Flutkatastrophe zu verlieren? • ganzheitliches Lehren und Lernen ist wichtig, weil... <ul style="list-style-type: none"> ○ der Körper Grundlage aller Kommunikation ist; ○ alle Erfahrungen und Wissen fußen auf unser erstes Begreifen ○ erste Lernprozesse im spielerischen Austausch mit der Umwelt geschehen durch Wahrnehmen, Reagieren, Ausprobieren, Korrigieren und Wiederholen • → Der Workshop ist ein Angebot die Klimakrise, ihre Folgen und den Ansatz einer nachhaltigen Kommune ganzheitlich wahrzunehmen und wie die Klimakrise im Alltag spürbar wird 	<p>content/uploads/HandbuchKlimakommunikation_Kapo8-Konkretmachen_final.pdf</p>
30 Min.	<p>Gemeinsames Ankommen: Die TN werden sich ihrer intuitiven körperlichen Dimension</p>	<p>Kinesphären-Übung: Kinesphäre = kugelförmiger Raum, der für den Körper erreichbar ist, ohne dass man seinen Platz verlässt (persönlicher Bereich).</p> <ul style="list-style-type: none"> • TN bitten einen Platz im Raum zu suchen, wo sie ihre Arme in alle Richtungen ausstrecken können <p>Die Übung wird folgendermaßen angeleitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körper bewusst wahrnehmen 	<p>Kinesphären weitere Übungen zum Ankommen</p>

	bewusst, die immer in der Aktion mit Anderen präsent ist.	<ul style="list-style-type: none"> • Tief ein- und ausatmen • Entspannen • Danach mit verschiedenen Bewegungen, ohne den Körper von seinem Ort zu bewegen “die Kinesphäre mit Farbe füllen” • z.B. Knie und Schultern bewegen, etc. <p>Methode ergänzen um eine Vorstellungsrunde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach der Methode stellen sich die TN anhand von folgenden Fragen vor: <ul style="list-style-type: none"> ○ Name ○ Wie hat sich die Übung für mich angefühlt? ○ Gibt es etwas, das ich mir vom Workshop wünsche? 	
10 Min.	Erklärung des interaktiven Donuts und selbstbestimmte Pause	<p>Input</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel der Methode erläutern: “anhand des interaktiven Donuts könnt ihr die Einhaltung der planetaren Grenzen und die Erfüllung sozialer Bedürfnisse anhand eurer eigenen Kommune einschätzen” <ul style="list-style-type: none"> ○ Es gibt 5 Skalenwerte von 0-4; 0 ist der beste Skalenwert ○ Die Richtwerte wurden sofern vorhanden auf Basis von wissenschaftlichen Quellen angegeben ○ Bei einigen Indikatoren liegen keine Daten auf kommunaler Ebene vor → hier ist eine selbstständige Einschätzung erforderlich ○ Mithilfe der Hintergrundinformationen kann man sich über den Stand in der eigenen Kommune informieren ○ Das Tool erhebt keinen Anspruch auf wissenschaftliche Richtigkeit/Vollständigkeit → die Visualisierung innerhalb einer Kommune kann je nach Vorrecherche und Einschätzung voneinander abweichen • Beispielhaft auf 1-2 Indikatoren eingehen. Den Link zum interaktiven Donut findet ihr hier. 	auf Beamer interaktiven Donut zeigen und Link versenden für die Website
30 Min.	Die Teilnehmenden	<p>Vorgehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Ihr habt jetzt 30 Min. Zeit eine kleine Pause einzulegen und danach den interaktiven Donut 	Interaktiver Donut

	<p>schätzen ein, wo sich ihre Kommune im Donut bewegt</p>	<p>auszuprobieren. Seid nicht frustriert, wenn ihr es nicht schafft alle Indikatoren einzuschätzen. Das ist nicht unser Anspruch, sondern ihr sollt ein Gefühl für den Donut in eurer Kommune bekommen.“</p> <ul style="list-style-type: none"> ● in Kleingruppen ● jede*r füllt den interaktiven Donut aus ● kurzes Gespräch untereinander zu den Leitfragen: <ul style="list-style-type: none"> ○ wie sieht der interaktive Donut bei euch aus? ○ Was hat euch bei der Kommune überrascht? ● Eindrücke im Plenum teilen 	
<p>30-40 min.</p>	<p>Unterschiedliche Beteiligungs-voraussetzungen für eine Nachhaltigkeitstransformation und Betroffenheiten der Individuen in einer Kommune visualisieren und erfahrbar machen</p>	<p><u>Durchführung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Teilnehmende in das Ziel der Methode einführen... ● Jede*r TN zieht eine Rollenkarte ● TN bekommen kurz Zeit sich in die Rolle zu versetzen ● geführte Mediation: <ul style="list-style-type: none"> ○ “Mach es dir bequem und schließe ggf. die Augen. Du verlässt jetzt die Person, die du bist und nimmst deine Rolle an. Stell dir vor: <ul style="list-style-type: none"> ■ Was hast du an? ■ Was isst du zum Frühstück? ■ Was sind deine Hobbies? ■ Wie sieht dein Alltag aus?” ● TN stellen sich an einem Ende im Raum in einer Reihe nebeneinander auf. Es sollte ausreichend Platz sein, dass sie Minimum 10 Schritte nach vorne gehen können. Falls der Raum zu klein ist, ist es geeigneter es auf einem freien Platz draußen durchzuführen. ● Aussagen werden von der anleitenden Person einzeln vorgelesen ● Können die TN die Aussage mit “Ja” beantworten gehen sie einen Schritt nach vorne ● Können TN die Aussage mit “Nein” beantworten oder sie unentschlossen sind, bleiben sie stehen ● Nachdem alle Aussagen vorgelesen wurden, stehen TN unterschiedlich weit vorne bzw. hinten 	<p><u>Ein Schritt Vor</u> <u>Aussagenliste +</u> <u>Rollenkarten Ein Schritt Vor</u></p> <p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rollenkarten (siehe Anhang) ● Aussagenliste (siehe Anhang) <p>Vorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rollenkarten zurechtschneiden ● Auf ausgewogene Auswahl achten ● Falls es mehr TN als Rollen gibt, können Rollen doppelt vergeben

		<ul style="list-style-type: none"> • Bei großen Gruppen werden einzelne (4-6 TN) gebeten ihre Rolle vorzustellen <p>Auswertung</p> <ul style="list-style-type: none"> • TN bleiben auf ihren Positionen stehen und vergegenwärtigen sich die Verteilung der anderen TN im Raum - 30 Sekunden.; gemeinsame Stille • Abschütteln der Rollen durch körperliches Schütteln • Danach kommen alle in einem Stuhlkreis zusammen • Im Stuhlkreis können u.a. folgende Reflexionsfragen zu folgenden Themen gestellt werden <ul style="list-style-type: none"> ○ Gefühle: welche Gefühle hat die Übung in mir vorgerufen? ○ Verlauf: wie habe ich mich im Verhältnis zu den anderen gefühlt? Habe ich eine Verbindung oder Trennung gespürt? ○ Bewertung und Transfer: was nehme ich mir für meinen Alltag mit? <p>TN schreiben es auf einen Zettel. Ggf. kann die anleitende Person die Aussagen vorlesen und anpinnen.</p> <p>!!! Die Methode ist nicht für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie mit diskriminierten/unterprivilegierten Menschen geeignet. Es geht um Bewusstwerdungsprozesse für Menschen in tendenziell privilegierten Positionen !!!</p>	werden
ca. 60-90 Min.	Sichtbar machen von Herausforderungen im konkreten kommunalen Umfeld Besuch eines Ortes, an dem der Klimawandel	<p>Input zu 5 Problemfeldern</p> <p>Klimakrise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monokulturen im Wald • Folgen: <ul style="list-style-type: none"> • Schädlingsbefall • durch Sturm beschädigte Wälder • Hitzestress <p>Ernährung und Landwirtschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • durch Nitrat (meist Gülledüngung) belastetes Grundwasser Gründe: u.a. (hoher) Fleischkonsum, Region mit extensiver Tierwirtschaft 	Problemfelder, ggf. PowerPoint oder Flipcharts

<p>emotional und körperlich erfahrbar wird</p>	<p>Folge: Brunnen zur Trinkwasserversorgung müssen möglicherweise stillgelegt werden</p> <p>Wohnen/Bauen (ökologisch)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Böden und Wiesen verschwinden. Wälder werden (zumindest teilweise) gerodet und setzten somit CO₂ frei. ● Schadstoff-, Schall- und Lichtbelastung nimmt zu: Außerdem braucht die Produktion/ der Bau dieser Produkte (nicht-nachwachsende) Rohstoffe. <p>Wohnen/Bauen (sozial/ökonomisch)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Schlechterstellung am Wohnungsmarkt <ul style="list-style-type: none"> ○ Unfreiwillige Segregation, die zur Festigung sozialer Ungleichheit führt ○ Benachteiligte Gruppen bleiben in bestimmten Stadtteilen zurück ○ Korreliert mit <ul style="list-style-type: none"> ■ Schlechter Anbindung an ÖPNV in diesen Stadtteilen ■ geringem Qualifikationsstatus der Eltern <p>Energie/Wärme</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Starker Anstieg des Energieverbrauchs ● Hohe Kosten bei Strom und Wärme sorgen zunehmend für Energiearmut ● Größerer Anteil der Haushaltsausgaben für Energie bei einkommensschwachen Haushalten <p>Körpermethode, um Herausforderung zu verinnerlichen</p> <p>Bodystorming</p> <ul style="list-style-type: none"> ● „Suche einen Ort, der von der Klimakrise/Umweltkrise in deiner Kommune betroffen ist. Hierzu gehören bspw.: stark befahrende Kreuzung, geschädigter Wald, ein gekippter See...“ ● Zusammen mit den Teilnehmer*innen wird der Ort aufgesucht ● Teilnehmer*innen sollen das Geschehen an diesem Ort beobachten und auf sich wirken lassen <ul style="list-style-type: none"> ○ Teilnehmer*innen sollen animiert werden, den Ort anzufassen, sich ggf. hinzulegen, die Augen zu schließen, umherzulaufen, Geräusche zu machen ○ der Bewegungen sind keine Grenzen gesetzt 	
---	--	--

		<p>Im Nachgang wird über das Beobachtete und die Gefühle währenddessen gesprochen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● mögliche Leitfragen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Was kommt dir als erstes in den Kopf, wenn du an diesen Ort denkst? ○ Was löst der Ort körperlich in dir aus? ○ Wie geht es dir emotional beim Anblick dieses Ortes? ○ hast du diesen Ort anders wahrgenommen als sonst? ○ Was nimmst du in Bezug auf den Ort und die Klimakrise wahr? <p>Manchmal kann es hilfreich sein, die Teilnehmer*innen erst was aufschreiben oder malen zu lassen und dann in die Diskussion zu gehen.</p>	Ggf. Papier und Stifte
10 Min.	Pause		
20-30 Min. Min.	Reflektieren des bisher Gelernten	<p>Wiederholung des interaktiven Donuts</p> <ul style="list-style-type: none"> ● in Kleingruppen mit der folgenden Leitfrage: <ul style="list-style-type: none"> ○ Gibt es Werte, die du beim ersten Durchlauf anders eingeschätzt hast als beim zweiten Durchlauf? Warum? ● jede*r füllt den interaktiven Donut aus ● kurzes Gespräch untereinander mit der Leitfrage, ob sich etwas geändert hat ● Eindrücke im Plenum teilen 	Interaktiver Donut
50 Min.	anhand des Donuts spezifische	<ul style="list-style-type: none"> ● TN bilden Kleingruppen á 4 Personen nach Interessenbereichen, die in der jeweiligen Kommune einen besonderen Fokus haben. Sie können angelehnt sein an die planetaren Grenzen (Klimakrise, Bodenbelastung, Süßwasserverbrauch, Verlust der Artenvielfalt, Treibhausgasemissionen, Grundwasserbelastungen, Abfallproduktion-, verschmutzung, 	Interaktiver Donut

	Problemfelder kennenlernen und Lösungen entwickeln	<p>Abholzung und Landnutzungsänderungen, Luftverschmutzung) oder soziale Bedürfnisse (Mobilität, Verbundenheit, Gesellschaftliche Teilhabe, Soziale Gleichheit, Gesundheit, Wasser, Einkommen, Bildung, Gemeinschaft, Kultur, Frieden und Gerechtigkeit, Politische Teilhabe, Nahrung, Wohnen, Arbeit und Energie)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmende werden dazu aufgefordert, die Hintergrundinformationen der jeweiligen Kategorie zu lesen und sich über das Problem bewusst zu werden → kann mit Moderationskarten, einem Template o.ä. verschriftlicht werden 15' • In Vierergruppen aufgeteilt und im Kreis sitzend, hat jede/jeder zweite TN ein Blatt Papier vor sich liegen, sodass neben jede*r TN mit Zettel ein*e TN ohne Zettel sitzt. Es empfiehlt sich zur Übersicht pro Gruppe zwei Zettel in unterschiedlichen Farben zu nehmen. • Die TN mit Zetteln haben nun drei Minuten Zeit, ihre Lösungsvorschläge zu dem Problem aufzuschreiben. Nach Ablauf der Zeit geben sie den Zettel an die nächsten TN weiter usw. Jetzt können weitere Überlegungen notiert werden. Die TN werden dazu angehalten, nicht mit "aber" zu formulieren, sondern erstmal nur mit "und". 12' • Sobald alle Ideen ausgeschöpft sind, können die TN das bisher Geschriebene noch einmal lesen und im Text markieren, was sie am aufschlussreichsten und relevantesten empfunden haben 3' • die relevantesten Ideen können im Plenum vorgestellt werden → 1 Min. pro Gruppe (ggf. Timer benutzen) 10' • Danach fragt die anleitende Person, wie die Gruppe das kollektive Schreiben empfunden hat. 5' <ul style="list-style-type: none"> ○ Fazit machen: "Die Übung regt dazu an als Kollektiv/Gruppe zu denken. Damit möchte ich euch eine "Gemeinsam schaffen wir das"-Mentalität mit auf den Weg geben." 	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buntes Papier • Stifte • Moderationskarten oder Template • Timer/Stoppuhr
15 Min.	Sich von allen Denk- und Handlungsmustern verabschieden	<p><u>Abschiedsritual</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Die TN erarbeiten zwei kleine Texte, in dem sie das Gelernte individuell auf sich beziehen und sich klar machen, welche Handlungen sie in der Zukunft verändern wollen und welche Handlungen sie aufleben lassen wollen. • Bsp.: "Ich verabschiede mich davon, dass mehr Konsum mein Bedürfnis nach Anerkennung in der Gesellschaft befriedigt und ergründe, was ich stattdessen tun kann." 	<p>Freewriting</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papier • Stifte

		<ul style="list-style-type: none"> • Danach können die TN dazu ermutigt werden, den ersten Brief (Handlungen, die unterlassen werden sollen) in einem kollektiven Akt wegzuschmeißen/zu zerreißen und den zweiten Brief (Handlungen, die aufleben sollen) mit nach Hause/ins Büro zu nehmen und dort aufzuhängen. 	
10 Min.	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Den TN für ihre Zeit und ihre Mitarbeit danken • gemeinsame Power Pose machen, um Verbindung und Halt zu spüren: “Stelle dich schulterbreit hin und stemme die Arme in die Hüfte. Brust raus und den Unterbauch leicht einziehen. Jetzt ruhig und gleichmäßig tief ein- und ausatmen. Dabei stellst du dir vor, dass du Wurzeln schlägst und immer stärker wirst. Du kannst bei dieser Übung auch gerne die Augen schließen.” • TN bekommen Moderationskarten in 3 vers. Farben ausgeteilt, auf denen sie ihr Feedback festhalten → Leitfrage: Wie geht es mir mit dieser Erfahrung? <ul style="list-style-type: none"> ○ Koffer = das nehme ich mit ○ Fragezeichen = das ist bei mir noch offen ○ Mülleimer = das hat mir nicht getaugt • Abschließende Blitzlichtrunde, in der die TN Feedback zum Workshop geben 	Blitzlichtrunde - Koffer, Fragezeichen, Mülleimer

Safe-Space Anleitung

Da wir uns gemeinsam auf eine neue Qualität von Raum und Interaktion einlassen, laden wir alle ein, sich und ihr Handeln an den Vereinbarungen für multikulturelle Kommunikation zu orientieren, die das East Bay Meditation Center aufgestellt hat:

Probiere es aus

Sei bereit, neue Ideen oder Vorgehensweisen auszuprobieren, die du vielleicht nicht kennst und die dir nicht vertraut sind.

Übe deinen Selbstfokus

Achte auf deine eigenen Erfahrungen und Reaktionen und spreche darüber. Sprich nicht für eine ganze Gruppe und äußere keine Vermutungen über die Erfahrungen anderer.

Verstehe den Unterschied zwischen Intention und Wirkung

Versuche, die Wirkung zu verstehen und anzuerkennen. Das Leugnen der Wirkung einer Aussage, indem man sich auf die Absicht konzentriert, ist oft destruktiver als die ursprüngliche Interaktion.

Übe "sowohl als auch":

Ersetze beim Sprechen "aber" durch "und". Diese Praxis erkennt und würdigt mehrere Realitäten.

Unterlasse es, dich selbst und andere zu beschuldigen oder zu beschämen:

Übe, gewaltfreies Feedback zu geben aus der Ich-Perspektive: "Ich fühle mich.."

Vorrücken/Zurücktreten

Ermutige alle Anwesenden zur vollen Teilnahme. Achte darauf, wer spricht und wer nicht spricht. Wenn du dazu neigst, oft zu sprechen, solltest du dich zurückziehen und umgekehrt.

Übe achtsames Zuhören

Versuche nicht zu planen, was du sagst, wenn andere zuhören. Sei bereit überrascht zu werden, etwas Neues zu erfahren. Höre mit deinem ganzen Selbst zu.

Vertraulichkeit

Nehme das Gelernte mit nach Hause, aber identifiziere niemanden außer dich selbst, weder jetzt noch später. Wenn du mit jemandem über etwas sprechen möchtest, das er/sie während einer Sitzung gesagt hat, frage zuerst und respektiere die Antwort.

Das Recht nichts zu sagen

Du kannst "Ich passe" sagen, wenn du nicht sprechen möchtest.

Anhang

Rollenkarten | Ein Schritt Vor



Bitte Rollen einzeln ausschneiden!

Du bist eine weiße, heterosexuelle Frau. Du bist alleinerziehend mit zwei Kindern im KiTa-Alter. Am Ende des Monats bleibt dir, abzüglich der Kosten für Miete, Strom und Lebensmittel nur wenig Geld übrig. Da du in einer Kleinstadt lebst, würde dir ein Auto den Alltag erleichtern, jedoch reicht dafür das Geld nicht aus.

Du (er, weiß) und dein gleichgeschlechtlicher Partner habt euch gerade ein Einfamilienhaus am Stadtrand gekauft. Ihr seid beide Angestellte im mittleren Management eines internationalen Konzerns. Jedes Jahr macht ihr für mehrere Wochen eine Kreuzfahrt.

Du bist ein rumänischer, heterosexueller Mann und du lebst seit ein paar Jahren in Deutschland. Du lebst in einer Großstadt. Deine Wohnung befindet sich an einer großen, vielbefahrenen Kreuzung. Du musst mit einem zusätzlichen Job dein Lohn aufstocken, weshalb ein Umzug nicht möglich ist.

Schnelle Autos, einen Grillabend mit Steaks unter Freund*innen ist für dich der Inbegriff von Freiheit. Du bist gelernter Schlosser und arbeitest seit deiner Ausbildung vor 30 Jahren bei einem großen Automobilkonzern im Süden Deutschlands. Dein Haus in einem Dorf ist abbezahlt und du kannst sogar deine Kinder beim Hausbau unterstützen. Du bist weiß und heterosexuell.

Du bist Akademikerin, weiß und heterosexuell. Du wohnst in einer kleinen Stadt. Du interessierst dich brennend für Nachhaltigkeit und die neueste Technik. Deswegen hast du dir auf dein Haus eine PV-Anlage bauen lassen, welche durch das Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG) für 20 Jahre gefördert wird. Seit kurzem besitzt du auch ein Elektroauto, welches du mit deiner PV-Anlage auflädst.

Du (männl., Person of Colour, heterosexuell) arbeitest in der Produktion in der Fabrik eines Automobilzulieferers. Die Fabrik befindet sich am Stadtrand. Du würdest gerne mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren, müsstest dafür aber 3-mal umsteigen und wärst deutlich länger unterwegs als mit dem Auto.

Du bist ein deutscher, heterosexueller Mann. Du arbeitest erfolgreich in einer Anwaltskanzlei und du hast ein Haus im Stadtzentrum geerbt, indem du mietfrei leben kannst. In deiner Freizeit gehst du gern in den Alpen wandern oder Ski fahren.

Du bist eine deutsche, heterosexuelle Frau. Deine Eltern stammen aus Polen. Du bist verheiratet und hast 2 Kinder. Dein Partner ist ein gut bezahlter Versicherungsvertreter und deine Großfamilie hilft dir bei der Kinderbetreuung während des Studiums. Du bist das erste Mitglied deiner unmittelbaren Familie, die das Abitur abgeschlossen hat.

Du bist eine deutsche, homosexuelle Frau. Du hast nigerianische Wurzeln und bist Person of Colour. Du wurdest von einer alleinerziehenden Mutter aufgezogen. Du arbeitest Teilzeit, um deinen Lebensunterhalt während des Studiums zu bestreiten. Du denkst, dass sich bei Fridays for Future hauptsächlich weiße und privilegierte Menschen engagieren, und deswegen gehst du lieber zu Black-lives-matter Demonstrationen.

Du bist eine 84 Jahre alte Frau (weiß, heterosexuell), die allein in ihrer Wohnung am Stadtrand von Frankfurt lebt. Dein Mann ist schon vor einigen Jahren gestorben. Deswegen unternimmst du oft Ausflüge mit deinen Freunden. Deine Kinder leben auch in Frankfurt und schauen öfters mal vorbei.

Du kommst aus Taiwan (er, Person of Colour, heterosexuell). Du lebst zurzeit in einer kleinen Kommune auf dem Land. Da in deinem Land Unruhen herrschen, bist du nach Deutschland geflüchtet und arbeitest aktuell als Erntehelfer auf einem Erdbeerfeld.

Du bist ein alter Mann (weiß, hetero) und lebst in einem kleinen Dorf im Osten Deutschlands. Du bist körperlich beeinträchtigt. Zwar schauen die Leute im Dorf ab und an bei dir, aber deine Familie ist wegen der schlechten strukturellen und wirtschaftlichen Situation der Gegend weggezogen. Du lebst sehr sparsam.

Hier ist Platz für Rollen, die zu deinem lokalen Kontext passen könnten!



***People of Color** (Singular: Person of Color, wörtlich „Menschen von Farbe“), oft als PoC abgekürzt, auch BPoC (Black and People of Color) oder BIPoC (Black, Indigenous, and People of Color), ist ein Begriff aus dem anglo-amerikanischen Raum und beschreibt jene Individuen und Gruppen, die vielfältigen Formen von Rassismus ausgesetzt sind und die die „gemeinsame, in vielen Variationen auftretende und ungleich erlebte Erfahrung (teilen), aufgrund körperlicher und kultureller Fremdzuschreibungen der weißen Mehrheitsgesellschaft als ‚anders‘ und ‚unzugehörig‘ definiert [zu] werden.“ Der Begriff wird in Deutschland sowohl aktivistisch als auch wissenschaftlich verwendet. (Quelle: People of Color – Wikipedia)

***Black Lives Matter** (BLM, [englisch](#) für *Schwarze Leben zählen*) ist eine transnationale [Bewegung](#), die in den [Vereinigten Staaten](#) entstanden ist und sich gegen Gewalt gegen [Schwarze](#) bzw. [People of Color](#) einsetzt. Black Lives Matter organisiert regelmäßig Proteste gegen die Tötung Schwarzer durch Polizeibeamte und zu anderen Problemen wie [Racial Profiling](#), [Polizeigewalt](#) und [Rassismus](#). (Quelle: [Black Lives Matter – Wikipedia](#))

Aussagenliste | Ein Schritt Vor

Nr.	Aussage
1	Trete einen Schritt nach vorn, wenn du einen Bildungsweg genossen hast, der dich die Komplexität der Nachhaltigkeitsherausforderungen differenziert verstehen lässt.
2	Im Zuge der Wirtschaftskrise steigt die Zahl der Arbeitslosen, und die staatlichen Sozialleistungen werden gekürzt. Trete einen Schritt nach vorn, wenn dein Arbeitsplatz relativ sicher ist und die Krise bisher kaum Auswirkungen auf deinen Alltag hat.
3	Gehe einen Schritt nach vorn, wenn du die letzten Sommer nicht von der Dürre betroffen warst, die in einigen Regionen zu schlechten landwirtschaftlichen Erträgen, Wälder Sterben oder einem niedrigen Grundwasserspiegel geführt hat.
4	Trete einen Schritt nach vorn, wenn du dich in deiner Freizeit in einem Verein/einer Initiative engagieren kannst.
5	Trete ein Schritt nach vorn, wenn du dein Obst und Gemüse im Bioladen kaufen kannst, auch wenn das teurer ist als beim Discounter. Für den Schutz unserer Umwelt muss man auch eben mehr ausgeben.
6	Trete einen Schritt zurück, wenn Deutsch nicht deine Muttersprache ist.
7	Trete einen Schritt nach vorn, wenn du regelmäßig die Möglichkeit hast ins Theater, in ein Museum oder zu einem Konzert zu gehen.

8	Trete einen Schritt vor, wenn du in deinem Haushalt nicht fürs Kochen, Putzen und Einkaufen zuständig bist.
9	Du hast in der Tagesschau von steigenden Energiepreisen gehört, die auf Verbraucher*innen zukommen werden. Trete einen Schritt nach vorn, wenn dich das nur am Rande betrifft, da du nur einen geringen Teil deines Haushaltseinkommens für Energie aufwendest.
10	Trete einen Schritt nach vorn, wenn du dich und deine Probleme von der Politik wahrgenommen fühlst.
11	Trete einen Schritt nach vorn, wenn du es dir ohne Probleme leisten kannst in eine weniger von der Klimakrise betroffenen Region auszuwandern und dort eine neue Existenz aufzubauen, falls Extremwetterereignisse zunehmen sollten.
12	Du wohnst in einer Gegend, in der viele Menschen gesundheitlich angeschlagen sind. Gehe einen Schritt zurück, wenn du es dir nicht leisten kannst in eine bessere Wohngegend zu ziehen.
13	Trete einen Schritt zurück, wenn du in deiner Kommune nicht wahlberechtigt bist.
Hier ist Platz für Aussagen, die insbesondere auf deinen lokalen Kontext zutreffen könnten!	