

*YinT*

YOUTH IN  
TRANSITION

---

**handbook**

---



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>1. Einführung</b>	<b>5</b>
Der 4D-Rahmen	6
Themen und Struktur des YINT-Handbuchs	6
Die Dimensionen verknüpfen	7
Zusammenfassung der Themen	8
<b>2. Kompetenzen</b>	<b>8</b>
Kompetenzen für die Gestaltung der Zukunft	8
Befähigungs-Ansatz	9
<b>3. Blended und Transformative Lern Aktivitäten für nachhaltige/regenerative zukunftsfähige Lebensstile</b>	<b>10</b>
Blended Learning	10
Einige Tipps zur Erleichterung	11
Anwendung eines partizipativen Ansatzes	11
Die Gestaltung der Sitzungen/Workshops/Aktivitäten	12
<b>4. Aktivitäten in der Dimension Weltsicht</b>	<b>13</b>
Einführung in die Weltsicht-Dimension	13
Thema A - Erinnern & Wissen	15
Aktivität A.1: Fluss des Lebens (1,5 bis 3 Stunden)	16
Aktivität A.2: Befragung älterer Menschen (3 bis 5 Stunden +)	17
Aktivität A.3: Tiefes Teilen (synchronisiert)	18
Thema B - Vernetzung und Visionen	20
Aktivität B.1: Kreise erweitern (synchronisiert)	21
Aktivität B.2: Vor- und Nachteile der traditionellen und modernen Weltsicht	23
Aktivität B.3: Visionen und Backcasting für eine nachhaltige Zukunft (Synchronisiert)	25
Thema C - Der Übergang	26
Aktivität C.1: Bewusste Change Agents werden (synchronisiert)	27

<b>5. Aktivitäten in der Ökologischen Dimension</b>	<b>29</b>
Einführung in die ökologische Dimension	29
Thema A: Von dem gerechten Anteil der Welt leben	32
Aktivität A.1: Planet B	33
Aktivität A.2: Gedankenexperiment - Raumschiffreise zum Ganymed	34
Aktivität A.3: Earth Overshoot Day 1	37
Aktivität A.4: Earth Overshoot Day 2 - Verschiebe das Datum/Move the Date!	38
Thema B Ökologischer Fußabdruck - Fairer Anteil an der Welt	40
Aktivität B.1: Ökologischer Fußabdruck - Fairer Anteil an der Welt	41
Aktivität B.2: Der ökologische Fußabdruck	43
Aktivität B.3: Glück und kleiner Fußabdruck verbinden	46
Thema C: Aktiv werden	47
Aktivität C.1: Was ist Öko-Aktivismus (inkl. Einführung in den Workshop)	48
Aktivität C.2: Gruppenarbeit: Ideen, Visionen und Pläne für Öko-Aktivismus	49
Aktivität C.3: Action! Eine Aktivität/Aktion anstreben/umsetzen	51
<b>6. Aktivitäten in der wirtschaftlichen Dimension</b>	<b>52</b>
Einführung in die wirtschaftliche Dimension	52
Thema A: Werte - geht es nur um Geld?	53
Aktivität A.1: Ein schöner Abend mit Freunden	55
Aktivität A.2: Die Geschichte von der Grille und der Ameise	56
Thema B: Workshop Neue Visionen	58
Aktivität B.1: Workshop Neue Visionen Aktivitäten	59
Aktivität B.2: Schleier der Unwissenheit und Neudefinition von Fairness	61
Aktivität B.3: Allmende/Gemeingut: Tragödie - oder Chance für die Wirtschaft der Zukunft?	62
Aktivität B.4: Governance/Verwaltung der Commons/Gemeingüter	63
Reflexion des Neuen Visionen Workshops	64
Thema C: Es braucht Verknüpfung: Minimierung des Fußabdrucks und eine gerechte Wirtschaft	65
Aktivität C.1: Unmöglich? – Gibt es nicht!	66
Aktivität C.2: Wenn Nachhaltigkeit ein Gipfel wäre	66
Aktivität C.3: Neue Ideen – dringend gesucht	67
<b>7. Aktivitäten im Bereich der sozialen Dimension</b>	<b>68</b>
Einführung in die soziale Dimension	68
Thema A: Soziale Inklusion	70
Aktivität A.1 Grundregeln für die Gruppe	70
Aktivität A.2 Raus aus der Komfortzone?	71
Aktivität A.3 Motivation - was braucht es, um sich wirklich zu engagieren?	74

Thema B: Soziale Kompetenzen	77
Aktivität B.1 Ein Gedicht oder einen Rap schreiben	77
Aktivität B.2 Zeichne einen Konflikt	78
Aktivität B.3 Die Dimensionen in Konflikten verstehen	80
Aktivität B.4 Die Geschichte von Abigail - wie wir die Dinge sehen	83
Thema C: Soziale Nachhaltigkeit	86
Aktivität C.1 Zukunftswerkstatt zur Inklusion der Gemeinschaft	86
Aktivität C.2 Es geht darum, eine Entscheidung zu treffen!	88
Aktivität C.3 Plane ein Gemeinschaftsprojekt - los geht's!	90
<b>Referenzen</b>	<b>92</b>
<b>ANHÄNGE</b>	<b>93</b>
Anhang 1 - Abkürzungen im YINT-Handbuch	94
Anhang 2 - YINT Theorie der Veränderung	95
Anhang 3 - YINT Ausbildungstabelle	96
Anhang 4 - Pool von allgemeinen Aktivitäten	97
Anhang 5 - Beschreibung der allgemeinen Aktivitäten	100
Aktivität 1a - Die SDGs kennenlernen (Was sind die SDGs?)	100
Aktion 1b - Kennenlernen der SDGs (Mingling - mit SDG-Lernkarten)	102
Aktivität 2. Reflexion und Dialog über: Was hält mich aufrecht? Was möchte ich erhalten?	104
Aktivität 3. Übung zur Fokussierung auf das Elementare Sein (angepasst von Deep Ecology)	107
Aktivität 4. Unsere Welt - unsere Zukunft - SDG-Geschichten aus aller Welt (SDG-Weltkarte)	111
Aktivität 5. Die Vereinigte Föderation der Planeten	114
Aktivität 6. "Vision Quest" - Denke und fühle in deine Zukunft	118
Aktivität 7. Tiefes Zuhören	121
Aktivität 8. Sprich von deinem Herzen	125
Aktivität 9. Der Brunnen der tiefen Zeit	128
Aktivität 10. Was denkst du? Soziometrische Aufstellungen - Wo stehen wir?	134
Aktivität 11. Werte erforschen und warum sie wichtig sind	138
Aktivität 12 Die Gaben der Ahnen ernten	141
Aktivität 13. Eine Lebensgeschichte erzählen	144
Anhang 6 - Zusätzliche wirtschaftliche Aktivitäten	147
Neotopia - wäre es das Paradies oder die Hölle?	147
Gruppendiskussion: Unsere Wünsche verringern oder unsere Mittel vermehren?	149
Rollenspiel: Glücksflug nach Ganymed:	150
Welche Forschung ist gut, um Glück zu messen - Human Development Index	151
Ein Brief an dein 50-jähriges Ich!	153

## 1. Einführung

Dieses (YINT) Handbuch richtet sich an Multiplikator/innen und Trainer/innen, die Themen der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) für Jugendliche zugänglich machen wollen, die vorab wenig an der Thematik interessiert sind, oder noch kaum einen Zugang zu BNE haben.

Das Handbuch ist ein Ergebnis von Youth in Transition (YINT), einem Projekt im Rahmen des Erasmus+ Programms, das von sechs Partnern in Schottland, Dänemark, Österreich und Italien in den Jahren 2021-2022 durchgeführt wurde. Die Partner waren Don Bosco, GAIA Education, NOAH, HAUP, Plattform Footprint und LOES, das dänische Ökodorf-Netzwerk.

YINT stellt Verbindungen im Dreieck „Kunst/Kreativität“, „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ und "schwer erreichbare Jugendliche“ her. Alle Materialien in diesem Handbuch zielen darauf ab, schwer erreichbare jugendliche Zielgruppen auf künstlerische und kreative Weise mit der Botschaft der Nachhaltigkeit zu erreichen, vorzugsweise so, dass auch Raum für Blended Learning entsteht. Dieser Herausforderung haben sich die Partner im Projekt gestellt - und dieser Leitfaden ist die gemeinsame Antwort auf diese Herausforderung.

### **Wir können die Welt verändern - wenn wir unsere Denkweise ändern:**

Das Hauptziel dieses Handbuchs ist es, die transformative Kraft der Bildung voll zur Geltung zu bringen und sozial ausgegrenzte Jugendliche (siehe Anhang 2 YINT Theory of Change) in die Lage zu versetzen, Akteure ihrer eigenen, von ihnen selbst gewünschten nachhaltigen Zukunft zu werden.

Mit diesem Leitfaden wollen wir, die Autoren aus vier Ländern, ein Feuer entfachen, damit möglichst alle Teil dieser nachhaltigen Zukunft werden. Wir hoffen, mehr Menschen zu unterstützen, damit sie "Multiplikatoren des Wandels" werden. Das Handbuch soll eine Hilfe sein, um Aktivitäten mit Jugendlichen durchzuführen, die zu einem nachhaltigen und regenerativen Wandel beitragen.

Lass uns gemeinsam aktiv werden!



Landsforeningen for Økosamfund



gaia  
education

## Der 4D-Rahmen

Die YINT-Partnerschaft baut auf dem **4-D Gaia Education Rahmen** auf, er umfasst die **weltanschaulichen, ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen** Dimensionen der Nachhaltigkeit. Im Laufe der Jahre wurde das 4D-Rahmenkonzept an viele Kontexte angepasst. Im YINT-Projekt haben die Partner versucht, Inhalte für benachteiligte Jugendliche zu erstellen und dabei insbesondere Kreativität und Blended Lernaktivitäten berücksichtigt.



## Themen und Struktur des YINT-Handbuchs

Die Themen im YINT-Handbuch bauen auf dem 4D-Rahmen von Gaia Education als strukturierendes Prinzip auf, weil den Partner dieses ganzheitliche Modell der Bildung für Nachhaltigkeit für das Projekt besonders geeignet erschien. Diese Themen bilden ein Angebot, damit du als Moderator/in aus den verschiedenen Methoden und Übungen innerhalb der einzelnen Dimensionen auswählen kannst, um einen Schwerpunkt zu setzen, aber auch, um die Themen zu verknüpfen, so wie es die konkrete Situation erfordert.

Die Struktur des YINT-Handbuchs besteht daher - nach einer allgemeinen Einführung und den Tipps für die Moderation - aus der Präsentation ausgewählter Aktivitäten für jede der Dimensionen, einschließlich der Möglichkeiten des Blended Learnings, sowie einem Anhang mit zusätzlichen die Dimensionen überschneidenden Aktivitäten, (Anhang 4). Diese eignen sich auch als Vertiefung eignen (Anhang 5).



### Hilfe für die Leserin, den Leser:

**DIMENSION** - die Struktur des Handbuchs bilden die vier Dimensionen von GAIA Education

**THEMEN** - jede der Dimensionen erforscht drei oder vier Themenbereiche, die wir als Themen bezeichnen, die durch Aktivitäten erweitert und in Workshops vertieft werden

**AKTIVITÄT** - ein pädagogischer Prozess, der das Lernen durch konkrete Erfahrungen anregen soll.

**WORKSHOP** - eine Reihe von empfohlenen Aktivitäten, die eine sinnvolle Workshop-Erfahrung innerhalb oder über verschiedene Dimensionen hinweg schaffen.

Einige der Aktivitäten stammen in erheblichem Maße aus der bestehenden Arbeit der Partner und wurden in den Kontext des YINT-Projekts gestellt, während andere nur für das YINT-Projekt entwickelt wurden

## Die Dimensionen verknüpfen

Beachte, dass die Dimensionen nicht nach Prioritäten geordnet sind, da sie ineinander übergehen.

Das YINT Handbuch kann daher je nach der tatsächlichen Ausbildungssituation selektiv eingesetzt werden.

### Es gibt mehrere Möglichkeiten, dies zu tun:

- **Führt das 4D-Mandala** in jedem Workshop ein und denkt nach den verschiedenen Aktivitäten darüber nach, wobei ihr die Verbindungen nach den Kontexten und Gegebenheiten gestaltet werden können.
- **Die SDG-Karten** von Gaia Education sind ein Beispiel dafür, dass jedes SDG soziale, wirtschaftliche, ökologische und weltanschauliche/kulturelle Auswirkungen und Lösungen hat.
- **Passe die Aktivitäten im Handbuch so an, dass sie den 4D-Rahmen bilden.** Dies kann auf viele der Aktivitäten angewandt werden, vor allem in den Bereichen Reflexion, Synthese und Lernen.

In der Aktivität "*Weltsicht* - Interview mit Ältesten" könntest du z.B. die Fragen an die vier Dimensionen anpassen und eine visuelle Darstellung mit Hilfe des 4D-Mandalas erstellen.

### Solche Fragen/Reflexionen könnten sein:

- *Wirtschaftlich*: Wie haben deine Großeltern ihren Lebensunterhalt verdient? Hat sich das im Laufe ihres Lebens geändert?
- *Weltsicht*: Lebst du eine kulturelle Tradition deiner Vorfahren?
- *Soziales*: Wie habt ihr in eurer Gemeinde gefeiert, als ihr aufgewachsen seid?
- *Ökologisch*: Was hat sich während deines Lebens in der Natur verändert? (z.B. Vögel, Tiere, Bäume, Wasserqualität usw.)

### Du kannst auch:

- Den 4D-Rahmen in die Nachbesprechung, Reflexion und Synthese einbeziehen.
- Aktivitäten aus verschiedenen Dimensionen miteinander verknüpfen.
- Die übergreifenden Aktivitäten nutzen, die sich auf die 4Ds beziehen.

## Zusammenfassung der Themen

Innerhalb jeder Dimension erforscht das Handbuch die folgenden Themen:



## 2. Kompetenzen

Die aktuelle Situation mit "Mehrfachkrisen"(Klimawandel, Artensterben, Konflikte, Ungleichheit, Pandemie,...) braucht Menschen, die bereit und in der Lage sind, die Welt zu verändern.

Es ist unsere Aufgabe als Vermittler/innen und Ausbilder/innen, dazu beizutragen, dass junge Menschen in die Lage versetzt werden, die Gesellschaft in eine widerstandsfähigere und regenerative Richtung mitzugestalten. Das gilt auch für Gruppen, die aus welchen Gründen auch immer, im Abseits standen: weil sie nicht wissen, was sie tun können, weil sie nicht den Mut haben, weil sie keinen Sinn darin sehen oder weil sie nie unterstützt wurden.

Wissen allein genügt nicht. Um im Klimaschutz erfolgreich zu sein, braucht man zwar Wissen, aber auch, die Fähigkeit, dieses Wissen in Taten umzusetzen. Darüber hinaus muss man den Wunsch haben, zu handeln. Es braucht Wissen, Fähigkeiten und die richtige Einstellung, um die notwendigen Veränderungen durchzusetzen. Das Handbuch wird versuchen, diese verschiedenen Faktoren anzusprechen.

### Kompetenzen für die Gestaltung der Zukunft

Um unser Leben zu gestalten, benötigen wir die Fähigkeit zu lesen und zu schreiben, Sprachkenntnisse und andere grundlegende Fähigkeiten. Auch jeder Beruf erfordert eine Reihe von besonderen Kompetenzen. Aber was braucht es, um den Planeten zu retten? Der deutsche Pädagoge Gerhard DeHaan hat darüber nachgedacht, welche Fähigkeiten jemand braucht, um die Zukunft zu gestalten. Hier einige der Kompetenzen, die er für die Gestaltung der Zukunft für notwendig hält:

- **Neugierde:** Niemand hat bisher die Lösung, deshalb ist es wichtig, neugierig zu bleiben. Wir sollten uns fragen, wie wir die Neugierde wecken und fördern können.
- **Eine Vorstellung von Gerechtigkeit:** Wir brauchen ein gutes Gespür dafür, was gerecht ist und was nicht. Wir sollten auch wissen, dass es so etwas wie absolute Gerechtigkeit nicht gibt.



- **Eine neue Art, mit Konflikten und Widersprüchen umzugehen:** Wir wollen in den Urlaub fahren, mit Freunden und Familie. Aber Flugreisen verschmutzen die Umwelt. Was können wir tun? Wir müssen uns diesen Konflikten, die wir alle haben, stellen und gute Lösungen finden - auch wenn das nicht einfach ist.
- **Die Fähigkeit, sich selbst und andere zu motivieren:** Es ist eine große Herausforderung, sich zu engagieren und etwas zu unternehmen. Es ist aber einfacher, es gemeinsam zu tun. Wir sollten nach Wegen suchen, um uns gegenseitig zu motivieren.
- **Die Fähigkeit, zusammenzuarbeiten:** Die Fähigkeit, zusammenzuarbeiten, ist ein weiterer Schlüssel zum Erfolg eines großen Vorhabens.
- **Mitgefühl:** All das bleibt leer und bedeutungslos, wenn wir uns nicht darum kümmern, wie es anderen Menschen geht und wie es der Natur geht. Mitgefühl kann geübt und gelernt werden, vor allem durch außerschulische Aktivitäten.

## Befähigungs-Ansatz

Ein gutes Leben braucht Ressourcen, aber auch die Fähigkeit, sie gut zu nutzen. Wenn du mobil sein willst, brauchst du ein Fahrzeug, zum Beispiel ein Fahrrad. Aber du musst auch in der Lage sein, es zu fahren. Das gilt für viele Fragen der Nachhaltigkeit: Wir brauchen erneuerbare Energien, aber wir müssen sie auch vernünftig nutzen, wir müssen unsere Reisen nachhaltig planen usw. Amartya Sen (Indien) und Martha Nussbaum (USA) haben darüber nachgedacht, welche Fähigkeiten für ein nachhaltiges Leben notwendig sind und zehn Kernfähigkeiten identifiziert. Hier fünf davon:

- In der Lage sein, die Sinne zu nutzen, sich etwas vorzustellen, zu denken und nachzudenken - und das alles auf eine "wahrhaft menschliche" Art und Weise. Zu spüren, wie sich Sonnenschein oder Regen auf der Haut anfühlen, den Geräuschen der Natur zu lauschen, Musik und Kunst zu genießen - das sind Dinge, die wir alle „können“ sollten.
- In der Lage zu sein, mit anderen zu leben und auf andere zuzugehen, andere Menschen anzuerkennen und sich um sie zu kümmern. Wir brauchen die Fähigkeit, uns auf verschiedene Formen der sozialen Interaktion einzulassen, wir brauchen die Fähigkeit zur Empathie, dazu, dass wir uns in die Situation eines anderen hineinversetzen können. Sich um andere, ihre Bedürfnisse und ihre Gefühle zu kümmern, macht uns wahrhaft menschlich.
- Die Fähigkeit, mit Rücksicht auf und in Beziehung zu Tieren, Pflanzen und der Welt der Natur zu leben. Der berühmte Philosoph Albert Schweizer sagte: "Ich bin das Leben, das leben will, inmitten des Lebens, das leben will."
- Lachen können, spielen, Freizeitaktivitäten genießen. Lasst uns Spaß haben! Das gehört zu einem guten Leben dazu.
- In der Lage sein, sich effektiv an gesellschaftlichen und politischen Entscheidungen zu beteiligen, denn sie bestimmen unser Leben mit.

Diese Kompetenzen und Befähigungen stehen bei allen in diesem Handbuch vorgestellten Aktivitäten im Mittelpunkt.

Sie wurden leicht umstrukturiert, damit sie in einem Blended-Learning-Kontext funktionieren.

## 3. Blended und Transformative Lern Aktivitäten für nachhaltige/regenerative zukunftsfähige Lebensstile

Der lange Titel in der Überschrift sagt schon alles: Es ist nicht leicht. In diesem Projekt haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, eine Auswahl an Methoden und Übungen zu erstellen, die nicht nur offline, sondern auch online und in gemischten (blended) Versionen funktionieren und dabei die Stärken der verschiedenen Wege nutzen. Im Prinzip wollten wir mit verschiedenen Ansätzen - offline, online, gemischt, kunstvoll, kreativ usw. - verschiedene Zielgruppen und Präferenzen innerhalb der Zielgruppen ansprechen.

### Blended Learning

Blended Learning kann auf verschiedene Arten funktionieren, oft wird zwischen synchronisierten und unsynchronisierten Online-Prozessen unterschieden. Bei synchronisierten Prozessen treffen sich die Teilnehmer/innen online zur gleichen Zeit, z. B. bei einem Online-Meeting. An unsynchronisierten Prozessen nehmen die Teilnehmer/innen zu unterschiedlichen Zeiten teil, z. B. bei einer Facebook-Diskussion. Wenn eine Moderatorin oder ein Moderator möchte, dass die Teilnehmenden eine gemeinsame Entscheidung treffen, ist ein synchronisierter Prozess von Vorteil. Möchte sie/er hingegen, dass die Teilnehmer/innen eine Frage vertiefen, kann ein unsynchronisierter Prozess von Vorteil sein. Die folgenden Ausführungen sind vorwiegend auf unsynchronisierte Prozesse ausgerichtet. Die Gruppendynamik ist online oft unbeständiger, weil die Teilnehmenden sich leicht ein- und ausschalten können, aber das ist auch eine Stärke, denn der flexible, zeitlich und räumlich verteilte Prozess kann an die täglichen Bedürfnisse der Teilnehmenden und andere Verpflichtungen wie Arbeit, Familie, Behinderung etc. angepasst werden.

Um flexibel mit schwer erreichbaren Jugendlichen wie bei YINT (oder anderen) online arbeiten zu können, ist es wichtig, ein starkes Gerüst für das gemischte/blended learning zu schaffen, indem du als Vermittler/in die 7 W's (in populären Begriffen) besonders deutlich kommunizierst: Wer macht was, mit wem, zu welcher Zeit, wo und mit welchem Ziel. Das bedeutet, dass du als Lernbegleiter/in vorzugsweise über verschiedene Medien, schriftlich und per Video, kommunizierst:

- Was ist das Thema (die Überschriften)?
- Was ist das allgemeine Ziel dieser Sitzung,
- Was sollen die Teilnehmer/innen tun,
- Wann wird dies von ihnen erwartet,
- Wie du, der/die Moderator/in, interagieren wirst (wie und wann wirst du etwas präsentieren, wie und wann wirst du Feedback geben, Kommentare abgeben, für Fragen zur Verfügung stehen usw.) und mit welchem Ziel,
- Mit wem die Teilnehmer/innen interagieren sollten und
- Worüber sie interagieren sollten und mit welchem Ziel,
- Wann sie etwas präsentieren/hochladen/komentieren usw. sollen und
- Wo (auf welcher Online-Plattform, in welchem Ordner, mit welchem Dokumentennamen usw.).

Wenn es mehr als ein Diskussionsthema in einem zusammenhängenden Dialog gibt, trennst du die Themen in separaten Unterthemen, da die Teilnehmenden online leicht den Überblick verlieren können. Als Moderator/in baust du Gerüst auf, auf dem die Teilnehmer/innen agieren sollen (können, sie müssen sozusagen wissen, wo sie laufen können. Dies wird ganz besonders bei einer Zielgruppe gebraucht, die über wenige Ressourcen

verfügt, z. B. Sprache, Zeit, Fokus, Schulbildung. Fazit: Die Gestaltung von Blended-Learning-Prozessen sollte glasklar, leicht verständlich und handlungsorientiert sein.

Das Handbuch wurde an Hand der identifizierten Kernkompetenzen strukturiert, diese werden als entscheidend angesehen, um marginalisierte/gefährdete/ausgegrenzte Jugendliche auf ihrem Weg in eine nachhaltige und regenerative Zukunft zu erreichen und zu stärken. Der Schwerpunkt liegt also darauf, wie die Aufmerksamkeit und das Interesse der Zielgruppen geweckt und durch die Aktivitäten die Bedingungen für Empowerment und regeneratives Denken und Handeln geschaffen werden können. Dies führt zu einem Wechsel von einer nur auf den einzelnen Menschen ausgerichteten zu einer gemeinschaftsgeführten und auf den Planeten ausgerichteten Perspektive und zur Anwendung von Regionalismus/Lokalismus in ihrem eigenen Leben.

## Einige Tipps zur Erleichterung

**Eröffnung und Abschluss** - Beginn und Ende der Sitzungen sind wichtig, um den Raum zu öffnen und zu schließen. Es wird empfohlen, jede Aktivität (synchronisiert und unsynchronisiert) mit einem kurzen kontemplativen Moment zu beginnen und zu beenden, um eine fruchtbare Atmosphäre für das Lernen zu schaffen. Für manche Gruppen könnte es sinnvoll sein, jeden Tag eine kurze Achtsamkeitssitzung abzuhalten und für andere zum Beispiel (synchronisierte) Praktiken in eine Pause einzubauen. Es kann auch wichtig sein, die Energie der Gruppe durch eine Übung einzuschätzen, in der jeder Teilnehmer die Chance bekommt, zu sprechen. Eine Besinnung kann eine ruhige Atmosphäre schaffen, während das Erzählen eines Witzes die Energie der Gruppe erhöhen kann. Der/die Moderator/in sollte dies vorbereiten und ständig daran denken.

**Online-Sitzungen** brauchen oft zusätzliche Eröffnungsaktivitäten, die den Teilnehmenden helfen, sich mit dem Schreiben (Kommunizieren) in der Gruppe vertraut zu machen, z.B. der "Konzept-Stab", bei dem ein Teilnehmer mit der Erklärung eines relevanten Konzepts aus dem Thema beginnt und den "Staffelstab" an den nächsten Teilnehmer weitergibt.

Es kann einfach eine vom Moderator initiierte Runde sein, in der die Teilnehmer (synchronisiert) ein paar Worte sagen oder (unsynchronisiert) ein paar Gedanken vom letzten Treffen aufschreiben. Das kann auch ein "Scherz-Stab", ein "Gedanken vom letzten Mal-Stab" usw. sein.

Anwendung eines partizipativen Ansatzes

Das Ziel ist es, Bedingungen für Empowerment zu schaffen und dies im Moderationsansatz zu zeigen.

Es empfiehlt sich so weit wie möglich den "Praxis – Experimenteller Lern Zyklus" als Grundlage zu dieser Arbeit zu nehmen

### Zusammengefasst:

1. Erstelle oder beziehe dich auf eine Erfahrung, die die Teilnehmer gemacht haben (die Übungen)
2. Reflektiere deine Gefühle über die Erfahrung
3. Thematisiere Beobachtungen zu bestimmten Situationen in der Übung
4. Ziehe Lehren aus der Erfahrung
5. Überlege dir, wie du die Erfahrung anwenden kannst

Es gibt grundlegende Fähigkeiten, die für diese Art des Lernens erforderlich sind, wie z.B. offene Fragen stellen, vertiefende Fragen stellen, aktiv zuhören, knapp sprechen/schreiben, zusammenfassen, umschreiben. Sie sind sehr wichtig und ausschlaggebend dafür, ob du ein guter Vermittler bist. Vor allem bei "schwer erreichbaren" Gruppen ist es wichtig, die Menschen nicht unter Stress zu setzen, sondern sie dort abzuholen, wo sie sind und

ihnen nicht mehr abzuverlangen, als in ihrer Komfortzone und ihrem unmittelbaren Lernbereich liegt. Vermittler/innen können einen Beitrag zu den Sitzungen leisten, indem sie die Erkenntnisse der Gruppe zum Lernthema zusammenfassen. Das ist eine Kunst, bei der ein/e Moderator/in die Beiträge wirklich würdigen sollte, vielleicht auch einige Aspekte, die er/sie nicht kannte, und sich nicht zu sehr auf das Ergebnis versteift.

## Die Gestaltung der Sitzungen/Workshops/Aktivitäten

Als Moderator/in ist es wichtig, die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen einzuschätzen und die Sitzungen und Prozesse entsprechend zu gestalten. Überprüfe jedoch gleich zu Beginn der Aktivität noch einmal die Erwartungen und passe das Sitzungsdesign bei Bedarf an. Während der Sitzungen müssen die Moderatoren die Energie der Gruppe ständig beobachten und die Lernaktivitäten bei Bedarf anpassen. Das nennt man "Emergent Design". Während des Lernens hörst du den Beiträgen der Teilnehmenden aufmerksam zu (ihre Beteiligung), notierst dir die wichtigsten Punkte (in den Köpfen, auf Flipcharts oder auf der Online-Plattform) und fügst sie in die Schlussfolgerungen des Lernens ein, indem du sie mit den Beiträgen der Lernbegleiter/innen kombinierst und zusammenfasst (Führung).

Manchmal sind es eher Beiträge der Teilnehmer/innen, manchmal eher der Moderatoren/innen, je nach Thema, den beteiligten Personen oder dem Kontext der Situation des Lernens. Achtsamkeitspraktiken und Selbstmanagement werden zeigen, wo das Gleichgewicht liegt. Hier ist die Intuition am Werk, die Synchronizität von Kopf, Herz und Körper. Wenn du als Moderator/in Schwierigkeiten hast, die Gruppe online zu spüren, dann reagiere, indem du eine Frage stellst, um die Informationen (das Feedback) zu bekommen, die du brauchst, um den Prozess zu erleichtern, z.B. "Wie geht es dir gerade"? Die Gestaltung einer Sitzung profitiert von verschiedenen Aktivitäten, z. B. einer Mischung aus Moderatoren-Input, Plenumsdiskussion, Gruppenarbeit, Spielen usw. Immer mit einer guten Einführung/einem guten Rahmen für das, was von der Sitzung zu erwarten ist, und einer Nachbesprechung, in der die Teilnehmenden über das Erlebte berichten können. Aufgepeppt mit ‚Energizer‘ und ständiger Aufmerksamkeit der Moderatoren, um einen guten, inklusiven und partizipativen Lernraum zu schaffen.

## 4. Aktivitäten in der Dimension Weltsicht

### Einführung in die Weltsicht-Dimension<sup>1</sup>

Dieses Kapitel untersucht die Überzeugungssysteme der vorherrschenden Weltsichten und wie sie sich in verschiedenen Kontexten verändern. Im Akt der Bewusstwerdung liegt eine Rebellion. Junge Menschen streben nach diesem Bewusstsein, weil sie entdecken, wer sie sind und was ihre Möglichkeiten sind. Ein systemischer Ansatz betont die Verbindungen zwischen Geist, Aktivitäten, Prozessen und Strukturen und führt zu einem breiteren, umfassenderen Verständnis. Systemdenken schafft ein Verständnis für die Verbindungen im System und dafür, dass wir alle ein Teil davon sind. Alles ist miteinander verbunden, und die Verbindungen drücken eine bestimmte Dynamik aus. Mit anderen Worten: Wenn wir einen Teil des Systems verändern, wirkt sich das auf einen anderen Teil aus. Der erste Schritt zur Veränderung ist das Bewusstsein. Das ist wichtig, um zu verstehen, woher wir kommen, wo wir jetzt sind und wohin wir auf unserer persönlichen Reise gehen.

In dieser Dimension erforschen die Teilnehmenden Wege, um sich der aktuellen Paradigmen und Bedingungen für die Beteiligung an den Lebensprozessen auf dem Planeten bewusst zu werden. Sie werden motiviert, dieses Wissen mit allen zu teilen. Die Teilnahme von Jugendlichen an Aktivitäten zum Thema Weltsicht ermöglicht eine breite Sichtweise, sowohl in horizontaler Hinsicht durch die Betrachtung verschiedener Perspektiven auf die Geschehnisse in der Welt als auch in vertikaler Hinsicht durch die Betrachtung der Weisheit unserer Vorfahren. Dies unterstützt ganzheitliches Lernen nicht nur bei Weltsicht- Aktivitäten, sondern in allen Dimensionen. Es schafft eine solide Grundlage und Inspiration, um junge und energiegeladene Change Agents zu ermutigen, aufzustehen, zu handeln und bei vielen kritischen Themen, die ihr Leben und das unseres Planeten prägen werden, etwas zu bewegen.

---

<sup>1</sup> **Kontext:** Diese Perspektive wurde auf der Grundlage von projektbasierten Lernansätzen verfasst, mit denen Gaia Education und lokale NRO-Organisationen aus Asien und Afrika in schwer zugänglichen Gemeinden in Bangladesch, Myanmar, Thailand, Sambia und Senegal gearbeitet haben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren im Allgemeinen sehr motiviert, Inhalte zu lernen, unter ihnen waren engagierte Jugendliche, Frauen und Migranten, die später zu Organisatoren und Akteuren der Gemeinschaft wurden.

Die Dimension Weltsicht besteht aus drei thematischen Bereichen.

Thematischer Bereich Weltsicht	Fragen zum Erforschen	Beispielhafte Aktivitäten
<p><b>THEMA A - ERINNERN &amp; WISSEN</b></p> <p>Schaffung von Bedingungen für Empowerment und Inklusion, indem jede/r Teilnehmer/in über seine/ihre kulturelle Weltsicht nachdenkt und Veränderungen in den letzten Generationen wahrnimmt. Dabei tauschen sie sich mit anderen aus, um zu lernen, Empathie zu entwickeln und die Vielfalt der Hintergründe zu respektieren. Das Thema erforscht, wer wir sind und was wir und unsere Vorfahren durchlebt haben.</p>	<p>Woher kommen wir?</p> <p>Welche wichtigen Eigenschaften hast du von den Älteren in deinem Freundeskreis gelernt?</p> <p>Wie haben sich die Dinge verändert?</p>	<p>A.1 Vielfalt kartieren</p> <p>A.2 Fluss des Lebens</p> <p>A.3 Befragung der Großeltern/Ältesten</p> <p>A.4 Tiefes Teilen</p>
<p><b>THEMA B - VISIONEN -</b></p> <p>Bei diesem Thema geht es um unterschiedliche Perspektiven auf das Zusammentreffen mehrerer Krisen, die unseren Planeten und unser Leben beeinflussen. Es beleuchtet die Vor- und Nachteile traditioneller (angestammter) und moderner Weltsichten und arbeitet heraus, was von beiden wertvoll ist. Die Teilnehmer/innen stellen sich eine gesunde Zukunft vor, die auf dem Besten der traditionellen Werte aufbaut und gleichzeitig modernste Technologien und Praktiken einbezieht. Sie erstellen gemeinsam einen Fahrplan für eine regenerative Zukunft, dieser berücksichtigt kulturelle Werte, faire Teilhabe, Ethik und die Schritte zur Erreichung dieses Ziels.</p>	<p>Was sind die Vor- und Nachteile der traditionellen/ althergebrachten Weltsicht?</p> <p>Was sind die Vor- und Nachteile des modernen Lebensstils?</p> <p>Wie wirkt sich der moderne Lebensstil auf die Natur aus?</p> <p>Was brauchen wir für eine nachhaltige Zukunft?</p>	<p>B.1 Kreise erweitern <sup>2</sup></p> <p>B.2 Die vorherrschende Weltsicht identifizieren und reflektieren</p> <p>B.3 Visionen und Backcasts für eine nachhaltige Zukunft (das Beste aus den Traditionen und das Beste aus der modernen Synthese)</p>
<p><b>THEMA C - ÜBERGANG</b></p> <p>Den Übergang zu einer regenerativen Zukunft unterstützen, indem die Teilnehmenden unterstützende Werte, Einstellungen und Handlungen verstehen und praktizieren.</p>	<p>Was motiviert uns für die Sozial- und Umweltsarbeit?</p> <p>Welche inneren Qualitäten brauchen wir, um uns für den sozialen-ökologischen Wandel stark zu machen?</p>	<p>C.1 Bewusste Akteure des Wandels werden</p> <p>C.2 Geschenke der Vorfahren ernten (Anhang 5, Aktivität 12)</p>

<sup>2</sup> Widening Circles and Harvesting the Gifts of Ancestors (Kreise erweitern und die Gaben der Vorfahren ernten) sind aus "The Work that Reconnects" von Joanna Macy et al.



## Thema A - Erinnern & Wissen

<b>WARUM</b>	Schwer erreichbare Teilnehmer/innen kommen oft aus schwierigen Verhältnissen, mit denen sie nicht zurechtkommen. Es kann sein, dass sie sich nicht wohl fühlen, wenn sie mit Menschen anderer Herkunft zusammenkommen. Diese Übungen ermutigen sie, ihre Herkunft zu ehren, ihre Geschichten zu erzählen und Vertrauen und Freundschaften in der Gruppe aufzubauen.
<b>ZIELE</b>	Das Thema zielt darauf ab, mit kreativen Methoden: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedingungen für Empowerment, Empathie, Inklusion und Vertrauen zu schaffen</li> <li>• Über die Erfahrungen mit Vielfalt und die Weltsicht der Teilnehmer:innen nachzudenken</li> <li>• Kulturelle/gesellschaftliche/weltanschauliche Veränderungen in der letzten Generation zu erkennen</li> </ul>
<b>KOMPETENZEN</b>	Die Fähigkeit, Integrität und Authentizität vorzuleben; die Fähigkeit, sich in andere mit unterschiedlichem Hintergrund einzufühlen; die Fähigkeit, sich in die Gruppe einzufühlen
<b>DIMENSION / SDG Bezug</b>	Dimension Weltsicht SDG 10 - Verringerung von Ungleichheiten SDG 3 - Gute Gesundheit und Wohlbefinden
<b>Aktivitätstitel</b>	Vielfalt kartieren (1 Std.) A1. Fluss des Lebens (1,5 bis 3 Stunden) A2. Ältere Menschen befragen (3 bis 5 Stunden) A3. Tiefes Teilen (1 bis 1,5 Stunden)

## Aktivität A.1: Fluss des Lebens (1,5 bis 3 Stunden)

**WAS:** Moderator/innen schreiben den Leitfaden für jede Phase auf (diese Fragen/Kommentare sind nur ein Leitfaden, bitte passe sie an den lokalen/kulturellen Kontext an). Überlege dir, ein Video zu drehen, indem du den Text laut vorliest, damit die Teilnehmer den Text mit Ton kombinieren können, was das Verständnis für viele Teilnehmer verbessert.

**WIE:** Aktivität "Fluss des Lebens" (1 bis 1,5 Stunden)

Reflexion und Synthese (30 Min./45 Min.)

**Schritt 1 - Reflektiere:** Stell dir dein Leben als einen Fluss vor, der zu diesem Workshop geführt hat. Welches sind die verschiedenen Ströme und Flüsse, die dich hierher gebracht haben? Denke an die bewegten Zeiten in deinem Leben und an die Herausforderungen oder Felsen, die du überwunden hast. Wenn dein Leben ein Fluss wäre, welche Form würde er haben? Wo sind die Biegungen und Kurven, an denen sich deine Situation oder Perspektive geändert hat? War der Übergang sanft oder plötzlich? Gibt es Steine oder Felsbrocken - Hindernisse oder lebensverändernde Momente - die in deinen Fluss zu finden sind? Gibt es Punkte, an denen der Fluss schnell oder langsam fließt?

### **Einzelarbeit: Beginne mit dem Zeichnen eines Bildes DER FLUSS DEINES LEBENS**

**Schritt 2 - Rahmen:** Trage auf dem Flussbild dein Alter und/oder deine Daten ein. Identifiziere Schlüsselereignisse in deinem Leben; das können Felsbrocken/Stromschnellen im Fluss sein oder Stellen, an denen der Fluss eng ist oder sich weit öffnet. Benenne jeden Abschnitt deines Lebensflusses

**Schritt 3 - Wegweiser:** Denke an die verschiedenen Menschen, die dich auf deiner Reise als Fluss begleitet haben. Halte die wichtigsten Beziehungen und Verluste an den entsprechenden Stellen deines Lebensflusses fest. Du kannst auch Gedanken und Gefühle aufschreiben, die mit diesen Beziehungen verbunden sind. Welche Beziehungen waren zu verschiedenen Zeiten in deinem Leben besonders wichtig? Wer hat dich am meisten geprägt?

Gab es auf dem Weg dorthin bedeutende Verluste von Beziehungen?

Welche Gruppen oder Gemeinschaften von Menschen waren am wichtigsten?

**Schritt 4 - Kontextualisierung:** Denke über deinen Lebensweg und deine Entwicklung nach.

Platziere Lebensereignisse mit Worten und/oder Symbolen an den entsprechenden Stellen in deinem Diagramm/Bild.

Notiere die Zeiten, in denen du oder andere viel Schmerz oder Leid erfahren haben, die den Fluss deines Flusses prägen.

Was war in der Welt los - lokal, regional?

**Schritt 5 Beurteile:** Notiere, was für dich wichtig war.

Welche Werte, Verpflichtungen, Gründe oder Prinzipien waren in den verschiedenen Lebensphasen am wichtigsten? Auf welche Ziele, wenn überhaupt, hast du deine Energie hauptsächlich gerichtet?

Welches Ziel hat dazu beigetragen, den Fluss des Lebenswassers zu einem bestimmten Zeitpunkt in deiner Erfahrung zu formen?

Überprüfe den ganzen Fluss; stellt er dein ganzes Leben dar?

Wurde ein wichtiges Element ausgelassen? Passe es nach Bedarf an.

REFLEXION (Gruppenprozess): Tausche die Zeichnungen in Gruppen von 4/5 aus (erkenne einen Gruppenleiter, um sicherzustellen, dass jeder eine Chance hat, seine Geschichte zu hören/vorzutragen).

SYNTHESE (Moderation): Lade ein paar Leute ein (als Kommentar zu einem Beitrag oder in einem Online-Meeting) zu erzählen, was ihr Bild darstellt (optional). Bereite eine Online-"Galerie" zum Teilen vor. Der/die Vermittler/in schreibt eine Zusammenfassung der Überlegungen, um Empathie und Wertschätzung für Vielfalt zu entwickeln. Falls alle zustimmen, können die Ergebnisse auf der [YINT Online Plattform](#) geteilt werden.

TIPP: Fördere die Verwendung von Farben, Texturen und Symbolen in der Übung "Fluss des Lebens". Du kannst Flussbilder aus anderen Gruppen oder aus dem Internet zeigen, um die Teilnehmenden zu inspirieren.

REFERENZEN: [Übung zum Fluss des Lebens](#) | [OnBeing Mit dem Fluss des Lebens als Werkzeug \(in Englisch\)](#)

## Aktivität A.2: Befragung älterer Menschen (3 bis 5 Stunden +)

### EINFÜHRUNG (10 min)

*"Das beste Klassenzimmer der Welt liegt den Älteren zu Füßen" (Andy Rooney)*

Unsere Ältesten besitzen die Weisheit vieler Generationen. Aus den alten Geschichten und Traditionen können wir viel lernen. Ihre Erfahrungen, aber auch ihre Irrwege, ihre Fehler geben uns Impulse, über uns selbst nachzudenken. Aber oft sind wir zu beschäftigt, um zuzuhören und zu lernen. Viele haben keinen Kontakt zu Älteren. Diese Aktivität bietet uns die Möglichkeit, von den Älteren in unseren Familien und Gemeinden/Gemeinschaften zu lernen.

### VORBEREITUNG AUF INTERVIEWS (30 min)

Besprecht in 3er-Gruppen, wen ihr interviewen werdet (einzeln oder gemeinsam).

Vereinbare einen Termin für das Gespräch (als Hausaufgabe). Überprüfe die Fragen (Beispiele findest du unten)

Mach einen Plan, wer interviewt wird und wie das Interview aufgezeichnet wird (Video-/Tonaufnahmen/Notizen).

### INTERVIEWS (60 bis 90 min)

Jede Person interviewt einen Ältesten (in Dreiergruppen oder einzeln). Beispielfragen:

- F. Wofür bist du dankbar?
- F. Wie hast du in deiner Gemeinde/Gemeinschaft gefeiert, als du aufgewachsen bist?
- F. Was hat sich in deinem Leben verändert, seit du ein Kind warst?
- F. Was schätzt du an der traditionellen Kultur und was ist dir wichtig?
- F. Was schätzt du an der modernen Kultur und worüber bist du besorgt?
- F. Was war eine große Herausforderung in deinem Leben und wie hast du sie gemeistert?
- F. Hast du ein traditionelles Lied, das du mit uns teilen möchtest?
- F: Gibt es etwas, das du bereust?
- F: Was denkst du, sollte die junge Generation nicht tun, obwohl du es getan hast?

**INFORMATIONEN ZUSAMMENSTELLEN UND VORBEREITUNG DER PRÄSENTATION (30 Min. bis 2 Std.)**

Finde die wichtigsten Zitate heraus. Zeichne ein Bild oder mache ein Poster, das die Ergebnisse darstellt. Optional: Drehe in Gruppen oder einzeln ein 3-5-minütiges Video mit den Highlights des Interviews (kann mehr Zeit in Anspruch nehmen).

**PRÄSENTATION & REFLEXION (30 min)**

Hänge Bilder im Klassenzimmer/Online auf ([YINT Online Plattform](#)). Zeige Videoclips. Diskutiert in kleinen Gruppen.

- Wie habt ihr euch bei den Interviews mit den Älteren gefühlt? Was hast du über die Herausforderungen erfahren, mit denen sie konfrontiert waren?
- Beschreibe andere wichtige Lektionen, die du von den Älteren gelernt hast?

**DEBRIEFING & SCHLUSSKREIS (30 Min.)**

Wie hast du dich gefühlt, als du Ältere interviewt hast? Welche wichtigen Eigenschaften hast du von deinen Älteren gelernt?

Wie haben sich die Dinge verändert? (Ermutigung zum Positiven & Herausforderungen)

Wertschätzung der Vielfalt und Entwicklung von Empathie!

SCHLUSSKREIS - Singe ein traditionelles Lied (mach ein Projekt, um traditionelle Lieder zu sammeln und aufzuführen) Das kannst du auch online machen.

## Aktivität A.3: Tiefes Teilen (synchronisiert)

**ZUSAMMENFASSUNG**

Einführung und Aufteilung in Gruppen (10 Min.)  
 Tiefes Teilen in Gruppen/Triaden (1 bis 1,5 Stunden)  
 Reflexion (30 Min.)  
 Nachbesprechung (30 Min.)  
 Tagebuch/Zeichnen/Abschluss (10 Min.)

Intensiver Austausch in Gruppen/Diskussionsrunden

Teilt euch in Gruppen auf: Wenn sich Gruppen bilden, z.B. Migranten aus ähnlichen Orten oder mit ähnlichem kulturellem Hintergrund sollen sie zusammenbleiben (3 bis 5 Personen; homogene Gruppen). Der Austausch kann in der Muttersprache erfolgen.

Persönliche Reflexion: Rose & Dorn - (1 oder 2 von jedem). Zeichnen/Schreiben - Die Rose(n) (die besten Seiten) meines Lebens waren ... Zeichnen/Schreiben - Die Dornen (die schwierigen Seiten) meines Lebens waren ... Tauscht euch in der großen Gruppe aus.

Moderatoren-Input und Einleitung der Übung "Tiefes Teilen":

Aktives Zuhören, Zeugnis ablegen, effizientes Sprechen, vom Herzen sprechen

Rollen:

- 1 Person spricht,
- 1 Person hört zu, stellt Fragen
- 1 Person Beobachter/Zeitnehmer/Zuhörer
- Geschichten austauschen - Beginn mit geführtem Atmen, stille Zeit

15 Min. pro Person. Wenn sie früher fertig sind, können sie sich in Ruhe hinsetzen und dann zur nächsten Person weitergehen.

Beispielfragen:

F. Erzähle etwas, wofür du dankbar bist.

F. Erzähle von einer schwierigen Erfahrung in deinem Leben und wie du sie überwunden hast.

Nachdem alle drei gesprochen haben, teilt euch mit, wie ihr euch fühlt und bedankt euch gegenseitig.

Wenn die Gruppe früher fertig ist, kann sie sich in Ruhe über ihre Erfahrungen austauschen.

REFLEXION: Individuelle Reflexion und Tagebuchführung

TIPP: Plane nach dem intensiven Austausch eine Pause ein, da dieser sehr intensiv und emotional sein kann.

Bitte die Gruppe, sich später am Tag zu melden um zu wissen ob alles OK ist.

Wenn du starke Emotionen bemerkst, melde dich später bei den Einzelnen/Gruppen.

## Thema B - Vernetzung und Visionen

### WARUM

Junge Menschen wachsen heute in einer komplexen Welt auf, in der mehrere Krisen wie der Klimawandel, wirtschaftliche und soziale Ungerechtigkeit, die Zerstörung der natürlichen Umwelt usw. aufeinandertreffen. Unterprivilegierte Jugendliche befinden sich oft im Überlebensmodus und haben nur wenige Möglichkeiten, den Schmerz und das Leid anzuerkennen und sich damit auseinanderzusetzen und zu überlegen, was aus traditioneller und moderner Sicht zu einer regenerativen Zukunft beitragen kann.

### ZIELE UND AUFGABEN

Innere und äußere Reaktionen auf das Zusammentreffen mehrerer Krisen zu erforschen, indem man Erfahrungsaktivitäten durchführt, die die Probleme aus verschiedenen Perspektiven betrachten.

Die Vor- und Nachteile traditioneller und moderner Weltansichten untersuchen.

Einen Fahrplan für eine regenerative Zukunft zu erstellen, indem wir uns eine gesunde Zukunft vorstellen, die kulturelle Werte, Fairness, Ethik und die Schritte zu ihrer Verwirklichung berücksichtigt.

### KOMPETENZEN

- Komplexitätsbewusstsein, Perspektiven, Mitgestaltung, langfristige Orientierung und Visionen

### DIMENSION/SDG Bezug

- Weltsicht Dimension
- SDG 10 - Verringerung von Ungleichheiten, SDG 3 - Gute Gesundheit und Wohlbefinden.

### AKTIVITÄTSTITEL

B.1 Kreise erweitern

B.2 Identifizierung und Reflexion der vorherrschenden Weltsicht

B.3 Visionen und Backcasts für eine nachhaltige Zukunft (das Beste aus den Traditionen, das Beste aus der modernen Synthese)



## Aktivität B.1: Kreise erweitern (synchronisiert)

### ZUSAMMENFASSUNG

- Einführung (10 Min.)
- Mingling (Dankbarkeit und Ehrung des Schmerzes in der Welt) 30 min
- Kreise erweitern (60/90 min)
- Reflexion und Nachbesprechung (30 Min.)

### INTRO

Soziale/kulturelle/ökologische Belange aus verschiedenen Perspektiven erfahren  
In Anlehnung an *"Work, that Reconnects"* von Joanna Macy.

### MINGLING (DANKBARKEIT UND ANERKENNUNG DES SCHMERZES IN DER WELT)

Bilde für 10-Minuten Zufalls-Gruppen in z.B. Zoom (Break-Out Rooms) mit jeweils 2 Personen anhand der unten stehenden Beschreibung. Nach jeder Runde werden neue Paare zufällig gebildet.

Runde 1 - Ein Ort, den ich magisch finde, ist ----- ? Jeder 5 Minuten, dann Wechsel.

Bedankt euch bei eurem Partner und mischt euch wieder schweigend unter die anderen (im Plenum) und nehmt dort das Gehörte auf. (Dankbarkeit)

Runde 2 - Etwas, das ich an dir schätze, ist ---- ? Jeder 5 Minuten, dann Wechsel. Bedanke dich bei deinem Partner und mische dich wieder schweigend unter die anderen, um das Gehörte zu verarbeiten. (Dankbarkeit)

Runde 3 - Stell dir vor, du nimmst die linke Hand deines Partners in deine linke Hand und schließt deine Augen. Der/die Moderator/in beginnt mit dieser Erzählung aus der Tiefe der Zeit - oder passt sie entsprechend an. Überlege dir für diese Übung, ob es kulturell angemessen ist, die Hand zu halten, wenn nicht, kann eine Person ihre eigene Hand erkunden. (Tiefe Zeit). Wenn du online bist, kannst du deine eigene Hand halten.

Erzählung:

- Stell dir vor, du fängst an, diese Hand zu erforschen, sanft und mit großer Sensibilität und Unschuld. Stell dir vor, dass du zum ersten Mal eine menschliche Hand berührst... Fühle die Haut (ihre Beschaffenheit, Wärme oder Kälte) ... und jetzt die Struktur dieser Hand (die Nägel, die Knöchel, die Knochen und Sehnen, das Fleisch) ... Was kann dir diese Hand über die Person sagen, zu der sie gehört? Wird sie für körperliche Arbeit benutzt, arbeitet sie in der Erde, schreibt sie viel oder spielt sie vielleicht ein Musikinstrument... Diese Hand kann tiefe Gefühle ausdrücken... Vielleicht hat sie ein Baby gehalten, als es geboren wurde. Vielleicht hat diese Hand jemanden in seinen letzten Momenten vor dem Tod getröstet...
- Jetzt lass dich von dieser Hand in ihre Geschichte zurückversetzen. Kannst du die Hand des Kindes spüren, das diese Person einmal war ... als sie mit Spielzeug spielte und auf Bäume kletterte? Sicherlich viel kleiner, aber irgendwie die gleiche Hand... Wenn du noch weiter zurückgehst, kannst du dann die Hand des Babys spüren, die ganz klein war und zum ersten Mal in die Welt hinausgestreckt wurde?...
- Gehe jetzt mit Hilfe deiner Fantasie noch weiter zurück in die Geschichte dieser Hand. Kannst du die Pranke des Affen fühlen - mit ihrem starken opponierbaren Daumen, um sich durch Äste zu

schwingen ... und den sensiblen Fingerspitzen, um den Reifegrad von Früchten zu beurteilen und andere Affen zu pflegen ...

- Und nun zurück zur Hand des Reptils, fühle die Krallen in den Fingernägeln und die starken Knöchel zum Greifen der Erde.
- Und jetzt fühle die Flosse des Fisches, bevor diese Hand an Land gekrochen ist, fühle, wie diese Flosse durch die Gewässer des Ozeans schwimmt... Und wenn du wirklich sensibel bist, kannst du vielleicht sogar den Sternenstaub spüren, aus dem diese Hand besteht...
- Verabschiede dich ohne Worte und mit geschlossenen Augen von dieser Hand und kehre, ohne die Augen zu öffnen, zur großen Gruppe zurück.

Runde 5 - Offene Frage (Den Schmerz in der Welt würdigen)

Was macht dir am meisten Sorgen über den Zustand unseres Planeten heute? (5 Minuten pro Person).

### **WEITENDE KREISE (mit neuen Augen sehen)**

Intro: Wir hören von vielen Herausforderungen für die Umwelt und die Gesellschaft.

Abholzung, Umweltverschmutzung, Klimaflüchtlinge, ertrinkende Wirtschaftsflüchtlinge usw.

Diese Aktivität hilft dir, ein Thema oder eine Situation mit anderen Augen zu sehen, indem du sie aus verschiedenen Perspektiven betrachtest. Teilt euch in 4er-Gruppen auf (Break-out Räume auf der Online-Meeting-Plattform).

Aufforderung, über die Herausforderungen nachzudenken und dir vor Augen zu halten, was dich wirklich beschäftigt (3 Minuten pro Perspektive für jede Person), indem du "Ich"-Aussagen verwendest:

- Sprich aus deiner Perspektive (3 Min.), wie du über dieses Thema denkst
- Sprich aus der Perspektive einer anderen Person, die eine andere Sichtweise hat (z. B. Holzfäller, Fabrikbesitzer, Menschenhändler), und versetze dich mit Hilfe von Ich-Aussagen in diese Person
- Sprich aus der Perspektive eines Tieres oder einer Pflanze, die von diesem Thema betroffen ist, z.B. ein Baum, ein Meer oder ein Vogel
- Sprich aus der Perspektive deines Enkels in der Zukunft

Erkennt einander an und dankt einander - tauscht euch in eurer Gruppe und dann mit einer anderen Gruppe aus.

Höre ein paar Stimmen/Reflexionen in der großen Gruppe.

### **REFLEXION & NACHBESPRECHUNG**

Diese Aktivität dient als Nachbesprechung / nächste Schritte / Brücke zum nächsten Thema.

Es tut gut, eine Pause zwischen der Übung und der Reflexion zu haben.

In vier Gruppen (je 1 Perspektive)

F: Was hast du über diese Perspektive gelernt? (Pro/ Contra)

F: Welche Veränderungen würdest du dir für diese Perspektive wünschen, weniger oder mehr?

Erstelle Plakate entweder offline oder auf einer Online-Plakatwand, z.B. Miro aus jeder Gruppe, auf denen die Erkenntnisse aus den 4 Perspektiven dargestellt sind. Tausche sie mit der großen Gruppe aus und sammle Kommentare von allen Teilnehmern.

Der/die Vermittler/in synthetisiert ein extraktives, nachhaltiges, regeneratives Weltbild.

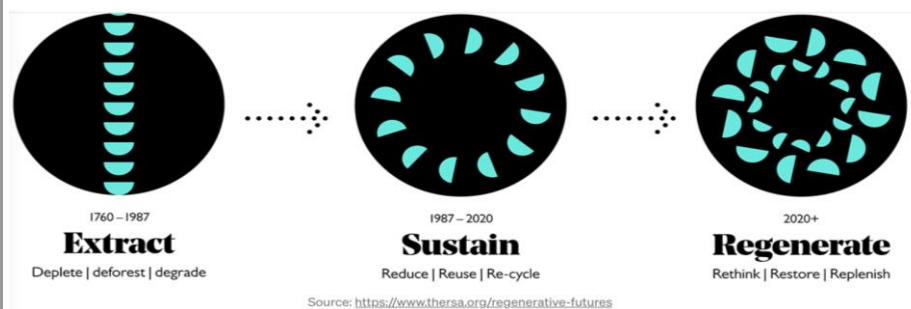
## Aktivität B.2: Vor- und Nachteile der traditionellen und modernen Weltansicht

### INTRO

*Unsere Weltansicht* kann sich ändern, wenn wir in ein Gebiet mit einer anderen Kultur ziehen oder wenn sich die Gesellschaft verändert, z.B. durch die industrielle Revolution und die Umweltkrise.

In der Gesellschaft gibt es derzeit große Konflikte zwischen den Weltansichten. Der Trend zu mehr globalem Bewusstsein geht einher mit einem Trend zu mehr Lokalismus. Pioniergruppen von Menschen sind in der Lage, ihre Weltansicht zu revidieren und eine bessere positive Übereinstimmung mit der tatsächlichen Situation zu finden. Wir müssen erkennen, dass der Lebendige Planet und die meisten unserer Lebensformen im Lichte dieser Revision umgestaltet werden müssen.

Modelle von Extrahieren, Erhalten, Regenerieren einführen<sup>3</sup>



**Extrahieren:** Hängt in erster Linie von der Gewinnung oder dem Abbau natürlicher Ressourcen ab, die als wertvoll für den weltweiten Export angesehen werden.

**Erhalten:** Hängt davon ab, dass der **Mensch so mit der Umwelt interagiert, dass auch für zukünftige Generationen genügend Ressourcen übrigbleiben**. Allerdings haben menschliche Aktivitäten der Umwelt geschadet, und einige Ressourcen, die Menschen nutzen, können nicht ersetzt werden.

**Regenerieren:** Ziel ist es, **die Ressourcen für künftige Generationen zu sichern und gleichzeitig die Umwelt wieder in ihren ursprünglichen Zustand zu versetzen**.

F. Warum brauchen wir einen regenerativen Ansatz?

F. Wie passt die angestammte/traditionelle Weltansicht in dieses Modell?

<sup>3</sup> <https://designforsustainability.medium.com/regenerative-futures-redesigning-the-human-impact-on-earth-8a9623e71ca7>  
<https://www.thersa.org/reports/regenerative-futures-from-sustaining-to-thriving-together>

**Weltsicht und Yin-Yang-Analyse erforschen:**

**Schritt 1: Vor- und Nachteile des traditionellen und modernen Lebens:** Lies die Flusszeichnungen durch und tausche dann in Gruppen Erfahrungen über die Vor- und Nachteile des traditionellen und modernen Lebens aus. Überlege, wie sie mit dem ESR-Modell (Extrahieren, Sustain-Erhalten, Regenerieren) zusammenhängen. (z.B. Wenn Menschen aus der ehemaligen UdSSR über den Vor- und Nachkommunismus sowie über das traditionelle Leben nachdenken).

**Schritt 2:** Zeichne Spannungsfelder auf, z. B.

- Sinn für Gemeinschaft - Individualismus
- Industrialisierte Landwirtschaft vs. Biologische Landwirtschaft
- Indigene Weisheit vs. wissenschaftliches Wissen

**Schritt 3:** Überprüfe die Themen: Was sind die Stärken und Herausforderungen dieser Polaritäten?

Was passiert, wenn man zu viel von dem einen oder anderen hat?

- Bespreche die gegensätzlichen und doch komplementären Polaritäten. Biete ein oder zwei als Beispiel an und verwende das Yin-Yang-Rahmenwerk als Modell (Beispiele findest du in der Yin-Yang-Tabelle unten). Besser als Vorgaben ist es, von der Gruppe ermittelte gegensätzliche Themen zu verwenden und die Gruppe brainstormen zu lassen, was in die TOO MUCH/Zu VIEL-Spalten passt.
- Im Großen und Ganzen (aber nicht abschließend) bezieht sich Yin auf die traditionelle/antike Weltsicht und Yang auf die moderne/kapitalistische Weltsicht.
- Wie können nachhaltige, regenerative Zukünfte beides berücksichtigen?

Zu viel	Yin	Yang	Zu viel
Mangel an Privatsphäre	Gemeinschaft	Individualismus	Einsamkeit
Aberglaube	Indigene Weisheit	Wissenschaftliches Wissen	Starr
Geringe Produktion	Natürliche Landwirtschaft	industrialisierte Landwirtschaft	Umwelt zerstören

**REFLEXION & SYNTHESE**

**Schritt 4.** Gruppenarbeit (4er-Gruppen)

Diskutiere: Wie kann man die Vorteile von beidem in der zukünftigen Gesellschaft stärken? Wie kann man mit den Herausforderungen der zukünftigen Gesellschaft umgehen? Überlege, wie du die Vor- und Nachteile für eine nachhaltige, regenerative Zukunft abwägen kannst.

Erstelle zwei Mind Maps oder Kunstwerke, die zeigen, wie die Gesellschaft in 20 Jahren aussehen könnte. Eine, die die Vorteile beider Aspekte kombiniert, und eine, die die Nachteile beider Aspekte kombiniert.

**Schritt 5:** Melde dich in der großen Gruppe zurück und stelle die Mind Maps und Kunstwerke auf das Online-Board (z.B. Miro), um sie zu kommentieren und zu reflektieren.

**TIPP** Wenn die Zeit nicht ausreicht, um alle Themen, Überlegungen und Antworten ausführlich zu besprechen, können diese später noch einmal im Detail besprochen werden. Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist ein „PARKPLATZ“ oder ein „FAHRRADSCHUPPEN“, um die zu besprechenden Bereiche zu markieren (auch im [YINT Online Forum](#)).

## Aktivität B.3: Visionen und Backcasting für eine nachhaltige Zukunft (Synchronisiert)

**Schritt 1 Großes Netz der Gemeinschaft:** Das Leben findet nicht in Isolation statt. Wir alle sind voneinander und von allem, was uns umgibt, abhängig, um in unserer Gemeinschaft zu überleben und zu gedeihen. Das Ignorieren dieser grundlegenden Wahrheit führt dazu, dass wir ein einsames Leben in Isolation führen und vom Rest des Lebens abgekoppelt sind. Es gibt viele unsichtbare Fäden, die uns miteinander verbinden, wenn wir uns die Zeit nehmen, sie zu betrachten und die Verbindungen herzustellen.

**Vorbereitung:** Erstelle eine Online-Tafel (oder auch offline) mit einem Kreis und den Namen der Teilnehmer, die im Kreis verteilt sind.

### Aktivität:

- Überprüfe die Mindmaps und Diagramme aus Pro & Contra der traditionellen Weltsicht (Aktivität B.2). Mach ein Brainstorming über die Bestandteile einer nachhaltigen Gemeinschaft. Schreibe hochwertige Ideen an die Tafel, z.B. Bio-Lebensmittel, lokale Unternehmen, integrative Führungskräfte, gesunde Ökosysteme, Integrität, Natur, natürliche Gebäude, erneuerbare Energien, natürliche Ressourcen usw.
- Gib jedem Teilnehmer eine Qualität (von oben)
- Zeige den Teilnehmern den Kreis. Gib einem/r Teilnehmer/in die Aufgabe, eine Linie zu seinem/ihrer Gegenüber zu ziehen, so dass sie miteinander verbunden sind. Der/die Empfänger/in beschreibt die Beziehung der ihm/ihr zugewiesenen Rolle, z.B. wie die ökologische Lebensmittelproduktion mit gesunden Ökosystemen zusammenhängt.
- Ziehe dann eine Linie zu einer anderen Person, die die Beziehung mit ihrer Qualität beschreibt usw.

### Reflexion:

- Wie hat es sich angefühlt, was hast du bemerkt (große Gruppe)
- Welche Verbindungen hast du hergestellt/konntest du nicht herstellen?
- Wie beeinflusst dies deine Beziehung zum Rest der Gemeinschaft/Welt (individuelle Arbeit)
- Was willst du mit einer anderen Person teilen?
- Was hast du über nachhaltige Zukünfte herausgefunden (Gruppen-Brainstorming)
- Schlüsselkomponenten für eine wünschenswerte Zukunft identifizieren

**Abschließende Bemerkungen:** Diese Übung ist ein Gestaltungsprozess, bei dem die Zusammenhänge und Wechselbeziehungen hervorgehoben und besser sichtbar werden. Wir entwickeln ein tieferes persönliches Bewusstsein dafür, dass die Vernetzung des Lebens keine bloße Metapher ist, sondern eine lebendige Wahrheit, für die wir Menschen Verantwortung übernehmen müssen.

### Schritt 2 Backcasting Regenerative Zukünfte

Wiederholung des Modells "Extrahieren, Sustain-Erhalten, Regenerieren" (ESR) aus Aktivität B.2 (Moderation)

Lege Mindmaps, Brainstorming-Notizen und Diagramme aus früheren Übungen im Online-Raum (oder offline) aus. In Gruppen von 4

- Überlegen die Teilnehmenden, wie sie mit dem ESR-Modell zusammenhängen.
- Erkenne Zusammenhänge und diskutiere die Schlüsselkomponenten einer regenerativen Zukunft.

- Identifiziere die wichtigsten Schritte/Etappen, die für eine nachhaltige, regenerative Zukunft notwendig sind.
- Finde eine individuelle oder gemeinschaftliche Maßnahme, die du für eine regenerative Zukunft ergreifen kannst

Die wichtigsten Ergebnisse online veröffentlichen (auch auf [YINT online Plattform](#))

Verpflichtungs-Aktionskreis, in dem Gruppen oder Einzelpersonen ihre Absicht teilen aktiv zu werden

**TIPP** Diese Aktivität könnte mit konkreten Einzel-, Gemeinschafts- und Gruppenprojekten für eine regenerative Zukunft fortgesetzt werden.

## Thema C - Der Übergang

<b>Warum</b>	Welche Werte, Einstellungen und Handlungen kann ich, meine Schule/Gemeinschaft übernehmen, um den Übergang zur Resilienz und Regeneration zu schaffen?
<b>Ziele und Aufgaben</b>	Den Übergang zu einer regenerativen Zukunft unterstützen, indem die Teilnehmenden unterstützende Werte, Einstellungen und Handlungen verstehen und praktizieren.
<b>Kompetenzen</b>	Selbstbewusstsein; Optimismus; Empathie & Mitgefühl
<b>Dimension / SDG-Bezug</b>	Dimension Weltsicht SDG 10 - Verringerung von Ungleichheiten SDG 3 - Gute Gesundheit und Wohlbefinden
<b>Aktivitätstitel</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ein/e bewusste/r Akteur/in des Wandels werden</li> <li>2. Die Gaben der Ahnen ernten<sup>4</sup> (kann als optionale Aktivität angepasst werden und Details sind in Anhang 5, Aktivität 12, zu finden)</li> </ol>

<sup>4</sup> Die Gaben der Ahnen ernten, vollständige Anleitung in "Work that Reconnects", Joanna Macy et al



## Aktivität C.1: Bewusste Change Agents werden (synchronisiert)

### INTRO

Weltweiter Aktivismus und Bewusstseinswandel sind ein wichtiger Bestandteil der Veränderungen, die stattfinden müssen, um die Erde und alle ihre Lebewesen zu heilen. Es ist von großer Bedeutung und Dringlichkeit, sich zu vernetzen und über kulturelle und geografische Grenzen hinweg zusammenzuarbeiten. Diese Übung gibt uns ein Werkzeug für den demokratischen Dialog über Herzensangelegenheiten und grundlegende Gerechtigkeit an die Hand. Das unterstützt uns dabei, das Leben eines "Change Agents" zu leben und zu einer neuen, inklusiveren, liebevolleren und mitfühlenderen Welt beizutragen. Diese Methode ähnelt unserem tiefen Austausch in Paaren, bei dem wir aktives Zuhören üben, Zeugnis ablegen und vom Herzen sprechen. Die Schaffung eines solchen bewussten Raums für einen „Rat“ ermöglicht einen tiefen und bedachten Austausch. Viele kontemplative und indigene Traditionen haben diese Art von Praxis, beispielsweise die Quäker.

### ANLEITUNG

Moderator/innen organisieren einen Dialograum der Offenheit und Selbstbeobachtung mit den Teilnehmern

1. Der Rat beginnt mit einer Widmung oder einer Aktion wie dem Aufstellen einer brennenden Kerze in der Mitte des Raumes oder in der Mitte des Bildschirms (stellvertretend für die zukünftigen Generationen/Kinder).
2. Nach einer Vorstellungsrunde, in der jeder seinen Namen nennt, gibt der Moderator der Gruppe ein Thema vor, das sich um Aktivismus und Veränderung dreht. Zum Beispiel: "Bewusstsein ohne sozialen Wandel ist lahm, und sozialer Wandel ohne Bewusstsein ist blind."
3. Mache Runden: Bitte die Gruppe, über das Thema nachzudenken. Verwende einen Redestab. Bringe unterstützende Fragen ein wie "Was motiviert uns für die Sozialarbeit/ökologischer Arbeit? Welche inneren Qualitäten brauchen wir, um uns für den sozialen Wandel stark zu machen?"
4. Lade die Teilnehmenden zum Dialog ein, indem du ihnen diese vier einfachen Richtlinien gibst:
  - a. Sprich von deinem Herzen
  - b. Mit dem Herzen zuhören
  - c. Sei spontan (bereite dich nicht darauf vor, was du sagen willst, und vertraue darauf, dass du sagst, was gesagt werden muss, wenn der Redestab bei dir ankommt)
  - d. Beschränke dich auf das Wesentliche (kurz ist besser)
5. Das Ratsritual endet dann mit dem Löschen der (Video-)Kerze.
6. Fasse am Ende des Rates alle Punkte zusammen, die während des Dialogs zur Sprache kamen (und eventuell auch auf [YINT Online Plattform](#) stellen).

### REFLEXION & SYNTHESE

Folge dem Zyklus des partizipativen Lernens für die Reflexion/das Debriefing:

- Wie hast du dich bei dieser Übung gefühlt?
- Was hast du beobachtet?
- Was hast du über deine Macht und deine Fähigkeit, Veränderungen zu bewirken, herausgefunden?

**Synthese:** Am Ende der Sitzung fasst der/die Moderator/in die Antworten zusammen, die aufgetaucht sind.

In der Nachbesprechung geht es darum, wie das Engagement im Dialog dazu führen kann, dass man selbst die Veränderung sein kann.

Dies hat eine Ausweitung der Kreise der Individualität, der Beziehung zum Rest der Gemeinschaft und der Welt zur Folge.

VERWEIS: [Gaia-Youth-Activities-Guide-1.pdf](#) Seite 36



TIPP: Das Buch "The Way of Council"<sup>5</sup> bietet einen guten Hintergrund für diesen Ansatz.

Du kannst auch auf Aktivität A.3 Tiefes Teilen verweisen, das eine ähnliche Methode anwendet und sich auf tiefes persönliches Teilen konzentriert, während sich diese Aktivität auf Gemeinschaftsaktivismus (oder ein ähnliches Thema) konzentriert.

---

<sup>5</sup> Der "Way of Council", wie er von der Ojai Foundation praktiziert und im gleichnamigen Buch von Gigi Coyle und Jack Zimmerman beschrieben wird

## 5. Aktivitäten in der Ökologischen Dimension

### Einführung in die ökologische Dimension

*"Erst wenn die Menschen lernen, nicht die Natur, sondern sich selbst zu kontrollieren, wird eine nachhaltige, ökologisch stabile und global gerechte Welt denkbar"* (Wolfgang Pekny, 2010).

Wir leben weit über unsere Verhältnisse: Der Verlust der Artenvielfalt oder der Klimawandel sind dramatisch, wir sind an einem Punkt, an dem diese Effekte nicht mehr umkehrbar sind. Wir müssen uns mit den Grenzen unseres Planeten auseinandersetzen, denn wir können sie nicht nach Belieben verändern. Unsere Verbindung mit und Abhängigkeit von "Mutter Erde" wird in diesem Kapitel näher beleuchtet. Der Inhalt ist mit anderen Dimensionen verknüpft und zielt auf die gesellschaftlich motivierte Vision ab: Ein gutes Leben innerhalb eines fairen Fußabdrucks, nicht auf Kosten anderer, sondern mit einem fairen Anteil am Planeten Erde, in Frieden miteinander und in Frieden mit der Natur.

**Dies kann Folgendes umfassen:**

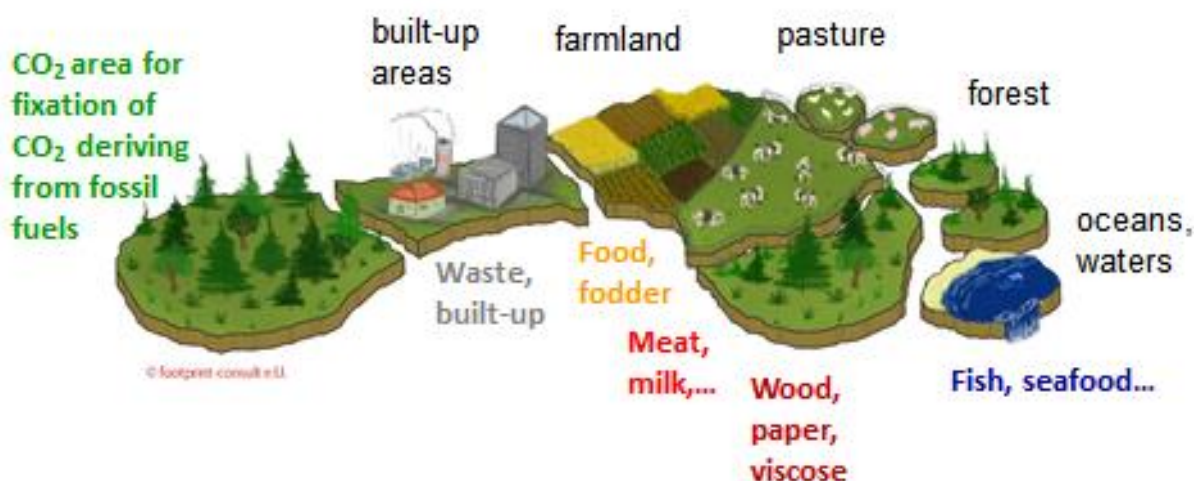
1. **NACHHALTIGES LEBEN:** Soziale Aspekte eines jeden Themas der Nachhaltigkeit: Was sind die wichtigen Aspekte unseres Lebens (des Lebens der Jugendlichen)? Wie können wir dieses nachhaltig gestalten und leben?
2. **DIMENSIONEN:** Interne und externe Dimensionen der Nachhaltigkeit
3. **GET ACTIVE:** Empowerment und soziale Inklusion.

Wie können wir Menschen verhindern, dass wir die natürlichen Vorräte (z. B. Holz, Boden) auf dem "Raumschiff Erde" übermäßig ausbeuten? Wie können wir erkennen, dass wir die ökologischen Grenzen bereits überschritten haben (z.B. indem wir unseren persönlichen Fußabdruck berechnen und ihn mit dem fairen Anteil vergleichen)? Das Überschreiten dieser Grenzen geschieht leise und unauffällig. Es gibt keinen großen BOOMM!, wie wenn man gegen eine Wand fährt.

Dabei hilft uns der Ökologische Fußabdruck. Der Ökologische Fußabdruck zeigt uns, wann wir zu viel von unseren natürlichen Reserven verbrauchen. Das kann auf individueller Basis als Persönlicher Fußabdruck im Vergleich zum fairen Anteil geschehen oder auf globaler Ebene: der gesamte Ökologische Fußabdruck im Vergleich zur gesamten Biokapazität des Planeten.

**Der Ökologische Fußabdruck führt eine Buchhaltung für die Natur.** Alles, was wir zum Leben brauchen, kommt aus der Natur und deshalb brauchen wir Fläche; z.B. die Baumwolle für unsere Kleidung, unsere Nahrung, Materialien für unsere Möbel und andere Gebrauchsgegenstände, Straßen und Wege, die uns helfen, uns fortzubewegen, oder unseren Abfall, der wiederverwendet, recycelt oder deponiert werden muss. Der Ökologische Fußabdruck stellt die Summe der produktiven Naturflächen dar, deren Erträge in einem Jahr verbraucht werden, unabhängig davon, wo auf der Welt diese Flächen beansprucht wurden.

Welche Bereiche brauchen wir?



**Wie viel Fläche ist verfügbar?**

Ungefähr ¼ der Erdoberfläche ist produktiv = ca. 12 Milliarden Hektar.

**Footprint Accounting (Bilanzierung des Fußabdruckes)**

Berechnung der bioproduktiven Fläche auf der Erde: produktive Flächen, die uns auf der Erde zur Verfügung stehen, abzüglich der Fläche, die wir tatsächlich für unsere täglichen Bedürfnisse nutzen (z. B. Ackerland für Lebensmittel, Waldland für Papier). Das Ergebnis ist der Ökologische Fußabdruck der Menschheit.

Das Global Footprint Network hat errechnet, dass nur 1/4 der Erdoberfläche biologisch produktiv und für Menschen nutzbar ist: rund 12 Milliarden Hektar. Wenn wir diese Fläche durch die Anzahl der auf der Erde lebenden Menschen teilen, erhalten wir den FAIR SHARE von 1,6 globalen Hektar (gha) für jeden Erdenbürger.

**Ein durchschnittlicher Europäer verbraucht ca. 3-mal mehr als diesen fairen Anteil:**

**5 globale Hektar pro Jahr. Überprüfe dein Land:** <https://data.footprintnetwork.org>

Hintergrundinformationen zum Ökologischen Fußabdruck: <https://www.overshootday.org/kids-and-teachers-corner/classroom-activities/>

Hinweis: Es ist möglich, den Ökologischen Fußabdruck auf verschiedenen Ebenen zu berechnen: für die gesamte Weltbevölkerung, für Länder, Regionen, Produkte und auch für Menschen. Für letztere wurden einfach zu bedienende, persönliche Footprint-Rechner entwickelt.

**Überprüfe deinen persönlichen Fußabdruck:** <http://www.footprintcalculator.org/home/en> oder ein eigener Rechner für Jugendliche: [https://calculator.e-co-foot.eu/?lang=de\\_DE](https://calculator.e-co-foot.eu/?lang=de_DE)

Hier findest du die Schlussfolgerung für den durchschnittlichen europäischen Lebensstil:

Eine Verringerung des persönlichen Fußabdrucks ist oft schon durch kleine, aber bewusste Entscheidungen im Alltag möglich. Wenn du die folgenden fünf Punkte für **Europäer/innen** beachtest kannst du einen großen Schritt in Richtung eines nachhaltigen Lebensstils machen:

### **Das Leben genießen**

Mit einem kleineren Fußabdruck: mehr Freunde, Familie, Zeit, Spaß, ...

### **Gemeinsam handeln**

Um eine nachhaltige Welt zu schaffen, die ein Leben mit einem kleinen Fußabdruck ermöglicht.

### **Reduziere Fleisch und tierische Produkte!**

Bevorzuge saisonale und lokale pflanzliche Produkte aus biologischem Anbau

### **Reise mit dem Zug, Fahrrad und Bus. Fliege nicht.**

Fahre weniger mit dem Auto, nie allein, elektrisch mit Ökostrom.

### **Grünes Zuhause**

Mit grüner Energie, gut isoliert, kleiner und mit Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln

Den eigenen Lebensstil zu ändern, bedeutet nicht, auf alles zu verzichten, was dir wichtig ist.

Vielmehr geht es um bewusstes Handeln im Alltag und um Zufriedenheit.

***"Es ist nie zu wenig, das ist genug" (Seneca).***

***Hinweis für Moderatoren:*** Die folgenden Aktivitäten (gruppiert unter Thema A bis Thema C) in der ökologischen Dimension bestehen aus einer Abfolge von miteinander verbundenen Aktivitäten, wie unten beschrieben, und werden am besten als solche in einem Workshop (oder mehreren Workshops) eingesetzt, denn jede Aktivität baut in Bezug auf Wissen und Erkenntnisse auf der vorherigen Aktivität auf. Die Aktivitäten können natürlich auch einzeln durchgeführt werden, solange ein ausreichender Kontext und genügend Vorwissen und Erfahrung vorhanden ist oder den Teilnehmenden vermittelt wird.

## Thema A: Von dem gerechten Anteil der Welt leben

<b>Warum</b>	Bestaune das Raumschiff Erde und wie man die Ressourcen als Voraussetzung für Frieden teilen kann.
<b>Ziele und Aufgaben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziales Gespür von kleinen Gruppen auf globale Dimensionen ausdehnen (Argumente fühlen und finden)</li> <li>• Soziale Ungleichgewichte im Zusammenhang mit übermäßigem Konsum auf der Grundlage des Fußabdruckkonzepts aufzeigen</li> <li>• Entwickle die Vision eines "einen Planeten &amp; glücklichen Lebens".</li> </ul>
<b>Kompetenzen</b>	Neugierde, Gerechtigkeit, Mitgefühl
<b>Wie</b>	Workshop (Inputs, interaktive Übungen, Aktivitäten) sowohl offline als auch online
<b>Dimension / SDG-Bezug</b>	Ökologische Dimension SDG: 1,2,3, 6, 7, 8, 10, 13, 16
<b>Vorbereitung der Materialien</b>	Online: Bereite ein Online-Zeichenbrett wie Miro oder ähnliches vor und verwende Smartphones für andere mögliche Aufgaben (wie Bilder, Videos, Audios usw.). Offline: Schreib- und Zeichenmaterial (und/oder Handys für Videos/Audios)
<b>Anzahl der Teilnehmer</b>	2 bis ~25 (online sind mehr Teilnehmer möglich)
<b>DAUER</b>	<b>AKTIVITÄTEN</b> (Details unten)
Online, asynchron: 2 Tage Offline:1 Stunde	Aktivität: Planet B - Was würde ich mit auf den Planeten B nehmen? ... <a href="#">Details siehe unten Aktivität A1: Planet B</a>
Online: 1-2 Stunden Offline: 1-2 Stunden	<b>Aktivität Gedankenexperiment:</b> Raumschiffreise zum Ganymed* * Mond des Jupiters - Dabei werden wir über den Planeten Erde sprechen und darüber, wie wir ihn gerecht aufteilen können. Aber unsere Erde ist riesig und niemand hat sie bisher vollständig verstanden. Wir machen einen Weltraumausflug zu Ganymed und nutzen diese als Gedankenexperiment, um uns weitere Gedanken über unsere Möglichkeiten als „Astronauten auf dem Raumschiff Erde“ zu machen... <a href="#">Details siehe unten Aktivität A2: Gedankenexperiment: Raumschiffreise zum Ganymed</a>
Online-Asynchron: 1-2 Tage Offline: 1 Stunde	<b>Input:</b> Earth Overshoot Day Der Planet Erde ist also unser Raumschiff. Wie sieht es mit richtigen Regeln, Fairness und unseren Ressourcen aus... <a href="#">Details siehe Aktivität A3: Earth Overshoot Day 1</a>
Online-Asynchron: 1-2 Tage Offline: 1 Stunde	<b>Gruppenarbeit:</b> Verschiebe das (overshoot) Datum. Wie kann man das Datum des Earth Overshoot Day auf das Ende des Jahres verschieben - was braucht man dafür? ... <a href="#">Details siehe Aktivität A4 Earth Overshoot Day 2: Verschiebe das Datum/Move the Date!</a>

## Aktivität A.1: Planet B

### INTRO/FRAMING

**Intro zur Übung:** Stell dir vor, es gäbe einen "Planet B", auf dem wir eine nachhaltige Umwelt schaffen und den Klimawandel bekämpfen könnten. Schreibe und/oder drehe ein kurzes Video mit den folgenden Informationen:

- Was nehme ich mit auf 'Planet B'? Die Klimakrise ist weit fortgeschritten. Planet A, unsere Erde, ist zerstört. Was ist die eine Sache, die ich zu Planet B mitnehme?" (Hinweis: Schreibe Dinge auf, keine Menschen).

### ANLEITUNG

1. Beginne mit "Mein Name ist ... und ..."
2. Vielleicht schreibst/zeichnest du auf: Der Grund für die Wahl dieser Sache
3. Vielleicht fragst du deine Familie und/oder Freunde, was sie mitbringen würden und warum, damit du deine Antwort noch einmal überdenken kannst, bevor du sie endgültig aufschreibst.

### REFLEXION & SYNTHESE

Lade deine Antwort auf der [YINT Plattform](#) (oder einer anderen Plattform) hoch und nenne deine Datei "Your\_name\_Planet\_B " vor dem XX-Tag um XX-Uhr. Lies die Antworten von 2 anderen Teilnehmern und kommentiere sie vor dem XX-Tag um XX-Uhr.

Der/die Moderator/in wird alle Antworten lesen, kommentieren und am Ende der Woche eine allgemeine Zusammenfassung im [YINT Forum](#) erstellen. Hier kannst du die Teilnehmer/innen bitten, darüber nachzudenken:

- Wie hast du dich während des Experiments gefühlt?
- Was war für dich das Wichtigste, das du gelernt hast?

Mach weiter mit dem 'Gedankenexperiment: Raumschiff nach Ganymed". Anleitung siehe unten.

### REFERENZ:

**TIPP:** Für den/die Moderator/in: Mit dieser Übung kannst du dir einen Überblick über die Sprach- und Schreibkenntnisse der Teilnehmer/innen verschaffen und ist als leichter Einstieg in die Thematik gedacht.

## Aktivität A.2: Gedankenexperiment - Raumschiffreise zum Ganymed

INTRO/FRAMING (Was der/die Moderator/in in einem Video oder live schreibt/spricht:)

Wir (diese Gruppe) sind die Crew und wir benutzen ein kleines Raumschiff - wie das Raumschiff Enterprise. Die Reise zum Mond Ganymed dauert insgesamt 3 Jahre - hin und zurück. Lasst uns planen. Was nehmen wir mit auf die Reise? **Must haves: Wasser, Sauerstoff, Nahrung, Energie, Medizin, Zahnbürste, ... ein paar Dinge für die soziale Interaktion (Liederbücher bis hin zu Brettspielen, nicht zu schwere Sachen!)** (Versuche, die Teilnehmer dazu zu bringen, sich die Antworten auszudenken)

OK, guter Plan. Wie viel Lebensmittel isst du im Jahr? Schätzen wir.... -> 500kg bis 700kg verbrauchen wir (als Erwachsene) pro Jahr! Also etwa 1,5 Tonnen pro Reise für jeden von uns. Das ist zu viel für jede Rakete.... Deshalb benutzen wir in unserem Gedankenexperiment eine „Gefriermaschine“. Die Idee ist, die Hälfte der Besatzung auf dem Weg zum Ganymed einzufrieren - so sparen wir die Lebensmittel, den Sauerstoff und das Wasser und tauen die sehr wichtige Besatzung auf dem Ganymed wieder auf. Auf dem Rückweg machen wir einen Schichtwechsel und frieren die andere Hälfte für den Rückweg ein. OK - los geht's... Die Gefriermaschine friert die Hälfte der Gruppe auf einmal ein oder immer 2 aus einem 4er-Pack. Auf Ganymed tauen wir die Gefrorenen wieder auf. Und sie sind schwach, haben keine Energie in den Muskeln und schleppen sich in die Speisekammer/Lagerraum. Sie haben ihren Schokoladenanteil, Chipsanteil im Sinn, aber merken - alles "Gute und Leckere" ist weg. Diejenigen, die das Sagen hatten, haben zu viel gegessen und von dem Anteil der anderen gegessen. Das ist ungerecht...

Dasselbe gilt für Wasser - im Moment ist nach 1,5 Jahren keine Dusche mehr möglich, der Frischwassertank ist leer. Einfach abtropfen.... Alarm leuchtet orange auf.

Dasselbe mit der Energie - keine Musik, kein Computerspiel, ... möglich, die Batterien sind gerade leer. Der Energiealarm leuchtet rot.

Okay. Das können wir nicht mehr ändern. Wir machen unsere Arbeit auf Ganymed bis wir damit fertig sind um zurück zu fliegen. Fliegen wir zurück auf die Erde...

Als du die Gefriermaschine ausprobierst, merkst du, dass sie nicht funktioniert. Und jetzt haben wir alle etwas zu diskutieren. Die Frage ist: **Was wäre für dich unter diesen unfairen Umständen eine faire Lösung für die Reise zurück zur Erde sodass alle heil wieder zurückkommen?**

ANLEITUNG

**Gruppenarbeit** - Teilt die Teilnehmenden in 4er-Gruppen ein.

Schritt 1 - Bitte sie, sich das Rahmenvideo (oder den Einführungsteil der Übung, der vom Moderator gegeben wird) bis zum Punkt der Rückkehr zur Erde anzuhören und alle Fragen zu klären, die sie haben könnten.

Schritt 2 - Entscheide, dass die Hälfte von ihnen eingefroren wird und die andere Hälfte dafür "verantwortlich" ist, das Raumschiff sicher nach Ganymed zu fliegen

Schritt 3 - Gruppendiskussion (z.B. in einem Zoom-Meeting oder live), was zu tun ist oder wie man zumindest fair teilen kann (die Teilnehmer/innen sollen die Antworten finden):

- A. **Lebensmittel** (es gibt genug Lebensmittel für diese Notsituation im Lagerraum, um die Erde nur mit Haut und Knochen zu erreichen, aber alle können überleben!)
- B. **Wasser** (sprich auch darüber, wie der Kreislauf des Wassers in einem Raumschiff funktioniert!)
- C. **Arbeit** (als Feld für mögliche Verhandlungen!)



- D. **andere Dinge, die du definieren/erfinden/ausführen musst ... damit es auf dem Rückweg funktioniert** (weil es bisher nicht gut geklappt hat ...)

Schritt 4: Die Gruppendiskussion und Präsentation sollte mindestens DREI wichtige Dinge auf einem Raumschiff beinhalten (versuche, die Gruppe dazu zu bringen, Antworten und auch Details zu den Regeln und deren Umsetzung zu finden, der Grad an Details ist der Gruppe überlassen):

- A. **REGELN** darüber, wie die gemeinsamen Bestände konsumiert werden sollten
- B. **FAIRNESS** und
- C. **BUCHHALTUNG**, damit für alle genug da ist (bis zum Ende der Reise!)

**Schritt 5: Buchhaltung:**

- **Fordere die "verantwortlichen" Gruppen auf**, Schätzungen über die Verwendung der Ressourcen aufzuschreiben. Organisieren!
- Verteile die verfügbaren Vorräte auf die Tage und die Personen. Ein idealer Plan hat Reserven für einen Notfall... Das nennt man Buchhaltung. Ohne diese Vorräte können die Vorräte zu schnell ausgehen (nichts zu essen für 3 Monate am Ende der Reise) oder dass man mehr als seinen gerechten Anteil isst (einen Tag oder ein Jahr). Optionen für Vermittler/innen, um in den Prozess einzugreifen wenn es Probleme und Konflikte gibt:
- Wer schnell ist, wird mit einer Erinnerung daran, einen detaillierten "Ressourcenplan" auszuarbeiten, mit etwas Wesentlichem beschäftigt sein! Frag also nach einer Berechnung oder detaillierten Überlegungen dazu...
- Wer es einfach halten will, arbeitet nicht mit Anteilen in Prozent, sondern malt Kreise und zeigt die Einigung auf das Ergebnis/ die Anteile einfach in 2 verschiedenen Farben für jedes der 3 Themen auf einer Online-Tafel wie z.B. Miro online oder Flip Chart live.
- Feiere mit der Gruppe, wenn sie es schaffen sich zu einigen und dann wahrscheinlich alle heil auf die Erde zurückkommen

- **FOOD** 
- **WATER** 
- **WORK** 

**REFLEXION & SYNTHESE**

Gruppendiskussionen: Bist du damit einverstanden? Wir alle kennen ein Raumschiff, in dem wir (mindestens!) diese DREI wichtigen Dinge vermissen. Auf dem **Raumschiff Erde**: Es gibt keine ordentlichen Regeln für Gemeingüter! Keine Fairness! Keine Buchführung für die Güter und Ressourcen!

Reflexionsfragen:

F: Hast du über Geld als Teil der Lösung gesprochen?

F: Was ist der Unterschied zwischen einem Raumschiff zum Ganymed und dem Raumschiff Erde? (*Begrenzter Vorrat für bestimmte Reisen im Vergleich zu jährlich nachwachsenden Ressourcen*).

F: Wer sind die "Eingefrorenen" auf dem Raumschiff Erde? (*Ungeborene Generationen, deine ungeborenen Kinder oder Enkelkinder -> Sie werden ein Raumschiff mit einem leeren oder vollen Lagerraum vorfinden*).

*Einige Teilnehmer/innen raten: die armen Menschen, die Babys, die älteren Menschen ... das könnten Gesprächsthemen sein).*

F: Gab es auf dem Rückweg Probleme mit der Arbeitslosigkeit? Warum nicht?

F: Fasse die allgemeinen Gedanken über "wichtige Dinge in jedem Raumschiff" vor dem XX-Datum und der XX-Zeit zusammen.

**Reflexionspräsentationen:** Bitte die Teilnehmer/innen, ihre Lösungen in kurzen Präsentationen auf einer PowerPoint-Folie/einem Rollenspiel-Video/einem Cartoon usw. zusammenzufassen, die bis zum XX-Datum und zur XX-Uhrzeit im YINT-Forum hochgeladen werden, und zu diskutieren, indem sie die Gedanken der anderen Gruppen bis zum XX-Datum und zur XX-Uhrzeit im Forum kommentieren!

## ROLLE DER TEILNEHMER/INNEN UND DES/DER MODERATORS/IN

### **Aufgaben des/der Vermittler/in:**

- Erzähle die Geschichte und erkläre die Übung und die Diskussion.
- Stehe für Fragen aus den Gruppen zur Verfügung.
- Moderiere die Präsentation und Diskussion der Gruppenergebnisse vor dem XX-Datum und der XX-Zeit auf dem Forum (wenn online).
- Stelle Fragen zur Reflexion

### **Was die TEILNEHMER tun werden:**

- Gehe die gesamte Übung in Gruppen durch. Liste die Fragen und Unklarheiten auf und diskutiere sie mit dem/r Moderator/in.
- Diskutiere in kleinen Gruppen und stelle eure Ergebnisse auf einer Folie im YINT-Forum vor.
- Diskutiere und kommentiere die Präsentationen der anderen Gruppen im YINT-Forum vor dem Abgabetermin: Tausche dich über deine Gedanken und Visionen aus, die dir in den Sinn kommen.

### TIPPS

- Die Geschichte von Ganymed zu erzählen, kann ein ziemlich kreativer und theatralischer Akt sein. So wird es lustig und emotional. Verwende Ton, Fotos und Hintergründe auf Video, wenn du mit Zoom arbeitest, oder Kostüme und verschiedene Utensilien, wenn du live dabei bist.
- Betone, dass die Teilnehmenden persönlich diskutieren sollen und nicht theoretisch, als ob sie eingefroren wären oder sich von zu viel Schokolade und Chips überfressen hätten!
- Überlege dir, was das Beste für die Gruppe ist: & ob der Vermittler festlegt, wer eingefroren ist

## Aktivität A.3: Earth Overshoot Day 1

### INTRO/FRAMING

### ANLEITUNG

Was der/die Moderator/in in Stichworten sagen wird: (Skript): Basierend auf die vorigen Aktivitäten - Was sind DREI wichtige Dinge auf unserem Raumschiff Erde?

Stelle diese Frage zuerst und diskutiere, dann fasse zusammen (und versuche, die Teilnehmer/innen dazu zu bringen, die Frage zu beantworten):

1. **KEINE REGELN** darüber, wie die gemeinsamen Vorräte konsumiert werden sollten. (*Wer bekommt etwas zu essen? Wer bekommt Wasser? Wer verschmutzt unsere Luft, unseren Boden, unser Wasser und wer hat den Schaden?, ...*)

2. **KEINE FAIRNESS** - *Du kennst die unfairen Situationen; es ist so seltsam, als ob der Kapitän und seine Freunde ein Whirlpoolbad nehmen, während andere durstig bleiben. Verschwendung von Nahrung gegen Hunger. Energieverschwendung vs. kein Licht oder Strom ...*)

3. **KEINE BUCHHALTUNG**, so dass niemand in dem Moment weiß, wann wir die Grenzen überschreiten. (*Weißt du, wann in diesem Jahr der Zeitpunkt ist, an dem du mehr verbrauchst als den fairen Anteil, den die Erde für dich auf einer fairen Basis bereitstellen kann? Wer überwacht die Vorräte / Lagerräume des Raumschiffs Erde?*)

Die gute Nachricht ist: Jemand macht die Buchhaltung -> Global Footprint Network. Aber nicht alle Astronauten auf dem Raumschiff Erde sind damit vertraut.

Das Ignorieren einiger wichtiger Regeln auf dem Raumschiff Erde führt zu einer Überbeanspruchung der Vorräte der Erde, für die es einen Fachbegriff gibt: die Überbeanspruchung - Overshoot. Wir ÜBERNUTZEN die Erde!

Jedes Jahr wird vom Global Footprint Network ein sehr WICHTIGES Datum berechnet: Der **Earth Overshoot Day (der Erd Übernutzungs Tag)**. Im Jahr 2022 war es der 28. Juli.

**Der Earth Overshoot Day** markiert das Datum, an dem die Nachfrage der Menschheit nach ökologischen Ressourcen und Dienstleistungen in einem bestimmten Jahr das übersteigt, was die Erde in diesem Jahr regenerieren kann, und von diesem Tag an nehmen wir den folgenden Jahren (immer wieder) Ressourcen weg.

Das ist ein **Weckruf**: Am World Overshoot Day wird der Vorrat verbraucht, der für die Besatzung vorgesehen ist, sofern sie ihren Vorrat für ein Jahr klug einteilt.

### REFLEXION & SYNTHESE

#### Arbeit an Maßnahmen zur Reduzierung des Fußabdrucks

Was der/die Vermittler/in tun wird:

- Sammle Ideen über die Situation des Raumschiffs Erde. (*3 wichtige Dinge für jedes Raumschiff...*)
- Erkläre wie oben beschrieben den Earth Overshoot Day.
- Leite eine Reflexion über die Konsequenzen der Situation an, z.B. die Notwendigkeit einer Veränderung. Was passiert, wenn wir uns nicht ändern? Kann der Wandel von Politikern allein, von Einzelpersonen allein, von Unternehmen allein getragen werden ...?)
- **Moderator/in sammelt Inputs aus Reflexion und Feedback und stellt sie ins [YINT Forum](#)**
- **Denke über die Konsequenzen unserer Situation auf dem Raumschiff Erde nach! & Erkenne den Bedarf an Veränderung**

TIPP: Wenn du eine Verbindung zum Internet hast, kannst du die Website [www.overshootday.org](http://www.overshootday.org) erkunden und die Ergebnisse reflektieren oder als Grundlage für eine Gruppenarbeit nutzen. (Move the Date!)

REFERENZ: Wenn du mehr über die Berechnung des Earth Overshoot Day durch die NGO Global Footprint Network erfahren möchtest: <http://www.overshootday.org/>

## Aktivität A.4: Earth Overshoot Day 2 - Verschiebe das Datum/Move the Date!

### INTRO/FRAMING

Was der Vermittler in Stichworten sagen wird:

Die Teilnehmer/innen wissen bereits, dass konkrete Aktionen zur Verringerung des ökologischen Fußabdrucks willkommen sind (siehe Aktivität A3. Earth Overshoot Day 1), aber wir wollen uns hier darauf konzentrieren, den Termin auf eine "menschliche Ebene" zu verlegen. Die Idee ist, auf einer allgemeineren Ebene zu arbeiten, auf der alle Menschen relativ leicht angesprochen werden können (egal, ob sie sich für ökologische Themen interessieren oder motiviert sind oder nicht) und die auch zur Verbesserung der Umweltsituation beitragen wird.

Schlüsselfrage: Welche Rolle spielen unsere Werte und sozialen Fähigkeiten auf menschlicher Ebene und wie können wir die ökologischen Auswirkungen zum Besseren beeinflussen?

### ANLEITUNG

#### Gruppenarbeit

**Schritt 1 - Werte** - Hier wollen wir uns auf (entscheide, was am besten zur Gruppe passt) konzentrieren: Die **Werte**, die am meisten zählen, sollten gestärkt werden. (*Überlege, was in der Familie und im Freundeskreis wichtig ist und was diese Werte in der Wirtschaft, in der Politik, bei der Arbeit ... wert sind*) Z.B.: *Teilen, Verständnis für die Bedürfnisse anderer, Freiheit und ihre Verbindung zur Verantwortung, Qualität von Handlungen und Dingen (lange Lebensdauer), ...*

**Schritt 2: Soziale Kompetenzen** (*Überlege, welche sozialen Kompetenzen besonders hilfreich wären, wenn es um ökologische, globale, ressourcenbezogene ... Angelegenheiten geht*)

Diese oder eine ähnliche Liste kann hilfreich sein <https://learningforapurpose.com/50-social-skills-for-teens-freebie/>

Tausche Ideen und Handlungen im Alltag aus, um Werte und soziale Kompetenzen zu erwerben oder zu stärken, z.B.: teile dein Essen, frage: "Brauchst du Hilfe?", sprich über deine eigenen Probleme, bevor du nach den Problemen anderer fragst ...

### REFLEXION & SYNTHESE

Danach könnt ihr an konkreten Aktionen/Aktionsplänen arbeiten, um die Werte und sozialen Kompetenzen zu stärken (optional), z.B. eine Liste mit Dingen erstellen, an denen ihr in der nächsten Woche arbeiten wollt. Die Teilnehmer/innen posten ihre Ergebnisse (Aktionen/Aktionspläne) im [YINT Forum](#), die vom Moderator und den anderen Teilnehmer/innen überprüft (und kommentiert) werden (jede/r Teilnehmer/in kommentiert mindestens zwei Beiträge der anderen Teilnehmer/innen) bis zum vorgegebenen Datum.

## MODERATOREN- UND TEILNEHMERROLLEN

Was der/die Vermittler/in tun wird:

- Führe durch den Prozess des Findens und Diskutierens von Werten und sozialen Fähigkeiten.
- Mach dir Notizen, eine Gruppenstruktur usw. auf einem Flipchart oder einem Online-Tool, z.B. Miro.

Was die TEILNEHMER tun werden: Bearbeite die Aufgaben, indem sie

- Über ihre eigenen Erfahrungen nachdenken.
- Gemeinsam in der Gruppe auf neue Gedanken kommen.
- Und/oder suche im Internet nach weiteren Informationen zu diesem Thema.
- ihre Ergebnisse im [YINT Forum](#) posten und die Beiträge anderer kommentieren
- 

REFERENZEN: *Mehr Inspiration findest du z.B. hier: <https://soulsalt.com/list-of-values-and-beliefs/>*

TIPP: Du könntest das Arbeitspensum in verschiedene Gruppen aufteilen (1. Werte, 2. Soziale Kompetenzen, 3. ...) und dann die Ergebnisse in der großen Gruppe mit Präsentationen sammeln. Oder jede Gruppe nimmt sich alle Aufgaben vor (je nach Zeit und Kontext).

## Ökologischer Fußabdruck - wo stehe ich und was kann ich für einen fairen Anteil für alle tun?

### Thema B Ökologischer Fußabdruck - Fairer Anteil an der Welt

<b>Warum</b>	Unseren persönlichen Fußabdruck verstehen und wie wir ihn in unserem Alltag verbessern (reduzieren) können.
<b>Ziele und Aufgaben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hintergrund zum Ökologischen Fußabdruck verstehen (siehe Abschnitt Einführung in die ökologische Dimension oben)</li> <li>- An Ideen arbeiten, um unseren persönlichen Fußabdruck zu reduzieren</li> <li>- Werde kreativ bei der Verbindung von Glück und kleinem Fußabdruck</li> </ul>
<b>Kompetenzen</b>	Neugierde, Gerechtigkeit, Motivation, Zusammenarbeit
<b>Methoden</b>	Workshop (Inputs, interaktive Übungen, Aktivitäten) Offline oder online - synchronisiert oder unsynchronisiert
<b>Dimension / SDG-Bezug</b>	Ökologische Dimension SDG: 1,2,3, 6, 7, 8, 10, 13, 16
<b>DAUER</b>	<b>AKTIVITÄT</b>
30' - 45'	Intro: Ökologischer Fußabdruck - fairer Anteil an der Welt
30' - 45'	Ökologischer Fußabdruck
30' -45'	Verbinde Glück & kleiner Fußabdruck
15' - 30'	Reflexion & Feedback:

## Aktivität B.1: Ökologischer Fußabdruck - Fairer Anteil an der Welt

### INTRO/FRAMING

Einleitungstext für den Moderator: *Heute verbraucht die Menschheit das Äquivalent von **1,7 Planeten Erde**, um die von uns genutzten Ressourcen bereitzustellen und unsere Abfälle aufzunehmen. Das bedeutet, dass die Erde ein Jahr und acht Monate braucht, um das zu regenerieren, was wir in einem Jahr verbrauchen. Wir verbrauchen mehr ökologische Ressourcen und Dienstleistungen, als die Natur regenerieren kann, indem wir die Meere überfischen, Wälder übermäßig abholzen und mehr Kohlendioxid in die Atmosphäre ausstoßen, als die Wälder binden können. -> NICHT ÖKOLOGISCH NACHHALTIG oder besser gesagt NICHT ZUKUNFTSSICHER!*

*Derzeit ist die Situation ungerecht, da etwa  $\frac{1}{4}$  der Bevölkerung (die Konsumentenschicht)  $\frac{3}{4}$  der weltweiten Ressourcen verbraucht. Fair wäre, dass  $\frac{1}{4}$  der Bevölkerung nur  $\frac{1}{4}$  der globalen Ressourcen nutzt (Hinweis: *Erinnere dich an das Ergebnis der Reise nach Ganymed*). Und eine faire Verteilung der Ressourcen (egal, wo du auf dem Raumschiff Erde lebst) wäre die Grundlage für Freiheit und sicher auch Frieden. (Denke, falls nötig, noch einmal über den Unterschied nach:*

- a) Gerechte Verteilung hier und jetzt
- b) was für künftige Generationen übrig bleibt;

*das sind zwei verschiedene Herausforderungen, die wir bewältigen müssen!)*

*Wir müssen also erst einmal herausfinden, wie hoch der faire Anteil für uns alle ist. Mit dem Footprint-Konzept wissen wir, wie viel produktive Fläche auf dem Raumschiff Erde verfügbar ist. (~ $\frac{1}{4}$  der Erdoberfläche ist produktiv = ~12 Mrd. Hektar; ohne Wüsten, Gletscher und Tiefseegebiete. Das ist eine Vereinfachung der Fläche, auf der wir Menschen etwas ernten können). Teilt man diese Fläche durch alle Menschen, ergibt sich ein fairer Anteil von 1,6 gha. **Das bedeutet, dass jeder Mensch auf dem Raumschiff Erde eine Fläche von etwa 2 Fußballfeldern bekommt und diese Fußballfelder eine durchschnittliche globale Produktivität haben** (also nicht die Produktivität eines Landes, sondern die durchschnittliche Produktivität des Planeten, um alle Menschen zu versorgen). Wenn wir den fairen Anteil kennen, müssen wir unseren Verbrauch messen und herausfinden, **WIE wir mit diesem fairen Anteil ein gutes Leben führen können.***

### ANLEITUNG

Schritt 1 - Gruppendiskussion: Wie man mit dem fairen Anteil ein gutes Leben führen kann

- Deine Visionen - beziehe dich auf die Lehren aus der "Ganymed" & "Live on fair share" Diskussion
- Was würde das bedeuten: für jeden Einzelnen, für Politiker, für Unternehmen, für NGOs usw. Z.B. die Notwendigkeit von Vorschriften, die es dem Einzelnen leichter machen, die Bedürfnisse des Planeten zu erfüllen, klare Vorschriften für die Herstellung von Produkten mit dem kleinstmöglichen Fußabdruck, ...
- Was müsstest du wissen, um deinen Teil dieser Vision zu erfüllen? z. B. Fußabdruck der Produkte (nicht nur Preis), ein begrenztes Budget pro Jahr und

**Schritt 2 - Einzel- (oder Gruppen-) Arbeit: Erstelle ein Poster oder eine Präsentation über deine Visionen und Pläne für eine Welt, in der wir gerecht teilen.**

Die Teilnehmer/innen teilen ihre Visionen und Pläne im [YINT Forum](#) in einem Format ihrer Wahl (Video, Audio, Zeichnungen, Schriften, Gedichte etc.)

REFLEXION & SYNTHESE

Moderator und Teilnehmer überprüfen und kommentieren die Vision und Pläne der anderen.

MODERATOREN- UND TEILNEHMERROLLEN

**Rolle des Moderators/der Moderatorin:** Erkläre, warum wir NICHT ZUKUNFTSFÄHIG sind und warum es wichtig wäre, uns auf ein Leben mit dem fairen Anteil zu orientieren. Führe durch den Prozess und leite die Diskussion über die "NEUEN Visionen" an. z.B.: Es gibt keine Migranten auf dem Raumschiff Erde, wir denken in Zielen für den Planeten, nicht "nur" nach Ländern!

**Rolle der Teilnehmer:** Stelle Fragen oder arbeite dich durch die Homepage des [Footprint Network](#), einschließlich des [persönlichen Fußabdruckrechners](#). (oder dem Fußabdruck Rechner für Jugendliche auf [https://calculator.e-co-foot.eu/?lang=de\\_DE](https://calculator.e-co-foot.eu/?lang=de_DE)). Präsentiere deine Visionen auf kreative Art und Weise (z.B. Poster, Videos, Zeichnungen, Geschichten, etc.).

TIPP: Es ist vielleicht wichtig zu erwähnen, dass "der faire Anteil" für viele Menschen auf dem Planeten bedeuten würde, MEHR zu haben als sie jetzt haben. Und für einige Menschen (die globale Konsumentenklasse), das Konsumniveau zu senken. Daher ist es sehr wahrscheinlich, dass es ein großes Versprechen an Migranten/Unterprivilegierte ist, die im Moment von weniger als dem fairen Anteil leben... UND dass die Europäer kein gutes Vorbild für einen nachhaltigen Lebensstil sind (sie verbrauchen im Durchschnitt 5 gha! - 1,6 gha, wie sie eigentlich sollten). Wir alle brauchen einen besseren Plan für eine nachhaltige und friedliche Lebensweise auf dem Raumschiff Erde

REFERENZEN: Weitere Informationen zum Ökologischen Fußabdruck: [www.footprintnetwork.org](http://www.footprintnetwork.org)



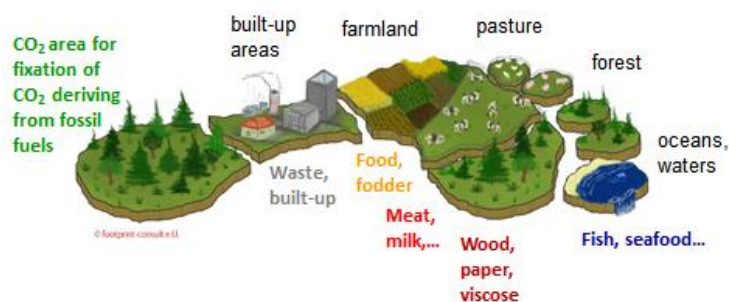
## Aktivität B.2: Der ökologische Fußabdruck

### INTRO/FRAMING

Mini-Vorlesung: Was ist der ökologische Fußabdruck? Wie können wir Menschen verhindern, dass wir die natürlichen Vorräte (z.B. Holz, Boden) auf dem Raumschiff Erde zu sehr ausbeuten? Wie können wir erkennen, dass wir die ökologischen Grenzen bereits überschritten haben (z.B. indem wir unseren persönlichen Fußabdruck berechnen und ihn mit dem fairen Anteil vergleichen)? Das Überschreiten dieser Grenzen geschieht leise und unauffällig. Es gibt keinen großen BOOMM, wie wenn man gegen eine Wand fährt.

Dabei hilft uns der Ökologische Fußabdruck! Der Ökologische Fußabdruck zeigt uns, wann wir zu viel von unseren natürlichen Reserven verbrauchen. Das kann auf individueller Basis als Persönlicher Fußabdruck im Vergleich zum fairen Anteil geschehen oder auf globaler Ebene: der gesamte Ökologische Fußabdruck im Vergleich zur gesamten Biokapazität des Planeten. **Der Ökologische Fußabdruck ist eine Buchhaltung für die Natur!**

"Alles", was wir zum Leben brauchen, kommt aus der Natur und deshalb brauchen wir Fläche; z.B. die Baumwolle für unsere Kleidung, unsere Lebensmittel, Materialien für unsere Möbel und andere Gebrauchsgegenstände, Straßen und Wege, die uns helfen, uns fortzubewegen, oder unser Abfall, der wiederverwendet, recycelt oder deponiert werden muss. Der Ökologische Fußabdruck stellt die Summe der produktiven Naturflächen dar, die in einem Jahr verbraucht werden, unabhängig davon, wo auf der Welt diese Flächen beansprucht wurden.



**Welche Bereiche brauchen wir?  
Wie viel Fläche ist verfügbar?**

Ungefähr  $\frac{1}{4}$  der Erdoberfläche ist produktiv = ca. 12 Mrd. Hektar. **Footprint Accounting** Berechnung der **bioproduktiven Fläche** auf der Erde: produktive Flächen, die uns auf der Erde zur Verfügung stehen, abzüglich der Fläche, die wir tatsächlich für unsere täglichen Bedürfnisse nutzen (z. B. Ackerland für Lebensmittel, Waldland für Papier). Das Ergebnis ist der Ökologische Fußabdruck der Menschheit. Das Global Footprint Network hat berechnet, dass nur  $\frac{1}{4}$  der Weltfläche biologisch produktiv ist: rund 12 Milliarden Hektar. Wenn wir diese Fläche durch die Anzahl der auf der Erde lebenden Menschen teilen, erhalten wir den **FAIR SHARE von 1,6 globalen Hektar (gha)** für jeden Erdenbürger. **Ein durchschnittlicher Europäer verbraucht ca. 3-mal mehr als der faire Anteil: 5 globale Hektar pro Jahr! (in Österreich sind es 6 gha)**

### ANLEITUNG

**Schritt 1: Überprüfe den ökologischen Fußabdruck deines Landes:** <https://data.footprintnetwork.org>

**Schritt 2: Überprüfe deinen persönlichen Fußabdruck:** <http://www.footprintcalculator.org/home/en> (oder mit Fußabdruck Rechner für Jugendliche auf [https://calculator.e-co-foot.eu/?lang=de\\_DE](https://calculator.e-co-foot.eu/?lang=de_DE))

Hier findest du die Schlussfolgerung für den durchschnittlichen europäischen Lebensstil: Eine Reduzierung des persönlichen Fußabdrucks ist oft schon durch kleine, aber bewusste Entscheidungen im Alltag möglich. Wenn du die folgenden fünf Punkte **für Europäer/innen** befolgst, kannst du einen großen Schritt in Richtung eines nachhaltigen Lebensstils machen:

**Schritt 3: Gruppendiskussionen:**

- Was könnte getan werden, um den ökologischen Fußabdruck des Landes zu verringern?
- Was kann ich tun, um meinen/unseren persönlichen ökologischen Fußabdruck zu verringern?
- Diskutiere Dilemmas, entwickle Visionen und finde konkrete Lösungen mit Bezug auf das ERDE-Modell *Es ist nie zu wenig, das ist genug. (Seneca)*

**Das Leben genießen** - mit einem kleineren Footprint: mehr Freunde, Familie, Zeit, Spaß, ...

**Gemeinsam handeln** - für eine nachhaltige Welt, die ein Leben mit kleinem Fußabdruck ermöglicht!

**Reduziere Fleisch und tierische Produkte!** Bevorzuge saisonale und lokale pflanzliche Bio-Produkte

**Reise mit dem Zug, Fahrrad und Bus. Fliege nicht!** Fahre weniger mit dem Auto, nie allein, mit Ökostrom!

**Ein grünes Zuhause!** Mit grüner Energie, gut isoliert, kleiner, mit Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln

REFLEXION & SYNTHESE

Nimm die 5 wichtigsten Dinge (Link: aus den Diskussionen zum EARTH-Modell oben) in den Blick und überlege: Den eigenen Lebensstil zu ändern, bedeutet nicht, auf alles zu verzichten, was dir wichtig ist. Vielmehr geht es um bewusstes Handeln im Alltag und um Zufriedenheit.

Aufgabe: Wenn du über dein eigenes Konsumverhalten nachdenkst, **was kannst du/ bist du bereit zu tun?** Stelle deine Gedanken auf eine kunstvolle Art deiner Wahl dar! (Gruppen- oder Einzelarbeit) kann Dilemmas, Visionen und Lösungen beinhalten.

MODERATOREN- UND TEILNEHMERROLLEN

Was der/die Vermittler/in tun kann:

- Gib den Input, nimm Fragen entgegen und fördere eine Diskussion über den Input.
- Leite die Gruppe an, ihre Länder und ihren persönlichen Fußabdruck zu überprüfen und sammle die Ergebnisse und diskutiere sie in der großen Gruppe.
- Erkläre und moderiere die Gruppenarbeit "Was kann ich tun?" auf der Grundlage deines Wissens über Dinge mit Verbesserungspotenzial.
- Stelle Fragen wie: Gibt es einen Wunsch an die Politik, der dir helfen würde, deine Gedanken in deinem Alltag umzusetzen?
- Wenn einige wichtige Beispiele fehlen: "Hast du über ..... nachgedacht/diskutiert?"
- Was ist die zeitliche Perspektive? Ab heute, morgen, nächste Woche oder in einem Jahr?

Was die TEILNEHMER tun werden:

- Stelle Fragen oder arbeite dich durch die Homepage des [Footprint Network](#), einschließlich des [persönlichen Fußabdruckrechners](#) (oder mit Fußabdruck Rechner für Jugendliche auf [https://calculator.e-co-foot.eu/?lang=de\\_DE](https://calculator.e-co-foot.eu/?lang=de_DE)).
- Präsentiere auf kreative Art und Weise Beispiele für "Was kann ich tun?" bis zu einem vereinbarten Termin.

- Ihre Ergebnisse und Ideen in einem Format ihrer Wahl (z. B. Video, Audio, Zeichnungen, Texte, Gedichte usw.) im [YINT Forum](#) zu veröffentlichen und vom Moderator und anderen zu kommentieren.

TIPPS: Wir müssen über Ernährung, Wohnen, Mobilität, Konsum und Recycling nachdenken, denn diese Bereiche machen etwa 80% des gesamten Fußabdrucks des europäischen Lebensstils aus. Ohne diese Dinge in Angriff zu nehmen, können wir also nicht mit unserem gerechten Anteil leben. Es ist klar, dass nicht alle Gruppenmitglieder die Möglichkeit haben, ein Elektro-Auto oder ein gut isoliertes eigenes Haus zu besitzen. Sei also positiv und lobe auch die "kleinen Dinge". Aber es ist trotzdem entscheidend, dass die Gruppe versteht, wie die Lebensweise aussehen könnte, um die goldene Regel zu erfüllen: "Man sollte andere so behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte" - und dabei die begrenzten Ressourcen im Auge behalten. Denn die Ressourcen der Welt gerecht zu teilen, ist eine Voraussetzung für eine friedliche Welt!

REFERENZEN: Hintergrundinformationen zum Ökologischen Fußabdruck:

[www.overshootday.org/kids-and-teachers-corner/classroom-activities/](http://www.overshootday.org/kids-and-teachers-corner/classroom-activities/)

Hinweis: Es ist möglich, den Ökologischen Fußabdruck auf verschiedenen Ebenen zu berechnen: für die gesamte Weltbevölkerung, für Länder, Regionen, Produkte und auch für Menschen. Für letztere wurden einfach zu bedienende, persönliche Fußabdruck-Rechner entwickelt (siehe Einleitung).

### Zu berücksichtigende Bereiche, um den Fußabdruck zu verringern:

Ernährung	Wohnen & Mobilität	Konsum
Kalorienbewusst Lebensmittelabfälle reduzieren Kaufe "biologische" Lebensmittel Saisonale und regional produzierte Lebensmittel Führe eine fleischarme Ernährung ein Vermeide Verpackungen Gemeinsam kochen Vermeide Lebensmittel, die mit dem Flugzeug transportiert werden	Energie und Wasser sparen Fenster zur Belüftung öffnen Kein Stand-by für elektronische Geräte Effiziente Beleuchtungstechnik Öffentliche Verkehrsmittel, Bus, Fahrrad benutzen Dinge teilen Wechsel zu erneuerbarer Energieversorgung, wenn möglich Installiere wenn möglich erneuerbare Energien in deinem Haus Dämme dein Haus, wenn möglich	Ziehe Qualität der Quantität vor Weniger Papier & Recycling & recycelte Produkte verwenden Weniger Kleidung/haltbare Kleidung Langlebige Produkte und bescheidene elektronische Geräte Bewusstes Vermeiden von Verschwendung Abfall recyceln Verlängerung der Produktlebensdauer (z. B. Reparatur, Verwendung von Gebrauchtware) Vermeiden, wo es möglich ist

## Aktivität B.3: Glück und kleiner Fußabdruck verbinden

### EINLEITUNG / RAHMEN

Bei der Analyse der Fußabdrücke und des Glücks der Menschen in Österreich sind 4 Gruppen entstanden:

- 1) Hoher Fußabdruck und unglücklich -> "verrückt"
- 2) Kleiner Fußabdruck und unglücklich -> "Elend"
- 3) Hoher Fußabdruck und glücklich -> "Luxus"
- 4) Kleiner Fußabdruck und glücklich -> "auf dem richtigen Weg"

Zukunftssicher zu sein bedeutet, dass wir mit dem gerechten Anteil der Welt ein gutes Auskommen finden.

### ANLEITUNG

**Schritt 1** - Finde Beispiele (in kleinen Gruppen), die fast ohne Fußabdruck auskommen, und präsentiere sie auf künstlerische Weise, oder tue es einfach in diesem Moment gemeinsam! Beispiele könnten sein: Massage, Barfußlaufen, Yoga, die Natur genießen, kuscheln, meditieren, Zeit mit jemandem verbringen, miteinander reden, in der Sonne sitzen, im Fluss baden, auf Bäume klettern, tanzen, sich freuen, Leitungswasser trinken, Wildkräuter sammeln, nachdenken, schlafen, spazieren gehen, singen und musizieren, glücklich sein, lieben, vom guten Leben für alle träumen, sich freiwillig engagieren,...

**Schritt 2** - Erstelle ein Gruppenbild und präsentiere es der großen Gruppe

### REFLEXION & SYNTHESE

Gruppenreflexion darüber, wie man ein Leben mit kleinem Fußabdruck und glücklich leben kann

### MODERATOREN- UND TEILNEHMERROLLEN

Was der/die Vermittler/in tun wird:

- Workshop-Thema einführen
- Gib den Teilnehmern Zeit und Raum, um kreativ zu werden.
- Moderiere die Präsentationen.

Was die TEILNEHMER tun werden:

- Werde kreativ und präsentiere deine Ideen auf kunstvolle Art und Weise.
- Versuche, deine Gedanken mit sofortigem Handeln zu verbinden und erlebe neue Dinge auf (hoffentlich) amüsante Art und Weise.
- Sie stellen ihre Ergebnisse und Ideen in einem Format ihrer Wahl (z. B. Video, Audio, Zeichnungen, Texte, Gedichte usw.) in das [YINT Forum](#) ein und lassen sie bis zu einem vereinbarten Termin vom Moderator und den anderen Teilnehmern kommentieren.

**TIPP:** Die Idee ist, einen Haufen verschiedener Aktionen zu haben -> also nicht nur ein Beispiel, sondern viele zum Ausprobieren; wenn die Gruppen nur ein Beispiel wählen, kannst du sie an "mehr Beispiele" erinnern, aber wenn es in deinen Zeitplan passt, ist ein Beispiel für jede Gruppe auch in Ordnung!

### REFERENZ

## Thema C: Aktiv werden

<b>Warum</b>	Möglichkeiten des Öko-Aktivismus kennenlernen Was ist und wie wird man ein Öko-Aktivist? Arbeite an persönlicher Verantwortung und gemeinsamen Regeln.
<b>Ziele und Aufgaben</b>	Was ist Öko-Aktivismus? Unterscheide und finde deine Optionen. Arbeit an Ideen und Visionen. Checkliste zur Durchführung einer Aktivität.
<b>Kompetenzen</b>	Neugierde, Gerechtigkeit, Motivation, Konfliktlösung, Zusammenarbeit, Mitgefühl
Wie?	Workshop (Inputs, interaktive Übungen, Aktivitäten) Offline oder online - synchronisiert oder unsynchronisiert
Dimension & SDG	Ökologische Dimension SDG: 1,2,3, 6, 7, 8, 10, 13, 16
<b>DAUER</b>	<b>AKTIVITÄT</b>
5' - 15'	Einführung und Kontext
30' bis 120'	<b>Input:</b> Was ist Öko-Aktivismus?
30' - 180'	<b>Gruppenarbeit:</b> Ideen und Visionen für Öko-Aktivismus
15' - 360"	<b>Aktion:</b> Action! Eine Aktivität/Aktion anstreben/umsetzen
15' - 30'	Reflexion und Feedback zum gesamten Workshop

## Aktivität C.1: Was ist Öko-Aktivismus (inkl. Einführung in den Workshop)

### INTRO/FRAMING

Beginne mit der Frage: "Bist du (bereits) ein Umweltaktivist? Nein!? - JA, du bist!"

- Alle Menschen, die saubere Luft zum Leben brauchen - jede Sekunde
- Alle Menschen, die sauberes Wasser zum Leben brauchen - jeden Tag
- Alle Menschen, die gesunde Lebensmittel zum Leben brauchen - jeden Tag  
... sind Umweltaktivisten. Du hast ein Bedürfnis und ein großes Interesse daran, so zu sein...  
Wenn du nicht glaubst, dass du ein Umweltaktivist bist, überlege zweimal!

### ANLEITUNG

#### SCHRITT 1 - GRUPPENDISKUSSIONEN

##### Was braucht ein Umweltaktivist?

Bewusstsein für die Auswirkungen des Menschen; Fakten und Daten im Kopf (vor allem in Diskussionen, um die besten Argumente zu haben); Verbindung zur Erde, zu Tieren, Pflanzen, nächsten Generationen ... Sinn für seine/ihre Verantwortung jetzt; Soziale Fähigkeiten

Ref: (siehe oben [Aktivität Earth Overshoot Day 2: Verschiebe das Datum!/ Move the Date-> soziale Kompetenzen](#))

Welche verschiedenen ökologischen Herausforderungen gibt es? Welche Umweltaspekte sind für mich am wichtigsten? Berücksichtige: Klimawandel; Emissionen in die Luft; Bodenverschmutzung; Wasserverschmutzung; Verwendung von Materialien / natürlichen Ressourcen; Abfallwirtschaft; Sondermüll; Verlust der biologischen Vielfalt; Lärmbelästigung  
Rechte für Tiere und Menschen; soziale Aspekte, die mit den Auswirkungen auf die Umwelt zu tun haben usw.

Wie man in verschiedenen Sektoren arbeitet: Landwirtschaft; Verkehr & Mobilität; Industrie; Energie; Abfallbehandlung; Wohnen & Gebäude; Ernährung

#### SCHRITT 2 - INDIVIDUELLE REFLEXION, DANN DISKUSSION IN DER GRUPPE

Welche Möglichkeiten haben wir, aktiv zu werden? Überlege dir die folgenden Aussagen:

Ich setze auf Aktionen in meinem Leben. *Irgendwie ein erster Schritt, um für andere Aktionen authentisch zu sein, oder?*

*Das ist sehr wichtig, denn wir brauchen alle an Bord.*

Ich setze auf Aktionen in meiner Familie. *Das könnte eine der größten Herausforderungen sein, ist aber leicht zu erreichen und eine gute Übung für einen respektvollen Umgang miteinander.*

Ich werde in meinem Freundeskreis aktiv - überlege, ob dein Gegenüber eher emotional ist -> erreiche die Emotionen, Gefühle oder Werte, die ihr gemeinsam habt; oder ein Denker -> Bedarf an Fakten und Daten; wenn dein Gegenüber eine starke Meinung hat -> besser mit Fragen führen

Ich werde bei einer NGO aktiv, z.B. [Greenpeace](#); [International POPs Elimination Network](#); [International Union for Conservation of Nature](#); [World Wide Fund for Nature](#) Global Footprint Network; Global 2000 / Friends of the Earth; Centre for Environmental Research and Conservation; Earth Island Institute; Earth Justice; Environmental Defence Fund; Fauna and Flora International; Nature Friends International(oder auch einer der vielen lokalen Umwelt Gruppen) ...

Ich werde in einer Gemeinschaftsinitiative aktiv Sobald du dir einen Überblick über wichtige Aspekte verschafft hast (je nach den Bedürfnissen der Gruppe), kannst du dich in Kleingruppen mit einem bestimmten Thema beschäftigen. ->[Austausch in der Gruppe](#)

**Schritt 3 - Was will ich wirklich - wirklich - wirklich tun?**

**Erarbeite Möglichkeiten für Gruppen- und Einzelaktionen (diese werden in der Aktivität *Ideen, Visionen und Pläne* entwickelt und in der Aktivität *Action!* umsetzen)**

TIPPS: Sei geduldig, denn nur sehr wenige Menschen sind in der Lage, ihre Meinung innerhalb eines fruchtbaren Gesprächs zu ändern. Seine Überzeugungen in Frage zu stellen, braucht Zeit - das ist ganz natürlich, sonst würden wir ständig in unserer Meinung schwanken. Sie brauchen also Zeit und werden vielleicht in einem Monat oder Jahr auf dich zurückkommen, vielleicht genau mit DEINEN Argumenten.  
"Ich werde Teil einer NGO sein"

## Aktivität C.2: Gruppenarbeit: Ideen, Visionen und Pläne für Öko-Aktivismus

### INTRO/FRAMING

Das Ziel heute ist es, Ideen, Visionen und einen Plan für eine Gruppenaktion zu finden. Erkläre kurz die allgemeinen Ideen und Beweggründe. Strukturiere mögliche Themen/Aktionen und zeige die große Vielfalt z.B. auf [Online-Boards \(z.B. Miro\) oder Flipchart, wenn du live dabei bist](#). Zeige und poste Bilder/Videos von Aktionen als Beispiele.

### ANLEITUNG

**Schritt 1:** Jede Gruppe und/oder Einzelperson bestimmt eine Aktion, die sie vorantreiben will

**Schritt 2:** Erstelle einen detaillierten Plan für die Aktivitäten, die du oder deine Gruppe ermittelt haben:

Bedenke:

Was genau wollen wir tun? Was ist unser Ziel und das gewünschte Ergebnis? Mit wem? Mit welcher Organisation? Was sind meine nächsten Schritte? Was brauche ich? Brauchen wir eine offizielle Anmeldung bei der Polizei oder einem Amt? Wer hat damit Erfahrung? -> frage sie; Wie heißt das Projekt/die Aktion? Wie können wir mehr Menschen mit ähnlichen Interessen erreichen? Datum der Aktion / Wo wird sie stattfinden? Wie werden wir sie bewerben? Werden wir sie wiederholen? Verbessern wir den Ansatz später? Aufmerksamkeit in den Medien oder direkter Kontakt mit den Menschen? Wer werden die Teilnehmer sein?

**Schritt 3:** Bereite dich mit Plakaten, Bannern, Videos, Online-Posts usw. auf die Aktion vor.

### MODERATOREN- UND TEILNEHMERROLLEN

*Was der Moderator/die Moderatorin tun wird:*

Durch den Prozess der Ideen und Visionen führen. Verfolge die Inputs und ergänze ihre eigenen Erfahrungen. Das Selbststudium zu einem bestimmten Thema anleiten

*Was die TEILNEHMER/innen tun werden:*

Finde "mein" spezielles Thema heraus, das dich interessiert -> dafür bin ich WIRKLICH motiviert. Ihre Gedanken öffnen und kreativ werden; Am Ende etwas finden, das im Moment realistisch klingt und daran weiterarbeiten (oder eine andere Idee im nächsten Element: eine Aktivität unternehmen);

## REFLEXION & SYNTHESE

Teilnehmer:innen erstellen eine Zusammenfassung ihrer Recherchen und Sammlungen in einem Format ihrer Wahl (das sich gut für kreative Ergebnisse wie Poster, Videos, Audios usw. eignet) und stellen sie ins [YINT Forum](#). Kann auch zu einem späteren Zeitpunkt fertiggestellt werden, wenn eine Frist gesetzt wird, und vom Moderator überprüft und von den anderen Gruppen kommentiert werden

TIPP: Die Vielfalt des möglichen Öko-Aktivismus ist so groß, dass es nicht möglich ist, im Workshop einen vollständigen Überblick zu geben. Ab einem bestimmten Punkt ist es daher wichtiger, die Hauptmerkmale und das individuelle Interesse aufzuzeigen als einen "theoretischen" Ansatz zu verfolgen. Wenn das Feuer für ein bestimmtes Thema erst einmal entfacht ist, ist wahrscheinlich nur noch wenig Anleitung nötig. Die Gruppe/der Einzelne wird ihren/seinen eigenen Weg zum Handeln finden...



## Aktivität C.3: Action! Eine Aktivität/Aktion anstreben/umsetzen

### INTRO/RAHMEN

Was der Vermittler in Stichworten sagen wird:

- Falls nötig (neue Teilnehmer/innen), besprich den heutigen Plan vorab!
- Wenn nötig, erinnere die Gruppe an wichtige (gesetzliche) Richtlinien!
- Probier es einfach aus!

### ANLEITUNG

Was der/die Vermittler/in tun wird:

- Sei ein Teil davon
- Begleite die Gruppe
- Unterstützung, wenn nötig

Was die TEILNEHMER tun werden:

- Ihre eigene Aktivität kreieren und erleben
- Fertige eine Zusammenfassung deiner Leistungen in einem Format deiner Wahl an (das sich gut für kreative Ergebnisse wie Poster, Videos, Audios usw. eignet) und stelle sie im [YINT Forum](#) ein. Sie kann auch zu einem späteren Zeitpunkt fertiggestellt werden, wenn eine Frist gesetzt wird, und vom Moderator überprüft und von den anderen Gruppen kommentiert werden.

### REFLEXION & SYNTHESE

Biete den Teilnehmern Raum und Zeit, um über ihre Erkenntnisse und Lernerfahrungen nachzudenken und darüber, was sie sich ausgedacht und umgesetzt haben. Sie können/sollten sich im [YINT Forum](#) in jeder Form oder jedem Format austauschen, das sie für richtig halten (was sich gut für kreative Ergebnisse wie Poster, Videos, Audios usw. eignet). Die Ergebnisse können auch zu einem späteren Zeitpunkt fertiggestellt werden, wenn eine Frist gesetzt wird, die vom Moderator/von der Moderatorin überprüft und unterstützt und von anderen Gruppen kommentiert wird.

TIPP: Wenn du keine Erfahrung mit Demonstrationen oder anderen Aktionen hast, die eine Anmeldung oder bestimmte Verhaltensregeln erfordern, fragst du am besten NGOs, die sich häufig mit diesem Thema beschäftigen.

## 6. Aktivitäten in der wirtschaftlichen Dimension

### Einführung in die wirtschaftliche Dimension

Denken wir an Wirtschaft, fallen uns zuerst die Börse, die Industrie und multinationale Unternehmen ein. Wirtschaft ist vielmehr: Geld, Arbeit, Eigentum und Wohlstand sind die Ergebnisse der Wirtschaft. Wir brauchen Geld für das Gesundheits- und Sozialwesen, für Bildung und Sicherheit, um Spaß zu haben und um anderen zu helfen. Doch unsere Art zu wirtschaften hat dunkle Seiten: sie bedeutet Wohlstand für viele Menschen, aber Ausbeutung und Armut für andere. Sie hat unseren Planeten an den Rand der Zerstörung gebracht. Deshalb müssen wir, wenn wir über Nachhaltigkeit sprechen, auch an die Wirtschaft denken.

*„Nicht alles, was einen Wert hat, muss auch einen Preis haben ....“* (W. Ambros, österreichischer Liedermacher).  
Es besteht kein Zweifel: Wirtschaftliche Aktivitäten sind sehr wichtig. Aber die entscheidenden Fragen lauten: Ist das Geldverdienen wichtiger als alle anderen Aspekte unseres Lebens? Ist ein Wirtschaftssystem möglich, das nicht auf Gewinnmaximierung, sondern auf Solidarität ausgerichtet ist? Es gibt diese Wirtschaftsbereiche, die die soziale und wirtschaftliche Bedeutung von gemeinnütziger, sozialer und ehrenamtlicher Arbeit ist riesig, auch bei uns. Auch eine Wirtschaft des Teilens gibt es: Ressourcen teilen, anstatt sie zu kaufen, z. B. ein Auto oder einen Werkzeugkasten. In der Landwirtschaft gibt es Modelle der solidarischen Landwirtschaft, bei der eine Gruppe von Menschen den Anbau von Gemüse und Obst finanziert und einen Anteil an der Ernte erhält. Wirtschaft anders Denken ist ein Trend unserer Zeit: Junge Menschen suchen nach einer Work-Life-Balance und nach alternativen wirtschaftlichen Modellen. In dieser Dimension werden wir erkunden, wie wir wirtschaften wollen - und drei Themen genauer betrachten.

#### Thema A Workshop:

##### Werte - geht es nur um Geld?

Lasst uns darüber nachdenken, was für uns am wichtigsten ist, was wir für Geld bekommen können und was nicht käuflich ist: Freundschaft, Liebe, Zufriedenheit (die reichste aller Rockbands, The Rolling Stones, rufen laut: "I can't get no satisfaction... ")

#### Thema B Workshop:

##### Neue Visionen - Ressourcenökonomie, lokales Teilen, Gemeingüter

Die führenden Volkswirtschaften haben uns in eine Umweltkrise geführt. Wir müssen die Wirtschaft überdenken und nach neuen Modellen suchen: Ressourcenökonomie, lokales Teilen usw.

#### Thema C Reflexion:

##### Es braucht eine neue Vision: Minimierung des Fußabdrucks und eine gerechte Wirtschaft

Wirtschaft ist kein Selbstzweck. Fragen zum Nachdenken sind u.a.:

Wozu ist die Wirtschaft gut? Was wollen wir mit mehr Geld machen? Wie können wir Wohlstand schaffen, indem wir z.B. Geld sparen und gleichzeitig unseren ökologischen Fußabdruck minimieren?

## Thema A: Werte - geht es nur um Geld?

<b>Warum</b>	Vor 30 Jahren gewann Bill Clinton die US-Präsidentschaftswahlen mit dem Slogan: <i>"It's the economy, stupid!"</i> . Dieser Workshop stellt die Frage, ob die Wirtschaft wirklich der Schlüsselfaktor für eine lebenswerte Gesellschaft ist. Bei den Aktivitäten geht es um Fragen wie: Ist mehr Geld der wichtigste Faktor für Glück? Was ist mit Freundschaft, Kunst und Kultur, Familie? Was macht ein lebenswertes Leben aus?
<b>Ziele und Aufgaben</b>	Denke über unsere Wünsche und Bedürfnisse, unsere Sehnsüchte und Fantasien nach. Finde heraus, welche Ressourcen notwendig sind, um unsere Wünsche zu erfüllen. Sollen wir Bedürfnisse reduzieren oder die Mittel vermehren? Wir wollen analysieren, was uns glücklich macht Die Indikatoren für Glück: Human Development Index, Happy Planet Index. Wir erstellen unseren eigenen Glücksindex.
<b>Kompetenzen</b>	Fähigkeit, Zielkonflikte zu berücksichtigen, wenn man über Strategien für eine nachhaltige Zukunft nachdenkt (deHaan) Fähigkeit, über eigene und fremde Leitprinzipien nachzudenken Fähigkeit, Empathie für andere zu zeigen Fähigkeit, eine Vorstellung vom Guten zu entwickeln und kritisch über die eigene Lebensplanung nachzudenken (Nussbaum).
<b>Dimension / SDG-Bezug</b>	Wirtschaftliche Dimension der Nachhaltigkeit SDG 8: Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum SDG 12: Verantwortungsvoller Konsum und Produktion SDG 17: Partnerschaften für die Ziele
<b>Materialien/ Vorbereitung</b>	Offline: Post-its; Marker Stifte; Flipchartpapier Online boards like Miro, Mural o.a.

Bitte beachte, dass diese beiden Workshops dafür gedacht sind, gemeinsam durchgeführt zu werden. Dennoch können Teile beider Workshops auch unabhängig voneinander durchgeführt werden, wenn die Zeit begrenzt ist.

### ECONOMIC WORKSHOP 1 (SYNCHRONISIERT)

15 min.	<b>EINLEITUNG:</b> Was bedeutet Geld für dich? Die Teilnehmer/innen stellen sich vor - indem sie ihren Namen nennen und sagen, was Geld für sie bedeutet.
45 min.	<b>Aktivität: Gruppenarbeit:</b> <u>Ein netter Abend mit Freunden</u> - Poster Session, Diskussion, Diamant-Ranking
20 min.	<b>Aktivität: Ich will dir eine Geschichte erzählen:</b> <u>Die Grille und die Ameise</u> . Wer definiert, was ein gutes Leben ist? - der Befähigungsansatz
<b>Zusätzliche wirtschaftliche Aktivitäten (Details siehe Anhang 6)</b>	
10 min	<b>Gruppendiskussion:</b> Unsere Wünsche verringern oder unsere Bedürfnisse steigern: Hat Franklin Recht oder Unrecht?

30 min	<b>Rollenspiel:</b> Happiness Flight to Ganymede: Was würdest du tun, um dein Team bei guter Laune zu halten?
30 min	Welche Forschung ist geeignet, um Glück zu messen?
20 min	Schreibe einen Brief an dich selbst. Wenn du 50 Jahre alt bist, wirst du ihn lesen

## Aktivität A.1: Ein schöner Abend mit Freunden

### INTRO/RAHMEN

**Rahmung (Moderator/in):** Du freust dich auf einen gemeinsamen Abend mit deinen Freunden - was sind deine Erwartungen? Was wollt ihr gemeinsam unternehmen, was wollt ihr essen? Worüber wollt ihr diskutieren? Was ist wichtig für eine gute gemeinsame Zeit?

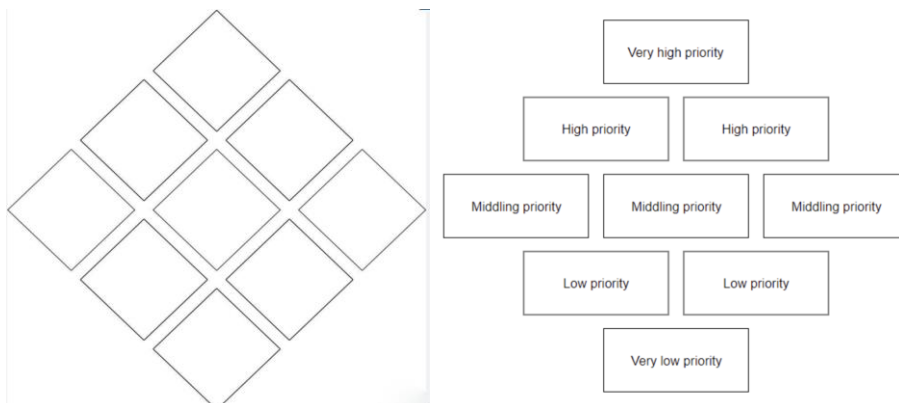
### ANLEITUNG

**Schritt 1: Individuell (5 Minuten)** Identifiziere Do's und Don'ts. **Denke zunächst einmal persönlich darüber nach.**

Schreibe eine positive Sache, die du erwartest, auf ein grünes Post-it. Wenn es Dinge gibt, die du bei einem Treffen nicht magst, schreibe sie auf ein rotes Post-it (offline oder online).

**Schritt 2: Gruppen (10 Minuten)** Triff dich online oder offline in Gruppen (4-6 Personen). Schreibt eure Karten auf eine Online-Tafel, sammelt die Beiträge. Vielleicht findest du noch mehr heraus. Diskutiert Prioritäten. Wähle 9 Aspekte, die wichtig sind.

**Schritt 3: Führe das Diamond Ranking ein (Moderator/in):** Das Diamond-Ranking ist ein **Denkwerkzeug, das den Dialog erleichtern und die Teilnehmer/innen dazu ermutigen soll, über ihre Werte zu einem bestimmten Thema nachzudenken.** In einem rautenförmigen Diagramm werden die wichtigsten Faktoren ganz oben, die unwichtigsten ganz unten und gleich wichtige Faktoren in derselben Reihe angeordnet.<sup>6</sup>



**Schritt 5: Übe in Gruppen das Diamant-Ranking der ausgewählten Aspekte (10 Minuten)**

### REFLEXION & SYNTHESE

**Aktion:** Im Plenum (10 Minuten) stelle die Diamanten vor. Vergleiche die Aspekte in einer Diskussion. Es ist wichtig, alle Beiträge zu respektieren.

**Fasse die Ergebnisse zusammen - Moderator/in (10 Minuten):** Konzentriere dich auf die Frage: Welche Ressourcen (Geld, Energie usw.) werden am meisten benötigt?

<sup>6</sup> <https://online.visual-paradigm.com/knowledge/brainstorming/what-is-diamond-ranking-strategy/>

## Aktivität A.2: Die Geschichte von der Grille und der Ameise

### INTRO/RAHMEN

**Moderator/in: Lass mich eine Geschichte erzählen. Wie sieht ein gutes Leben aus?**

**Grille und Ameise** - Eine mehr als 2000 Jahre alte Geschichte erzählt von einer Grille und einer Ameise.

Die Grille zirpt den ganzen Sommer, macht Musik und feiert Feste. Aber die Ameise arbeitet und trägt Vorräte nach Hause. Dann kommt der Herbst und es wird kalt. Die Grille friert und hat Hunger, sie bittet die Ameise um Hilfe, aber die Ameise sagt: Das hast du davon, du hast den ganzen Sommer lang gefeiert, während ich gearbeitet habe - und jagt die Grille davon. Die Grille stirbt an Hunger.

Einem der bekanntesten Geschichtenerzähler im deutschsprachigen Raum - Janosch - gefällt die Geschichte überhaupt nicht. Er setzt die Geschichte fort: Die Grille sucht weiter nach Hilfe und kommt zu dem Maulwurf. Der Maulwurf sagt: "Ich habe dir schon im Sommer gerne zugehört, du kannst bei mir bleiben, ich habe zu essen und ich freue mich, wenn du auch im Winter für mich spielst."

### ANLEITUNG

**Schritt 1 - Gruppendiskussion - Was ist ein gutes Leben:** Die Geschichte zeigt, dass die Menschen sich seit 2.000 oder mehr Jahren fragen: Was ist ein gutes Leben? Sollten wir unseren Wohlstand teilen oder besser sparen und an die Zukunft denken? Sollten wir jemandem, der ständig "Party macht", helfen? Was denkst du: Wer macht es richtig? Die Ameise oder der Maulwurf

**Schritt 2 - Moderator/in regt weitere Diskussion an** - Wenn die Gruppe Lust auf mehr theoretischen Input hat, kannst du mit einem Beitrag über Martha Nussbaum fortfahren. Oder wähle einige Aspekte aus, die in der Diskussion nicht erwähnt wurden und die in der Tabelle unten hervorgehoben sind: LEBEN; GESUNDHEIT, INTEGRITÄT; EMOTIONALE BEZIEHUNGEN; BEZIEHUNGEN ZUR NATUR; SPASS HABEN; GEMEINSCHAFTSBETEILIGUNG, ENGAGEMENT:

**Optionaler Beitrag zu: Was braucht man für ein gutes Leben?** Martha Nussbaum ist eine amerikanische Philosophin, die viele Bücher zu diesem Thema geschrieben hat. Sie beschäftigt sich besonders mit den Lebensbedingungen in Indien und Pakistan. Nussbaum sagt, dass jeder Mensch das Recht hat, selbst zu entscheiden, was ein gutes Leben für ihn/sie ist. Niemand sollte bestimmen, was für andere gut ist: Die Ameise und die Grille sind unterschiedlich; beide sollten das Recht haben, auf ihre eigene Art zu leben und glücklich zu sein. Wer jedoch hungrig ist und kein Haus hat, kann kaum glücklich sein. Nussbaum hat 10 Prinzipien aufgestellt<sup>7</sup>, die sie als die zentralen Fähigkeiten für ein gutes Leben bezeichnet.

**Zusammengefasst beschreibt sie:** Erstens, was sind Grundbedürfnisse: Nahrung, Sicherheit, Wohnung. Zweitens, was das Leben wirklich lebenswert macht: Spaß, Freude, andere zu lieben und geliebt zu werden, Möglichkeiten, sich auszudrücken, Fragen zu stellen und Antworten zu finden. Drittens geht es um die Fähigkeit, sein Umfeld zu kontrollieren - das Recht, an der Gesellschaft teilzuhaben. Was in unserer Stadt, unserem Land und der Welt passiert, entscheiden nicht nur andere. Jeder hat das Recht, an der Gestaltung unserer Gemeinden und Häuser mitzuwirken und sich die Arbeit zu suchen, die er gerne machen würde. Das ist für sie der wichtigste soziale Aspekt.

<sup>7</sup> <https://people.wku.edu/jan.garrett/ethics/nussbaum.htm>

**Schritt 3 - Diskutiert (in kleinen oder großen Gruppen) über einige dieser Prinzipien:** Was denkt ihr? - Notwendig oder nicht? Sind sie bereits allen Menschen gegeben oder nicht? Moderator/in: Liste auf Flipchart/Online (es können auch noch andere Aspekte dazukommen z.B. Wohnen, Ernährung, Bildung,...)

Fähigkeit	Deine Kommentare
Leben	
Gesundheit	
Integrität	
Emotionale Beziehungen	
Beziehungen zur Natur	
Spaß haben	
Teilnahme an der Gemeinschaft	

#### REFLEXION & SYNTHESE

**Nachbesprechung:** Manche Menschen werden in Armut geboren; ihre Eltern wissen nicht einmal, wie sie genug Essen für die nächsten paar Tage bekommen. Andere werden in Palästen geboren und schlafen auf Seidenkissen. Ist das gerecht? Das ist eine Frage, über die viele Menschen nachdenken. Ist es richtig, von den Reichen zu nehmen und den Armen zu geben? Bedenke, dass einige Familien hart arbeiten und Geld für ihre Kinder sparen, um ihnen zu helfen, während andere ihre Freizeit genießen und nicht sparen. Sollten die Reichen mit den Ärmeren teilen? Oder ist es gut so, wie es ist? Notiert euch einige Ideen auf einem Flipchart oder in einem Online-Forum.

**Austauschkreis im Plenum** - Wie war es, an dieser Aktivität teilzunehmen? Welche Gefühle kommen hoch? Hilfreiche Fragen: Siehst du dich selbst als reich/arm, glücklich/unglücklich?

TIPPS: Schau dir die 10 Prinzipien von Martha Nussbaum an und überlege, ob es sinnvoll ist, sie zusammenzufassen oder nur die Themen in der Tabelle vorzustellen.

<https://people.wku.edu/jan.garrett/ethics/nussbaum.htm>

REFERENZEN: Kindervideo zur Geschichte von Grille und Ameise

[Die Grille und der Maulwurf | Janoschs Traumstunde](#)

## Thema B: Workshop Neue Visionen

### Ressourcenökonomie, lokales Teilen, Gemeingüter

<b>Warum</b>	<i>"Nicht alles, was einen Wert hat, muss auch einen Preis haben, aber mach das einmal wem klar...."</i> (Text von Wolfgang Ambros, österreichischer Liedermacher.) Dieser Workshop sucht nach neuen Visionen für eine wirklich menschliche Wirtschaft.
<b>Ziele und Aufgaben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Finde heraus, dass Vielfalt in Gesellschaft und Wirtschaft eine Grundlage für ein gutes Leben ist</i></li> <li>● <i>Grenzen der wirtschaftlichen Vielfalt, der ungerechten Armut - und des Reichtums - reflektieren</i></li> <li>● <i>Über die Wirtschaft als soziale und kulturelle Konstruktion nachdenken</i></li> <li>● <i>Wirtschaftsindikatoren und Gemeinwohlökonomie kennenlernen</i></li> <li>● <i>Eine persönliche Vision von einer fairen Wirtschaft innerhalb der planetarischen Grenzen entwickeln.</i></li> </ul>
<b>Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Fähigkeit, Wirtschaftsmodelle als soziale Konstruktionen zu reflektieren</i></li> <li>● <i>Fähigkeit, Beispiele für alternative Modelle für genossenschaftliche Wirtschaftskonzepte aufzulisten (Gemeinschaftsgärten, Sharing Economy, solidarische Landwirtschaft...)</i></li> </ul>
<b>Dimension / SDG -Bezug</b>	Die wirtschaftliche Dimension der Nachhaltigkeit: SDG 8: Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum; SDG 12: Verantwortungsbewusster Konsum und Produktion; SDG 17: Partnerschaften für die Ziele
<b>Materialien / Vorbereitung</b>	Offline: Flipchart Online-Pinnwände wie z.B. Miro oder Mural
<b>Dauer</b>	<b>Aktivität</b>
20 min	<b>Eigentum verpflichtet</b>
20 min	<b>Erdcharta</b> - Ein globaler Versuch für eine Ethik der Nachhaltigkeit Intro & Gruppendiskussion
10 min.	<b>Schleier der Unwissenheit: Gibt es eine Wiedergeburt für uns? Video ansehen</b>
30 min	<b>Definieren wir Fairness neu:</b> Diskutiere Ideen, die im Video aufkamen, Ref: John Rawls)
30 Min.	Gemeingüter (Allmende) eine Tragödie oder große Chance für die Zukunft
30 Min.	Die Verfassung de r Allmende (des Gemeingutes)
20 min.	Optional: Neotopia - wäre es das Paradies oder die Hölle (Anhang 5)
20 min.	<b>Reflexion &amp; Feedback</b>



## Aktivität B.1: Workshop Neue Visionen Aktivitäten

### Intro/Rahmen:

Die Marktwirtschaft war sehr erfolgreich bei der Schaffung von Innovationen, bei der Bereitstellung von Gütern und bei der Entwicklung von materiellem Wohlstand. In ihrer liberalen Ausprägung schafft die Marktwirtschaft jedoch eine enorme, stetig wachsende Kluft zwischen Arm und Reich. Natürliche Ressourcen wie saubere Luft, biologische Vielfalt usw. sind "freie Güter": Umweltverschmutzung ist daher billig, zu billig. Es gibt einen großen Wirtschaftssektor, der auf ganz andere Weise arbeitet, ohne Geld zu verdienen, z. B. Pflegearbeit in unseren Familien, ehrenamtliche Arbeit in sozialen Organisationen, Sport- oder Kulturvereinen. Außerdem kann man hochwertige Dinge wie Freundschaft und Liebe nicht mit Geld aufwiegen. In diesem Workshop geht es um neue Visionen für eine wirklich menschliche Wirtschaft.

### Aktivität: Eigentum Verpflichtet

Einleitung: "Eigentum verpflichtet" ist Teil des deutschen Grundgesetzes vom 23. Mai 1949 - und erwähnt in Art. 14 (2). link: <https://www.bundestag.de/gg>. Dort steht:

- (1) Das Recht auf Eigentum und das Erbrecht werden gewährleistet. Der Inhalt und die Grenzen dieser Rechte werden durch das Gesetz bestimmt.
- (2) **Das Eigentum ist eine Verpflichtung.** Sein Gebrauch soll gleichzeitig dem Gemeinwohl dienen.
- (3) Eine Enteignung ist nur zum Wohle der Allgemeinheit zulässig. Sie darf nur durch Gesetz oder auf Grund von Verordnungen festgelegt werden.
- (4) Eine Enteignung ist nur zum Wohle der Allgemeinheit zulässig. Die Entschädigung wird nach einer gerechten Abwägung der Interessen der Allgemeinheit und der beteiligten Parteien festgelegt.

**Gruppenarbeit:** "Eigentum verpflichtet" steht in den Grundgesetzen von Deutschland und anderen Ländern. Aber was bedeutet das? Poster Session, Diskussion

## Aktivität: Erd-Charta

**Schritt 1 - Mini-Vorlesung:** Die Erd-Charta erklärt, warum es notwendig ist, ethische Grundsätze zu definieren.

*"Wir stehen an einem kritischen Punkt in der Geschichte der Erde, an dem die Menschheit über ihre Zukunft entscheiden muss. .... Um voranzukommen, müssen wir erkennen, dass ... wir eine Menschenfamilie und eine Erdgemeinschaft mit einem gemeinsamen Schicksal sind. Wir haben die Wahl: Entweder wir bilden eine globale Partnerschaft, um für die Erde und für einander zu sorgen, oder wir riskieren die Zerstörung von uns selbst und der Vielfalt des Lebens. Wir müssen unsere Werte, Institutionen und Lebensweisen grundlegend ändern. Wir müssen erkennen, dass es bei der **menschlichen Entwicklung in erster Linie darum geht, mehr zu sein, nicht mehr zu haben, wenn die Grundbedürfnisse erfüllt sind.**"* Es geht nicht nur um neue Steuern oder Gesetze - es geht um einen grundlegenden Wandel (eine Transformation). Deshalb beschreibt die Charta Grundsätze für die Achtung aller Lebensformen auf der Erde, für den Aufbau demokratischer Gesellschaften und für die Achtung der planetarischen Grenzen. Sie fordert Menschenrechte, soziale und wirtschaftliche Gerechtigkeit, nachhaltige Entwicklung, ein Vorgehen gegen die Ausbeutung des globalen Südens durch den globalen Norden usw. Innerhalb einer Familie haben alle Menschen - Männer, Frauen und Kinder - die gleichen Rechte auf Sicherheit, Freiheit, Leben und Liebe.

Zusammengefasst sollten wir:

- *"Sicherstellen, dass wirtschaftliche Aktivitäten die menschliche Entwicklung auf gerechte und nachhaltige Weise fördern"*
- *"Die gerechte Verteilung des Wohlstands innerhalb der Nationen und zwischen den Nationen fördern".*
- *"Sicherstellen, dass der gesamte Handel nachhaltige Ressourcennutzung, Umweltschutz und fortschrittliche Arbeitsstandards unterstützt" und "Familien stärken und die Sicherheit und liebevolle Pflege aller Familienmitglieder gewährleisten".*
- *"Diskriminierung in all ihren Formen zu beseitigen, z. B. aufgrund von Rasse, Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Orientierung, Religion, Sprache und nationaler, ethnischer oder sozialer Herkunft" und "die jungen Menschen in unseren Gemeinschaften zu ehren und zu unterstützen, damit sie ihre wesentliche Rolle bei der Schaffung nachhaltiger Gesellschaften erfüllen können."* (Beispiele aus der Erd Charta).

Diese Prinzipie erfordern einen Sinnes- und Herzenswandel - einen neuen Sinn für universelle Verantwortung. Wir müssen Wege finden, um Vielfalt mit Einheit, die Ausübung der Freiheit mit dem Gemeinwohl und kurzfristige Ziele mit langfristigen Zielen in Einklang zu bringen. Jeder Einzelne, jede Familie, jede Organisation und jede Gemeinschaft hat eine wichtige Rolle zu spielen.

Die Erarbeitung des Textes war das Ergebnis eines sechsjährigen weltweiten Konsultationsprozesses (1994-2000), der von der unabhängigen Erdcharta-Kommission überwacht wurde, die von Strong und Gorbatschow mit dem Ziel einberufen wurde, einen globalen Konsens über Werte und Prinzipien für eine nachhaltige Zukunft zu entwickeln.

Die Charta ist hier zu finden: <https://earthcharter.org>

**Schritt 2 - Gruppendiskussion Erd-Charta:** Was haltet ihr von der Erd-Charta?

Was verstehst du unter „universeller Verantwortung“ und „Änderung von Herz und Verstand“?  
Warum denkst du, dass es nicht von den Ländern / Staatsoberhäuptern der Welt unterzeichnet/ angenommen wurde?

**TIPP:** Der Mini-Vortrag sollte nicht länger als 5 Minuten dauern und auf eine ansprechende Art und Weise präsentiert werden, um das Wesentliche der Aktivität zu vermitteln. Der Mini-Vortrag ist eine gute Möglichkeit, Informationen zu vermitteln, um eine Aktivität einzurahmen und eine Diskussion anzuregen. Er kann im Klassenzimmer in mündlicher Form oder per Video gehalten werden. Viele Ressourcen sind auf <https://earthcharter.org> oder <https://erdcharta.de/> zu finden (auch Videos, Podcasts, Präsentation, Posters, Broschüren, etc.).

## Aktivität B.2: Schleier der Unwissenheit und Neudefinition von Fairness

### **Schritt 1** - Schleier der Unwissenheit (Veil of Ignorance):

Ein wichtiger Philosoph des letzten Jahrhunderts war John Rawls. Er dachte viel über Gerechtigkeit und Fairness nach. Video zeigen: [Der Schleier der Unwissenheit](#) (in Englisch). Hier eine deutsche Erklärung (Schweiz): <https://www.youtube.com/watch?v=1cGYwwSg3fc>

### **Schritt 2** - Definieren wir Fairness neu - Gruppendiskussion über die Themen im Video "Der Schleier der Unwissenheit"

Leitende Fragen

- F. Ist es gerecht, dass einige sehr viel verdienen und andere wenig.
- F. Verdienen Menschen, die härter arbeiten, auch mehr Geld?
- F. Wenn du im Lotto gewinnst, solltest du alles behalten oder teilen?
- F. Was ist eine Sharing Economy?
- F. Stell dir vor, du wirst als Mensch wiedergeboren, weißt aber nicht, ob du reich, arm, Mann, Frau, gebildet oder ungebildet sein wirst. Wie würdest du eine gerechte Gesellschaft gestalten?

### **Schritt 3** - Berücksichtige die Sharing Economy (statt besitzen teilen wir Autos, Werkzeuge,...), faire Bildung, gerechte Steuern, Gleichberechtigung usw. &

gestalte ein Poster der Fairen Gesellschaft, das du dir ausgedacht hast

### **Schritt 4:** Recherchiere Modelle von Gemeinschaften, die auf eine alternative Art und Weise arbeiten (online oder persönlich)

Erstelle kleine Beschreibungen/Plakate, die das Wesen der Gemeinschaften/Organisationen darstellen

Reflexion: Tausche Plakate und Kurzbeschreibungen (offline) oder teile sie im [YINT Forum](#) und kommentiere sie von anderen Teilnehmenden.

## Aktivität B.3: Allmende/Gemeingut: Tragödie - oder Chance für die Wirtschaft der Zukunft?

**EINFÜHRUNG:** Sind wir unfähig, uns um die Erde zu kümmern? 1968 veröffentlichte der Professor der Universität von Kalifornien, Garrett Hardin, einen Aufsatz über den menschlichen Egoismus, den er die *"Tragödie der Allmende"* nannte: *Es war eine ganz einfache Geschichte, die er erzählte: Jeder Fischer versucht, so viele Fische wie möglich zu fangen. Da alle Fischer so handeln, bleiben nach kurzer Zeit keine Fische mehr übrig...* Das zeigt, dass wir unsere Ressourcen durch Egoismus zerstören, der letztendlich nichts für uns alle übriglässt.

**"Freiheit in einer Gemeinschaft bringt allen den Ruin"**, stellte Hardin fest. Der Einfluss dieses Aufsatzes kann gar nicht hoch überschätzt werden. Betrachte den Klimawandel als Ergebnis des kollektiven menschlichen Verhaltens und der Verschmutzung der Atmosphäre. Bei dieser Hypothese gibt es einen gemeinsamen Faktor: was allen gehört, um das kümmert sich niemand. Ist das wahr, ist es fair und gerecht? (Obwohl so oft erwähnt, war Hardin als Mensch wenig sympathisch: er war ein „antidemokratischer Rassist“ schrieb Scientific American 2019, er setzte sich dagegen ein, Nahrungsmittelhilfe an arme Länder zu schicken.

**ANLEITUNG:** Gruppenarbeit: Bilde zwei Online- (oder offline) Gruppen: Eine Gruppe sucht nach Argumenten, warum Hardin Recht haben könnte (denke an die Wüstenbildung durch Überweidung, die Zerstörung der Regenwälder, die Überfischung z.B.). Die andere sucht nach Argumenten, warum er falsch liegen könnte - denn es gibt bereits positive Beispiele (z. B. nachhaltige Forstwirtschaft in Europa, gemeinschaftliches Gärtnern, Kooperationsprojekte (auch traditioneller Art).

**REFLEXION:** Austausch im Plenum: Tauscht die Ergebnisse in der großen Gruppe aus und diskutiert die Themen.

**TIPP:** Die Moderatoren sollten sich so weit wie möglich auf die Einflüsse konzentrieren, die die Teilnehmer befürworten oder positiv beeinflussen könnten (z. B. gemeinschaftliches Gärtnern) oder die Verbindung zum Ökologischen Fußabdruck und dem gerechten Anteil für alle finden (was eine ziemliche Herausforderung ist, da Gemeingüter meist erwähnt werden, wenn es um regionale Themen geht). Wenn die Gruppe mit den "theoretischen Gedanken" nicht weiterkommt oder sich kein Beispiel ausdenken kann, ist eine zusätzliche Anleitung nötig.

## Aktivität B.4: Governance/Verwaltung der Commons/Gemeingüter

**INTRO/RAHMEN:** Die Ökonomin Elinor Claire Ostrom war anderer Meinung als Garrett Hardin. Sie stellte fest, dass die Menschen überall auf der Welt jahrhundertlang Allmenden gemeinsam nutzten, ohne sie zu zerstören. Die Almen in der Schweiz wurden von ganzen Dörfern und Tälern genutzt: Jeder Bauer und jede Bäuerin hatte das Recht, sie zu nutzen, was laut Hardin zu einer Überweidung führen würde. Aber das ist nicht passiert. Reisterrassen auf den Philippinen brauchen eine Wasserversorgung - diese wurde von den Gemeinden organisiert und geteilt. Jeder trug dazu bei, jeder teilte es - seit Tausenden von Jahren. Das taten die Inkas und die spanischen Orangenbauern auch. Sie haben bewiesen, dass Hardin falsch lag. Aber gemeinsames Handeln funktioniert nicht unter allen Umständen. Ostrom fand heraus: **Geteilte Verantwortung braucht Regeln.** Sie schrieb ein Buch über diese Regeln und erhielt 2009 den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften für ihre Arbeit über die "Governance der Allmende". Sie führte einige sehr einfache Gestaltungsprinzipien für Gemeingüter ein

### ANLEITUNG

**Schritt 1** - Mini-Vortrag/Illustrierte Präsentation: von Elinor Ostrom Design-Prinzip

- Es muss klar sein, wer "drinnen" und wer "draußen" ist, wer Teil der Gemeinschaft mit bestimmten Rechten und Pflichten ist.
- Das Konzept muss an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden: In einer Stadt ist es anders als in einem Dorf, es hängt davon ab, ob das Wasser gemeinsam genutzt wird oder ob es sich um Grasland handelt....
- So viele Ressourcenbesitzer wie möglich sollten an den Entscheidungsprozessen beteiligt werden.
- Eine Skala von abgestuften Sanktionen, wenn Beteiligte gegen Regeln verstoßen. Kleine Sanktionen für weniger wichtige Verstöße, größere, wenn die Verstöße schwerwiegend sind.
- Mechanismen zur Konfliktlösung, die billig und leicht zugänglich sind: Wenn jemand ein Problem hat, braucht er ein Brett zum Diskutieren oder etwas Ähnliches.
- Lass die Menschen selbst entscheiden. Die Behörden sollten diese Entscheidungen respektieren und Rechte gewähren.

Die Ideen von Ostrom sind sehr wichtig, wenn es darum geht, gemeinsame Projekte wie einen Gemeinschaftsgarten, soziale Landwirtschaft oder eine gemeinschaftsgetragene Landwirtschaft (CSA) aufzubauen.

**Schritt 2** Besuche einen Gemeinschaftsgarten und frage, wie er funktioniert. Alternativ kannst du auch im Internet nachschauen und markieren, was du findest. Wie passt das zu den Ostrom Gestaltungsprinzipien?

**Schritt 3:** Die Gruppe **diskutiert und vereinbart Regeln für einen "Gemeinschaftsgarten"** Welche Kriterien müssen für das Funktionieren eines Gemeinschaftsgartens eingehalten werden? Wer darf den Garten nutzen? Wie wird sichergestellt, dass "nur die, die pflanzen, auch ernten" (alle Teilnehmer/innen, ihre Familien und Freunde....) Werden Regeln benötigt? Wer legt sie fest und wie? Wer achtet darauf, dass die Regeln eingehalten werden (z. B. Bewässerungsplan)? Gibt es Sanktionen für Fehlverhalten? Wie lauten sie? Wenn zwei sich streiten - wie wird der Konflikt gelöst?

**Schritt 4:** **Erstelle ein Bild/Poster von einem "Gemeinschaftsgarten", das zeigt, wie die Ostrom-Prinzipien angewendet werden können. Poste das Ergebnis im [YINT Forum](#)** Kommentare der Teilnehmer und Moderatoren zu anderen Gruppen Ergebnissen

## Reflexion des Neuen Visionen Workshops

In Zweiergruppen wird über wichtige Erkenntnisse aus den New Vision-Workshops nachgedacht (Eigentum verpflichtet, die Erd Charta ethische Prinzipien, Neudefinition von Fairness, Gemeingüter als Chance und wie das geht).

Tausche dich in einem abschließenden Reflexionskreis aus und/oder poste im [YINT Forum](#). Teilnehmer und Moderatoren kommentieren über die Gedanken der anderen.

Wähle nach der Plenarsitzung 3 wichtige Lektionen/Lerneffekte aus und poste sie im [YINT Forum](#) und begründe, warum du sie ausgewählt hast. Teilnehmer und Moderatoren kommentieren an Ergebnissen der anderen.

## Thema C: Es braucht Verknüpfung: Minimierung des Fußabdrucks und eine gerechte Wirtschaft

### Austausch von Überlegungen und Erkenntnissen aus allen Aktivitäten der bisherigen Wirtschaftsworkshops im Plenum.

Wir müssen endlich die planetaren Grenzen respektieren – die Klimakrise bedroht die Zukunft der Menschheit: dieser Kipp-Punkt, bei denen sich die Erdwärmung selbstständig verstärkt, ist gefährlich nahe. Auf der anderen Seite brauchen wir Entwicklung, Veränderung: Fehlende Zukunftsperspektiven bringen Menschen dazu, sich radikalen Bewegungen anzuschließen. Es gibt auch soziale Kipp-Punkte, die in Krisen, in Gewalt und Diktaturen münden. Niemand hat die Lösung, wie wir Wohlstand und Demokratie sichern und gleichzeitig unseren Ressourcenverbrauch dramatisch reduzieren. Wir alle brauchen dafür viel Phantasie.

<b>Warum</b>	<p>Warum ist es wichtig, persönliche und nationale Fußabdrücke zu verstehen?</p> <p>Warum ist Fairness und Gerechtigkeit ein entscheidender Punkt für die Zukunft unseres Planeten?</p> <p>Warum braucht es Mut für Veränderung, Phantasie und eine neue Weltsicht?</p>
<b>Ziele und Aufgaben</b>	<p><i>Finde heraus, welche Möglichkeiten es gibt, Wohlstand und Ressourcenschonung zu verknüpfen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Technologien können uns dabei helfen?</li> <li>• Was kann jede/r Einzelne beitragen?</li> <li>• Wo braucht es die Gemeinschaft, die gegenseitige Unterstützung?</li> <li>• Braucht es Regeln, Gesetze – und wer bestimmt diese?</li> <li>• Braucht es Verzicht – wer sollte verzichten und warum?</li> </ul>
<b>Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fähigkeit, Widersprüche zu ertragen und mit ihnen umzugehen</li> <li>• Fähigkeit, in „Zukünften“, in Szenarien zu denken.</li> <li>• Fähigkeit, Gewohnheiten zu reflektieren und zu hinterfragen</li> </ul>
<b>Dimension / SDG -Bezug</b>	<p>Die wirtschaftliche und ökologische Dimension der Nachhaltigkeit:          SDG 8: Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum;          SDG 12: Verantwortungsbewusster Konsum und Produktion;          SDG 16: Frieden, Gerechtigkeit</p>
<b>Materialien / Vorbereitung</b>	<p>Offline: Flipchart          Online-Pinnwände wie z.B. Miro oder Mural</p>
<b>Dauer</b>	<b>Aktivität</b>
30 min	<b>Unmöglich? Gibt es nicht! -</b>
60 min	<b>Wenn Nachhaltigkeit ein Gipfel wäre</b>
90 min	<b>Ideen sammeln: World Cafe</b>
20 min.	<b>Reflexion &amp; Feedback</b>

## Aktivität C.1: Unmöglich? – Gibt es nicht!

### Intro/Rahmen:

Eine nachhaltige Welt – Wohlstand für alle auf Grundlage erneuerbarer Ressourcen, Platz für alle Lebewesen, ohne gefährliche Abfälle: dafür braucht es ein Wunder, meinen viele.

### Die Wunderfrage

Stellt Euch vor, ein Wunder ist passiert, heute Nacht: wir sind aufgewacht, die Welt ist nachhaltig. Es geht uns gut, die Natur hat sich erholt. Wie sieht die Welt jetzt aus? Was würdest du sehen, wenn du aus dem Fenster schaust? Was würdest du essen heute? Was machst du am Tag? Denk an drei Bereiche: welche Technik würdest du verwenden? Was würdest du dann tun, welche Beschäftigung hättest du? Und schließlich: welche Rolle spielt dann Natur?

**Gruppenarbeit:** Diskutiert in Gruppen (3 – 5 Personen) online oder offline: Wie würde die Welt aussehen? Was braucht es dafür? Welche Rolle spielt Technik, spielen Erfindungen? Braucht es eine andere Wirtschaft, neue Formen des Zusammenlebens? Und wenn ja, wie können diese aussehen?

Schreibt gemeinsam einen Artikel (ca. Eine Seite) und postet diesen ins [YINT Forum](#).

**Plenum:** Tauscht die Ergebnisse aus, nehmt Euch Zeit zum Lesen. Wer will, kann sich dazu äußern.

Der/die Moderator/in fragt nach: Braucht es dafür wirklich ein Wunder. Ihr kennt doch alle die Geschichte von Asterix und Obelix: sie sind unbesiegbar, weil sie einen Zaubertrank haben. In einer Geschichte werden ihre Freunde in Britannien von den Römern bedroht, Asterix und OBJELIX wollen helfen und ein Faß Zaubertrank bringen. Doch das Fass geht verloren. Asterix aber kocht Tee, alle glauben, es ist der Zaubertrank. Daher fassen sie Mut – und besiegen die Römer....

Vielleicht brauchen wir gar kein Wunder, sondern vor allem den Glauben, dass eine nachhaltige Zukunft möglich ist. Was meint ihr?

## Aktivität C.2: Wenn Nachhaltigkeit ein Gipfel wäre

### Intro/Rahmen:

Wer sich auf eine Reise macht, sollte sich Gedanken über die Route machen. Genau das wollen wir für die Reise in eine nachhaltige Zukunft tun....

### Der Gipfel der Nachhaltigkeit

Stellen wir uns vor: Nachhaltigkeit findet sich auf dem Gipfel eines Berges. Dort wollen wir hin. Aber wie denkt ihr, sieht dieser Berg aus? Ist es ein Hügel, oder ein steiler Felsen? Hat er Gräben, die wir überwinden müssen, gibt es gefährliche Stellen, wo es Lawinen gibt etc.? Ist es am Anfang sehr schwierig oder kommt das schwerste Stück zum Schluss? Hat er nur einen Gipfel, oder mehrere?

Wie sieht die Wanderstrecke aus? Gibt es Plätze zum Ausruhen, gibt es Hilfen, wie Leitern oder Seile? Was brauchen wir im Rucksack, um auf diesen Berg zu kommen? Wie können wir uns vorbereiten?



**Gruppenarbeit:** Erstellt in Gruppen (3 – 5 Personen) ein Poster: Zeichnet den Berg auf (auf Flipchart Papier oder online auf einer Plattform wie Miro oder Mural (oder ähnliches), so wie ihr ihn Euch vorstellt. Ihr seid ganz frei: vielleicht gibt es die Wand des Egoismus oder die Leiter der Solarenergie, oder.....

Postet ein Foto dieses Berges ins [YINT Forum](#).

**Plenum:** Präsentiert die Ergebnisse, hängt die Plakate im Raum auf (oder online posten). Redet darüber: was ist realistisch? Notiert auf einem Plakat: was sind die größten Hindernisse? – Und was die stärksten Kraftquellen? (online kommentiert zu den Postern von anderen Gruppen).

## Aktivität C.3: Neue Ideen – dringend gesucht

### Intro/Rahmen:

Wir wissen: der erste Schritt ist meist der schwerste. Es ist ungewohnt, wir sind unsicher, ob es etwas bringt, was andere dazu sagen werden, und außerdem ist ja morgen auch noch ein Tag.

Wir sollten aber rasch ins handeln kommen – auch wenn es nur kleine Schritte sind: jeder Beitrag ist wichtig. In einem World Café können wir einzelne Maßnahmen finden – um dann auszuwählen.

### World Cafe

Schaffen wir zuerst eine Kaffeehaus-Atmosphäre: so viele Tische (oder online break out Groups), dass an jedem 4 – 6 Personen Platz haben, darauf ein Papiertischtuch (oder ein weißes Packpapier oder online Plattform wie Mural oder Miro oder ähnliches), ein paar Stifte zum Kritzeln. An jedem Tisch gibt es eine/n Gastgeberin, er oder sie werden vorab ausgewählt. Jeder Tisch hat ein Thema. Hier ein paar Vorschläge

- Tisch 1: Initiativen, die es schon gibt – und die wir unterstützen wollen
- Tisch 2: Neue Technologien – wie können wir sie nutzen
- Tisch 3: Was wir im Alltag ändern können
- Tisch 4: Wo wir uns engagieren wollen
- Tisch 5: Was wir noch wissen wollen

**Gruppenarbeit (online oder offline):** Die Teilnehmenden verteilen sich auf die Tische, diskutieren ihre Ideen und Überlegungen, schreiben Vorschläge auf das Tischtuch. – Nach 20 Minuten wird gewechselt, nur der/die Gastgeber/in bleibt am Platz – und berichtet den „Neuen“ kurz über die besprochenen Themen. Insgesamt wird zweimal gewechselt.

**Plenum:** Nach einer Stunde präsentieren die Gastgeber die wichtigsten Punkte (etwa 2 Ideen von jedem Tisch). Diese Ideen werden auf einem Flipchart notiert – und am Ende wird abgestimmt: jede Person hat drei Bewertungspunkte zu vergeben. Die Ideen mit der meisten Zustimmung sind Grundlage für eine Initiative.

Die Methodik des World Café ist oft beschrieben, etwa hier: <https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/world-cafe/>

## 7. Aktivitäten im Bereich der sozialen Dimension

### Einführung in die soziale Dimension

**Schwer erreichbare Jugendliche nehmen verschiedene Positionen ein** - sowohl als Insider als auch als Außenseiter. Sie können mehreren Gemeinschaften angehören, z. B. Gleichaltrigen, ethnischen Gruppen, der Gemeinschaft des Aufnahmelandes (wenn es sich um Migranten oder Flüchtlinge handelt), der Schulgemeinschaft, der allgemeinen Gemeinschaft usw. Dies kann dazu führen, dass sie mit anderen in Konflikt geraten. Ethnische Zugehörigkeit, soziale Klasse, Geschlecht, sexuelle Orientierung und andere Fragen des Ranges bestimmen die Beziehung zur Gemeinschaft. Diese Elemente wirken sich auch auf das soziale Design aus, das man in einen Gemeinschaftskreis einbringt, sowohl in Bezug auf politische und ideologische Überzeugungen als auch auf kulturelle Praktiken und Annahmen. Jedes Element trägt zu einer bestimmten Konstruktion der Realität bei. Es liegt in unserer Verantwortung, unsere besten Interessen zu verfolgen und unsere vielfältigen Positionen zu hinterfragen. So können wir die blinden Flecken vermeiden, die mit ungeprüften Überzeugungen und festen Positionen einhergehen. Es geht darum, uns selbst, unsere Nachbarn, die gesellschaftlichen Ränge und die Welt zu hinterfragen. Ausgehend von der Auffassung, dass Kultur als eine Reihe von Erwartungen gesehen werden kann, müssen sowohl Jugendliche als auch Erwachsene Kompetenzen in den Bereichen Menschenrechte, Jugendrechte, Moderation, ethische Praktiken und Forschung aufbauen. Wie man dazugehört, wie man sich artikuliert, wie man sich engagiert. Mit sich selbst, mit der Gruppe und in der Gesellschaft. Diese so genannten "Lebenskompetenzen" werden hier erforscht, damit es einfacher - oder sogar möglich - wird, die Aktivitäten in diesem Handbuch zu nutzen und sich an der Nachhaltigkeitsdiskussion und -aktion zu beteiligen, egal von welcher Position aus man kommt.

#### Und warum?

- Schwer erreichbare Gruppen haben oft schwierige Hintergründe und Bedingungen.
- Unterprivilegierte Bevölkerungsgruppen können systemische persönliche, kommunale und familiäre Probleme haben.
- Migranten und Flüchtlinge kommen aus traditionellen Kulturen mit Werten, die mit der vorherrschenden Weltsicht in den Ländern, in denen sie sich befinden, kollidieren können. Ihre erste Sorge gilt den Grundbedürfnissen, z. B. Nahrung, Wohnung, Einkommensmöglichkeiten usw.

Dieses Kapitel befasst sich mit kreativen Werkzeugen für die soziale Integration und Eingliederung, aber auch mit einfachen Aktivitäten, die sich damit befassen, wie man als aktiver Bürger lebt und sich im Leben engagiert.

#### Wie?

In dieser Dimension haben Jugendliche die Möglichkeit zu untersuchen und zu lernen, wer sie in Bezug auf ihre soziale Identität sind und wie diese mit den formellen und informellen Gruppen/Gemeinschaften, in denen sie sich befinden, interagiert. Außerdem geht es darum, herauszufinden, wie sie Fähigkeiten, Werte und Einstellungen entwickeln können, um zu einer widerstandsfähigeren und nachhaltigeren Gesellschaft beizutragen. Unter Einbeziehung kreativer, kunstbasierter Aktivitäten werden die Themen Führung, Governance, Inklusion, Konflikt, Kooperation, Vertrauen, sinnvolle Beziehungen, Liebe und Vernetzung als Werkzeuge für soziale Gerechtigkeit und kulturellen Wandel erforscht. Sie bilden die Grundlage für gut organisierte, funktionierende Gesellschaftsentwürfe, die niemanden zurücklassen. Außerdem, um Räume für die Einbeziehung emotionaler Bedürfnisse, menschliche Nähe, Harmonie und Verständnis schaffen.

Themen	Fragen zum Erforschen	Beispielhafte Aktivitäten
<b>THEMA A</b> <b>SOZIALE</b> <b>INKLUSION</b>	<u>Wer bin ich und wo gehöre ich hin?</u> In welchen sozialen Gruppen sind wir? Wie verhalten wir uns in verschiedenen sozialen Gruppen?	A.1 Gruppengrundregeln (Vertrauen aufbauen) A.2 Raus aus deiner Komfortzone? A.3 Motivationsspiel - wie du dich einbezogen und motiviert fühlst.
<b>THEMA B</b> <b>SOZIALE</b> <b>FÄHIGKEITEN</b>	<u>Interne und externe Aspekte der sozialen Nachhaltigkeit</u> Wie fühle ich mich, wenn ich in verschiedenen Situationen kommuniziere? Wie können wir Verständnis für unterschiedliche Sichtweisen auf verschiedene Szenarien zeigen, ohne uns gegenseitig zu beschuldigen? Wie gehe ich mit Konflikten um?	B.1 Schreibe Gedichte, Online-Poetry-Slam, Rap-Musik und mehr. B.2 Zeichne einen Konflikt B.3 Dimensionen im Konflikt B.4 Die Geschichte von Abigail - darüber, wie wir die Dinge sehen
<b>THEMA C</b> <b>SOZIALE</b> <b>NACHHALTIGKEIT</b>	<u>Was erwarten wir/unsere Gemeinschaft von unserer Teilnahme?</u> Was würdest du (Jugendliche) tun, um deine Gemeinschaft zu verbessern? Wie können wir dieses Leben harmonisch, regenerativ und nachhaltig gestalten und leben?	C.1 Fähigkeiten zur Organisation der Gemeinschaft, z.B. Zukunftswerkstatt C.2 Es geht darum, eine Entscheidung zu treffen! C.3 Ein Gemeinschaftsprojekt planen



## Aktivität A.2 Raus aus der Komfortzone?

<p>WARUM, ZIELE UND ABSICHTEN</p>	<p><i>Eine Einladung an die Teilnehmenden, mehr über ihre persönliche Komfortzone zu erfahren und wie sie diese in Frage stellen und die Lernzone betreten können.</i></p> <p><i>Eine Anregung zum Nachdenken über die Notwendigkeit, die Komfortzone zu erweitern - was notwendig ist, wenn wir uns auf einen nachhaltigeren Lebensstil einlassen wollen.</i></p> <p><i>Wie man sich traut, zu handeln und sich zu verändern.</i></p>
<p>WAS: -Gibt es Online-Aktivitäten? Gibt es Offline-Aktivitäten?</p>	<p><b>Erkläre den</b></p> <p>Teilnehmenden, dass diese Übung sie dazu anregen wird, ihre persönliche Komfortzone zu berücksichtigen und zu überlegen, wie sie diese bei ihrem Engagement für Nachhaltigkeit umgehen können. Erkläre ihnen, dass die Übung den Unterschied zwischen der Komfortzone, der Herausforderung/Erweiterung der Komfortzone und dem Verlassen der kritischen Zone aufzeigen und diskutieren wird.</p> <p><b>Einführung in die "Komfortzone"</b></p> <p>Ein Ort, an dem du dich völlig wohl fühlst. Das heißt, du kannst diese Handlungen ausführen, ohne schüchtern oder nervös zu sein usw.</p> <p>Zeichne einen kleinen Kreis auf ein Flipchart (oder online Tafel). Nenne Beispiele dafür, was in dieser Komfortzone sein kann: In die Schule gehen, Auto fahren (wenn du es kannst), gutes Essen kochen usw. Verwende persönliche Beispiele innerhalb der Komfortzone - Beispiele, die nicht trivial sind, wie ein Hobby, das Fähigkeiten erfordert, die du hast. Erkläre, dass es von der Erfahrung und den Fähigkeiten jeder einzelnen Person abhängt, wo, wann und wie sie sich wohl fühlt. Manchmal überraschen dich die Menschen mit dem, was sie gerne tun!</p> <p><b>Wir stellen vor: Die Lernzone</b></p> <p>Skizziere einen größeren Kreis, der den ursprünglichen Kreis umgibt - die Lernzone.</p> <p>Erkläre, dass es eine Zone ist, die aus Dingen besteht, die du gerne wagen würdest - aber wo du noch nicht so weit bist. Betone, dass es sich um Dinge handeln sollte, die Lernpotenzial haben (d.h., dass sie möglich sind) und dich ein bisschen wach machen, weil sie deine Komfortzone erweitern. Nenne Beispiele wie: Rede vor einer Gruppe, laufe einen Marathon, setze dich für das Klima ein, auch wenn du es nicht gewohnt bist, eine solche Rolle einzunehmen. Sag ihnen, dass sie, wenn sie an einer solchen Aktivität teilnehmen, eigentlich schon ihre Komfortzone verlassen haben und sich jetzt in ihrer Lernzone befinden, weil sie bereit sind, etwas Ungewöhnliches zu tun.</p> <p>Erläutere, wie wichtig es ist, deine Komfortzone zu erweitern, indem du dich regelmäßig in deine Lernzone begibst. Das geschieht in der Ausbildung, aber auch bei Trainingsaktivitäten und praktischen Erfahrungen. Trau dich zu handeln!</p>

<p>WIE:  <i>Wird von den Teilnehmern erwartet, dass sie interagieren? Interagiert der Vermittler? Werden Online-Aktivitäten genutzt?</i></p>	<p><b>Einführung in die "Kritische Zone".</b> -          Zeichne einen großen Kreis, der die beiden vorherigen Kreise umgibt.          Diese Zone ähnelt derjenigen, in der sich jemand in einem dysfunktionalen Geisteszustand befindet und etwas tut, was er nicht tun sollte. Das macht sie ängstlich oder unruhig. Erkläre, dass die Dinge in diesem Bereich dazu führen, dass sich Menschen unwohl, nicht stolz oder sicher fühlen - ganz und gar nicht. Zum Beispiel das Autofahren, wenn du es nie gelernt hast.</p> <p>Erkläre den Teilnehmer/innen, dass es wichtig ist, auf die persönlichen Grenzen zu achten und zu wissen, wann man in eine kritische Zone kommt. Kritische Zonen können z.B. dadurch entstehen, dass dir Fragen gestellt werden, die zu persönlich sind oder bei denen du dich unwohl fühlst, wie z.B. bei Aktivitäten, die zu anstrengend, zu körperlich, zu emotional usw. sind.</p> <p><b>Diskutiere</b>          Frag die Teilnehmer/innen, ob und wie das Modell für sie Sinn macht?</p> <p>IN DUOS (2): Bitte die Teilnehmer/innen, ein paar Minuten mit der Person, die neben ihnen sitzt, zu diskutieren. Was könnten ihre persönlichen Beispiele für eine Komfortzone sein? Was trauen sie sich zu, abgesehen von grundlegenden täglichen Aktivitäten? Bitte sie, ein paar Beispiele aus ihrer Komfortzone zu nennen.</p> <p>Lass sie überlegen, ob sie Menschen kennen, die sich nur in ihrer Komfortzone bewegen? Sind diese Menschen glücklich? Sind sie gelangweilt?</p> <p>IN DUOS: Was ist mit euch selbst? Haben ihr daran gedacht, die Komfortzone zu erweitern - mehr zu wissen, mehr tun zu können? Ist das der Grund, warum ihr heute hier seid? - Bitte sie, in ihren Paaren zu erzählen, wann sie sich in der Lernzone befinden.</p> <p><b>ZUSAMMENFASSUNG:</b>          Bitte einige Teilnehmende, etwas zu sagen (vielleicht mit einem Redestab, um diese Methode vorzustellen). Bitte die Teilnehmenden abschließend, darüber nachzudenken, was in ihrer kritischen Zone liegt - bestätige, dass diese Aktivitäten dafür sorgen werden, dass sie sich dieser Zone nicht nähern.</p> <p><b>Nachbesprechung</b>          Ermutige einige der Teilnehmer/innen, ihre Überlegungen mit allen zu teilen.          Wie war die Übung? Wie fühlt es sich an, zu wissen, wann sie sich von den Komfortzonen in die Lernzonen bewegen? Hilft ihnen diese Übung, ihre eigenen kritischen Zonen zu erkennen und diese zu vermeiden, wenn sie ihnen ausgesetzt sind?</p> <p><b>Tipps für Moderatoren</b>          Das Ziel ist, dass sich die Teilnehmer/innen ihrer eigenen Grenzen bewusstwerden und sich trauen, Nein zu einer Aktivität oder einer Frage zu sagen, die ihre kritische Zone überschreitet. Erkläre ihnen, dass die Komfortzone bei der Beschäftigung mit Nachhaltigkeitsthemen gedehnt wird, da es um Lebensstiländerungen geht und darum, wie wir alle in der Lage sind, Menschen für diese Sache zu mobilisieren - aber es wird nicht zu kritisch sein. Damit das nicht passiert, müssen sie mithelfen, indem sie sich</p>
--	--

	<p>selbst kennen und rechtzeitig Nein sagen.</p> <p>Online-Version:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es kann auf einem MIRO-Bord gemacht werden, auf dem die Zonen eingezeichnet werden.</li> <li>• Teilen in Breakout-Räumen.</li> <li>• Gib den Teilnehmer/innen auch eine Aufgabe: Bevor wir uns das nächste Mal treffen, probiere etwas Neues aus, das deine Komfortzone erweitert. Füge die Zusammenfassung dem <a href="#">YINT-Forum</a> hinzu und andere Teilnehmer:innen sollen sich Aktivitäten anderer durchlesen.</li> </ul>
Vorbereitung/ Materialien	Ein Flipchart und Stifte oder Online Tafel (Miro oder Mural, o.a.)
Zeit	Die Aktivität dauert etwa 30 Minuten bis 1 Stunde.
DIMENSION /SDG Bezug	Soziale Dimension, soziale Inklusion. Neugierde, Motivation, Mitgefühl

## Aktivität A.3 Motivation - was braucht es, um sich wirklich zu engagieren?

<p>WARUM, ZIELE UND ABSICHTEN</p>	<p><i>Motivationsfaktoren bei sich selbst - und bei anderen - zu verstehen. Als Jugendleiter/innen kann es notwendig sein, andere zu motivieren und herauszufinden, wie man die Motivation aufrechterhält, auch wenn es keine Perspektive zu geben scheint. Das ist wichtig für Klimaaktivisten - und für jeden von uns.</i></p>
<p>WAS:</p>	<p><b>Erkläre</b> diese Übung, indem du darauf hinweist, dass wir alle manchmal eine Aktivität leiten oder mit anderen zusammen arbeiten - oder in einer Situation sind, in der andere uns leiten. Nimm dich selbst als Beispiel: Du bist gerade dabei, eine Gruppe zu leiten. Erkläre, dass Faktoren wie Motivation und Engagement entscheidend sind, wenn wir etwas in der Welt, in unserer Gesellschaft und sogar in unserem eigenen Leben verändern wollen. Außerdem sollst du verstehen, warum Menschen manchmal nicht motiviert sind, etwas zu tun. Motivation ist das, was Menschen dazu bringt, aktiv zu sein und es auch zu bleiben. Wie kommen wir also dahin? In dieser Aktivität geht es um die Kernelemente der Motivation - und wie diese genutzt werden können, um die eigenen "Antreiber" zu kennen, aber auch um zu verstehen, wie man andere motiviert.</p> <p><b>Durchführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teile die Gruppe in kleinere Gruppen zu je 4-6 Personen auf (egal ob in einem gemeinsamen Raum oder online).</li> <li>• Offline: Verteile Post-it-Zettel, 6 an jeden Teilnehmenden (vorzugsweise 3 in einer Farbe und 3 in einer anderen). Sag den Teilnehmenden, dass sie darüber nachdenken sollen, was sie bei etwas motiviert, an dem sie beteiligt sind (z.B. ein Projekt, eine Gruppe usw.) Sie sollen ein Stichwort auf jeden der drei Zettel schreiben.</li> <li>• Online: Erstelle eine MIRO-Tafel (oder ähnliches), auf der jeder Teilnehmer Post-its hat. Gib Beispiele von dir selbst (z.B. wirst du motiviert, weil du siehst, dass du etwas bewirken kannst, die Teilnehmer/innen etwas lernen und du Anerkennung von den Teilnehmer/innen bekommst).</li> </ul>



<p><b>WIE:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frag dann, was sie demotiviert. Nenne ein Beispiel aus deinem eigenen Leben (wenn niemand deine Bemühungen anerkennt; wenn du nicht die Wahl hast, was du tun sollst; wenn du alleine arbeitest usw.). Offline: Bitte die Teilnehmer/innen, auf den nächsten drei Zetteln Schlüsselwörter zum Thema Demotivation zu notieren. Online: Verwende wieder die MIRO-Tafel (oder ähnliches) mit Post-its. Beachte, dass sie ihre Namen nicht aufschreiben müssen. Ohne Namen ist es vielleicht einfacher.</li>   <li>• OFFLINE und ONLINE: Zeige das Flipchart mit dem Modell. Erkläre die Motivationsfaktoren:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dass Menschen oft durch das Gefühl von TEILNAHME und INKLUSION motiviert sind (dass sie Teil eines Projekts, einer Schule oder einer Organisation sind, in der sie das Gefühl haben, dass sie Einfluss nehmen und mitentscheiden können);</li> <li>○ ZWECK/ZIEL (die übergeordneten Gründe und Ziele zu verstehen, warum ihr das gemeinsam macht). Für dich als Vermittler/in könnte das sein, dass du wirklich glaubst, dass das, was du tust, zu einer besseren Welt beiträgt usw.</li> <li>○ ERGEBNISSE/RESULTATE (dass es wichtig ist, dass du etwas erreichst, dass du etwas verändern kannst. Feiere Meilensteine, verfolge Fortschritte und Erfolge;</li> <li>○ ANERKENNUNG (für deine Bemühungen anerkannt zu werden - vielleicht bekommst du mehr Verantwortung, die Leute erkennen deine Bemühungen an, sehen, was du geleistet hast usw.)</li> <li>○ GEMEINSCHAFT (das Gefühl, zu einem größeren "Wir" zu gehören, d.h., Teil einer Gruppe zu sein). Zum Schluss sagst du, dass die meisten Menschen vor allem von dem Gefühl der Gemeinschaft angetrieben werden. Diese Motivationsfaktoren sind einflussreich und "formen" praktisch jede Gemeinschaft. Mach es so einfach wie möglich und setze die Beispiele in den richtigen Kontext.</li> </ul> </li>   <li>• Verteile ein Flipchart mit dem Modell an jede Gruppe. Die Online-Teilnehmer/innen bekommen ihr eigenes MIRO-Board (oder ähnliches). Bitte sie, ihre Notizen auf dem Modell zu platzieren. Nicht alle Notizen sind einfach zu platzieren, aber du solltest jeden Teilnehmer dazu ermutigen, ein paar davon hinzuzufügen. Es können sowohl motivierende als auch demotivierende Notizen sein.</li>   <li>• Diskutiere etwa 10 Minuten in den Gruppen und lass die Gruppen ihr Flipchart oder die MIRO-Tafel mit den Post-it-Notizen darauf präsentieren. Fordere die Gruppe auf, Fragen zu stellen und Kommentare abzugeben, vor allem, wenn sie einen interessanten Punkt gefunden haben.</li>   <li><b>Diskutiere</b> Diskutiere, wie das Modell funktionieren kann, um die persönliche Motivation für ein Engagement zu analysieren - was ist wichtig, um jeden Einzelnen zu motivieren, Verantwortung zu übernehmen und aktiv zu werden/bleiben - und was eine Gruppe tun kann, um Motivation zu wecken, wenn niemand aktiv und motiviert zu sein scheint. (Moderator/in: Beziehe dich auf die Situation, in der du dich befindest).</li> </ul>
--------------------	--

	<p>Erkläre, dass diese Motivationsfaktoren bei nachlassender Motivation herangezogen werden können, um herauszufinden, wo man sich besonders anstrengen sollte, um die Motivation hoch zu halten.</p> <p><b>Nächster Schritt:</b> Ermittelt Maßnahmen, die jeden der Motivationsfaktoren verstärken können - wie kann man mehr Eigenverantwortung übertragen, wie kann man ein Ziel finden, das die Menschen motiviert, wie kann man sicherstellen, dass die Ergebnisse erreicht und die Menschen für ihre Bemühungen gefeiert und anerkannt werden?</p> <p>Du kannst deine Ergebnisse im <a href="#">YINT-Forum</a> zusammenfassen</p> <p><b>Ratschläge für Moderatoren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beachte, dass Teilnahme und Anerkennung vor allem das Herz (Gefühle) ansprechen - während Zweck und Zielsetzung eher den Verstand ansprechen.</li> <li>• Begrüße jeden Beitrag, auch wenn das, was auf den Zetteln steht, nicht wirklich in das Modell passt. Lass sie einfach eine neue Kategorie erfinden.</li> </ul>
<p>Vorbereitung/ Materialien</p>	<p>Post-it-Zettel (vorzugsweise in zwei Farben) Marker</p> <p>Ein großes Flipchart mit einer Blume, aufgeteilt in vier Bereiche: Eigenverantwortung/Einbindung * Teilnahme/Inklusion * Zweck/Ziel * Resultate/Ergebnisse * Anerkennung</p> <p>In die Mitte der Blume wird ein kleinerer Kreis mit dem Namen "Gemeinschaft" gelegt Dies muss entweder auf einem Flipchart (offline) oder auf einer MIRO-Tafel (online) geschehen.</p>
<p>Zeit</p>	<p>Ca. eine Stunde</p>
<p>DIMENSION /SDG Bezug</p>	<p>Soziale Dimension, soziale Inklusion. Gerechtigkeit, Motivation, Zusammenarbeit, Mitgefühl.</p>

## Thema B: Soziale Kompetenzen

### Aktivität B.1 Ein Gedicht oder einen Rap schreiben

<p>WARUM, ZIELE UND ABSICHTEN</p>	<p><i>Üben, sich mit anderen Mitteln auszudrücken.</i></p> <p><i>Kommunikationsfähigkeiten: einen Poetry Slam oder Rap vor anderen Menschen vortragen.</i></p>
<p>WAS: WIE:</p>	<p><b>Mach einen Rap oder ein Gedicht (synchronisiert)</b></p> <p>Der Moderator stellt Baba Brinkman Rap-Texte zu "Laudatio Si" und "IPCC" vor (in Englisch; siehe Link unten). Die Teilnehmer/innen werden gebeten, ihre <u>Gefühle zu reflektieren</u>, wenn sie die Musik hören und die Videos sehen.</p> <p>Der/die Moderator/in versucht, eine Strophe von Baba Brinkman als Eisbrecher zu rappen (vorher üben).</p> <p><i>Anmerkung des Übersetzers:</i> <i>Es gibt natürlich auch Raps auf Deutsch zum Klimaschutz, etwa der Rap-Workshop-Song Klimawandel: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GZDsFct7RLq">https://www.youtube.com/watch?v=GZDsFct7RLq</a>. Diese können auch verwendet werden, je nach Sprachkompetenz.</i></p> <p>In Untergruppen finden die Teilnehmenden eine Strophe in einem der beiden Raps, die sie machen wollen, und nehmen sich selbst beim Rappen der Strophe auf.</p> <p><b>(asynchron)</b></p> <p>Jetzt können die Teilnehmer/innen wählen, ob sie in den nächsten zwei-drei Tagen ein Gedicht oder einen Rap schreiben und ihn vor dem XX-Datum mit den anderen Teilnehmer/innen teilen.</p> <p>Benutze das <a href="#">YINT-Forum</a>, um die Produktionen zu teilen.</p> <p>Der/die Vermittler/in stellt sicher, dass sich alle wohlfühlen, falls nicht, kann der Austausch nur mit dem/der Moderator/in oder in kleinen Gruppen erfolgen.</p> <p>Der/die Moderator/in schließt den Workshop mit einem Online-Poetry-Slam/Rap-Konzert mit allen Beiträgen der Teilnehmer/innen ab.</p> <p><a href="#">Baba Brinkman - "Laudatio Si" - Live bei COP21, Paris</a></p> <p><a href="#">IPCC - Baba Brinkman Musikvideo</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GZDsFct7RLq">https://www.youtube.com/watch?v=GZDsFct7RLq</a></p>
<p>DIMENSION /SDG Bezug</p>	<p>Soziale Fähigkeiten, Neugierde, Motivation, Mitgefühl</p>
<p>ZIELGRUPPE</p>	<p>13 - 35 Jahre alt.</p>

## Aktivität B.2 Zeichne einen Konflikt

<p>Warum</p>	<p>Konflikte sind eine Tatsache des Lebens: "Solange es eine menschliche Gesellschaft gibt, wird es immer Konflikte geben" (Dalai Lama).</p>
<p>Ziele und Aufgaben</p>	<p>Konflikte können zerstörerisch sein oder uns neue und unerwartete Möglichkeiten zeigen - es kommt darauf an, wie wir damit umgehen.</p>
<p>Was</p>	<p><b>Einführung in den Konflikt (asynchron)</b>          Der/die Vermittler/in stellt die Schritte der Konflikteskalation vor - am besten mit 1-3 Beispielen und vielleicht mit Papieren auf dem Boden, um sie sichtbar zu machen.</p> <div data-bbox="480 741 954 1406" data-label="Diagram">  <p><b>CONFLICT ESCALATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Polarization</b>: "Let's get away from here"</li> <li><b>Open Hostility</b>: "The end justifies the means"</li> <li><b>Enemy images</b>: "They're just no good"</li> <li><b>Dialogue is abandoned</b>: "What's the use?"</li> <li><b>The problem expands</b>: "This is not the first time, do you remember when..."</li> <li><b>Personification</b>: "It's your fault"</li> <li><b>Disagreement</b>: "We see things differently"</li> </ul> <p>The Danish Centre for Conflict Resolution</p> </div> <p>Weitere Informationen findest du hier:  <a href="https://konfliktloesning.dk/wp-content/uploads/2017/04/Conflict-resolution.-Brief-introduction.pdf">https://konfliktloesning.dk/wp-content/uploads/2017/04/Conflict-resolution.-Brief-introduction.pdf</a></p> <p>Die Teilnehmenden werden gebeten, an einen Konflikt zu denken, an dem sie selbst teilgenommen haben. Wenn es schwierig ist, an einen Konflikt zu denken, ist ein Dilemma für die Übung genauso gut geeignet. Betone, dass <u>du keinen Konflikt mit starken Emotionen</u> in der Übung <u>verwenden sollst</u>. Ein "leichter" Konflikt reicht völlig aus, da die Schüler/innen später aufgefordert werden, darüber zu sprechen.</p> <p>Bitte die Teilnehmer/innen, an den Anfang des Konflikts zurückzugehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist zuerst passiert?</li> <li>• Wie hat sich der Konflikt/das Dilemma entwickelt?</li> <li>• Was war deine Rolle in dem Konflikt/Dilemma?</li> <li>• Wo ist der Konflikt/das Dilemma jetzt?</li> <li>• Setze dich und den anderen Teil auf das Konflikt-Eskalationsmodell.</li> </ul>

<p>Was</p>	<p><b>Zeichne einen Konflikt</b></p> <p>Nun bittet der Moderator die Teilnehmenden, es sich bequem zu machen: "Legt eure Lieblingsmusik auf, macht euch eine schöne Tasse Tee oder ein anderes Getränk und zeichnet den Konflikt. Er kann abstrakt oder konkret sein - das bleibt dir überlassen. Male die Zeichnung mit Farben an und mach sie schön."</p> <p>Die Teilnehmer/innen machen ein Foto von der Zeichnung und teilen es mit der Gruppe. Der Moderator vergewissert sich, dass es allen Teilnehmern gut geht und sie die Übung durchführen können.</p> <p>Vermittler/in: "Stell dir jetzt eine gute Lösung für den Konflikt vor. Wie sieht die Lösung aus? Nimm ein neues Blatt Papier und zeichne die Lösung".</p> <p>Die Teilnehmer tauschen online Zeichnungen aus, ohne über den Konflikt zu sprechen.</p> <p>Nun werden sie gebeten, für die anderen Teilnehmer/innen eine "Lösung" zu zeichnen - <u>ohne jegliche Informationen</u> darüber, um den Inhalt des Konflikts privat zu halten. Sie teilen die gezeichnete Lösung.</p> <p>Der/die Moderator/in stellt die Zeichnungen in eine Online-Galerie und bittet die Teilnehmer/innen, ihrer Zeichnung einen Titel zu geben.</p> <p><b>Diskussion - Dialog im Thread</b></p> <p>Moderator/in: Vor dem nächsten Treffen siehst du dir bitte alle Zeichnungen in der Galerie an und kommentierst sie im Dialog-Thread";</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wie war es, diese Übung zu machen?</li> <li>● Hast du etwas Neues gelernt?</li> <li>● Wie war die Lösungsfindung des anderen Teilnehmers?</li> </ul> <p>Der/die Moderator/in schließt den Dialog ab.</p> <p>Erkläre, dass Nachhaltigkeitsthemen und Aktivismus oft mit Persönlichkeiten zu tun haben, die "brennende Seelen" sind - und manchmal können Schuldzuweisungen, Anschuldigungen usw. im Spiel sein. Das kann zu Konflikten führen, wenn sie nicht frühzeitig bearbeitet werden.</p>
<p>Dimension / SDG Bezug</p>	<p>Soziale Fähigkeiten</p>
<p>Materialien / Vorbereitung</p>	<p>Lies über die Eskalation von Konflikten. Bereite eine Online-Galerie und einen Dialog im Thread vor. Bitte die Teilnehmer/innen, Papier und Farben zum Zeichnen vorzubereiten.</p>
<p>Zeit</p>	<p>Eine Woche (asynchron)</p>
<p>Zielgruppe</p>	<p>5 - 99 Jahre</p>
<p>Anzahl der Teilnehmer</p>	<p>15 - 20</p>

## Aktivität B.3 Die Dimensionen in Konflikten verstehen

Warum	Es gibt viele Konflikte in der Welt, die mit Umweltproblemen die mit Klimawandel, industrieller Landwirtschaft oder Ressourcenmangel zusammenhängen.
Ziele und Aufgaben	Eine Analyse der Dimensionen eines Konflikts kann Aufschluss darüber geben, wo man bei der Konfliktbewältigung ansetzen oder seine Energie konzentrieren sollte. Dieses Modell kann verwendet werden, um sowohl internationale als auch zwischenmenschliche Konflikte zu verstehen.

Was

### Einführung in die Dimensionen des Konflikts (synchron)

Der/die Moderator/in stellt die Konfliktdimensionen vor und bittet die Teilnehmer/innen, einen Konflikt, an dem sie beteiligt sind/waren, anhand der fünf Dimensionen zu analysieren.



- 1) **strukturelle Dimension:** Vorschriften, Budget, Organisation  
Es braucht politische Arbeit, Ziel ist Einfluss auf Entscheidungsträger
  - 2) **instrumentelle Dimension:** Methoden, Vorgangsweisen, Strukturen  
Es braucht Problemlösung, Ziel ist es, eine Lösung zu erarbeiten
  - 3) **Dimension Interessen:** Geld, Arbeit, Platz  
Es braucht Verhandlungen, Ziel ist eine Vereinbarung
  - 4) **Dimension Werte:** politische, moralische, religiöse Werte  
Es braucht Dialog, Ziel ist wechselseitiges Verständnis
  - 5) **Persönliche Dimension:** Identität, selbstwert, Loyalität  
Es braucht Dialog, Ziel ist wechselseitiges Verständnis
- <https://konfliktloesning.dk/wp-content/uploads/2017/04/ConflictResolution.pdf> )

In Gruppen von 3-4 Personen (oder in Break-out-Räumen) gehen sie die Dimensionen durch und finden den "Schwerpunkt" des Konflikts jedes Teilnehmers:

- "Welche Dimension ist in diesem Konflikt am wichtigsten? Und warum?"
- Sind die anderen Dimensionen relevant?
- Ist es für beide Teile des Konflikts dasselbe?
- Wie sollte man mit jedem Konflikt umgehen?"

Was	<p>Der Moderator schließt in der großen Gruppe ab: "Wie war diese Übung? Habt ihr den Schwerpunkt gefunden? Habt ihr etwas Neues gelernt?"</p> <p><b>Analyse von Umweltkonflikten</b> Bittet die Gruppen nun, einen Umweltkonflikt anhand der fünf Dimensionen zu analysieren. Gib den Gruppen Zeit, einen Konflikt auszuwählen. Er kann im Internet gefunden werden oder aus den eigenen Erfahrungen der Teilnehmer/innen stammen.</p> <p>Die Gruppen präsentieren für die anderen offline oder online.</p> <p><b>Diskussion</b> Der Moderator: "Was sind die Folgen der Umweltkonflikte für die Welt? Was können wir tun? Unsere Politiker/ Abgeordneten?"</p>
Dimension / SDG-Bezug	Interne und externe Aspekte der Nachhaltigkeit; Neugierde, Gerechtigkeit, Konfliktlösung, Zusammenarbeit
Materialien / Vorbereitung	Lies über die fünf Dimensionen des Konflikts. Break-out-Räume oder ähnliches vorbereiten. Finde einige Beispiele für Umweltkonflikte. Bereite eine Beispiel-Analyse eines zwischenmenschlichen und eines internationalen Konflikts vor.
Zeit	6 Stunden
Zielgruppe	15 - 99 Jahre
Anzahl der Teilnehmer	20 - 25



## Aktivität B.4 Die Geschichte von Abigail - wie wir die Dinge sehen

<p>WARUM, ZIELE UND ABSICHTEN</p>	<p>Diese Aktivität verdeutlicht, wie unsere täglichen Urteile über richtig und falsch auf zugrundeliegenden Wertesystemen beruhen, wie wir Situationen bewerten und Handlungen verstehen.</p> <p><b>Ziele:</b> Die eigenen Werte und die Vielfalt der Werte innerhalb einer Gruppe verstehen Darüber nachdenken, wie wenig es eigentlich braucht, damit Menschen beurteilt und ausgeschlossen werden. Es gibt Anregungen für eine Diskussion über Klimaschuld.</p>
<p>WAS:</p>	<p><b>Erkläre</b></p> <p>Es gibt eine Menge Schuldzuweisungen im Zusammenhang mit dem Klimawandel. Für die einen kann eine Handlung oder eine Meinung als richtig und logisch gelten, während dieselben Handlungen oder Meinungen für andere als falsch und abstrakt angesehen werden (zum Beispiel finden es manche in Ordnung, ihren Müll nicht zu sortieren oder mit einem Flugzeug zu fliegen usw., während andere solche Handlungen wirklich verachten).</p> <p>Sag den Teilnehmern, dass sie eine Geschichte hören werden. Sie sollen die Handlungen und das Verhalten der Figuren in der Geschichte bewerten, zuerst allein und dann in Gruppen. So können sie die Perspektiven vergleichen und die Wertesysteme der anderen Teilnehmer/innen kennenlernen. Erkläre den Teilnehmenden, dass diese spezielle Übung häufig in interkulturellen Kontexten eingesetzt wird, um Unterschiede und den Umgang damit zu erkunden.</p> <p><b>Durchführen</b></p> <p>Lies die folgende Geschichte laut und langsam vor:</p> <p><i>"Abigail liebt Tom, der auf der anderen Seite des Flusses lebt. Eine Flut hat alle Brücken über den Fluss zerstört und nur ein Boot übriggelassen. Abigail bittet Sindbad, den Besitzer des Bootes, sie auf die andere Seite zu bringen. Sindbad willigt ein, besteht aber darauf, dass Abigail für seinen Dienst mit ihm schlafen muss. Abigail ist verwirrt, was sie tun soll. Sie geht zu ihrer Freundin Linda und bittet sie um Rat. Die Freundin sagt ihr, dass sie sich wirklich nicht in Abigails persönliche Angelegenheiten einmischen will. Abigail ist ratlos, in ihrer Verzweiflung willigt sie auf den Vorschlag von Sindbad ein.</i></p> <p><i>Sindbad nimmt sie dann mit über den Fluss. Abigail trifft Tom und umarmt ihn glücklich. Dann erzählt sie ihm, was passiert ist und welches Opfer sie bringen musste, um ihn zu sehen. Tom stößt sie weg und verlässt sie, wütend und enttäuscht über ihr Verhalten.</i></p> <p><i>Nicht weit von Toms Haus entfernt, trifft Abigail John, Toms besten Freund. Sie ist aufgebracht, weiß nicht, was sie tun soll und erzählt ihm, was passiert ist. John will Tom dafür schlagen, dass er Abigail so behandelt hat und geht mit ihr weg."</i></p>

<p>WIE:</p>	<p>Bitte die Teilnehmer/innen nach der Geschichte, die fünf Figuren - Abigail, Tom, Sindbad und die Freunde Linda und John - einzeln zu bewerten. Wer hat sich am besten verhalten? Wer hat sich am schlechtesten benommen? Sag ihnen, dass sie von 1 bis 5 bewerten sollen, wobei 1 die Person ist, die sich am schlechtesten benommen hat. Du kannst ihnen Zettel mit jedem Namen geben.</p> <p><b>GRUPPENARBEIT:</b> Teile die Teilnehmenden in Vierergruppen auf. Gib den Gruppen 10 Minuten Zeit, um die Charaktere zu diskutieren und zu bewerten, wobei sie ihre individuellen Bewertungen als Ausgangspunkt nehmen, sich aber schließlich auf eine gemeinsame Bewertung einigen.</p> <p>Bittet im Plenum jede Gruppe, ihre Rangliste vorzustellen und ihre Argumente zu erläutern. Lass eine Diskussion zu, nachdem alle Gruppen ihre Rangliste vorgestellt haben.</p> <p><b>Nachbesprechung:</b> Was kann diese Geschichte erzählen? Dass wir alle Sünder sind? Oder wie schwierig es sein kann, das Richtige zu tun? Fragt in der Nachbesprechung, ob es schwierig war, sich in den Gruppen zu einigen. Wie haben es die Gruppen geschafft, eine Rangfolge zu finden, auf die sich alle einigen konnten?</p> <p>Lasst eine Diskussion zu und stellt dann das Eisbergmodell der Kultur vor: Zeichne einen Eisberg und ziehe eine Linie <math>\frac{1}{3}</math> unterhalb der Eisbergspitze. Oberhalb dieser Linie ist das, was wir sehen und hören. Unterhalb der Linie ist alles, was wir nicht wissen.</p> <p>Beachte, dass unsere Wahrnehmung der Situation unter der Oberfläche von unseren eigenen inneren Wertesystemen geprägt ist, die uns nicht immer bewusst sind, die aber die Art und Weise beeinflussen, wie wir uns selbst und andere einschätzen und beurteilen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erkläre, dass das, was wir an der Oberfläche sehen, nur die Geschichte von Abigail zu einem bestimmten Zeitpunkt ist. Wir wissen nicht, was vor dem Beginn der Geschichte passiert ist, wir kennen den Hintergrund der Figuren in der Geschichte nicht und wir wissen nichts über ihre internen Beziehungen. Wir wissen nicht einmal, was mit John und Abigail danach passiert.</li> <li>- Weisen Sie anhand des Eisbergmodells darauf hin, dass nur ein sehr kleiner Teil des Eisbergs zu sehen ist; der Großteil des Eisbergs liegt unterhalb der Wasserlinie und ist daher unsichtbar.</li> </ul> <p>Wie in der Geschichte von Abigail. Wenn wir die Geschichte verstehen, beeinflussen Themen und Werte wie Bescheidenheit, Schönheit, Werben, Körpersprache, Treue, Ehre, Entscheidungsfindung, Liebe, Ehrlichkeit, Status, Zeit, Zusammenarbeit, Alter (Kindheit, Reife, Alter), Intimität, Gerechtigkeit, Schuld, Freundschaft usw., wie wir das bewerten, was wir sehen.</p> <p><b>Diskutiere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Wie fandest du diese Übung? War sie schwierig? Hat sie dich zum Nachdenken angeregt?</li> </ul>
-------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Was hast du über dein eigenes Urteilsvermögen gelernt?</li> <li>- Fragt die Teilnehmenden, wie die verschiedenen Charaktere und ihre Handlungen wahrgenommen werden würden, wenn die Geschichte in ihrer eigenen Gemeinde spielen würde?</li> <li>- Würden irgendwelche Aktionen als inakzeptabel angesehen werden? Würden sie zu sozialen Ausgrenzung führen? Welche Folgen könnte diese Art der Ausgrenzung haben?</li> <li>- Frag die Teilnehmer/innen, ob sie schon einmal erlebt haben, dass jemand aus der Gesellschaft/Gemeinschaft ausgeschlossen wurde, weil er oder sie sich "daneben benommen" hat. Wie wirken sich Fehler auf ihren Rang aus?</li> </ul> <p><b>Fazit:</b> Die Welt ist viel mehr als das, was wir mit unseren Augen sehen und was wir wahrnehmen können.</p>
<p>Vorbereitung und Materialien</p>	<p>Stifte und Papiere          Flipchart          Die Abigail-Geschichte, ausgedruckt für jede Gruppe. Zettel mit den 5 Namen.          Marker          Eine Zeichnung des Eisbergmodells.          Für online das Ganze auf einer online Tafel (wo wie Miro oder Mural) vorbereitet</p>
<p>Zeit</p>	<p>Etwa 30-45 Minuten.</p>
<p>ANMERKUNGEN des Übersetzers:</p>	<p>Diese Übung berührt tief verankerte Vorstellungen von Sexualität und Ehre. Dass hier Namen aus dem Nahen Osten (Abigail, Sindbad) verwendet werden, könnte weitere Irritationen auslösen.</p> <p>So wichtig es ist, auch über Sexualmoral zu reden, diese Methode kann dazu beitragen, Gräben zu vertiefen an statt Perspektivwechsel zu unterstützen. Was, wenn eine Gruppe von jungen Männern der Meinung ist, Sinbad ist eben „ein Mann“, Abigail aber eine Hure? Das Beispiel kann zu einer Täter-Opfer-Umkehr führen (Abigail hätte ja nicht müssen...), in der so genannten Me-too-Debatte geht es genau darum, dass Personen ihre stärkere Position ausnutzen, um sexuelle „Gefälligkeiten“ zu erhalten. Es ist sehr sorgfältig abzuwägen, ein solches Beispiel in einem Workshop zu verwenden – und dringend davon abzuraten, wenn man mit der Thematisierung kultureller Konflikte in Gruppen nicht vertraut ist. Meiner Einschätzung nach erfordert diese Übung viel Erfahrung in der Moderation und in der Arbeit mit den Zielgruppen sowie eine klare Werteorientierung (sexuelle Ausbeutung ist strafrechtlich ein Verbrechen) und braucht eine gute Einschätzung des Kontextes für diese Aktivität. Diese Aktivität ist weithin publiziert und wurde und kann auch sehr erfolgreich und ziel-führend eingesetzt werden.</p>

## Thema C: Soziale Nachhaltigkeit

### Aktivität C.1 Zukunftswerkstatt zur Inklusion der Gemeinschaft

<p>WARUM, ZIELE UND ABSICHTEN</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahrungen der Gemeinschaft mit den Strukturen und Realitäten der Gesellschaft zu verbinden.</li> <li>• Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Weg zu ebnen, damit sie ihre Visionen und Träume für die Zukunft in die Tat umsetzen können.</li> <li>• Das Potenzial der Kritik zu nutzen, um den Lebensunterhalt der Teilnehmenden auf eine nachhaltigere Lebensweise umzustellen.</li> </ul> <p>Ausgangspunkt sind die eigenen Erfahrungen der Teilnehmer.</p> <p><i>Tipp (offline): Kann zusammen mit Forum Theater/Theater der Unterdrückten (Augusto Boal)<sup>8</sup> verwendet werden.</i></p>
<p>WAS:</p>	<p>Online, asynchron und offline: Die Zukunftswerkstatt besteht aus 3 Phasen: der Kritik, der Vision- und der Realisierungsphase. Die ersten beiden können online durchgeführt werden, für die dritte Phase treffen sich die Teilnehmer/innen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Kritikphase (online, asynchron): Kritik am nicht-nachhaltigen Leben? Vor dem Online-Treffen: hier reflektieren die Teilnehmer/innen, was sie daran hindert, ein nachhaltiges Leben zu führen (aus eigener Erfahrung) - schriftlich oder in einem kurzen Video. Der Moderator fasst beim Treffen die Online-Kritik der Teilnehmer/innen zusammen und ordnet sie in eine gesellschaftliche Perspektive ein. So wird z.B. die Kritik, dass es unmöglich ist, ein normales Leben zu führen, ohne CO2 freizusetzen, in die gesellschaftlichen Strukturen umgewandelt, die die Ursache dafür sind.</li> <li>2. Die Visionsphase (online, asynchron): Visionen für ein nachhaltiges Leben? Vor dem Treffen. Hier findet der/die Teilnehmer/in heraus, welche "frustrierten Träume" von einem nachhaltigen Leben er/sie in sich trägt - schriftlich oder in einem Video. Nun werden die "frustrierten Träume" in glorreiche Visionen umgeschrieben - nicht total fantasievoll, aber visionär. "Welcher frustrierte Traum verbirgt sich hinter meiner Kritik?" Der/die Moderator/in fasst die Visionen der Teilnehmenden zusammen und unterstützt die Teilnehmenden dabei, die Visionen in Themen zu ordnen, zum Beispiel in einer gemeinsamen Online-Zeichnung.</li> <li>3. Die Realisierungsphase (offline): Der Blick in die Kristallkugel. Die Gruppe stellt sich vor, wie es in der Welt sein wird, wenn die Vision in 20 Jahren Wirklichkeit geworden ist: "Alles in unserer Vision ist Wirklichkeit geworden! Wie sind wir hierhergekommen?" Nun verfolgt die Gruppe (in Untergruppen) jeden Aspekt der Vision in der Zeit zurück, im Detail und Jahr für Jahr: z.B.</li> </ol>

<sup>8</sup> Forumtheater ist eine partizipative Theater Technik, die auf Augusto Boals Theater der Unterdrückten (Boal, 1979) basiert. In einem Forumtheater-Workshop werden die Teilnehmenden ermutigt, sich mit realen oder realistischen Problemen, vor allem

<b>WIE:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kritik: der stetig steigende Ausstoß von CO<sub>2</sub>.</li> <li>● Vision: In 20 Jahren stammt die gesamte Energie aus erneuerbaren Ressourcen.</li> <li>● Verwirklichung: Jetzt sind wir 20 Jahre in der Zeit voraus und alle Energie ist erneuerbar. Wie haben wir es geschafft, alle CO<sub>2</sub>-Verbraucher zum Umsteuern zu bewegen? Welche Gesetze wurden umgesetzt? Wie haben wir die Menschen dazu gebracht, Verhaltensänderungen zu akzeptieren? Gehe Jahr für Jahr in der Zeit zurück: Was ist kurz davor passiert?</li> </ul> <p>Erinnere dich an den heutigen Tag und ziehe in der großen Gruppe ein Fazit. Was sind die nächsten Schritte, die wir unternehmen müssen, um an der Verwirklichung unserer Vision zu arbeiten? Bildet Gruppen, die die gemeinsame Strategie weiterverfolgen.</p>
<b>DIMENSION /SDG Beziehung</b>	Soziale Nachhaltigkeit; Neugierde, Gerechtigkeit, Motivation, Zusammenarbeit
<b>MATERIALIEN/ VORBEREITUNG</b>	Für die Offline-Sitzung: große Papierbögen (zum Umklappen), Marker und Klebeband.
<b>ZIELGRUPPE</b>	13 - 99 Jahre
<b>ANMERKUNGEN des Übersetzers:</b>	<p>Die Zukunftswerkstätte stammt von Robert Jungk. Er setzte sich zeitlebens für mehr Gerechtigkeit, für den Frieden und für den Schutz der Umwelt ein. Die Robert Jungk Bibliothek veröffentlicht viele Materialien zu Nachhaltigkeits Themen, dort ist auch die Zukunftswerkstätte umfassend vorgestellt.</p> <p><a href="https://jungk-bibliothek.org/zukunftswerkstaetten/">https://jungk-bibliothek.org/zukunftswerkstaetten/</a></p>

Beziehungsproblemen, in einem Theaterstück auseinanderzusetzen, in dem es um die Dynamik zwischen Unterdrückten und Unterdrückern geht.

## Aktivität C.2 Es geht darum, eine Entscheidung zu treffen!

<p><b>WARUM, ZIELE UND ABSICHTEN</b></p>	<p><b>Ziele:</b> Nachdenken über die verschiedenen Entscheidungen, die junge Menschen treffen, und die positiven - und manchmal auch negativen - Folgen dieser Entscheidungen</p>
<p><b>WAS:</b></p>	<p><b>Erkläre</b> Alle Entscheidungen haben Konsequenzen. Wenn du dich zum Beispiel dafür entscheidest, zu arbeiten, anstatt weiter zu studieren, wird sich das auf dein zukünftiges Leben auswirken. Auf der einen Seite kannst du dir finanziell helfen und einen bestimmten Lebensstil aufrechterhalten, aber auf der anderen Seite kannst du vielleicht nicht die Ausbildung machen, die du dir gewünscht hast, was sich negativ auf dein zukünftiges Einkommen und dein Selbstbild von dem, was du kannst, auswirken könnte. Das Gleiche scheint der Fall zu sein, wenn es um den Klimawandel und die Anpassung an einen anderen Lebensstil geht, der umweltfreundlicher ist - für die Menschen und den Planeten. Es ist eine Entscheidung zu treffen - oder nicht zu treffen. Und manche Entscheidungen sind nicht leicht zu treffen - zum Beispiel, nicht mehr zu fliegen, wenn du unbedingt in den Urlaub fahren willst.</p> <p><b>Durchführen</b> Bitte die Teilnehmenden, über einige Entscheidungen nachzudenken, die sie in der Vergangenheit und in der Gegenwart getroffen haben, und über Entscheidungen, die sie in der Zukunft zu treffen gedenken. Bitte sie, die Entscheidungen in Bezug zu Nachhaltigkeitsthemen zu setzen, die sie betreffen – haben/werden sie in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft Entscheidungen treffen, um einen nachhaltigeren Lebensstil zu führen?</p> <p>Bitte sie, zuerst in der Runde zu erzählen, dass ein Freund oder jemand, den sie kennen, eine Entscheidung getroffen hat, die sie bewundern, respektieren, provozierend oder herausfordernd finden. Nur um einen Vorgeschmack auf Entscheidungen zu geben - und darauf, wie die Entscheidungen von anderen als inspirierend empfunden werden.</p> <p>Lass sie auf einem Papier oder an einer MIRO-Tafel ein Tischdiagramm ausfüllen - mit VERGANGENHEIT UND ZUKUNFT AN. Bitte sie zu überlegen, wer und was ihre Entscheidungen beeinflusst hat (Vergangenheit und Gegenwart) oder beeinflussen könnte (Zukunft).</p>

<p>WIE:</p>	<p>Du kannst die Teilnehmenden in Zweier- oder Dreiergruppen diskutieren lassen - ODER im Plenum, wo du einige der von den Teilnehmenden angesprochenen Entscheidungen durchgehst.</p> <p>Bitte um freiwillige Beiträge und stelle Leitfragen wie z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer (welche Menschen) und was (Umstände) beeinflusst deine Entscheidungen?</li> <li>• Hattest du das Gefühl, du MUSSTEST oder WOLLST du?</li> <li>• Wie hat sich deine frühere Entscheidung auf dein Leben ausgewirkt? Welche positiven und negativen Folgen hatte diese Entscheidung?</li> <li>• Wenn du gewusst hättest, was du jetzt weißt, hättest du dann immer noch dieselbe Entscheidung getroffen? Was hast du aus dieser Entscheidung gelernt?</li> <li>• Welche Vor- und Nachteile erwartest du für deine jetzigen und zukünftigen Entscheidungen?</li> </ul> <p><b>Nachbesprechung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macht eine Runde und fragt, ob die Teilnehmenden sich bewusster geworden sind, wie andere ihre Entscheidungen beeinflussen, entweder positiv oder negativ.</li> <li>• Erkläre in der Nachbesprechung, dass der Einfluss anderer konstruktiv sein und dazu beitragen kann, Entscheidungen im Leben zu treffen - dass er aber auch kontraproduktiv sein kann, wenn er durch Gruppenzwang, familiären Druck oder durch schwer beeinflussbare Systeme (Politik, Behörden, Regeln usw.) entsteht. Erkläre, dass Entscheidungen etwas sind, das wir ständig tun. Um ein nachhaltigerer Mensch zu werden, müssen wir uns dafür entscheiden, zu handeln. Es braucht Entscheidungen, um sich zu verändern.</li> </ul> <p><b>Hinweis:</b> Es ist wichtig, bei dieser Übung einen positiven Ansatz zu verfolgen. Die Teilnehmer/innen sollen ihre Entscheidungen nicht bedauern oder sich schuldig fühlen, sondern konstruktiv herausfinden, wie sich Entscheidungen auf ihr Leben ausgewirkt haben und auswirken können. Es ist ermutigend zu wissen, dass wir entscheiden KÖNNEN.</p>
<p>Vorbereitung und Materialien</p>	<p>Stifte und Papiere Flipchart mit VERGANGENHEIT - GEGENWART - ZUKUNFT (und überlege dir Beispiele, z. B. wenn du kein Fleisch mehr isst oder nicht mehr fliegst, wenn du anfängst, im Müll zu tauchen (Dumpster Diving) usw.)</p>
<p>Zeit</p>	<p>Etwa 30-45 Minuten.</p>

## Aktivität C.3 Plane ein Gemeinschaftsprojekt - los geht's!

<p><b>WARUM, ZIELE UND ABSICHTEN</b></p>	<p><b>Ziele:</b>          Vertrauen in die eigene Fähigkeit aufbauen, sich für das Erreichen zukünftiger Ziele einzusetzen - vorzugsweise in Gruppen/Gemeinschaften          Über Ideen und langfristige Ziele nachzudenken und die Schritte zu identifizieren, die zur Erreichung dieser Ziele notwendig sind</p>
<p><b>WAS:</b></p>	<p><b>Erkläre</b>          Jeder kann eine Veränderung bewirken. Das passiert, wenn eine Person eine Idee hat und sie gut artikulieren kann, damit andere ihr folgen können. Jetzt geht es darum, herauszufinden, was nötig ist, um diese guten Ideen in die Realität umzusetzen.</p> <p><b>Durchführen</b>          Lasst euch etwas einfallen, das in der Schule, der Gemeinde oder der Organisation, der ihr angehört, verändert werden könnte, um nachhaltiger zu sein. Es könnte auch in der Familie sein.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmenden sollen es auf einem Post-It notieren, entweder digital oder physisch. Betone, dass es sich um ein Brainstorming handelt - die Ideen müssen also nicht unbedingt realistisch sein (einige werden einfache Ideen einbringen, andere werden wilder sein, und das ist in Ordnung).</li> <li>• Bilde Gruppen von 4 Personen. Lasst sie ihre Ideen austauschen und bittet sie, eine der Ideen für die Gruppe zu benennen, mit der sie arbeiten wollen.</li> <li>• Wenn es dir schwerfällt, dich zu entscheiden, hast du als Moderator/in vielleicht schon einige Themen festgelegt - z. B. "Wie können wir hier nachhaltiger mit Abfall umgehen?" oder "Welche Art von Lebensmittelsystem fällt dir ein, das nachhaltiger sein könnte - die Art, wie wir essen?".</li> <li>• Verteile große Papierbögen (einen pro Gruppe) und Stifte (oder auf online Plattform). Lass sie eine einfache Vorlage mit ihrer Idee in der Mitte zeichnen. Dann listet ihr auf der einen Seite die BREMSEN auf - was gegen die Idee spricht - und auf der anderen Seite die MOTOREN - was für eure Idee spricht.</li> </ul> <p>(Moderator: Du kannst die Vorlagen vorher selbst erstellen, um Zeit zu sparen.          Inspiration: <a href="https://www.mindtools.com/a23ewmr/force-field-analysis">https://www.mindtools.com/a23ewmr/force-field-analysis</a> ).</p> <p>Gib den Gruppen 20 Minuten Zeit, um die Vorlage auszufüllen und mindestens drei unmittelbare Handlungsschritte zu definieren, wobei sie die BREMSEN und MOTOREN kennen müssen.</p>



<p>WIE:</p>	<p>Als Moderator/in kannst du durch die Gruppen gehen und Fragen stellen, um ihren Plan zu qualifizieren - oder dich an einer Gruppe beteiligen, die zusätzliche Ressourcen benötigt.</p> <p><i>Fragen für die Gruppendiskussionen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer wird deine Idee unterstützen? Wer nicht?</li> <li>- Traust du dich, es zu tun, auch wenn du auf Widerstand stößt?</li> <li>- Hast du das schon woanders gesehen? Gibt es jemanden, den du fragen kannst?</li> </ul> <p>Bitte dann jede Gruppe, ihr Plakat, ihre Motoren, Bremsen und ersten Schritte zu präsentieren. Bitte die anderen Gruppen um Feedback zu dem vorgestellten Plan. Stimmt mit euren Füßen über die Frage ab, ob ihr bei dieser Idee mitmachen wollt: JA, NEIN und VIELLEICHT.</p> <p>Für online Version auf <a href="#">YINT Forum</a> teilen und Kommentare zu anderen Gruppen abgeben und wo jeder mitmachen würde.</p> <p><b>Nachbesprechung</b></p> <p>Manchmal ist es leicht, eine Idee zu haben - aber schwer, sie auszuleben. Es kann auch sein, dass man zu viel nachdenkt und plant - andere tun es einfach gerne. Wir sind alle unterschiedlich.</p> <p>Ideen in Aktionen und Ziele umzuwandeln steht für zwei gegensätzliche Prozesse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich für Träume zu öffnen und</li> <li>• sich auf Ziele/erste Schritte zu beschränken.</li> </ul> <p>Betone, dass beide Fähigkeiten notwendig sind, um die Zukunft in die eigenen Hände zu nehmen und Veränderungen zu schaffen. Also, auf geht's!</p>
<p>Vorbereitung und Materialien</p>	<p>Flipchart-Papier und Marker (Online Plattform wie Mural oder Miro)</p>
<p>Zeit</p>	<p>Etwa 45-60 Minuten.</p>

## Referenzen

W. Pekny, M. Schwingshackl: Global Verstand - Vom Guten Leben mit kleinem Fußabdruck - Anleitung für zukunftsfähige Lebensstile; Handbuch zum 1-ha Workshop, November 2010, Version 1.0.

[www.gutlebenvoneinemhektar.org](http://www.gutlebenvoneinemhektar.org)

Zum Earth Overshoot Day <https://www.overshootday.org/kids-and-teachers-corner> /Klassenraum-Aktivitäten

Daten zum ökologischen Fußabdruck: <https://data.footprintnetwork.org>

Der ökologische Fußabdruckrechner <http://www.footprintcalculator.org/home/en>

Der ökologische Fußabdruckrechner für Jugendliche: <https://www.e-co-foot.eu/de/materialen/>

Weitere Lernmaterialien zum ökologischen Fußabdruck: <https://www.footprintnetwork.org/>

Weitere Lernmaterialien zum ökologischen Fußabdruck für Jugendliche: <https://www.e-co-foot.eu/>

Weitere ausgearbeitete Workshops zu den SDG und dem ökologischen Fußabdruck:

<https://drive.google.com/drive/folders/1rpNsbxwPonJCZo5MqO1YG-ey6nuhYrCg>

Kindervideo zur Geschichte von Grille und Ameise

[Die Grille und der Maulwurf | Janoschs Traumstunde](#)

Diamond Ranking: <https://online.visual-paradigm.com/knowledge/brainstorming/what-is-diamond-ranking-strategy/>

<https://people.wku.edu/jan.garrett/ethics/nussbaum.htm>

Erd Charta: <https://earthcharter.org>

[Der Schleier der Unwissenheit \(The Veil of Ignorance\)](#)

Das dänische Zentrum für Konfliktlösung: (<https://konfliktloesning.dk/wp-content/uploads/2017/04/Conflict-resolution.-Brief-introduction.pdf> )

<https://konfliktloesning.dk/wp-content/uploads/2017/04/ConflictResolution.pdf>

[Baba Brinkman - "Laudatio Si" - Live bei COP21, Paris](#)

[IPCC - Baba Brinkman Musikvideo](#)

Gaia Education: Mindful, participatory Facilitation for Empowerment.

Die Aktivität "Widening Circles" ist eine Adaption von "The Work that Reconnects" von Joanna Macy et al;

weitere Resources dazu gibt es hier: <https://workthatreconnects.org/> oder hier: [www.joyality.org](http://www.joyality.org)

<https://www.mindtools.com/a23ewmr/force-field-analysis>).

## ANHÄNGE

Anhang 1 - Abkürzungen im YINT-Handbuch

Anhang 2 - YINT Theorie der Veränderung

Anhang 3 - Ausbildungstabelle

Anhang 4 - Pool der allgemeinen Aktivitäten

Anhang 5 - Details zu allgemeinen Aktivitäten

Anhang 6 - Zusätzliche wirtschaftliche Aktivitäten

## Anhang 1 - Abkürzungen im YINT-Handbuch

BL	Blended Learning
BLAST	Blended Transformative Learning
CLIL	Integriertes Lernen von Inhalt und Sprache
CoP	Community of Practice
DGNB	IST EINE DER GRÖSSTEN ORGANISATIONEN DER WELT.
EDC	Ecovillage Design Kurs
EDE	Ecovillage Design Education
EF	Ökologischer Fußabdruck - Der Abdruck, den unsere Schritte/Taten/Lebensweise (Lebensstil) hinterlassen
EL	Ökologisches Lernen
BNE	Bildung für nachhaltige Entwicklung
F2F	Face to Face - Traditioneller Unterricht/Moderation
FoEE	Friends of the Earth Europe
GCED	Global Citizenship Education
GDPR	? - Der Umgang mit personenbezogenen Daten ist gesetzlich vorgeschrieben
GE	Gaia Education, Schottland
GEESE	Global Ecovillage Educators for a Sustainable Earth
GEDS	Gaia Education Design for Sustainability
GEY	Gaia Education Youth
GPA	Notendurchschnitt
HAUP	Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik
HFCKW	teilhalogenierte Fluorchlorkohlenwasserstoffe (Kältemittel)
IDG	Inner Development Goals/Ziele für innere Entwicklung
IO	Intellectual Outputs
IS	Innere Veränderung
KA227	Partnerschaften für Kreativität
LOES	Nationaler Verband der Ökodörfer, Dänemark
OER	Offene Bildungsressourcen
OL	Online-Lernen
PF	Plattform Footprint, Österreich
PDC	Permakultur-Design-Kurs
PDP	Permaculture Design Plan - Ganzheitlicher Plan, wie ein Permakulturprojekt aufgebaut wird
SDG	Ziele für nachhaltige Entwicklung
SDG-Karten	SDG Lernkarten von Gaia Education, die Ziele in Form von Karten für die Bildung
SE	Nachhaltige Energie - (Dänisch: VE - Vedvarende Energi)
SEG	School Education Gateway
SET	Sozio-ökologische Transformation
TC	Transnationale Zusammenarbeit
TL	Transformatives Lernen
TNM	Transitional National Meetings
TO	Transformative Ergebnisse
ToT	Trainer of the Trainers (Change Agents)
YINT	Youth in Transition
ZSIC-5Es	Zentrum für soziale Innovation, Österreich der Kognition: Verkörpern - Einbetten - Erweitern - Umsetzen - Umgeben

## Anhang 2 - YINT Theorie der Veränderung

### Youth in Transition Executive Summary

*Youth in Transition (YINT)* is a project under the Erasmus+ programme, implemented by six partners in Scotland, Denmark, Austria and Italy in 2021-2022.

<u>Youth in Transition Theory of Change</u>						
<b>IMPACT LEVEL</b>						
Increased ecological awareness and creative engagement in community regeneration contributing to social inclusion and climate awareness for diverse hard to reach youth and their communities.						
<b>OUTCOME LEVEL</b>						
Youth facilitators applying creative, blended learning with diverse youth contributing to social inclusion & ecologically sustainable actions in target communities		Vibrant youth led ESD COP engaging youth & youth workers sharing & exchanging on artistic expression in citizenship & showcasing new methods & tools for youth workers.		Diverse inter-ethnic youth & youth workers engaging with e-platform in interactive creative initiatives supporting social integration and ecological sustainability.		
<b>OUTPUT LEVEL</b>						
IO-1 Innovative, creative, blended learning YINT facilitator coursebook		IO-2 YINT ESD Community of Practice Youth & Facilitators (Denmark)		IO-3 YINT E-Platform & app for blended learning & youth engagement		
<b>ACTIVITIES</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Design YINT Youth Curriculum</li> <li>ESD blended learning cards</li> <li>Pilot training of trainers</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Creative Blended Youth Workshops</li> <li>Youth Community Engagement</li> <li>Youth upload ESD experiences</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Design interactive website &amp; app</li> <li>Review &amp; upload ESD cards</li> <li>Manage website &amp; app</li> </ul>		
<b>INPUT</b>						
Gaia Education, (international)	LOES, Denmark	NOAH Denmark	Platform Footprint, Austria	Don Bosco, Sicily	HAUP Austria	Erasmus
<b>ISSUES</b>						
Excluded youth unmotivated to engage in ESD	Migrant Youth do not prioritise ESD & community regeneration	Few opportunities for motivated hard-to-reach youth to engage with ESD	Covid pandemic increasing need for inspiring, blended learning for challenged youth	Lack of creative, blended ESD that will appeal to hard-to-reach youth	Lack of active, inspirational, creative youth blended learning, facilitators	
Core Issue: Climate change concerns impact everyone and hard to reach youth are unlikely to prioritise climate-friendly lifestyle choices. There is a lack of engaging, creative, blended learning ESD that could lead to a resilient, low carbon society & community regeneration.						

## Anhang 3 - YINT Ausbildungstabelle

AUSBILDUNGSTISCH - ZUR INSPIRATION	
Warum?	<i>Warum sind die Schulungen so zusammengesetzt, wie sie sind, in Bezug auf das <u>Ziel</u> der Schulung und die <u>Zielgruppe</u>?</i>
Ziele und Aufgaben	
Kompetenzen	
Was?	<i>Gibt es Online-Aktivitäten? Gibt es Offline-Aktivitäten?</i>
Wie?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Wird von den Teilnehmern erwartet, dass sie interagieren?</i></li> <li>- <i>Interagiert der Moderator?</i></li> <li>- <i>Werden Online-Aktivitäten genutzt?</i></li> </ul>
Beziehung zur Dimension / SDG	
Materialien / Vorbereitung	<i>Online? Offline?</i>
Zeit	
Zielgruppe	
Anzahl der Teilnehmer	

## Anhang 4 - Pool von allgemeinen Aktivitäten

### Querschnitt durch die Dimensionen

In der folgenden Tabelle und den nachfolgenden Abschnitten des Handbuchs findest du eine Auswahl allgemeiner Aktivitäten und detaillierte Beschreibungen kurzer Aktivitäten, die Teil einer umfassenden Sammlung von Aktivitäten (außerhalb der Themenworkshops) sind. Sie können Teil eines Themenworkshops oder als eigenständige Aktivität für allgemeine Zwecke sein (z. B. als Einstieg, Eisbrecher, Übergang, Reflexion, Abschluss usw.).

Dies sind kurze interaktive Aktivitäten, die nützlich sein können, um die Lernerfahrungen und -ergebnisse der Teilnehmenden zu verbessern und zu vertiefen. Sie greifen auf verschiedene Lernformen zurück, die weit über die Vermittlung von Informationen hinausgehen und gleichzeitig als Blended Learning verwendet werden können. Sie sollen die Lernerfahrungen verbessern und festigen. Die Aktivitäten können sowohl offline als auch online durchgeführt werden und die Ergebnisse können auf der [YINT-Plattform](#) (Blended Learning) veröffentlicht werden. Detaillierte Informationen zu den einzelnen Aktivitäten findest du hier im Anhang.

Diese Aktivitäten sollten selbsterklärend sein:

Kurze Beschreibung der kleinen Aktivitäten	Dauer
Erstelle eine Zeichnung zu einem Thema, das für den Kontext eines Themas relevant ist; einzeln oder gemeinsam; online oder offline und stelle sie in das Online-Forum <a href="#">Youth in Transition</a>	20-30 min.
Schreibe und gestalte eine Postkarte von dem Ort, an dem du lebst oder an dem du gerne sein würdest, an deine Freunde und/oder Verwandten und verbinde sie mit einem Thema; poste sie auf der <a href="#">YINT Online-Plattform</a>	10 min.
Erstelle ein Poster mit den Mitteln, die dir zur Verfügung stehen (kann auch eine Collage sein) und beziehe es auf ein Thema aus den Workshops.	20-30 min.
Plane eine längere Urlaubsreise - bei der es darauf ankommt, Spaß zu haben und leichtfüßig durch die Welt zu gehen. Zähle auf oder beschreibe, was du dafür brauchst (z.B. Reisen, Unterkunft, Aktivitäten, Essen, etc.). Schreibe es auf und teile es auf der <a href="#">YINT Online-Plattform</a> in Bezug auf deinen ökologischen Fußabdruck.	30 min.
Präsentiere einen Dialog über ein Thema, das sich auf ein Thema der Workshops bezieht	20 min.
Formuliere einen Witz um, damit er von Herzen kommt	10 min.
Erfinde eine Geschichte und schreibe sie mit einer Verbindung und einem Bezug zu einem Themenworkshop auf und teile sie auf der <a href="#">YINT Online-Plattform</a>	20 min.
Formuliere 5 Fragen an einen intergalaktischen Ausschuss	10 min.
Erstelle ein Straßenkunstprojekt als Gruppe	
Recherchiere und erstelle eine Infografik zu einem Workshop-Thema und stelle sie auf die <a href="#">YINT Online Plattform</a>	

Recherchiere und erstelle einen Newsletter zu einem Workshop-Thema und teile diesen auch auf der <a href="#">YINT Online Plattform</a>	
Plane und führe ein Interview mit einer Person zu einem Thema, das mit dem Thema des Workshops zusammenhängt und falls du Erlaubnis bekommst teile es auf der <a href="#">YINT Online Plattform</a> .	
Plane und erstelle ein Kurzfilmprojekt zu einem Workshopthema in einer Gruppe und teile das Resultat auf der <a href="#">YINT Online Plattform</a> .	

Detaillierte Informationen zu jeder Aktivität findest du in Anhang 5.


<b>Titel/Kurzbeschreibung von kurzer Aktivität</b>	<b>Synchronisiert /online</b>	<b>Aktivität Nummer</b>
Lerne die SDGs kennen (Was sind sie?)	20 min.	1a
Lerne die SDGs kennen (Mingling-Übung mit SDG-Karten)	30-40 min.	1b
Was ist das für eine Sache mit der Nachhaltigkeit? Reflexion und Dialog über: Was hält mich aufrecht? Was möchte ich erhalten?	30 min.	2
Elementares Sein Fokussierungs Übung (angepasst von Deep Ecology)	30 min.	3
Unsere Welt - Unsere Zukunft SDG-Geschichten aus aller Welt (SDG-Weltkarte)	20-30 min	4
Wenn die Menschheit eingeladen würde, der "Vereinigten Föderation der Planeten" (*Star Trek) beizutreten, was würden wir tun, um uns darauf vorzubereiten? (Überlegungen und Fragen zu unserer Situation)	30 min.	5
"Vision Quest" (Denke und fühle in deine Zukunft hinein (persönlich, deine Familie und Freunde), wie du in 10 bis 15 Jahren zu sein und zu leben wünschst: Wie sieht es aus, wie fühlt es sich an und wie riecht es, wer ist da, was hat sich verändert, was ist vielleicht gleichgeblieben?)	40-45 min.	6
Tiefes Zuhören (Aktivität, um zu lernen und zu erfahren, wie man anderen Menschen mit Empathie und Mitgefühl tief zuhört)	20-30 min.	7
Sprich von deinem Herzen (Grundlagen für empathisches und mitfühlendes Sprechen/Kommunikation?)	45 - 70 min	8
Der Brunnen der tiefen Zeit (15-minütige "Meditationsreise" in die tiefe Zeit seit der Erschaffung der Erde - basierend auf dem Deep Time Walk, aber für die Online-Anwendung)	30-40 min.	9



Was denkst du? Soziometrische Aufstellungen (online/offline): Die Menschen sollen sich nach ihrem Wissen und/oder ihren Erfahrungen in Bezug auf verschiedene Fragen zur Nachhaltigkeit ausrichten (in 2 bis 4 Dimensionen)., z.B. Wissen über den ökologischen Fußabdruck oder über die SDGs, oder was sie für die wichtigsten ökologischen/sozialen Bedrohungen halten usw.	20 min.	10
Erforschung von Werten und warum sie wichtig sind (basierend auf einer Reihe von universellen Werten und Wertegruppen und wie sie unsere Welt und unser Leben beeinflussen und gestalten	60 min.	11
Die Gaben der Vorfahren ernten	90 Min.	12
Erzähle eine Lebensgeschichte (eine Geschichte, die es wert ist, dass du sie erzählst und andere Menschen davon wissen lässt, was dich beeinflusst hat (im Guten wie im Schlechten).	30-40 min.	13

## Anhang 5 - Beschreibung der allgemeinen Aktivitäten

### Aktivität 1a - Die SDGs kennenlernen (Was sind die SDGs?)

Dauer	AKTIVITÄT/SCHRITTE Einführung der Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDG)
10'-15'	<p><b>EINLEITUNG</b> - Rahmen der Übung</p> <p>Wir werden ein Konzept, eine Idee und einen Rahmen kennenlernen, die Agenda 2030 und die Ziele für nachhaltige Entwicklung. Sie wurden von den Vereinten Nationen entwickelt, alle Nationen der Welt haben sich im Jahr 2015 darauf geeinigt, mit dem Ziel, die Welt zu einem sozial gerechten, ökologisch nachhaltigen, fairen und ausgewogenen Ort zu machen, an dem alle Menschen, egal wo sie leben, ein menschenwürdiges Leben führen können und niemand zurückgelassen wird.</p> <p>Link zum <a href="#">SDG-Poster und den Logos</a>, die du ausdrucken (zur Offline-Nutzung), in einer PowerPoint-Folie verwenden oder online teilen kannst.</p> <p>Einführung in das Konzept, den Rahmen und den inhaltlichen Überblick durch ein kurzes Video über die Agenda 2030 und die SDGs.</p> <p>Ein mögliches SDG-Einführungsvideo: <a href="#">Die größte Lektion der Welt</a>. Du kannst natürlich auch andere SDG-Videos zur Einführung in das Thema verwenden, denn im Internet gibt es viele verschiedene Videos, die vielleicht besser zu deinem Kontext passen.</p> <p>Die wichtigsten Themen der 17 SDGs sind die 5 P's: Menschen, Planet, Wohlstand, Frieden und Partnerschaft! - der Gruppe zeigen!</p> 

Dauer	AKTIVITÄT/SCHRITTE Einführung der Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDG)
5'	<p><b>SDG-Quiz Stelle dir</b> die folgenden Fragen zur Wiederholung (basierend auf Video):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wer hat die Agenda 2030 und die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung als Rahmen für ein gutes Leben für alle und dafür, dass niemand zurückgelassen wird, initiiert und entwickelt? (UN)</li> <li>2. Wann wurden die SDGs vereinbart und wann sollen sie umgesetzt werden? (2015 und 2030)</li> <li>3. Wer hat der Agenda 2030 und den SDGs zugestimmt? (Alle Nationen der Welt - 193 im Jahr 2015)</li> <li>4. Wer ist für die Verwirklichung der SDGs verantwortlich? (Alle!)</li> <li>5. Was ist die wichtigste Botschaft, auf die sich alle Nationen geeinigt haben? (Niemanden zurückzulassen)</li> <li>6. Was sind die Hauptthemen der SDGs und der Agenda 2030? (Menschen, Planet, Wohlstand, Frieden und Partnerschaft)</li> </ol> <p>Du kannst diese Fragen etwas anders formulieren, um sie an deinen Kontext anzupassen, aber sie sollten die wichtigsten Erkenntnisse der Agenda 2030 und der SDGs vermitteln.</p> <p>Der Text zur Agenda 2030 und die 17 SDG sind hier zu finden:  <a href="https://www.un.org/depts/german/gv-70/band1/ar70001.pdf">https://www.un.org/depts/german/gv-70/band1/ar70001.pdf</a></p> <p>Mehr Informationen sind z.B. hier zu finden: <a href="https://17ziele.de/">https://17ziele.de/</a></p>
5'	Kurze Reflexion und Wiederholung des Inhalts im interaktiven Stil

## Aktion 1b - Kennenlernen der SDGs (Mingling - mit SDG-Lernkarten)

Einführung in die Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDG)	
Warum	Die Agenda 2030 und die Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDG) bieten einen umfassenden und weltweit vereinbarten Rahmen für die Transformation der Welt in eine sozial gerechtere und ökologisch nachhaltige Welt, in der alle ein menschenwürdiges Leben führen können und niemand zurückgelassen wird. Die SDGs sind hier zu finden <a href="https://17ziele.de/">https://17ziele.de/</a>
Ziele und Aufgaben	Die Aktivität dient dazu, das Konzept der Agenda 2030 und der Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDG) vorzustellen, vor allem für Menschen, die nichts oder nur wenig darüber wissen. Wissen und einen Eindruck davon vermitteln, woher die SDGs kommen, was sie sind, was sie erreichen wollen und wie sie jeden in ihre Umsetzung einbeziehen sollen Ein Gefühl für den umfassenden, ganzheitlichen und systemischen Charakter der SDGs zu bekommen und dafür, was sie als gemeinsam vereinbarte Agenda und Ausgangspunkt für Nachhaltigkeitsaktionen und -projekte im eigenen Leben und Lebensumfeld leisten können.
Kompetenzen	Neugierde, Gerechtigkeit, Motivation, Mitgefühl
Wie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung durch Video &amp; Quiz (siehe Aktivität 1a)</li> <li>• Verwendung von SDG-Lernkarten (Gaia Education)</li> <li>• Offline oder online</li> <li>• Mingling (Austausch in Gruppen von 2 Personen)</li> <li>• Die Ernte des Gelernten in der Gruppe</li> </ul>
Dimension/SDG	Alle Dimensionen mit Fokus auf Weltsicht; SDG: 4, 16, 17
Material-vorbereitung	Offline: SDG-Lernkartenset (von Gaia Education), ausreichend Platz im Raum, um sich zu bewegen, Musik. Online: SDG-Lernkarten für die Online-Nutzung und den Online-Zugang; Breakout-Räume für je 2 Personen. (Die Karten gibt es hier zu kaufen (in verschiedenen Sprachen - Jugendversion auf Englisch und Deutsch, Preis ca. 30 Euro): <a href="https://www.gaiaeducation.org/purchase/136197-SDG-Flashcards">https://www.gaiaeducation.org/purchase/136197-SDG-Flashcards</a> ) Online: Online-Versionen der SDG-Flashcards können in Zukunft von Gaia Education zur Verfügung gestellt werden (bitte frag bei Gaia Education nach).
ZEIT	~30 Minuten
Zielgruppe	>11 Jahre
Anzahl der Teilnehmer	2 bis ~25 (in der Online-Version sind größere Gruppen mit zufällig zusammengestellten 2er-Gruppen möglich)

<p>~10 min.</p>	<p><b>SDG Mingling</b></p> <p>Offline:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lege die SDG-Karten auf dem Boden aus und bitte die Teilnehmenden, jeweils eine SDG-Karte zu nehmen (in jedem Kartenstapel befinden sich 3 Sätze von SDG-Karten).</li> <li>• Bitte die Teilnehmenden, die Vorder- und Rückseite (nur die weißen Flächen) der SDG-Karte, die sie ausgewählt haben, sorgfältig zu lesen (gib ihnen dafür 2 bis 3 Minuten Zeit) und alle Wörter zu erklären, die sie nicht verstanden haben.</li> <li>• Sorge für genügend Freiraum im Raum, damit sich alle Teilnehmenden frei bewegen können.</li> <li>• Alle stehen auf und bewegen sich frei im Raum (du kannst dazu Musik spielen, wenn du möchtest, und nach etwa 20 Sekunden die Musik stoppen und alle sollten aufhören, sich zu bewegen) und bitten die Teilnehmenden, eine andere Person in ihrer Nähe zu wählen und in einen kurzen Dialog (1 Minute für jede Person) über das SDG, das sie gewählt haben, zu sprechen (entweder was sie auf der SDG-Lernkarte gelesen haben und/oder aus ihrem eigenen Wissen oder ihren Erfahrungen zu dem Thema).</li> <li>• Wiederhole das Mingling und den anschließenden Austausch in 2er-Gruppen ein paar Mal (2- bis 4-mal scheint gut zu sein, aber das hängt von der Zeit ab).</li> <li>• Wenn du fertig bist, sollten alle wieder auf ihren Sitzplatz zurückkehren (am besten im Kreis oder in U-Form).</li> </ul> <p>Online:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermögliche den Zugang zur Online-Version der SDG-Lernkarten und bitte die Teilnehmenden, jeweils eine SDG-Lernkarten auszuwählen (Hinweis: Die Online-Versionen der SDG-Flashcards waren bei Abschluss des Projekts (Dezember 2022) noch nicht verfügbar, aber erkundige dich bei Gaia Education, ob und wann sie verfügbar sein werden).</li> <li>• Bitte die Teilnehmenden, die Vorder- und Rückseite (nur die weißen Flächen) der SDG-Karte, die sie ausgewählt haben, sorgfältig zu lesen (gib ihnen dafür 2 bis 3 Minuten Zeit) und alle Wörter zu erklären, die sie nicht verstanden haben.</li> <li>• Teile die Teilnehmenden nach dem Zufallsprinzip in Gruppenräume ein (2 Personen pro Raum) und schicke sie für ca. 2 Minuten mit der Anweisung hinaus, einen Dialog über das SDG zu führen, dass sie ausgewählt haben (1 Minute pro Person) (entweder das, was sie auf der SDG-Flashcard gelesen haben und/oder was sie aufgrund ihres eigenen Wissens oder ihrer Erfahrungen mit dem SDG verbinden).</li> <li>• Wiederhole dies für eine Reihe von Breakout-Sitzungen (2- bis 4-mal scheint gut zu sein, aber das hängt von der Zeit ab)</li> </ul>
<p>5 min.</p>	<p><b>Essenz teilen</b></p> <p>Zurück im größeren Kreis (online oder offline) tauscht ihr euch mit der ganzen Gruppe über die wichtigsten Erkenntnisse aus dieser Aktivität aus. Bitte jemanden, direkt eine Zahl zwischen 1 und 17 zu nennen. Nehmt diese Zahl als SDG und fragt, wer dieses SDG gewählt hat und was er/sie über dieses SDG gelernt hat, und/oder die anderen können etwas dazu sagen. Du kannst dein eigenes Wissen und Verständnis des SDGs einbringen.</p> <p>Wiederhole dies für ein paar SDGs, so viel wie es die Zeit erlaubt (vielleicht reichen 4 - 6 SDGs).</p> <p>Sammele die SDG-Flashcards von den Teilnehmern ein (offline).</p>

## Aktivität 2. Reflexion und Dialog über: Was hält mich aufrecht? Was möchte ich erhalten?

WAS IST DIESE NACHHALTIGKEIT?	
Warum	Es gibt unterschiedliche und manchmal widersprüchliche Auffassungen und Interpretationen darüber, was Nachhaltigkeit für den Einzelnen, für eine Gruppe, eine Organisation, eine Region, ein Land oder weltweit bedeutet. Dies wird oft nur unzureichend reflektiert.
Ziele und Aufgaben	<p>Die Aktivität zielt darauf ab, einen Raum zu schaffen, um über das Konzept der Nachhaltigkeit zu lernen und darüber nachzudenken, was es auf persönlicher Ebene bedeuten kann.</p> <p>Aufzeigen und erleben, dass Nachhaltigkeit nicht abstrakt und weit weg sein muss, sondern sich auf das eigene Leben und die eigenen Erfahrungen beziehen kann und im eigenen Einflussbereich liegt</p> <p>Lass dich dafür sensibilisieren, dass Nachhaltigkeit etwas ist, das uns alle angeht und dass wir alle bewusst in diesem Bereich arbeiten können</p>
Kompetenzen	Neugierde, Motivation
Wie	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexion und Dialog</li> <li>● Online oder offline</li> <li>● Dyaden (2-er Gruppen) oder allein (und dann gemeinsam)</li> </ul>
Dimension und SDG-Bezug	Alle, mit Fokus auf Weltsicht und Soziales; SDG: 5, 10, 16, 17
Materialien / Vorbereitung	Papier, Stifte, - oder online einen Notizblock (wie Padlet, Mural, Miro oder ähnliches)
Zeit	20 bis 30 Minuten
ZIELGRUPPE	>11 Jahre
Anzahl der Teilnehmer	2 bis ~25 (bei Online-Selbstreflexion unbegrenzt, z.B. wenn sie auf einer Plattform asynchron geteilt wird) – YINT Plattform
DAUER	AKTIVITÄT/SCHRITTE - WAS IST DIESE NACHHALTIGKEIT?

5-10 min.	<p><b>Einleitung</b> - Rahmung der Übung durch Einführung des Begriffs Nachhaltigkeit. Überprüfe in einem ersten Schritt, ob die Teilnehmenden den Begriff schon einmal gehört haben und ob sie ihn verstehen und sammle ein paar kurze Antworten, was er für die Teilnehmenden bedeuten könnte.</p> <p>Fasse kurz zusammen, wie Nachhaltigkeit üblicherweise definiert wird, z. B. die Definition aus dem Brundtland-Bericht von 1987 über eine nachhaltige Zukunft: <i>Nachhaltigkeit als "Befriedigung der Bedürfnisse der Gegenwart, ohne die Fähigkeit künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen"</i>. Du kannst kritisch anmerken, dass es hier um "Bedürfnisse" und nicht um "Wünsche" geht und dass die Definition sich nur auf die "Bedürfnisse" der Menschen konzentriert, also anthropozentrisch/ausschließlich auf den Menschen ausgerichtet ist. Du kannst auch andere Definitionen einbeziehen und kritisch hinterfragen, wenn du möchtest, aber das würde den Rahmen dieser Aktivität sprengen und kann eine ganz andere Aktivität sein.</p> <p>Eine umfassendere und ganzheitlichere Definition einer Vision für Nachhaltigkeit könnte lauten: <i>"Eine zukünftige Welt zu schaffen, die sozial gerecht, kulturell reich, blühend und bereichernd, spirituell erfüllend und ökologisch nachhaltig ist und in der die menschliche Präsenz auf diesem Planeten und das Wohlergehen aller empfindungsfähigen Wesen auf unbestimmte Zeit wiederhergestellt werden"</i>. Du kannst diese Ziele abändern oder andere hinzufügen, aber versuche, sie umfassend und ganzheitlich zu betrachten (mit Blick auf soziale, kulturelle, ökologische und wirtschaftliche Nachhaltigkeit).</p>
10-15 min.	<p><b>Reflexion und Dialog</b> - Stelle die folgenden Fragen an die Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was hält mich aufrecht? (What sustains me?)</li> <li>• Was will ich erhalten? (What do I want to sustain?)</li> </ul> <p>Wenn nötig, formuliere die Fragen anders (z.B. Was ist mir wichtig für ein gutes und erfülltes Leben? Was möchte ich in Zukunft behalten oder was ist mir wichtig?)</p> <p>Die Teilnehmer/innen sollten ein paar Minuten über diese Fragen nachdenken und können sich Notizen machen, wenn sie möchten. Dann gehst du in 2er-Gruppen und erzählst einer anderen Person (die nur aufmerksam zuhört, ohne zu unterbrechen), was die anderen zu erzählen haben. Nach etwa 5 Minuten wechselt ihr zur anderen Person, die ebenfalls 5 Minuten lang erzählt.</p>
5-10 min.	<p><b>Essenz teilen</b> - Zurück im größeren Kreis (online oder offline) tauscht ihr mit der ganzen Gruppe einige der wichtigsten Überlegungen (und/oder Aha-Erlebnisse) zu beiden Fragen aus. Entweder im Popcorn-Stil (nach dem Zufallsprinzip) oder indem du einige Teilnehmer/innen fragst, was ihnen eingefallen ist.</p>
10 Min. (optional)	<p><b>Gruppenarbeit:</b> Bereite ein Poster vor - Halte deine wichtigsten Ergebnisse auf einem Poster fest, auf dem jede/r seine/ihre wichtigsten Gedanken festhalten kann (z.B. mit Haftnotizen auf einem Flipchartpapier oder online auf einem vorbereiteten Padlet, Mural, Miro oder ähnlichem).</p>



Nach der Aktivität	<b>Teilen mit der Gemeinschaft:</b> Wenn ein Poster oder etwas Ähnliches erstellt wurde, frage die Teilnehmenden, ob sie damit einverstanden sind, dass es im <a href="#">Online-YINT-Forum</a> veröffentlicht wird, und wähle ggf. (freiwillig) jemanden aus, der das Teilen übernimmt.
--------------------	--



## Aktivität 3. Übung zur Fokussierung auf das Elementare Sein (angepasst von Deep Ecology)

Elementares Sein Fokussierungsübung	
Warum	Wir hören oft Berichte darüber, dass sich viele Menschen nicht mit der Natur verbunden fühlen und/oder dass sie immer weniger Zeit draußen in der Natur verbringen, aus welchen Gründen auch immer (Arbeit, Freizeit, Erholung, Entspannung, Energie tanken, Inspiration usw.). Dafür gibt es viele Gründe, und es gibt viele Möglichkeiten und Aktivitäten, um wieder mit der Natur in Kontakt zu kommen. Aber eine einfache Möglichkeit, damit anzufangen, ist, sich auf die Natur in uns zu konzentrieren und zu erfahren, dass wir Natur sind. Die Verbindung zu unserer inneren und äußeren Natur kann eine Quelle des Bewusstseins und der Reflexion über unsere Welt, des Wohlbefindens, der Inspiration und der Widerstandsfähigkeit sein.
Ziele und Aufgaben	Verbinde dich mit unserer inneren Natur und erlebe, dass wir auf einer verkörperten und emotionalen Ebene Natur sind. Erkenne und erlebe, dass wir Teil größerer ökologischer Systeme sind, die uns erhalten und mit denen wir interagieren und die wir zum Guten oder Schlechten beeinflussen Wir werden uns der Prozesse des Lebens bewusst und entwickeln uns selbst und die Welt, in der wir leben.
Kompetenzen	Neugierde, Motivation, Zusammenarbeit, Mitgefühl
Wie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Übung und einleitende Worte für den Kontext</li> <li>• Vorbereitung, um die Teilnehmer in die richtige Stimmung und Position zu bringen</li> <li>• Führe durch die Übung, indem du den Text laut vorliest und mit einer Frage beendest</li> <li>• Kommt zurück in die Gruppe; Reflexion und Austausch der Essenz (Fragen)</li> <li>• Details dazu weiter unten</li> </ul>
Verhältnis zwischen Dimension und SDG	Fokus auf Weltsicht; SDG: 3, 4
Materialien/ Vorbereitung	<b>Offline:</b> Ausreichend Platz in einem Raum, in dem die Teilnehmer/innen genügend Platz haben, um sich zu bewegen, sich wohlfühlen und zu entspannen (auch im Sitzen oder Liegen) <b>Online:</b> Bequemer und ruhiger Raum, in dem die Teilnehmenden für die Dauer der Übung nicht abgelenkt oder gestört werden.
Zeit	~20-30 Minuten
Zielgruppe	>14 Jahre
Anzahl der Teilnehmer	2 bis ~25 (in der Online-Version sind auch größere Gruppen möglich)

DAUER	AKTIVITÄT - Elementares Sein Fokussierungsübung
5 min.	<b>EINLEITUNG-</b> Wir werden eine kurze Übung durchführen, die uns helfen soll, uns mit der Natur und der natürlichen Welt um uns herum stärker zu verbinden. Dabei werden wir uns auf die Natur in uns konzentrieren, denn wir sind Natur.
2 min.	<b>VORBEREITUNG</b> - Jede Person sucht sich einen "ruhigen" Platz und setzt sich auf einen Stuhl oder du kannst dich auch hinlegen, wenn du den Platz dazu hast. Diese Übung konzentriert sich auf die Natur in uns, die Natur, die wir sind.
10-15 min.	<b>Input:</b> Prozess der Erforschung der Natur in uns (Details siehe unten)
5 min.	<b>Reflexion:</b> Denke am Ende dieser Aktivität darüber nach, wie du dich nach dieser Fokussierung anders fühlst. <b>WER BIN ICH?</b>
5 min.	<b>Essenz teilen:</b> Teile abwechselnd deine Erfahrungen mit und höre den Erfahrungen anderer zu, ohne andere zu unterbrechen.

RESSOURCEN: THE JOYALITY PROGRAM, [WWW.JOYALITY.ORG](http://WWW.JOYALITY.ORG)

### AUSFÜHRLICHE BESCHREIBUNG + ANLEITUNG – Elementares Sein Fokussierungsübung

**Präambel:** Wir sind nicht nur durch Symbole mit der Natur verbunden, sondern unser tägliches Leben ist in starke biologische, ökologische und evolutionäre Systeme eingebettet - auch wenn wir uns dessen die meiste Zeit nicht bewusst sind! Unsere Biologie bestimmt einen Großteil unseres Verhaltens: unseren Schlaf- und Wachrhythmus, unser Essen und Trinken, unser Bedürfnis, sozial zu sein, einen Partner zu finden, eine Familie zu gründen, emotionale Verbundenheit und Wärme zu empfinden und das zu schützen, was uns lieb und teuer ist. Unabhängig davon, ob wir in oder in der Nähe von Naturgebieten leben, sind wir Teil ökologischer Systeme wie des Wasserkreislaufs, der Atmosphäre und des Bodens, und wir beeinflussen die Gesundheit von Pflanzen und Tieren durch unsere täglichen Entscheidungen. Sowohl negativ als auch positiv! Als Teil dieser ökologischen Systeme entwickeln wir uns im Laufe der Zeit weiter und befinden uns hier und jetzt an diesem Punkt der Geschichte. Der Evolutionsprozess auf dem Planeten Erde ist ein großartiger Prozess, der immer mehr Komplexität entfaltet, der von Herausforderungen und Störungen geprägt ist, aber immer wieder neue Wege und schöne Formen hervorbringt. Wir sind ein Teil dieses Prozesses!

#### Transkript Elementares Sein Fokussierungsübung

Was der Vermittler sagen wird:

**Vorbereitung:** Suche dir einen ruhigen Ort und setze dich auf einen Stuhl oder platziere dich so, dass du dich wohl fühlst und ungestört bist.

Diese Übung konzentriert sich auf die Natur in uns, die Natur, die wir sind.

Es gibt keine endgültige Trennung zwischen der "Umwelt da draußen" und uns selbst. Die Natur "da draußen" und die Natur "hier drinnen" sind vollständig und auf komplexe Weise miteinander verbunden.

**Prozess:** Wenn du auf einem Stuhl sitzt, bringe dein Bewusstsein zu deinen (nackten) Füßen auf dem Boden, die dich mit der Erde verbinden, und erkenne, dass dies den Eintritt in einen tieferen Bewusstseinszustand und deine Verbindung mit der Erde symbolisiert. Setze dich mit geradem Rücken hin und spüre, wie sich der

Scheitel deines Kopfes in den Himmel streckt. Spüre dieses Gefühl der Weite, kombiniert mit einem Gefühl der Erdung durch die Verbindung deiner Füße mit der Erde.

**Beginne** mit offenen Augen und konzentriere dich sanft auf die Natur, die du um dich herum siehst, z.B. ein Fenster oder eine Topfpflanze im Haus. Dann schließe sanft deine Augen. Atme ein paar Mal tief durch. Erlaube jeder Spannung in deinem Körper, dich zu verlassen. Sinke in die Erde, in den Boden und blase die Spannung mit jedem Ausatmen aus. Wenn dir während dieser Übung Gedanken in den Sinn kommen, lass sie zu, lass sie los, versuche nicht, sie zu ändern, und konzentriere dich wieder auf deinen Atem (oder meine Worte).

Beginne damit, dich auf das Element **Erde** in deinem Körper zu konzentrieren. Während du mit geschlossenen Augen darsitzt, spürst du, wie deine Zähne aufeinander liegen. Bewege sie leicht, so dass du Zahn auf Zahn spürst und dich daran erinnerst, dass deine Zähne und Knochen als Gestein, als Kalziumphosphat, existieren. Diese harten Substanzen bilden das Gerüst deines Körpers, halten dich zusammen und halten dich dort, wo du sein sollst. Das Element Erde ist die Solidität des Körpers, seine Härte, seine Masse und sein Gewicht. Es ist das, was auf die Auswirkungen der Schwerkraft antwortet. Spüre, wie du schwer auf der Erde ruhest, und wisse, dass du, egal was du tust, immer vom Gravitationsfeld der Erde gehalten wirst. Du kannst nicht von diesem Planeten herunterfallen, du wirst immer sicher von ihm gehalten. Verbringe einige Atemzüge damit, das Element Erde in deinem Körper zu spüren.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf das Element **Wasser**. Richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deinen Mund und spüre den Speichel, der sich in deinem Mund befindet. Fühle mit deiner Zunge herum und spüre die Nässe. Diese Nässe, wie Schweiß, Lymphe und Blut, fließt die ganze Zeit durch unseren Körper. Unser Blut ist in seiner chemischen Zusammensetzung dem alten Meerwasser sehr ähnlich, aus dem wir einst entstanden sind. Die Organe unseres Körpers bestehen im Durchschnitt zu etwa 75% aus Wasser, einige, wie die Lunge und das Gehirn, sogar zu 90%. Fühle deinen Körper als einen Beutel mit Flüssigkeit. Richte deine Aufmerksamkeit auch auf das Gefühl dieser Flüssigkeit, die durch unseren Körper fließt und Nährstoffe, Sauerstoff und Abfallstoffe durch unsere Organe und hinaus in die Umwelt transportiert. Verbringe einige Atemzüge damit, einfach das Element Wasser in deinem Körper zu spüren.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf das Element **Feuer** in deinem Körper. Wenn du dort sitzt, versuche, die subtile Hitze wahrzunehmen, die von deinem Körper ausgeht. Das ist dein Stoffwechsel, das Ergebnis der Verdauung deiner Nahrung. Diese chemischen Reaktionen erzeugen Energie aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen, und diese Nahrung, egal ob es sich um Pflanzen oder um Tiere handelt, die früher Pflanzen gefressen haben, stammt letztlich von der Sonne. Pflanzen wandeln die Energie der Sonne durch Photosynthese in ihren Körper um, Tiere essen die Pflanzen und wir essen die Tiere und die Pflanzen. Wenn du also die Wärme deines Körpers spürst, spüre diese Verbindung zurück zur Sonne. Verbringe ein paar Atemzüge damit, das Element Feuer in deinem Körper zu spüren.

Bringe nun deine Aufmerksamkeit zurück zum Element **Luft**. Richte deine Aufmerksamkeit auf das mühelose Ein- und Ausatmen deines Atems. Bei jedem Atemzug, den wir ein- und ausatmen, gibt es keine Trennung zwischen der Atmosphäre um uns herum und unserem Körper. Wenn du darüber nachdenkst, teilen wir unseren Atem nicht nur mit allen anderen Menschen und Tieren auf der Erde, sondern auch mit allen Pflanzen und Bäumen. Jeder unserer Ausatemzüge voller Kohlendioxid wird von diesen Pflanzen und Bäumen aufgenommen, zum Aufbau ihrer Holzkörper verwendet und als Sauerstoff ausgeatmet, der für unsere Existenz so wichtig ist. Verbringe ein paar Momente damit, einfach nur zu atmen und dir bewusst zu machen, dass wir unseren Atem mit allen anderen Wesen auf diesem Planeten teilen.



Wenn du hier sitzt, versuche, all diese Elemente zusammenzubringen, und erkenne, dass wir die Schnittmenge dieser vier Elemente sind. Erde, Wasser, Feuer und Luft. Sie alle sind ständig in Bewegung, reisen, verändern und transformieren sich durch unseren Körper.

Fühle eine Antwort auf die Frage "Wer bin ich?"

**Reflektion:** Erlaube dir am Ende dieser Übung, still zu sein und dich mit den Elementen der Natur in dir zu verbinden. Wenn du bereit bist, öffne sanft deine Augen. Denke darüber nach, wie du dich nach dieser Fokussierungsübung anders fühlst.

**Wie fühlst du dich emotional?**

**Wie würdest du dein Gefühl von Bewusstsein und Verbundenheit beschreiben?**

**WER BIN ICH?** Erzähle abwechselnd von deinen Erfahrungen und höre den Erfahrungen der anderen zu.

## Aktivität 4. Unsere Welt - unsere Zukunft - SDG-Geschichten aus aller Welt (SDG-Weltkarte)

Unsere Welt - unsere Zukunft	
Warum	Die Agenda 2030 und die Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDG) bleiben, auch wenn die Teilnehmenden sie bereits kennen (siehe Aktivität <b>1. - Einführung in die Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDG)</b> ), oft abstrakt, weit weg und unverbunden mit dem eigenen Leben und den eigenen Erfahrungen. Da die SDGs aber darauf abzielen, dass sich alle daran beteiligen, die Welt zu verändern und niemanden zurückzulassen, ist es sinnvoll, die SDGs mit persönlichen Lebenserfahrungen in Verbindung zu bringen, insbesondere für Menschen aus unterschiedlichen kulturellen und geografischen Kontexten und mit unterschiedlichen Erfahrungen, um ein besseres Bewusstsein und Verständnis dafür zu bekommen, was die Agenda 2030 und die SDGs erreichen wollen.
Ziele und Aufgaben	Lerne die 17 SDGs besser kennen und erfahre, was die einzelnen SDGs erreichen wollen, indem du sie mit den direkten Lebenserfahrungen junger Menschen auf der ganzen Welt aus verschiedenen geografischen und kulturellen Kontexten verbindest. Nutze persönliche Lebensgeschichten und -umstände in Form von Wünschen für eine bessere Zukunft, um eine direkte Verbindung zu den Zielen der SDGs herzustellen und sie dadurch greifbarer und erlebbarer zu machen. Erkenne, dass die SDGs universell sind und dass alle Länder und Menschen ein Interesse daran haben, sie zu erreichen, und dass sie sich auf Bestrebungen beziehen, mit denen sich die meisten identifizieren können, sowie auf die Universalität der Grundbedürfnisse für eine florierende Zukunft.
Kompetenzen	Neugierde, Gerechtigkeit, Motivation, Mitgefühl
Wie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutze die SDG-Weltkarte, um Geschichten von Jugendlichen auf der ganzen Welt zu erzählen, die direkt mit jeweils einem SDG zu tun haben.</li> <li>• Lest und reflektiert die Geschichten in der Gruppe und schätzt das SDG, auf das sie sich beziehen</li> <li>• Ordne jeder Story ein SDG zu</li> <li>• Überprüfung der Ergebnisse und Lösungen in der gesamten Gruppe</li> </ul>
Verhältnis zwischen Dimension und SDG	Alle Dimensionen mit Fokus auf soziale und weltanschauliche Aspekte; SDG: 4, 16, 17
Materialien Vorbereitung	SDG-Weltkarte – <a href="#">hier</a> zum herunterladen (oder <a href="#">hier</a> ) Offline: Am besten druckst du die SDG-Weltkarte im A3-Format aus und kopierst sie für die Anzahl der Kleingruppen, die an der Aktivität teilnehmen (4 bis 5 Teilnehmer/innen in einer Gruppe). Lass die Kopien laminieren, damit sie wiederverwendbar sind, und benutze abwischbare Stifte, um die SDGs zuzuordnen.

Unsere Welt - unsere Zukunft

	<p>Online: Kopiere eine Kopie der Weltkarte als Hintergrundbild in ein Online-Kollaborationstool wie Miro, Mural, Padlet oder ähnliche Tools, wo alle gleichzeitig auf das Dokument zugreifen und daran arbeiten können.</p> <p>Damit du dir die 17 SDGs leichter merken kannst, kannst du entweder gedruckte Karten mit den <a href="#">SDG-Logos</a> bereitstellen (für den Offline-Gebrauch) oder allen Teilnehmern den Link zu den <a href="#">SDG-Logos</a> zur Verfügung stellen.</p>
Zeit	20 - 25 Minuten
Zielgruppe	>9 Jahre
Anzahl der Teilnehmer	2 bis ~25 (online sind größere Gruppen möglich, die sich nach dem Zufallsprinzip in Gruppen von 4 bis 5 Personen aufteilen)

Dauer **AKTIVITÄT - Unsere Welt - Unsere Zukunft**

5 min.	<p><b>EINLEITUNG</b> - Rahmen für die Aktivität –</p> <p>Entweder wird diese Aktivität im Anschluss an Aktivität e (<b>Einführung in die Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDG)</b>) durchgeführt oder du fragst die Zuhörer/innen, ob sie schon einmal von der Agenda 2030 und den Zielen für nachhaltige Entwicklung gehört haben, und gibst ihnen einen Überblick darüber, was sie darunter verstehen. Falls nötig (kein oder nur sehr geringes Wissen über die SDGs vorhanden), zeige ein kurzes Einführungsvideo über die Agenda 2030 und die SDGs (siehe z.B. Aktivität 1. <b>Einführung in die Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs)</b>). Erkläre, dass wir jetzt etwas über die SDGs lernen werden, indem wir sie mit den realen Erfahrungen junger Menschen aus der ganzen Welt in Verbindung bringen, um zu erfahren, was die SDGs für uns alle erreichen wollen, unabhängig davon, wo wir leben oder in welcher Kultur und in welchem Kontext wir leben. Zeige die SDG-Weltkarte, und erkläre, dass jede Geschichte in einem Land direkt mit einem SDG verbunden ist, dass bis 2030 erreicht werden soll.</p>
--------	---

15 - 20 min.	<p><b>Gruppenarbeit:</b> Ziel der Gruppenarbeit ist es, dass die Gruppen die Geschichten gemeinsam lesen und darüber nachdenken, welches SDG mit der jeweiligen Geschichte verbunden ist. Wenn ihr euch bei einer Geschichte einig seid, zu welchem SDG sie gehört, schreibt die SDG-Nummer neben die Geschichte und geht zur nächsten Geschichte über (offline). Online-Gruppen können die Geschichten gemeinsam durcharbeiten (eine Person muss eventuell die Führung übernehmen, um die Geschichten durchzugehen) und sich darauf einigen, welche SDGs mit der Geschichte in Verbindung stehen und dies aufschreiben (auf einer Online-Tafel, falls vorhanden).</p> <p>Offline: Die Teilnehmer/innen arbeiten in Gruppen (je 4-5 Personen) an den Geschichten und setzen sie mit den SDGs in Verbindung. Online: Die Teilnehmer/innen werden in Gruppen von jeweils 4 bis 5 Personen in Breakout-Räume geschickt.</p>
--------------	--

	<p>Offline: Die Moderatoren sollten von Gruppe zu Gruppe gehen und die Gruppen unterstützen, wenn Fragen auftauchen, und ihnen bei Bedarf einige Tipps geben.</p> <p>-Online: Die Moderator/innen können sich kurz in die verschiedenen Gruppen einklinken, um deren Fortschritte zu überprüfen, Fragen zu beantworten und Hilfestellungen und Tipps zur Lösung des SDG-Rätsels zu geben.</p>
5-10 min.	<p><b>Ergebnisse:</b> Sobald der/die Moderator/in bestätigt hat, dass jede Gruppe das SDG zugewiesen hat, zeigt er/sie die Ergebnisse, indem er/sie jede einzelne Geschichte vorliest und sagt, auf welches SDG sich die Geschichte bezieht.</p>

## Aktivität 5. Die Vereinigte Föderation der Planeten



Wenn die Menschheit eingeladen würde, der **"Vereinigten Föderation der Planeten"** (\* Star Trek) beizutreten, was müssten wir tun, um uns darauf vorzubereiten?

### Die Vereinigte Föderation der Planeten

<p>Warum</p>	<p>Viele Menschen sind sehr neugierig darauf, ob es irgendwo da draußen im riesigen Universum andere Lebensformen gibt, oder noch mehr, ob es intelligente Lebensformen gibt, die mit uns kommunizieren können. Auch wenn es sich dabei eher um ein Science-Fiction-Thema handelt, das wenig oder gar keinen Einfluss auf unser tägliches Leben hat, könnte die Idee selbst einige nützliche Lektionen und Möglichkeiten bieten, unsere Probleme und Schwierigkeiten aus einer anderen Perspektive zu betrachten, sozusagen aus dem Weltraum, mit einem Blick auf das, was auf dem "Blauen Planeten" vor sich geht (und was falsch läuft) und was möglicherweise in naher Zukunft getan werden könnte, um ihn zu einem angenehmen und lebenswerten Zuhause für alle (Menschen und Nicht-Menschen gleichermaßen) in der längeren Zukunft zu machen.</p>
<p>Ziele und Aufgaben</p>	<p>Indem du dir vorstellst, die Erde aus der Ferne im Weltraum zu betrachten, sie als ganzen Planeten zu sehen, wie ein Raumfahrer von einem anderen Planeten oder einer anderen Galaxie. Ohne Vorurteile oder Voreingenommenheit, sondern indem wir die verschiedenen miteinander verflochtenen und voneinander abhängigen ökologischen, sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen/politischen Probleme und Fragen auf globaler Ebene beobachten und wahrnehmen. Daraus können wir auch einen Überblick über mögliche Lösungen für eine faire, sozial gerechte, ökologisch nachhaltige und lebenswerte Zukunft für alle gewinnen.</p> <p>Der Überblickseffekt (die Erde als ganzen Planeten zu betrachten) kann uns eine andere Perspektive auf das geben, worüber wir uns in unserem Alltag Sorgen machen oder worauf wir uns konzentrieren. Manchmal ist es nützlich und hilfreich, innezuhalten, einen Schritt zurückzutreten und über einen anderen Maßstab nachzudenken als den, an den wir normalerweise gewöhnt sind oder über den wir uns Sorgen machen.</p> <p>Indem wir Geschichten mitbringen, fiktive Geschichten, z. B. über andere Lebensformen anderswo oder über Raumfahrer, die uns beobachten und ein "Urteil" über uns fällen, können und sollten wir unsere Fantasie und unsere künstlerischen Fähigkeiten anregen, Geschichten darüber zu erzählen, was unserer Meinung nach "mit dieser Welt nicht stimmt" und "was wir tun sollten, um sie zu einem besseren Ort zu machen".</p> <p>Diese Aktivität ist sinnvoll, nachdem die Einführungen in die verschiedenen anderen Aktivitäten abgeschlossen sind und die Teilnehmer/innen bereits ein allgemeines Verständnis für die Probleme, mit denen wir konfrontiert sind, und für mögliche Lösungen haben. Daher ist dies eine einfache, unterhaltsame Übung, die andere Aktivitäten ergänzt.</p>
<p>Kompetenzen</p>	<p>Neugierde, Gerechtigkeit, Motivation, Zusammenarbeit, Mitgefühl</p>
<p>Wie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gib den Kontext, die Geschichte und die Fragen vor</li> <li>● Gib Zeit für persönliche Überlegungen und Notizen</li> <li>● Kleingruppensitzungen (oder Breakout-Räume online), um Ideen zu diskutieren und sich von anderen inspirieren zu lassen und eigene Ideen aus dem Austausch zu feilen</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächskreis und optionale Erstellung eines Plakats zum Thema "Was sollte die Menschheit tun, um Zugang zur Vereinten Föderation der Planeten zu erhalten?", basierend darauf, wie wir den Planeten und unsere Mitmenschen derzeit behandeln?</li> </ul>
Beziehung Dimension/ SDG	Weltsicht und Ökologie; SDG: 4, 6, 12, 13, 14, 15
Materialien / Vorbereitung	<p>Offline: Notizblock für individuelle Notizen; genügend Platz für Gruppen, um Triaden zu bilden, damit Gespräche stattfinden können, ohne sich gegenseitig abzulenken; Flipchart-Papier, Markierstifte und Post-It-Notizen (optional).</p> <p>Online: Dokument für individuelle Notizen; Gruppen von je 3 Personen; Online-Board, auf das alle Teilnehmer/innen Zugriff haben und an dem gemeinsam etwas erstellt werden kann (z.B. Mural, Miro, Flinga, Padlet, ...)</p>
Zeit	~30-40 Minuten
Zielgruppe	>14 Jahre
Anzahl der Teilnehmer	2 bis ~25 (in der Online-Version sind größere Gruppen mit zufällig ausgewählten 3er-Gruppen möglich)

Dauer	AKTIVITÄT: Die Vereinigte Föderation der Planeten!?
5 min.	<p><b>EINLEITUNG:</b> Bei früheren und anderen Aktivitäten haben wir oft von so vielen großen und kleinen Problemen auf unserem Planeten gehört, von Umweltverschmutzung, Klimawandel, Verlust der Artenvielfalt, Armut, Hunger, Kriegen und Konflikten und vielen mehr, dass wir leicht den Überblick und vielleicht auch das Interesse an solch überwältigenden Themen verlieren können. Vielleicht haben wir das Gefühl, dass wir nicht viel oder gar nichts tun können, oder wir sind verwirrt, wo wir anfangen und was wir tun sollen. Eine Möglichkeit, uns ein bisschen leichter zurechtzufinden und uns nicht von der Komplexität des Ganzen einschüchtern zu lassen, ist ein Blick über den Tellerrand, ein Blick auf den ganzen Planeten aus der Ferne des Weltraums. So können wir nicht nur die Schönheit unseres "Blauen Planeten" bestaunen, sondern uns auch einen Überblick von außen verschaffen. Wer von euch interessiert sich für Science-Fiction (lesen, Filme schauen, Spiele spielen)? (Einige dieser Geschichten mögen seltsam oder beängstigend sein, andere sind vielleicht etwas ermutigender. Hat jemand von euch schon einmal von der Filmreihe "Star Trek" gehört (check, vielleicht nicht so viele). Es ist eine der frühen und langlaufenden Science-Fiction-Serien (in den USA), die in den 1970er Jahren begann und sich um die Erforschung des Weltraums und die Suche nach verschiedenen intelligenten Lebensformen im Universum dreht. Natürlich ist das alles nicht real und nur eine Geschichte, aber es gibt eine sogenannte "Vereinigte Föderation der Planeten" (stell dir vor, es gibt keine Nationen mehr, sondern nur noch ganze Planeten, die zum Guten oder Schlechten zusammenarbeiten (eine Europäische Union für das Universum?). Die Fragen, die wir uns in dieser Aktivität stellen wollen, werfen einen Blick auf den Planeten Erde als Ganzes und all das, was du bereits über die Probleme dort weißt, basieren auf den ethischen Regeln für den Beitritt zur Vereinigten Föderation der Planeten:</p> <div data-bbox="357 1283 849 1525" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>UNITED FEDERATION OF PLANETS</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p style="text-align: center;"><b>Ethical Criteria</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamental rights of sentient beings</li> <li>• Dignity and worth of all lifeforms</li> </ul> </div> </div> </div>  <p>Um es anders zu sagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Lebewesen (menschliche und nicht-menschliche) haben Grundrechte (ähnlich den Menschenrechten für alle Lebensformen).</li> <li>• Alle Lebensformen müssen respektiert und wertgeschätzt werden, sie haben ein Recht zu existieren und dürfen nicht unangemessen beeinträchtigt werden.</li> </ul> <p>Fragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Basierend auf dem, was du weißt (darüber, wie wir als Menschen die "Natur" und auch andere Menschen (nicht persönlich, sondern als globale Gesellschaft) behandeln, glaubst du, dass wir als Mitglied der "Vereinigten Föderation der Planeten" akzeptiert werden würden?</li> <li>2. Was denkst du, was die Menschen weltweit tun müssen, damit wir, wenn wir unser Ziel erreichen, Mitglied der "Vereinigten Föderation der Planeten" werden können?</li> </ol>

5 min.	<b>Selbstreflexion und Notizen</b> - Sobald die Fragen klar sind und verstanden wurden (Kontrolle), können die Teilnehmenden über diese beiden Fragen etwa 5 Minuten lang nachdenken und sollten sich Notizen machen, insbesondere zu Frage 2 (oben).
10-15 min.	<b>Gruppenarbeit:</b> Wenn alle zurück sind und über die beiden Fragen nachgedacht und sich Notizen gemacht haben, bildet ihr Dreiergruppen (3), die sich zusammensetzen und ihre Überlegungen und Antworten besprechen ("Notizen vergleichen") und diskutieren, was sie von den Gedanken und Ideen der anderen halten. Online: Zufällig gewählte Gruppenräume mit jeweils 3 Personen.
5 min.	<b>Teilen:</b> Tauscht euch in einem größeren Kreis (online oder offline) über die wichtigsten Überlegungen zu den beiden Fragen aus. Entweder im Popcorn-Stil oder indem du ein paar Teilnehmer/innen fragst, was ihnen eingefallen ist.
5-10 min.	<b>Gruppenarbeit:</b> Bereite ein Poster vor - Halte deine wichtigsten Ergebnisse auf einem Poster (Flipchart-Papier) fest und jede/r kann seine/ihre wichtigsten Gedanken darauf festhalten (z.B. mit Haftnotizen auf einem Flipchart-Papier oder online auf einem vorbereiteten Padlet, Mural, Miro, Flinga Board oder ähnlichem). Beende die Aktivität.
Nach der Aktivität	<b>Weitergabe an die Gemeinschaft</b> - Wenn ein Poster oder etwas Ähnliches erstellt wurde, frage die Teilnehmer/innen, ob sie damit einverstanden sind, dass es im <a href="#">YINT Online-Forum</a> veröffentlicht wird, und wähle gegebenenfalls (freiwillig) jemanden aus, der die Weitergabe vornimmt.

## Aktivität 6. "Vision Quest" - Denke und fühle in deine Zukunft

Vision Quest	
Warum	Oft leben wir unseren Alltag, ohne uns über unsere längerfristigen Gedanken, Ideen und Wünsche für unsere Zukunft und die Zukunft des Ortes und der Art, wie wir leben, Gedanken zu machen. Das ist verständlich, denn oft sind wir mit dem Hier und Jetzt beschäftigt, das vielleicht schon den Großteil unserer Zeit und Energie in Anspruch nimmt, und die Zukunft bezieht sich bestenfalls auf bestimmte Aspekte unseres persönlichen Lebens, vielleicht auf das Leben unserer Familie (z. B. welche Art von Arbeit ich machen will, wo ich wohnen soll, ...). Wie wäre es aber, wenn wir zumindest über unser eigenes Leben nachdenken und überlegen, wie wir uns wünschen, dass es in Zukunft anders sein könnte - nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Familie, Verwandten, Freunde und alle Menschen, die uns wichtig sind, und darüber hinaus. Eine Vision für uns selbst und die Welt, in der wir leben, zu entwerfen, kann ein kraftvoller und ermächtigender Ausgangspunkt für Veränderungen und Wandel sein, aber auch Menschen zusammenbringen, um eine lebenswertere und gedeihlichere Welt für uns und andere zu schaffen.
Ziele und Aufgaben	Die Aktivität bietet die Möglichkeit, über unser eigenes Leben nachzudenken, darüber, wo wir im Moment stehen, vielleicht auch darüber, woher wir kommen, aber vor allem darüber, wohin wir gehen möchten, in welche Art von Zukunft wir uns bewegen möchten. Indem wir uns unser persönliches Leben und das der anderen (zumindest in unserem Einflussbereich, aber vielleicht auch in unserem Interessenkreis) in der ferneren Zukunft (sagen wir in 10 bis 15 Jahren) vorstellen. Wie möchten wir, dass es aussieht, sich anfühlt, riecht? Was hat sich verändert? Was könnte gleichgeblieben sein? Schließlich entwerfen wir Wege, wie wir uns in Richtung einer solchen möglichen Zukunft bewegen können. Eine persönliche Vision als Ausgangspunkt für Veränderungen, Zusammenarbeit, um aktiv zu werden und unser Leben selbst in die Hand zu nehmen, ohne dass wir von außen so stark bestimmt werden.
Kompetenzen	Neugierde, Gerechtigkeit, Motivation, Zusammenarbeit, Mitgefühl
Wie	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexion und Erstellung einer Visionsgeschichte</li> <li>● Online oder offline</li> <li>● Dyaden (Gruppe von 2 Personen) zum Teilen</li> </ul>
Dimension/SDG	Alle Dimensionen, mit Fokus auf Weltsicht und Soziales; SDG: 4, 5, 10, 16, 17
Materialvorbereitung	Papier, Stifte und Bleistifte, vielleicht Flipchart-Papier, - oder online eine Tafel (wie Padlet, Mural, Miro oder ähnliches)

ZEIT	40-45 Minuten
Zielgruppe	>14 Jahre
Anzahl der Teilnehmer	2 bis ~25 (bei Online-Selbstreflexion unbegrenzt, z.B. wenn sie auf einer Plattform asynchron geteilt wird)

Dauer	AKTIVITÄT/SCHRITTE - "Vision Quest"
5 min.	<p><b>Einleitung</b> - Rahmung der Übung (was du sagen kannst (in deinen eigenen Worten)): Wir möchten uns etwas Zeit nehmen, um in die Zukunft zu blicken, in unsere eigene persönliche Zukunft, aber auch in die Zukunft der Menschen und Orte, die uns wichtig sind, und wenn ihr wollt, in die Zukunft von uns allen. Einige von euch denken vielleicht schon über ihre Zukunft nach, vielleicht darüber, was sie beruflich machen wollen, wo sie leben wollen, wie sie leben wollen und so weiter.</p> <p>Aber wir möchten dich einladen, deine Vorstellungen von deiner Zukunft (und der anderer) für einen Moment beiseite zu legen und dir eine Zukunft vorzustellen, z.B. in 10 oder 15 Jahren, wie du sie gerne hättest, unabhängig davon, ob du sie für machbar oder möglich hältst, wie du dir vorstellst, wie eine "perfekte" Welt und ein "perfektes" Leben für dich und andere um dich herum und/oder die Welt als Ganzes aussehen würde. Dabei kann es natürlich darum gehen, was du tust und wie du lebst, aber auch um das Leben im Allgemeinen. Wie würdest du leben? Wie würdest du dich fortbewegen, welche Art von Arbeit würdest du verrichten, welchen Aktivitäten gehst du in deiner Freizeit nach, wie viel müsstest du arbeiten, wie sieht die Umgebung aus, in der du lebst, die Menschen, die Dienstleistungen, die Politik, die Beteiligung, die Kommunikation usw. Versuche, dich nicht zu sehr auf die Technik zu konzentrieren, sondern darauf, wie es für dich ist, wie es sich anfühlt, sogar wie es riecht, wie es für deine Familie, Freunde, Verwandte und andere in deinem Umfeld ist, bis hin zu dem, wie du dir die Welt in deiner Vision für die Zukunft vorstellst.</p>
15-20 min.	<p><b>Nachdenken und Visionen entwickeln:</b> Nimm dir etwas Zeit, um darüber nachzudenken, wie deine Vision für deine Zukunft in 10 bis 15 Jahren aussehen könnte, was du dir wünschst und worauf du hoffst. Mach dir Notizen, schreibe eine Geschichte, erstelle eine Zeichnung, ein Gedicht oder eine andere Form, in der du deine Zukunftsvision ausdrücken und dokumentieren kannst. Es muss nicht vollständig oder "perfekt" sein, sondern nur ein Anfang. Du kannst es später weiterbearbeiten und "vervollständigen", wenn du möchtest, und natürlich kannst du es auch jederzeit ändern und anpassen, wenn dir neue Ideen kommen.</p>
10 min.	<p><b>Essenz teilen</b></p> <p><b>Offline:</b> In größeren Gruppen (&gt;4) teilst du die Gruppe in Zweiergruppen auf und lässt sie zusammensitzen, aber so, dass sich die verschiedenen Gruppen nicht gegenseitig ablenken. Dann teilen sie die Zusammenfassung ihrer Vision der Reihe nach mit (eine Person beginnt und erzählt</p>

	<p>3-4 Minuten lang, die anderen hören nur zu und wechseln dann zur nächsten Person (der Moderator erinnert die Teilnehmer daran, wann sie wechseln sollen).</p> <p><b>Online:</b> Schicke die Teilnehmenden in 2er-Räume (Dyaden) und sie sollten ihre Zusammenfassung ihrer Vision teilen, indem eine Person beginnt und die anderen nur zuhören und nach 3-4 Minuten zur nächsten Person wechseln (schicke eine Erinnerung).</p>
5-10 min.	<p><b>Reflexion und Feedback:</b> Wenn der Austausch abgeschlossen ist und jeder die Möglichkeit hatte, seine Vision mit den anderen in der Gruppe zu teilen, kehrst du zur gesamten Gruppe zurück (im Kreis und online in der Hauptgruppe) und sammelst einige Reflexionen darüber, wie diese Visionsfindung, aber auch der Austausch, war, wie sich die Teilnehmenden dabei gefühlt haben und was es vielleicht "geschaffen" hat?</p> <p>Bedanke dich bei der Gruppe für den Austausch und erinnere sie daran, dass das, was hier geteilt wurde, innerhalb der Gruppe bleibt und nicht an andere weitergegeben wird.</p>
Nach der Aktivität	<p><b>Mit der Gemeinschaft teilen:</b> Erwähne die Teilnehmenden daran, dass sie ihre Vision (in welcher Form auch immer sie sie erstellt haben oder nach dem Workshop weiter erstellen) im <a href="#">YINT Forum</a> veröffentlichen können, um sie mit anderen zu teilen.</p>

## Aktivität 7. Tiefes Zuhören

Aktivität, um zu lernen und zu erfahren, wie man anderen Menschen mit Empathie und Mitgefühl zuhört

Tiefes Zuhören	
Warum?	Wir alle hören anderen Menschen ständig zu, aber wir wissen auch aus eigener Erfahrung, dass wir oft das Gefühl haben, nicht angehört zu werden, missverstanden, fehlinterpretiert, ignoriert oder sogar lächerlich gemacht zu werden für das, was wir in Gesprächen sagen. Deshalb ist das Nachdenken über und das Ausprobieren von verschiedenen Formen und Arten des Zuhörens nicht nur eine Übung für gute Kommunikationsfähigkeiten, sondern auch eine Grundlage für gegenseitiges Verständnis, den Bau von Brücken, selbst wenn es große Unterschiede gibt, und die Eröffnung von generativen Dialogen.
Ziele und Aufgaben	<p>Darüber nachdenken, wie wir miteinander reden und wie es von anderen wahrgenommen wird und wie manche Formen des Zuhörens negative Ergebnisse oder sogar giftige Abwärtsspiralen der (Nicht-)Kommunikation hervorrufen können.</p> <p>Durch verschiedene Übungen zu unterschiedlichen Formen des Zuhörens in Gesprächen persönliche Erfahrungen sammeln und darüber nachdenken, wie verschiedene Formen des Zuhörens zu unterschiedlichen Ergebnissen, Stilen und Qualitäten des Dialogs führen können (abwesend oder anwesend sein).</p> <p>Ein Verständnis und die Fähigkeit zu entwickeln, offen, empathisch und mitfühlend mit anderen Menschen zu kommunizieren und in Beziehung zu treten, als Grundlage für generative Dialoge der Zusammenarbeit und Ko-Kreation. Dies erfordert ein besseres und umfassenderes Verständnis von Menschen mit anderen Sichtweisen und das Zulassen, dass unterschiedliche Sichtweisen existieren und kreativ zu etwas Neuem und Anderem beitragen und ein besseres und tieferes Verständnis für andere Menschen ermöglichen, ohne zu versuchen, sie von unseren eigenen Sichtweisen als etwas Besseres oder Wertvolleres zu "überzeugen".</p>
Kompetenzen	Neugierde, Gerechtigkeit, Konfliktlösung, Zusammenarbeit, Mitgefühl
Wie	Einführung in den Prozess und die Aktivität. Experimentieren mit verschiedenen Arten des Zuhörens in Dyaden; Reflexion und Auswertung nach jeder Dialogrunde/jedem Zuhörstil; Allgemeines Lernen
Materialien/ Vorbereitung	Offline: Ausreichend Platz für die Gruppe, um Dyaden zu bilden, damit Gespräche stattfinden können, ohne sich gegenseitig abzulenken; Online: Bilde Gruppen von je 2 Personen.
Zeit	~30 Minuten
Zielgruppe	>11 Jahre

Anzahl der Teilnehmer	2 bis ~25 (in der Online-Version sind größere Gruppen mit zufällig zusammengestellten 2er-Gruppen möglich)
Dauer	<b>AKTIVITÄT/SCHRITTE - Tiefes Zuhören</b>
5 min.	<p><b>EINLEITUNG - Rahmen der Übung</b></p> <p>Wir alle hören einander ständig und in vielen verschiedenen Kontexten und Umgebungen zu (in einem Geschäft, in der Schule/am Arbeitsplatz, in Restaurants, an Unterhaltungsorten, mit Freunden, mit der Familie, usw.). Die Art und Weise, wie wir zuhören, variiert in den verschiedenen Umgebungen und Kontexten: vom Austausch von Informationen bis hin zu Gesprächen über Ideen oder Gefühle, Ängste oder Hoffnungen. Aber die meisten, wenn nicht sogar alle von uns haben schon Situationen erlebt, in denen es scheint, dass die andere Person, mit der wir sprechen, uns nicht "wirklich" zuhört, uns ignoriert, das, was wir sagen, falsch interpretiert oder missbraucht oder uns sogar lächerlich macht. Und sicherlich waren die meisten von uns manchmal frustriert, verärgert, wütend usw., weil die Gespräche mit anderen nicht gut liefen und wir vielleicht dachten: "Das ist alles Zeitverschwendung".</p> <p>Aber die Art und Weise, wie wir einander zuhören, und es gibt viele Möglichkeiten, wie wir das tun können, kann einen erheblichen Einfluss darauf haben, dass ich nicht nur das Gefühl habe, dass andere mir zuhören, sondern auch, dass ich das Gefühl habe, dass ich gehört und verstanden werde. Es kann dazu beitragen, dass wir in der Lage sind, gemeinsam etwas Nützliches zu schaffen und zu entwickeln, von dem nicht nur wir selbst, sondern auch andere, mit denen wir kommunizieren, profitieren.</p> <p>Bei dieser Aktivität geht es darum, mit verschiedenen Arten des Zuhörens zu experimentieren, damit wir nicht nur aus erster Hand erfahren, wie sich verschiedene Formen des Zuhörens anfühlen (für uns und unseren Gesprächspartner), sondern auch darüber nachdenken und lernen, wie verschiedene Formen des Zuhörens für eine bessere und effektivere Kommunikation und einen Dialog genutzt werden können.</p> <p>Oft werden vier Stufen des Zuhörens genannt, die wie folgt beschrieben werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Stufe 1: Herunterladen-Hören</b> von deinen Gewohnheiten, von dem, was du bereits weißt; das Ergebnis ist, dass du das, was du bereits wusstest, erneut bestätigst.</li> <li>● <b>Stufe 2: Faktisch - Du nimmst</b> etwas Neues <b>wahr</b>, etwas, das sich von dem unterscheidet, was du bereits weißt oder erwartet hast.</li> <li>● <b>Stufe 3: Einfühlungsvermögen - Du hörst</b> aus der Position zu, aus der die andere Person spricht, und erlebst/spürst eine emotionale Verbindung.</li> <li>● <b>Stufe 4: Generativ - Verbindung</b> zu Möglichkeiten und Perspektivwechseln - zu einer zukünftigen Möglichkeit, die sich mit deinen eigenen Perspektiven und Ideen mit anderen (möglicherweise unterschiedlichen Perspektiven) verbindet und welche neuen Ideen und Perspektiven daraus entstehen könnten.</li> </ul>



<p>20 min.</p>	<p><b>Die Ebenen des Zuhörens kennenlernen</b> Wir teilen die Gruppe in Dyaden auf (Gruppen von je 2 Personen), in denen wir die verschiedenen Ebenen des Zuhörens ausprobieren und erfahren. Jede Person hat 2 Minuten Zeit zu sprechen, danach hat die andere Person 2 Minuten Zeit, zu sprechen. Diesen Vorgang wiederholen wir in den vier verschiedenen Stufen des Zuhörens.</p> <p><b>Stufe 1: Herunterladen</b> - die Person, die spricht, sollte dem Zuhörer etwas erzählen, das sie sehr interessant, aufregend, traurig, besorgniserregend findet, etwas, das ihr wirklich am Herzen liegt. Der/die Zuhörer/in sollte den/die Sprecher/in nicht unterbrechen, sondern eher desinteressiert, gelangweilt, genervt wirken und mit seiner/ihrer Körpersprache zeigen, dass ihn/sie das, was der/die andere zu sagen hat, nicht wirklich interessiert oder dass er/sie sowieso alles weiß.</p> <p><b>Stufe 2: Sachbezogenes Zuhören</b> - auch hier sollte die sprechende Person etwas erzählen, das sie für wichtig hält, oder sie kann auch mit einer Geschichte fortfahren, die sie auf Stufe 1 begonnen hat. Der Zuhörer sollte dem Sprecher seine Aufmerksamkeit schenken, ihn aber nicht unterbrechen, aber auch kein emotionales Verständnis zeigen, sondern sich auf die "Fakten" in deiner nonverbalen Kommunikation konzentrieren, z.B. du kannst nicken, "aha, interessant" murmeln usw.)</p> <p><b>Stufe 3: Empathisches Zuhören</b> - auch hier sollte die sprechende Person etwas erzählen, das ihr wichtig ist und für das sie eine persönliche Leidenschaft hegt. Der Zuhörer sollte nun versuchen, sich in die Situation und in die Gefühle und Emotionen des Sprechers hineinzusetzen und dem Sprecher auf dieser Ebene "Feedback" zu geben (z. B. indem er Verständnis, Mitgefühl oder Besorgnis darüber äußert, wie sich der andere Sprecher fühlt oder was er erlebt hat), und vor allem versuchen, sich in die Gefühle der anderen Person hineinzusetzen oder wie man sich in einer solchen Situation fühlen könnte.</p> <p><b>Stufe 4: Generatives Zuhören</b> - wie bei den anderen Stufen sollte die Person, die spricht, eine Geschichte und persönliche Erfahrung aus ihrem Leben erzählen, die ihr wichtig ist und für die sie sich begeistert. Der/die Zuhörer/in sollte nicht nur versuchen, sich in die Gefühle der anderen Person hineinzusetzen und Empathie und Mitgefühl für die andere Person zu zeigen, sondern auch versuchen, seine/ihre eigenen Vorurteile über den/die andere/n auszublenden und eine Verbindung zum/zur anderen herzustellen, um etwas Neues oder Anderes für ein "gemeinsames Ziel" zu schaffen, also über allgemeine Antworten hinauszugehen. Hinweis: Diese Ebene des Zuhörens ist wahrscheinlich eine Herausforderung für die Teilnehmenden, nicht nur weil es sich um eine simulierte Aktivität handelt, ohne direkte gemeinsame Ziele, an denen wir arbeiten, sondern weil es etwas ist, das man versuchen und als Möglichkeit für einen besseren Dialog sehen muss und das wiederholte und längerfristige Erfahrung erfordert). Nach jeder Runde (Ebene des Zuhörens) ist es sinnvoll, eine kurze Runde (1 Minute) zu machen, in der die Teilnehmer ihre Erfahrungen austauschen, am besten im Popcorn-Stil, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es den Teilnehmern geht.</p>
----------------	---

~5-10 min.	<p><b>Reflexion und Ernte - Gelernte Lektionen</b></p> <p>Zurück im größeren Kreis (online oder offline) tauscht ihr euch mit der ganzen Gruppe über die wichtigsten Erkenntnisse aus dieser Aktivität aus. Frage, wie sich die Teilnehmenden auf den verschiedenen Ebenen des Zuhörens gefühlt haben, entweder von der Seite des Zuhörers oder auch von der Seite des Sprechers. Was ist gut gelaufen? Was ist nicht so gut gelaufen? Hat dir eine Art des Zuhörens mehr Spaß gemacht als eine andere? Und warum? Welche Lehren nimmst du für deine eigene Art des Zuhörens und der Kommunikation mit anderen in die Zukunft mit?</p> <p>Gibt es Orte/Kontexte, an denen du gerne weiter mit bestimmten Formen des Zuhörens experimentieren würdest?</p> <p>Teilen im Popcorn-Stil und/oder indem du einige Leute direkt fragst.</p>
------------	---

## Aktivität 8. Sprich von deinem Herzen

SPRICH VON DEINEM HERZEN	
Warum?	<p>Wir führen oft Gespräche, Sitzungen und Versammlungen, bei denen die Diskussionen nur auf einer rein rationalen Ebene stattfinden, was auch zu Argumenten oder sogar Konfrontationen führt. Das führt oft zu Frustration, Ermüdung, Unmut, Orientierungslosigkeit und manchmal auch zum Verlust von Sinn und Zweck, sowohl in Einzelgesprächen als auch in größeren Gruppen oder Organisationen. Was oft fehlt, ist eine Art der Kommunikation, die Emotionen auf konstruktive Weise einbezieht, unsere Leidenschaften und unseren Zweck und unsere Mission im Leben erweckt, sowohl individuell als auch in Gruppen und Organisationen.</p> <p>Um eine Verbindung zu den Werten und Überzeugungen anderer Menschen herstellen zu können und zu lernen, ist es notwendig, das anzusprechen, was anderen Menschen wichtig ist und wofür sie leidenschaftlich eintreten. Das ist besonders wichtig in Gesprächen und Versammlungen, in denen es gegensätzliche Ansichten und Positionen gibt, und um zu versuchen, Brücken zu bauen und eine gemeinsame Basis zu schaffen, mit der und von der aus man arbeiten kann und um Respekt, Akzeptanz und Orientierung zu gewinnen.</p>
Ziele und Aufgaben	Die Aktivität führt in die Kommunikation mit dem "Sprechen von deinem Herzen" ein und erprobt sie, um zu verstehen, warum es wichtig ist, besser zu kommunizieren, zu führen, Brücken zu bauen und Konflikte zu lösen, und um emotional intelligente Führung (auch dienende Führung genannt) zu praktizieren - "vom Herzen zu sprechen, um ihr Herz zu erreichen" mit Empathie und Mitgefühl.
Kompetenzen	Motivation, Zusammenarbeit, Mitgefühl
Wie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionen und Dialoge</li> <li>• Online oder offline</li> <li>• Gruppen von 4 bis 5 (und dann teilen)</li> </ul>
Dimension/SDG-Beziehung	Alle, mit Fokus auf Weltsicht und Soziales; SDG: 5, 10, 16, 17
Materialien/Vorbereitung	Papier, Stifte, - oder online einen Notizblock (wie Padlet, Mural, Miro oder ähnlich) und/oder ein Smartphone
Zeit	45 bis 70 Minuten
Zielgruppe	>11 Jahre
Anzahl der Teilnehmer	2 bis ~25 (bei Online-Selbstreflexion unbegrenzt, z.B. wenn sie auf einer Plattform asynchron geteilt wird)

Dauer	AKTIVITÄT/SCHRITTE – Von deinem Herzen sprechen
5 min.	<p><b>EINLEITUNG</b> - Rahmen der Übung</p> <p>Wir alle haben schon Meetings und Versammlungen erlebt, entweder in Einzelgesprächen oder in Gruppen- oder Organisationstreffen, bei denen wir uns hinterher uninspiriert, unverstanden, verärgert oder wütend fühlten, weil wir das Gefühl hatten, dass unsere Argumente und Beiträge nicht gehört wurden, besonders wenn es um strittige Themen ging. Oft werden wir in Meetings mit Zahlen und Fakten, mit rationalen Argumenten oder mit dem, was manche als "die Fakten sprechen für sich selbst" bezeichnen, überhäuft. Auch wenn Fakten selten für sich selbst sprechen und das meiste, womit wir in unserem Leben (persönlich oder beruflich) zu tun haben, eine Frage der Interpretation und der Perspektiven ist, die von unserer eigenen Weltsicht, unseren Überzeugungen und Werten geprägt sind und sich natürlich (oft erheblich) von dem unterscheiden, was anderen Menschen wichtig ist. Aber trotz der Unterschiede in unseren Weltsichten, Überzeugungen, Werten, Denkweisen und Einstellungen gibt es wahrscheinlich auch Gemeinsamkeiten oder eine gemeinsame Basis in dem, was uns wichtig ist und was uns und vielen anderen wichtig ist. Es gibt auch bestimmte universelle Werte, denen viele Menschen zustimmen, zumindest bis zu einem gewissen Grad. Deshalb ist es wichtig, dass wir bei der Kommunikation mit anderen Menschen, bei Treffen und Versammlungen, bei der Leitung von Projekten und Organisationen in der Lage sind, die Kraft zu nutzen, die Menschen auf der Grundlage gemeinsamer Werte und Überzeugungen emotional zu erreichen.</p>
10-15 min.	<p><b>Reflexion und Dialog</b> -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Denke an ein Gespräch oder ein Treffen (im privaten oder beruflichen Kontext), das nicht besonders gut gelaufen ist und vielleicht mit Frustration, Ärger, Enttäuschung oder Groll endete.</li> <li>• Erwähne dich an das Treffen und daran, was und wie sich die Kommunikation entwickelt hat.</li> <li>• Kannst du dich daran erinnern, welche Aspekte oder Teile davon der Auslöser dafür waren, dass das Treffen nicht gut verlaufen ist? Hat es mit deiner Weltsicht, deinen Werten und Überzeugungen zu tun, die dich getriggert haben? Welche? Wie denkst du jetzt darüber?</li> </ul> <p>Die Teilnehmer/innen sollten ein paar Minuten über diese Fragen nachdenken und können sich Notizen machen, wenn sie möchten. Dann gehst du in 2er-Gruppen und erzählst einer anderen Person (die nur aufmerksam zuhört, ohne zu unterbrechen), was die anderen zu erzählen haben. Nach etwa 5 Minuten wechselt ihr zur anderen Person, die ebenfalls 5 Minuten lang zuhört. Wenn der Austausch asynchron erfolgt, kann er auch über das <a href="#">YINT Forum</a> stattfinden, wenn die Teilnehmenden dies wünschen.</p>
5-10 min.	<p><b>Essence Sharing</b> - Zurück im größeren Kreis (online oder offline) tauscht ihr mit der ganzen Gruppe einige der wichtigsten Überlegungen (und/oder Aha-Erlebnisse) zu beiden Fragen aus. Entweder im Popcorn-Stil (nach dem Zufallsprinzip) oder indem du einige Teilnehmer/innen fragst, was ihnen eingefallen ist (nicht die ganze Geschichte wiederholen!).</p>
20-30 min.	<p><b>Gruppenübung:</b> Nachdem wir über unsere Erfahrungen mit Schwierigkeiten, in Gesprächen und Treffen "gehört" und "gesehen" zu werden, nachgedacht und uns darüber ausgetauscht haben, wollen wir nun eine andere Art der Kommunikation ausprobieren, nämlich "von deinem Herzen</p>

	<p>zu sprechen", um mit und zu anderen Menschen zu sprechen, um ihre Werte und das, was ihnen wichtig ist, zu erreichen und sie so auf einer "Herz-zu-Herz"-Ebene zu erreichen.</p> <p>Dazu sollte sich jeder der Teilnehmer/innen ein Thema, eine Sache oder einen Sachverhalt überlegen, der ihnen sehr am Herzen liegt (gib ein paar Minuten Bedenkzeit, damit sich jeder eine eigene Geschichte ausdenken kann) und darüber nachdenken, wie du die Herzen und Gefühle und Werte anderer in diesem Zusammenhang erreichen kannst. Bilde dann Gruppen von 4 bis 5 Personen und jede/r sollte der Reihe nach seine/ihre Geschichte (vom Herzen) mit der Gruppe teilen, jeweils 3 bis 4 Minuten, und der Rest der Gruppe <b>hört</b> nur <b>zu</b> (ohne zu unterbrechen und mit Empathie und Mitgefühl im Kopf und im Herzen). Wenn eine Person fertig ist, bedanke dich bei ihr/ihm für ihren/seinen Bericht und gib ihr/ihm ein paar Denkanstöße, wie andere das Gehörte empfinden (nicht, was sie darüber denken), und zwar auf verständnisvolle und mitfühlende Weise (es geht nicht darum, ob du dem Gesagten zustimmst oder nicht, sondern darum, wie du dich emotional damit verbindest).</p>
5-10 min.	<p><b>Essenz teilen</b> - Zurück im größeren Kreis (online oder offline) erzählst du der ganzen Gruppe von den wichtigsten Erkenntnissen (und/oder Aha-Erlebnissen), die der Prozess bei dir ausgelöst hat. Entweder im Popcorn-Stil (nach dem Zufallsprinzip) oder indem du ein paar Teilnehmer/innen fragst, was ihnen aufgefallen ist (nicht die ganze Geschichte wiederholen!).</p>
Nach der Aktivität	<p><b>Teilen mit der Gemeinschaft:</b> Vor allem, wenn die Aktivität asynchron durchgeführt wird, können die Geschichten online im <a href="#">YINT Forum</a> in einem Format geteilt werden, das die Teilnehmer/innen für angemessen halten (z.B. Video, Audio, Text usw.) und die Teilnehmer/innen bitten, die Geschichten von ein oder zwei anderen Teilnehmer/innen bis zu einem vereinbarten Termin zu kommentieren.</p>

## Aktivität 9. Der Brunnen der tiefen Zeit

### Der Brunnen der tiefen Zeit

<p>Warum?</p>	<p>Viele, wenn nicht sogar die meisten Menschen leben in der Gegenwart und versuchen, sich mehr oder weniger auf ihr zukünftiges Leben (und/oder das ihrer Familie) zu konzentrieren, und manche schauen auch aus anderen Gründen in die Zukunft, nicht zuletzt, um zu überlegen, wie wir eine lebensfähige und nachhaltige Zukunft für alle schaffen können. Seltener blicken wir in die Vergangenheit, vielleicht um über unsere eigene oder die unserer Verwandten und Freunde, unserer Vorfahren usw. nachzudenken, aber kaum jemals blicken wir in die Vergangenheit, die weit zurück in der "tiefen Zeit" liegt. Der Blick in die "tiefe Zeit" kann uns aber nicht nur viele wertvolle Informationen und Wissen über die Entwicklung des Planeten Erde und die Entwicklung des Lebens bis zum heutigen Tag liefern, sondern vor allem eine tief empfundene Wertschätzung, Verbundenheit und Bewunderung, sowie Ehrfurcht vor der Schönheit, Vielfalt, aber auch Zerbrechlichkeit allen Lebens, das in diesem Moment bedroht ist und die Grundlage für unsere eigene Existenz bildet. Die Tiefenzeit-Achtsamkeitsaktivität (The Well of Deep Time) ist eine imaginäre Reise in die Tiefenzeit der Erde und der Evolution des Lebens. Eine Aktivität in der Tiefenzeit hilft, das reiche Erbe der Menschheit in einen Kontext zu bringen und gibt einen Einblick in die Verbundenheit allen Lebens. Mit Hilfe unserer Vorstellungskraft bekommen die Teilnehmenden ein körperliches Gefühl für die enorme Zeitspanne, die das Leben gebraucht hat, um sich zu entwickeln.</p> <p>Hinweis: Diese kurze Aktivität ist eine gekürzte und angepasste Version des sogenannten Deep Time Walk, einer 4,6 km langen Wanderung in die 4,6 Milliarden Jahre der Erdgeschichte, die von Stephan Harding vom Schumacher College in Totnes, Devon, Großbritannien, entwickelt wurde und aus der das Deep Time Project hervorging, für das viele Ressourcen verfügbar sind - <a href="https://www.deeptimewalk.org/">https://www.deeptimewalk.org/</a> (Stephan Harding &amp; Robert Woodford, (2021). The Well of Deep Time – a contemplative Practice)</p>
<p>Ziele und Aufgaben</p>	<p>Tiefe Zeitaktivität und Reise als tiefe Erfahrung der Verbundenheit mit der Natur, tiefes Hinterfragen, wie ich mein Leben in Bezug auf diese tiefe Erfahrung leben soll, und tiefes Engagement, um die notwendigen Veränderungen in meinem Leben und in der Gesellschaft zu bewirken, indem ich mich friedlich und demokratisch an entsprechenden Aktionen beteilige.</p> <p><i>Begreife</i> die Weite von 4,6 Milliarden Jahren, indem du dich durch die geologische Zeitlinie der Erde bewegst und aus erster Hand erfährst, wie der Mensch in einem geologischen Wimpernschlag entstanden ist. Eine transformative, tiefgreifende Erfahrung zu machen, die Menschen zu einer tiefen Verbundenheit und Liebe zu ihrem Ort führt.</p> <p><i>Verstehe</i>, dass die Menschen mit der Erde und ihrer tiefen Geschichte verwoben sind. Die Menschen und der Rest des Lebens sind miteinander verbunden. Verstehe, dass die Erde keine statische, passive Kulisse ist, auf der die Menschen leben, sondern eine Reihe komplexer, miteinander verbundener aktiver Akteure, die die Erde selbst bewegen und dramatisch verändern können. Es hilft den Teilnehmenden, den weit verbreiteten</p>

## Der Brunnen der tiefen Zeit

	<p>"zeitlichen Analphabetismus" zu überwinden und ein Verständnis für den langen Bogen der tiefen Zeit zu entwickeln.</p> <p>Menschen die Realität spüren <i>lassen</i>, dass ihr eigener Körper eine lebendige Manifestation der Tiefenzeit ist. Die Gaben der tiefen Zeit wertschätzen, um eine Generation guter Vorfahren zu fördern, die ihre Entscheidungen auf der Grundlage langfristiger, generationenübergreifender Gerechtigkeit treffen.</p> <p><i>Verstehe</i> mit Hilfe der Wissenschaft das Risiko, dem die Menschheit ausgesetzt ist, und die Auswirkungen, die der Mensch auf die Erde hat und die das sechste Massenaussterben verursachen.</p> <p>Eine Fülle von hoffnungsvollen Erzählungen für die Menschheit <i>bereitzustellen</i>, um die Menschen zu dringendem persönlichem Handeln und kollektivem Eintreten für die Bewältigung der klimatischen und ökologischen Notlage zu inspirieren</p>
Kompetenzen	Neugierde, Zusammenarbeit, Mitgefühl)
Wie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Aktivität und einleitende Worte für den Kontext</li> <li>• Vorbereitung, um die Teilnehmer in die richtige Stimmung und Position zu bringen</li> <li>• Führt durch die Übung, indem ihr den Text laut vorlest</li> <li>• Komm zurück in die Gruppe; Reflexion und Austausch von Essenzen (Fragen)</li> <li>• Details dazu weiter unten</li> </ul>
Dimension/ SDG-Beziehung	Fokus auf Weltsicht; SDG: 3, 4
Materialien/ Vorbereitung	<p><b>Offline:</b> Ausreichend Platz im Raum, damit die Teilnehmenden genügend Raum haben, um sich zu bewegen und sich wohlfühlen und zu entspannen (auch im Sitzen oder Liegen), der Raum sollte ruhig sein und es sollten keine Störungen während der Aktivität auftreten</p> <p><b>Online:</b> Bequemer und ruhiger Raum, in dem die Teilnehmenden für die Dauer der Aktivität nicht abgelenkt oder gestört werden.</p>
Zeit	~30-40 Minuten
Anzahl der Teilnehmer	2 bis ~25 (in der Online-Version sind auch größere Gruppen möglich)

Dauer	AKTIVITÄT - Der Brunnen der tiefen Zeit
5 min.	<p><b>EINLEITUNG</b></p> <p>Wir werden eine Übung/Aktivität durchführen, die uns helfen soll, uns enger mit der Natur und der natürlichen Welt um uns herum zu verbinden, indem wir die lange, lange Geschichte des Planeten Erde und des Lebens auf ihm erleben - die sogenannte Tiefenzeit. Dabei werden wir uns darauf konzentrieren, Teil dieses riesigen Lebensgeflechts zu sein und wie wir alle miteinander verbunden sind, jetzt, in der Vergangenheit und in der Zukunft.</p>
2 min.	<p><b>VORBEREITUNG</b></p> <p>Jede Person sucht sich einen "ruhigen" Platz und setzt sich auf oder in einen Stuhl oder du kannst dich auch hinlegen, wenn du den Platz dazu hast und dich wohl dabei fühlst.</p> <p>Diese Übung konzentriert sich auf die Geschichte des Planeten Erde und des Lebens auf ihm, letztendlich auch auf die Natur, die wir jetzt in diesem Moment der Zeit sind.</p>
15 min.	<p><b>Input:</b> Prozess der Erkundung der Tiefenzeit.</p> <p><a href="#">... Details siehe unten</a></p>
5 min.	<p><b>Reflektion:</b> Erlaube dir am Ende dieser Aktivität, still zu sein und dich mit den tiefen Zeitbildern zu verbinden, die in dir aufgetaucht sind. Wenn du bereit bist, kehre sanft in das hier und jetzt zurück. Denke darüber nach, wie du dich nach dieser Aktivität anders fühlst.</p> <p>Wie fühlst du dich emotional? Wie würdest du dein Gefühl von Bewusstsein und Verbundenheit beschreiben? <b>Wie verändert es deine Lebenseinstellung und deine Zukunft?</b></p> <p><a href="#">... Details siehe unten!</a></p>
5 min.	<p><b>Essenz teilen:</b> Teile abwechselnd deine Erfahrungen mit und höre den Erfahrungen anderer zu, ohne andere zu unterbrechen.</p>

## (Details) Der Brunnen der tiefen Zeit

### Transkript der Präambel für die Aktivität:

*Bevor wir uns auf diese innere Reise in die Tiefen der Zeit begeben, schließe leicht die Augen - wenn dir das angenehm ist - und atme ein paar Mal langsam und tief durch.*

*Einatmen ... und ausatmen ...*

*Einatmen ... und ausatmen ...*

*Verbinde dich mit deinem Atem.*

*Verbinde dich mit der Lebendigkeit des jetzigen Moments.*

*Wenn du einatmest, spürst du, wie die Sauerstoffmoleküle in deine Lunge aufgenommen werden.*

*Wenn du ausatmest, spürst du, wie die Kohlendioxidmoleküle aus deinen Lungen strömen.*

*Mit jedem Atemzug bist du Teil des Kreislaufs des Lebens.*

*Teil eines Zyklus, der vor langer, langer Zeit begann ...*



*Während du dich niederlässt, stell dir vor, dass du unter einem weiten Sternenhimmel am Rande eines Brunnens stehst.*

*Dies ist der alte Brunnen der tiefen Zeit.*

*Wenn du in den Brunnen schaust, siehst du ein Universum aus Sternen, die in einer einladenden Dunkelheit wirbeln die den Himmel über dir widerspiegelt*

*Neugierig steigst du langsam auf den Rand des Brunnens und lässt dich in ihn hinab in sein dunkles, samtiges Medium. Du schwebst sanft auf der Oberfläche mit einem Gefühl der Vollkommenheit Sicherheit und Vertrauen.*

### **Transkript der Achtsamkeitsaktivität "Brunnen der tiefen Zeit**

*Wenn du ein wenig in den Brunnen der Zeit sinkst, gelangst du in die Zeit vor **800 Jahren** und atmest leicht und ruhig in der tintigen Flüssigkeit, die dich umgibt. Wenn du durch das dunkler werdende Wasser schaust, siehst du unseren Planeten, die Erde, vor dir im Raum schweben, so wie sie Hunderte von Jahren vor der industriellen Revolution war. Wenn du genauer hinsiehst, siehst du einen wirbelnden Mantel aus weißen Wolken. Ihre blauen Ozeane sind voll von einer erstaunlichen Vielfalt an Leben. Üppige Kontinente sind mit einer riesigen Vielfalt an lebenden ökologischen Gemeinschaften bedeckt, darunter Regenwälder, Grasland, Heiden, Wälder und Wüsten. Du spürst die Qualitäten des lebendigen Netzes des Lebens: Tiere, Mikroben, Pilze, Pflanzen, Gesteine, Wasser und die Atmosphäre - alles verteilt über die Oberfläche der kugelförmigen Pracht der Erde. Du weißt, dass die Erde zu diesem Zeitpunkt mehr Arten beherbergt als je zuvor. Du staunst darüber, wie raffiniert sie mit diesem empfindlichen Gleichgewicht des Lebens umgeht.*

*Einatmen ... und ausatmen ... in dieser lebendigen Welt, vor 800 Jahren.*

*Wenn du weiter in den Brunnen der Zeit hinunterschwimmst, erreichst du die Zeit vor **50 Millionen Jahren**. Wieder scheint die Erde vor deinen Augen im Raum zu schweben. Du kannst sehen, dass der Atlantische Ozean fast halb so groß ist und die Kontinente Afrika und Südamerika näher beieinander liegen. Laubbäume sind weit verbreitet und viele Lebensformen diversifizieren sich, vor allem Vögel und Säugetiere. Auf dem südamerikanischen Kontinent gibt es frühe Formen von Gürteltieren, die in den tropischen Wäldern gedeihen. Auf dem nordamerikanischen Kontinent galoppieren kleine pferdeähnliche Säugetiere durch das Grasland. Auf dem afrikanischen Kontinent streifen primitive Elefanten und Antilopen umher. Am Himmel siehst du Tausende von Vogelarten wie Singvögel und Seetaucher, die sich aus einer einzigen Dinosauriergruppe entwickelt haben.*

*Einatmen ... und ausatmen ... in dieser lebendigen Welt, vor 50 Millionen Jahren.*

*Wenn du tiefer in den Brunnen der Zeit fällst, erreichst du die Zeit vor **100 Millionen Jahren**.*

*Wieder erscheint die Erde vor dir, aber jetzt sind ihre Kontinente noch enger zusammengedrückt mit dem Atlantische Ozean weiter verengt. Du siehst, wie sich die Pflanzen verändert haben. Fast alle krautigen Pflanzen und Laubbäume sind verschwunden, aber Blumen sind weit verbreitet und es gibt riesige Farne und verschiedene Arten von Nadelbäumen. Zwischen den Pflanzen dominieren Reptilien und riesige gefiederte Dinosaurier schleichen umher. Auf dem Boden entdeckst du vertraute Ameisen und Termiten. In der Luft schwirren kleine Libellen umher und neu entstandene Schmetterlinge und Motten flattern umher.*

*Einatmen ... und ausatmen ... in dieser lebendigen Welt, vor 100 Millionen Jahren.*

*Wenn du immer tiefer in den Brunnen der Zeit eintauchst, kommst du vor etwa **250 Millionen Jahren** an. Diesmal erscheint die Erde vor dir als ein einziger großer Kontinent - Pangäa. Pangäa reicht bis zu den hohen Breitengraden beiderseits des Äquators und bedeckt eine ganze Seite des Globus mit einer*



vielfältigen Vegetation. Rund um eine riesige zentrale Wüste gibt es in vielen Gebieten große Nadelbäume mit dichter Bepflanzung. Wenn du genau hinsiehst, entdeckst du riesige Salamander-artige Amphibien und frühe, primitive Reptilien, die ihre ledrigen Eier in den warmen Sand der Flusststrände gelegt haben. Riesige Insekten, die wie Libellen aussehen, schwirren durch die Luft und Kakerlaken krabbeln geräuschvoll durch die verrottende Vegetation.

*Einatmen ... und ausatmen ... in dieser lebendigen Welt, vor 250 Millionen Jahren.*

Wenn du tiefer in den Brunnen der Zeit eintauchst, erreichst du die Zeit vor **500 Millionen Jahren**.

Als die Erde wieder vor dir auftaucht, bemerkst du, wie anders sie ist. Die Kontinente sind wieder verstreut und die Pflanzen, die das Land bedeckten, sind verschwunden - jetzt gibt es nur noch einen dünnen Fleck mikroskopisch kleiner Organismen auf den Felsen. Wenn du näher in die flachen Meere schaust, siehst du eine Vielzahl gepanzerter vielzelliger Tiere - Seeskorpione und seltsame Seesterne mit Spiralarmen. Schwämme durchsieben das nahrhafte, planktonreiche Meerwasser, und winzige Einzeller jagen im lichtdurchfluteten Meer nach Plankton. Dies ist die Zeit, in der das primitive Sehvermögen geboren wurde und sich die Wirbelsäule entwickelte.

*Einatmen ... und ausatmen ... in dieser lebendigen Welt, vor 500 Millionen Jahren.*

Wenn du weiter in den Brunnen der Zeit hinabsteigst und das Gefühl genießt, tiefer zu sinken, spürst du, wie das Wasser, das dich umgibt, kälter wird, und du bist erstaunt zu sehen, dass die Erde **vor 725 Millionen Jahren** vollständig mit Schnee und Eis bedeckt ist - wie ein Schneeball - und die Temperaturen am Äquator auf  $-50^{\circ}\text{C}$  sinken. Nur in den Tropen gibt es noch ein paar eisfreie Flüchtlinge, die dem Leben Schutz bieten. Wenn du diesen Schneeball beobachtest, stellst du fest, dass er sich schneller dreht als die heutige Zeit, wobei ein Tag nur 21 Stunden dauert.

*Einatmen ... und ausatmen ... in dieser lebendigen Welt, vor 725 Millionen Jahren.*

Wenn du tiefer in den Brunnen der Zeit hinabsteigst, kommst du vor **1.800 Millionen Jahren** an.

Die Kontinente der Erde sind wieder weit verteilt und die Ränder mit steinlösenden Bakteriengemeinschaften bedeckt. In den flachen Meeren gibt es auch eine Vielzahl größerer mikroskopisch kleiner Einzeller, die jeweils eine kugelförmige Kugel, den Zellkern, enthalten, der ihr genetisches Material beherbergt. Die Entwicklung dieser kernhaltigen Zellen war einer der wichtigsten und schwierigsten Schritte in der Geschichte des Lebens, als verschiedene Arten von Bakterien begannen, ineinander zu leben. Diese frühen Kernzellen (Eukaryoten) sind die Vorfahren aller Zellen, die zu den modernen Tieren, Pflanzen, Algen und Pilzen gehören.

*Einatmen ... und ausatmen ... in dieser lebendigen Welt, vor 1.800 Millionen Jahren.*

Wenn du tiefer und tiefer in den Brunnen der Zeit eintauchst, kommst du vor **3.500 Millionen Jahren** an. Die Erde ist kein blaues Juwel mehr - in der Atmosphäre gibt es nur noch wenig Sauerstoff. Das Meer ist hellgrün und spiegelt einen rosafarbenen, von Methan dominierten Himmel wider. Die Kontinente sind verschwunden, du siehst nur noch ein paar vulkanische Inseln, die wie Krümel in dem riesigen grünen Ozean verstreut sind. In den oberen, sonnenbeschienenen Bereichen des Wassers gibt es nur noch Bakterien - die kernhaltigen Einzeller, denen du vorhin begegnet bist, sind verschwunden. Benommen stellst du fest, dass sich die Erde noch schneller dreht und die Tage jetzt nur noch 10 Stunden dauern.

*Einatmen ... und ausatmen ... in dieser lebendigen Welt, vor 3.500 Millionen Jahren.*

*Während du immer weiter in den Brunnen der Zeit eintauchst, kommst du an riesigen Kometen und Meteoriten vorbei, die die Erde bombardieren und sie mit Wasser und anderen wichtigen Elementen versorgen, die sie als Mutter allen Lebens braucht. Als du schließlich vor **4.500 Millionen Jahren** ankommst, siehst du die glühende Erde als eine neu entstandene Kugel aus geschmolzenem Gestein, auf deren Oberfläche nur eine dünne Kruste aus kürzlich erstarrtem Gestein liegt. Von deinem Standpunkt im Weltraum aus siehst du einen massiven Planeten, so groß wie der Mars, der auf die Erde stürzt und beide Planeten zum Schmelzen bringt und Scherben von geschmolzenem Gestein in die Umlaufbahn schickt, die schließlich zum Mond verschmelzen werden.*

*Einatmen ... und ausatmen ... in dieser Welt, vor 4.500 Millionen Jahren.*

*Während du eine Weile in dieser tiefen Zeit verweilst - einer Zeit, die lange vor der Entstehung des Lebens auf der Erde lag -, betrachte die chemischen Elemente, die in der sich drehenden Kugel aus geschmolzenem Gestein vor dir herumwirbeln. Chemische Elemente, die bereits bei der Geburt unseres Planeten vorhanden waren, befinden sich heute in deinem Körper und in dem aller anderen Lebewesen. Die Entstehung dieser chemischen Elemente findet sich in noch größeren Tiefen des Brunnens der Zeit, durchdrungen von einem noch größeren Mysterium.*

*Der Gesang eines Vogels aus dem obersten Teil des Brunnens durchbricht den Bann der tiefen Zeit und ruft dich zurück in den gegenwärtigen Moment. Schnell schwimmst du durch das lange, blauschwarze, samtige Gewebe der Zeit nach oben und erreichst die Mündung des Brunnens. Du hievst dich auf den Rand, betrittst wieder das trockene Land und blickst in den weiten Nachthimmel, der mit Sternen übersät ist.*

*Einatmen ... und ausatmen ... in dieser gegenwärtigen lebendigen Welt.*

*Verbinde dich wieder mit der Lebendigkeit dieses einmaligen Moments in der Zeit.*

*Atme langsam und achte auf die Geschichte der tiefen Zeit in deinem Inneren. In den chemischen Elementen, die die Grundlage deines Körpers bilden, in den Scharen lebender Bakterien in deinen Eingeweiden, in den kernhaltigen Zellen, die dich mit Energie versorgen, in den uralten Bauplänen deiner Wirbelsäule, in den uralten Augen, die deine Sicht erhellen - du bist eine lebendige Manifestation der Quelle der tiefen Zeit. Das Echo der tiefen Vergangenheit und die Verflechtung der lebendigen Gegenwart verkörpern dich. Und wie auch immer wir Menschen unsere Beteiligung an diesem einzigartigen Phänomen nennen, das vor so langer Zeit begann.*

*Unser lebendiger Planet .... Natur .... Schöpfung.... Mutter Erde.... Pacha Mama.... Gaia*

*- das ist dein erweiterter Körper, dein größeres Selbst, unser gemeinsames Zuhause.*

*Öffne jetzt langsam deine Augen und nimm dir Zeit, dich sanft mit der Lebendigkeit des gegenwärtigen Moments zu verbinden, einem bedeutenden Geschenk aus der Quelle der tiefen Zeit.*

**Reflektion:** *Am Ende dieser Übung erlaube dir, still zu sein und dich mit den Elementen der Natur in dir und um dich herum zu verbinden. Wenn du bereit bist, öffne sanft deine Augen. Denke darüber nach, wie du dich nach dieser Meditation anders fühlst.*

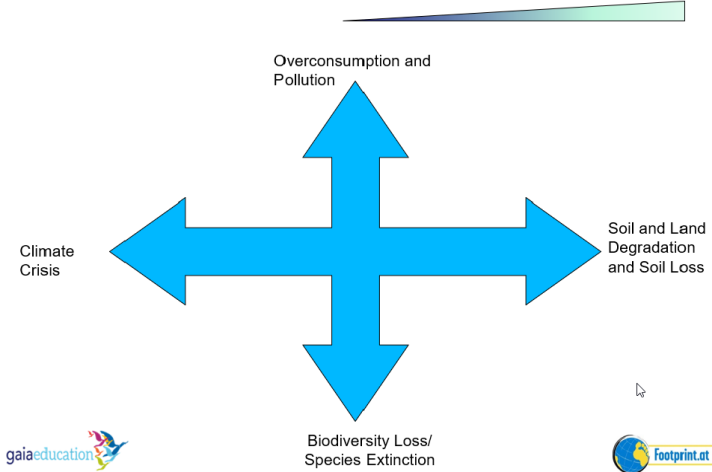
**Wie fühlst du dich emotional?**

**Wie würdest du dein Gefühl von Bewusstsein und Verbundenheit beschreiben?**

Teile abwechselnd deine Erfahrungen mit und höre dir die Erfahrungen der anderen an.

## Aktivität 10. Was denkst du? Soziometrische Aufstellungen - Wo stehen wir?

Soziometrische Aufstellungen	
Warum?	<p>Jeder Mensch, egal woher er kommt oder wie seine Lebensgeschichte aussieht, hat einzigartige Lebenserfahrungen gemacht, manche gut und manche weniger gut, aber alle zusammen haben uns geprägt, wer wir sind, was wir denken und fühlen und was uns wichtig ist.</p> <p>Allerdings teilen wir anderen oft nicht mit, was wir über bestimmte Themen oder Fragen denken und haben oft nur eine begrenzte Sichtweise und Meinung darüber, was andere Menschen über Themen denken, die auf ihren eigenen Erfahrungen, ihrem Wissen und ihren Ansichten basieren. Um ein wenig zu erfahren, wo andere Menschen zu bestimmten Themen stehen, und als Ausgangspunkt für eine tiefere Erkundung und einen Dialog lohnt es sich für eine größere Gruppe von Menschen, herauszufinden, wo die einzelnen Mitglieder der Gruppe mit ihren Ansichten und Erfahrungen stehen.</p>
Ziele und Aufgaben	<p>Einen schnellen, sichtbaren und verkörperten Überblick über das Wissen, die Erfahrungen und die Ansichten einer Gruppe zu bestimmten ökologischen und sozialen Themen zu erhalten und für alle Teilnehmer/innen sichtbar und erlebbar zu machen.</p> <p>Um herauszufinden, wo eine Gruppe von Menschen zu bestimmten Themen steht, wo ihr Wissen (oder ihr Mangel daran) liegt, wie vielfältig oder wie homogen sie ist und um mögliche Ansatzpunkte für künftige Schwerpunkte oder für die Gestaltung anderer Aktivitäten und Zusammenkünfte aufzuzeigen.</p> <p>Ein einfacher und unterhaltsamer Weg, um sich in einer Gruppe kennenzulernen und einen möglichen Eisbrecher und Ausgangspunkt für weitere thematische Diskussionen zu den Aktivitäten und Workshops im Handbuch zu bieten.</p>
Kompetenzen	Neugierde, Gerechtigkeit, Motivation, Mitgefühl
Wie	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fragen und Antworten, indem man sich im Raum zu dem Ort der Antwort bewegt, der am besten zu einem passt</li> <li>● Online oder offline</li> <li>● Kurzer Austausch über die Gründe, warum die Teilnehmer sich an bestimmten Orten platziert haben, und Überprüfung der Gesamtverteilung der Gruppe</li> </ul>
Dimension/ SDG-Beziehung	Alle, mit Fokus auf Weltsicht und Soziales; SDG: 4, 5, 10, 16, 17
Materialien/ Vorbereitung	<p><b>Offline:</b> Ausreichend Platz, damit sich die Teilnehmenden frei bewegen und sich an bestimmten Stellen im Raum platzieren können (Abmessungen)</p> <p><b>Online:</b> Vorgefertigte Folien (auf PowerPoint oder anderen Online-Plattformen wie Mural, Miro, Flinga, Padlet usw.), die die Fragen im Raum zeigen und auf denen die Teilnehmenden zeigen können, wo sie sich in Bezug auf die Antworten einordnen würden.</p>

	<p>Zum Beispiel:</p> <p>What do you think is the biggest threat to our and your future at the moment?</p> 
Zeit	10 bis 20 Minuten (abhängig von der Anzahl der Fragen und der Dauer der Diskussion)
Zielgruppe	>11 Jahre
Anzahl der Teilnehmer	4 bis ~25 (in der Online-Version unbegrenzt)

DAUER	AKTIVITÄT - Was denkst du?
2 min.	<p><b>EINLEITUNG:</b> Wir würden gerne wissen, was du als Einzelperson und dann als Gruppe über eine Reihe von Themen denkst, die wir in den Aktivitäten und Workshops behandeln. Du brauchst keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen mit den Themen zu haben, aber stütze deine Antworten auf deine Erfahrungen und darauf, was du im Moment darüber denkst.</p> <p>Wir werden dir ein paar Fragen stellen und je nach deiner Antwort solltest du dich entweder entlang einer Linie (2-Dimensionen) an einem Punkt platzieren, der deiner Meinung nach am besten widerspiegelt, was du denkst/weiß, oder in 4-Dimensionen (4 verschiedene Antworten möglich), wobei du dich bei letzterem auch zwischen 2 oder mehr Antworten platzieren kannst, wenn du denkst, dass nicht nur eine für dich wichtig ist.</p> <p>So erhalten wir einen Überblick darüber, was ihr als Gruppe über bestimmte ökologische und soziale Themen denkt und wie unterschiedlich die Ansichten der Gruppe sind (oder auch nicht). (Das hilft uns als Moderatoren auch dabei, andere Aktivitäten nach dem zu gestalten, was wir hier sehen und hören).</p>
10-15 min.	<p><b>Beispielfragen und -antworten</b> (Moderatoren können andere oder zusätzliche Fragen stellen, die sie für richtig halten):</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Glaubst du, dass wir Menschen auf der Erde ein echtes Problem mit der Übernutzung der ökologischen Grundlagen des Lebens auf der Erde haben?</li> <li>2. Was ist deiner Meinung nach derzeit die größte Bedrohung für unsere und eure Zukunft?</li> <li>3. Was sind unsere größten Herausforderungen für eine sozial gerechte Zukunft? (Dass alle Menschen fair behandelt werden, gleiche Chancen haben, einer Arbeit ihrer Wahl nachgehen können und dafür einen existenzsichernden Lohn erhalten, am öffentlichen Leben teilnehmen und einen nützlichen Beitrag zur Gesellschaft leisten können usw.)</li> <li>4. Hast du schon einmal vom Ökologischen Fußabdruck gehört und wenn ja, wie viel weißt du darüber?</li> <li>5. Hast du schon einmal von den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs) gehört und wenn ja, wie viel weißt du über sie?</li> </ol> <p>Sobald sich die Teilnehmer/innen für jede Frage ausgerichtet oder positioniert haben, fragst du einige, warum sie an dem Ort stehen, an dem sie stehen (vor allem bei Ausreißern oder dort, wo viele Leute zusammenkommen, oder wo sich Leute zwischen den Antworten befinden). Mach das am Ende jeder Frage, bevor du zur nächsten Frage übergehst.</p> <p><i>... Details siehe unten!</i></p>
2 min.	<p><b>Teilen der Essenz (durch den/die Moderator/in): Tauscht euch über eure eigenen Beobachtungen aus, was bestimmte Muster in den Antworten auf die verschiedenen Fragen sind.</b> Z.B.: Die meisten in der Gruppe scheinen zu denken, dass "unsere Betten brennen" oder "unser Haus brennt", denken, dass Klimawandel, Hunger und Armut die größten Bedrohungen sind, aber die meisten wissen nicht oder nur wenig über den ökologischen Fußabdruck oder über die SDG - genau deshalb sind wir hier und machen diese Workshops und Aktivitäten mit euch. Oder was auch immer du beobachtetest, was dir in den Sinn kommt.</p>

### (Details) Was denkst du?

Was der Moderator in Stichworten sagen wird:

**Frage 1:** Glaubst du, dass wir Menschen auf der Erde ein echtes Problem mit der Übernutzung der ökologischen Grundlagen des Lebens auf der Erde haben?

Orientiere dich an einer Linie von dem, was du glaubst, dass es für dich am ehesten zutrifft (du kannst auch zwischen zwei Antworten liegen, denn eine Linie ist ein Kontinuum)

- Wer glaubt, dass auf der Erde alles in Ordnung ist und dass die Menschen so weiterleben sollten wie bisher, steht am linken Ende der Skala,
- Diejenigen, die glauben, dass nicht alles optimal ist und dass die Menschen der Natur mehr wegnehmen, als sie produzieren kann, und die Menschen mehr Abfall produzieren, als die Natur aufnehmen kann, stellen sich selbst in die Mitte.
- Diejenigen, die glauben, dass die Menschheit ein echtes Problem hat und dass unser Haus brennt und wir schnell handeln müssen, stehen am rechten Ende.

**Frage 2:** Was ist deiner Meinung nach derzeit die größte Bedrohung für unsere und deine Zukunft?

Stelle dich in die Richtung, in der die Antwort liegt, von der du denkst, dass sie am meisten auf dich zutrifft (du kannst auch zwischen zwei oder mehr Antworten stehen, wenn du denkst, dass mehr als eine wichtig ist)

- Klimakrise
- Verlust der biologischen Vielfalt/Artensterben
- Boden- und Landverschlechterung (Degradation) und Verlust von Boden (und Abholzung der Wälder)
- Überkonsum (die Menschen kaufen mehr, als sie brauchen) und Umweltverschmutzung

**Frage 3:** Was sind unsere größten Herausforderungen für eine sozial gerechte Zukunft?

Stelle dich in die Richtung, in der die Antwort liegt, von der du denkst, dass sie am meisten auf dich zutrifft (du kannst auch zwischen zwei oder mehr Antworten stehen, wenn du denkst, dass mehr als eine wichtig ist)

- Krieg & Konflikt
- Armut und Hunger
- Ungleichheit (innerhalb von Ländern und zwischen Ländern)
- Mangel an guter Infrastruktur, Einrichtungen, Institutionen, Systemen (z.B. Schulen, Krankenhäuser, Sozialsystem, Demokratie)

**Frage 4: Hast** du schon einmal vom Ökologischen Fußabdruck gehört? Wenn ja, wie viel weißt du über ihn?

Orientiere dich an einer Linie von dem, was du glaubst, dass es für dich am ehesten zutrifft (du kannst auch zwischen zwei Antworten liegen, denn eine Linie ist ein Kontinuum)

- Noch nie davon gehört
- schon mal davon gehört
- meinen Fußabdruck mit einem Online-Fußabdruck-Rechner berechnet
- Ich versuche, meinen ökologischen Fußabdruck klein zu halten.

**Frage 5: Hast** du schon einmal von den 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs) gehört und wenn ja, wie viel weißt du über sie?

Orientiere dich an einer Linie von dem, was du glaubst, dass es für dich am ehesten zutrifft (du kannst auch zwischen zwei Antworten liegen, denn eine Linie ist ein Kontinuum)

- Noch nie von ihnen gehört
- Habe von ihnen gehört
- Weiß darüber Bescheid und kenne sie gut
- Ich engagiere mich in ihnen und nehme an Projekten oder anderweitig teil.

\* Was DU (Moderator/in) tun wirst: Lies oder rezitiere die Fragen und dann die Antworten, indem du zeigst, wo sich die verschiedenen Antworten im Raum befinden (Linie oder Richtungen), damit es für die Teilnehmenden klar ist.

\*Die Teilnehmenden sollten sich im Raum bewegen und sich entlang einer imaginären Linie oder Richtung entsprechend der Antwort platzieren, der sie am meisten zustimmen oder die für sie am wichtigsten ist.

\* Für die Online-Aktivität werden vorbereitete Folien mit einer Frage und den Antworten pro Folie benötigt, wobei die Frage oben auf der Folie steht und die Antworten entweder auf einer Linie (von links nach rechts) oder in 4 Richtungen (oben-unten, links-rechts) stehen und die Teilnehmenden eine Markierung (Stempel) an der Stelle setzen, an der sie sich selbst platzieren würden (siehe Abbildung weiter oben als Beispiel).

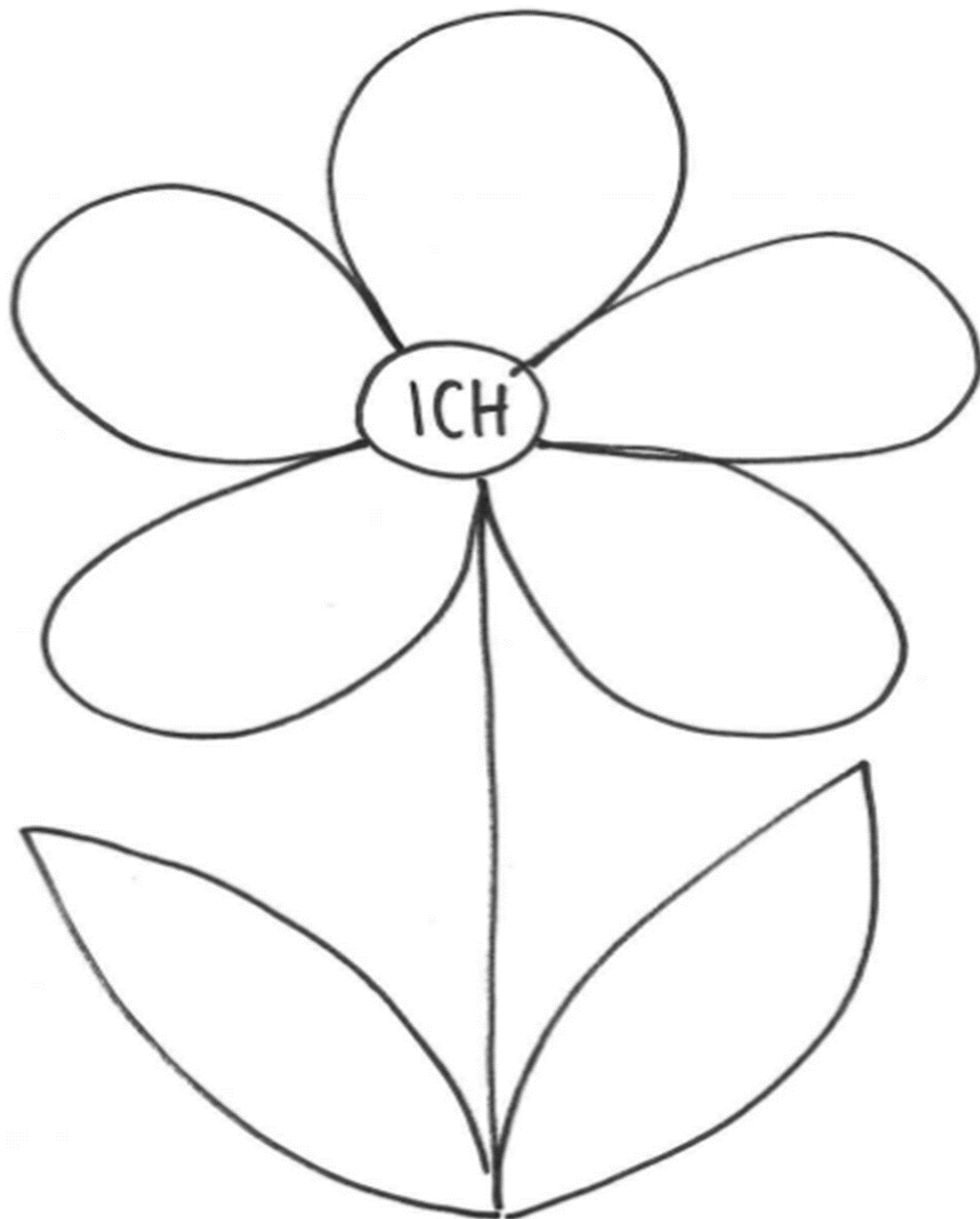
## Aktivität 11. Werte erforschen und warum sie wichtig sind

WERTE ERFORSCHEN - WERTEBLUME	
Warum?	<p>Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das bloße Wissen über den Klimawandel und anderen Krisen und seine Ursachen die Menschen nicht dazu bringt, ihr Verhalten auf eine klimafreundlichere Weise zu ändern. Im Gegenteil: Die Klimakrise muss die Menschen emotional berühren und Klimaschutz muss zu einem inneren Wunsch und Wert werden. Nur dann werden die Menschen ihr Verhalten ändern. Die Wertebäume versucht zu erörtern, welche Werte einem selbst besonders wichtig sind und wie sich diese mit Themen rund um den Klimawandel vereinbaren lassen.</p> <p>Vor allem Erwachsene haben Schwierigkeiten, ihre Grundwerte zu ändern. Deshalb empfehlen wir, mit dem zu arbeiten, was schon da ist, und einen Weg zu finden, bestehende Werte mit Begeisterung mit dem Klimaschutz und einer nachhaltigen Lebensweise zu verbinden.</p>
Ziele und Aufgaben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besinnung und Konzentration auf unsere Grundwerte.</li> <li>• Die Beziehung zwischen unseren Werten und dem Klimaschutz sowie der Nachhaltigkeit zu finden. Wenn dieser Zusammenhang erkannt ist, ist es viel einfacher, das Verhalten in Richtung Klimafreundlichkeit und Nachhaltigkeit zu ändern.</li> <li>• Motiviere die Teilnehmenden, ihr Verhalten klimafreundlicher und nachhaltiger zu gestalten.</li> </ul>
Kompetenzen	Neugierde, Gerechtigkeit, Motivation, Mitgefühl
Wie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung von Prozess und Aktivität</li> <li>• Die Wertebäume ausfüllen: Was ist für mich sehr wichtig?</li> <li>• Brainstorming: Welche meiner Werte sind besonders gut für den Klimaschutz und Nachhaltigkeit geeignet?</li> <li>• Diskussion und Reflexion des Brainstormings in Kleingruppen</li> <li>• Das gesamte Lernen in der größeren Gruppe reflektieren</li> <li>• Austausch mit der Gemeinschaft nach Ende der Aktivität</li> </ul>
Materialien/ Vorbereitung	<p>Offline: Vorlage "Wertblume", Stifte und Bleistifte</p> <p>Online: Vorlage "Wertblume" vielleicht auf einem Online-Zeichenbrett wie Miro oder Mural oder einem ähnlichen Tool.</p>
Zeit	~60 Minuten
Zielgruppe	>12 Jahre
Anzahl der Teilnehmer	4 bis ~25 oder mehr (Online-Anzahl unbegrenzt)



Dauer	AKTIVITÄT - Werte Blume
5 min.	<p><b>EINLEITUNG</b> - Rahmung der Übung - Wir stellen die Idee vor, dass es mehrere Ichs gibt, die mit verschiedenen Kontexten verbunden sind (privat oder beruflich, als Elternteil, Kind, Mitglied eines Vereins...). Je nach Umfeld und Kontext dominieren sie unterschiedlich. Aber alle zusammen bilden unsere gesamte Identität. Die Werteblume wird auf einem Bildschirm dargestellt, jedes Pedal kann einen Aspekt unserer Identität darstellen.</p>
30 min.	<p><b>WAS WIR TUN</b> - Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Blatt, auf dem eine leere Werteblume eingezeichnet ist (oder er/sie hat online Zugang dazu, egal welches Format am besten geeignet ist). Sie werden aufgefordert, zunächst allein über die folgenden Fragen nachzudenken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Welche Aspekte und Werte meiner Identität sind für mich am wichtigsten und warum?</li> <li>● Welche dieser Werte lassen sich am besten in Klima- und Nachhaltigkeitsmaßnahmen umsetzen oder können am meisten für den Klimaschutz / die Nachhaltigkeit im Allgemeinen begeistern? Wie und warum?</li> </ul> <p>Nachdem du ein paar Minuten alleine nachgedacht hast, werden Kleingruppen gebildet (3-5 pro Gruppe offline oder online in Kleingruppen). Jeder stellt seine individuellen Ergebnisse vor und diskutiert sie mit den anderen (wobei jeder in der Gruppe zu Wort kommen sollte). Im Idealfall können sie sich gegenseitig dazu inspirieren, weitere Werte zu identifizieren und/oder ihre Werte in Klima- und Nachhaltigkeitshandlungen zu übersetzen.</p>
5-10 min.	<p>In einer Plenar-/Ganzgruppendifkussion können die Teilnehmenden aufgefordert werden, über ihre Werte nachzudenken und darüber, auf welchen Bedürfnissen und Wünschen sie beruhen. Es kann auch darüber diskutiert werden, wie diese Bedürfnisse und Wünsche dazu beitragen können, aktiv zu werden und Aktionen für Klima und Nachhaltigkeit zu starten.</p>
Nach der Aktivität (Asynchron)	<p><b>Teilen mit der Gemeinschaft:</b> Vor allem, wenn die Aktivität asynchron durchgeführt wird, können die Werteblumen online im <a href="#">YINT Forum</a> geteilt werden. Die Teilnehmer/innen werden gebeten, die Blumen von einem oder zwei anderen Teilnehmer/innen bis zu einem vereinbarten Termin zu kommentieren und der/die Moderator/in überprüft alle Geschichten und kommentiert sie bis zu einem vereinbarten Termin.</p>

## Vorlage der Werte Blume



## Aktivität 12 Die Gaben der Ahnen ernten

**Einführung & Erklärung 10 Min.**

**Die Gaben der Ahnen ernten (40 min)**

**Stille Zeit / Integration (10 Min.)**

**Reflexion und Nachbesprechung (30 min)**

**ERKLÄRUNG & RAHMEN:** Diese Übung ist eine „nomadische“ Reise, wie unsere Vorfahren und die ersten Menschen dieses Ortes/Region. Wir werden uns um einen zentralen Punkt drehen, also such dir einen Ort, an dem wir anfangen. Wir werden uns in der Zeit zurückbewegen, dann stoppen wir und bewegen uns wieder vorwärts. Das ist eine Reise, die uns an die Ausdehnung der Zeit erinnert, die wir als Spezies auf der Erde verbringen. Sie hilft uns, uns daran zu erinnern, dass die industrielle Wachstumsgesellschaft nur ein kleiner Ausschnitt auf der großen Skala unserer Erfahrungen auf der Erde ist. Wenn du gehst, halte deine Augen halb offen, damit du genug sehen kannst, aber auch, damit deine Vorstellungskraft dir eine andere Art von Sicht ermöglicht. Wenn ihr euch trefft, verschiebt euch vorsichtig in den Fluss der Gruppe.

**ANLEITUNG:** (bitte an den Kontext des Ortes und der Teilnehmenden anpassen) Von diesem Moment an (füge das Datum ein) beginnst du, dich langsam in der Zeit zurückzubewegen, gehst zurück durch die Ereignisse des Tages ... bis zu deinem Aufwachen heute Morgen, geh weiter zurück durch die letzte Woche, ... den letzten Monat, ... Zeiten zu Hause, am Arbeitsplatz, ... in deinem weiteren Umfeld... den letzten Monat, ... die Zeiten zu Hause, bei der Arbeit, ... in deinem weiteren Umfeld, ... gehe durch die Monate zurück bis zum Jahresanfang, ... jetzt gehst du durch das letzte Jahr zurück, durch seine Jahreszeiten und Begegnungen... Geh weiter rückwärts durch die Jahrzehnte deines Lebens, sieh dir die Reise an, vielleicht den Verlust eines nahestehenden Menschen, vielleicht die Geburt eines Kindes oder mehrerer Kinder, ... Begegne wieder den Beziehungen, den Leidenschaften, den Abenteuern..... Du gehst zurück durch dein junges Erwachsenenalter, die Teenagerjahre, ihre Hoffnungen und ihren Herzschmerz... Du triffst deine Kindheit, siehst die Orte und Gesichter, die du kanntest, spürst die Ausstrahlung des Kindes, das du warst. Du wirst kleiner, wirst in den Armen getragen.....Du bist wieder im Bauch deiner Mutter und nährst dich dem Punkt deiner Empfängnis in diesem Leben..... Was in dir lebt, war nicht bei der Empfängnis ... also geh zurück in das Leben deiner Eltern, dieses Mannes und dieser Frau, die sich gefunden haben, deren Vereinigung dir das Leben geschenkt hat... Gehe zurück durch ihr Leben, die Arbeit, die sie getan haben, die Kämpfe, die sie hatten, die Fehler, die sie gemacht haben, den Freuden, die sie kannten. Du bewegst dich durch ihre Teenagerjahre, ihre Kindheit, ihre Geburt, zurück zu den Gebärmüttern, die sie geboren haben..... Gehe weiter zurück, zurück in das Leben deiner Großeltern und deiner Urgroßeltern, zurück durch dieses Jahrhundert der Kriege und Explosionen der Technologie, zurück vor dem Automobil, vor Telefonen und Strom..... Sieh die Schatten der Kerzen, das Leben der Vorfahren, deren Namen du nicht mehr kennst, von denen aber eine Geste, ein Lächeln, eine Kopfbewegung in dir weiterlebt. Geh zurück auf dem Fluss des Lebens, zurück durch die industrielle Revolution, durch die Fabriken und die wimmelnden Straßen der Städte, in das Leben deines Volkes, das in Ausbeuterbetrieben, Bergwerken und Armeen leben musste...

Du gehst zurück in härtere, einfachere Zeiten, geprägt von den Jahreszeiten, Du gehst zurück durch das Leben von Männern und Frauen, Bauern und Schriftgelehrten, Philosophen, Handwerkern, Dieben, Bettlern, Sträflingen, Gefängniswärtern, Dienern, Königen,... schon damals trugen sie dich in sich wie einen Samen, sie sind deine Vorfahren..... Zurück durch Zeiten der Qualen, Plagen, Verbrennungen,

Millionen von an Pfählen gefesselten Frauen und Männern, deine Vorfahren waren vielleicht sowohl Opfer als auch Verfolger..... Tritt ein in das Leben der Vorfahren, die in den alten Heilkünsten bewandert sind, ... mit Augen wie deinen, Händen wie deinen, die Brot backen, Kräuter sammeln, anderen dienen.....

Du gehst zurück durch den Aufstieg und Fall ganzer Zivilisationen, Jahrtausende vergehen, die ersten Städte entstehen aus unserer Aktivität auf der Erde. Du gehst zurück in die Zeit vor den Imperien, bevor das Land in Parzellen bewirtschaftet wurde, die Eigentümern priesen..... Du gehst zurück in frühere nomadische Zeiten, Stämme in Waldbehausungen, du gehst zurück durch die Jahrtausende, in denen die Erde Wildschweine, Beeren, Wurzeln lieferte, durch eine Zeit, die nicht von Kriegen gekennzeichnet waren..... Du gehst zurück in die langen Trecks, die Wanderungen unserer Vorfahren, die Kontinente überquerten, Reisen auf Flößen, lange Märsche in den Eiszeiten, ... Du gehst mit ihnen durch die Jahrtausende zurück zu deinen Anfängen, vor 80.000 Jahren, hier auf diesem Kontinent, und vor einer Million Jahren, im Herzen Afrikas, kannst du dich erinnern, wie du über die Savanne geblickt hast?

Und jetzt hältst du inne, mit den allerersten, du stehst am Rand des Waldes. Haltet inne und schaut über den Horizont, die Reise eures Volkes liegt vor euch. Du kannst dir nicht vorstellen, was sie bringen wird und welchen Herausforderungen ihr als menschliche Spezies gegenüberstehen werdet.

(STILLE PAUSE 1 MINUTE)

Beginne jetzt, auf dieser Reise vorwärts zu gehen, indem du deine Schritte zurückverfolgst und durch die Zeit zurückkehrst. Du stammst aus einer ununterbrochenen Reihe von Überlebenden und jeder von ihnen hat Gaben zu verschenken. Öffne deine Arme und Hände, um diese Gaben zu empfangen, nimm sie auf (es kann hilfreich sein, körperliche Gesten zu machen, um diese Gaben zu empfangen) ..... Diese Menschen geben dir die Beschaffenheit deiner Haut, die Form deines Rückens, das Mark deiner Knochen. Sie geben dir Mut und Kraft und Ausdauer, wenn sie durch das Land ziehen, jagen, spielen, Kinder machen, sterben.....Nimm diese Gaben, nimm die Freude von Kindern, die vor 30.000 Jahren in einem Bach planschten, durch die Jahre mit, ernte die Gaben deiner Vorfahren, nimm an, was sie anbieten, nimm alles, was du brauchst.....Geh durch die Jahrhunderte, sieh das Vertrauen in den Augen der Kinder, die Leidenschaft in den Augen der Jungen, sieh die Weisheit in den Augen der Älteren, nimm diese Gaben.....Nimm die Kreativität deiner Vorfahren an, die Werkzeuge herstellten, Stoffe webten, Häuser bauten. Das Mitgefühl deiner Vorfahren, die sich um die Verletzten kümmerten und mit den Sterbenden beteten, das ist auch für dich. Erkenne ihre Liebe zur Schönheit, die Musik einer Flöte, die von den Hügeln kommt, die Hände, die Schmuck schnitzen, die Füße, die zum Rhythmus der Trommeln tanzen. Nimm dieses Fest als ihr Geschenk an dich an..... Nimm die Intelligenz deiner Vorfahren wahr, wenn sie die Bewegungen der Sterne verfolgen, die Wege der Pflanzen und Tiere erlernen, ihre Träume teilen und Ratschläge für die weisesten Handlungen geben - nimm dies als ihr Geschenk an dich an.

Kannst du die Liebe spüren, die in deinen Vorfahren brennt? Ihre Hingabe an ihre Familien und ihr Land. Nimm diese Liebe zu Verwandten und zur Erde als ihr Geschenk an dich an. Genieße ihren Witz und ihren Humor, die Witze und Sticheleien deiner Vorfahren bei der gemeinsamen Arbeit, das Geplänkel junger Paare, die Fröhlichkeit bei Festen, nimm ihr Lachen auf und sieh, wie sie es an dich weitergeben. Auch deine Vorfahren haben Gaben aus ihrem Leiden mitgebracht: Mut, Widerstandsfähigkeit, Ausdauer, Überlebenswillen. Nehmt diese Gaben von euren Vorfahren....., indem ihr euch durch die Jahrhunderte vorwärtsbewegt und all die Gaben empfangt, die sie euch anbieten ..... Du betrittst nun das 20. Jahrhundert und das Leben deiner Großeltern und deiner Eltern. Nimm die Geschenke der dir vertrauten Gesichter, die Stärke deiner Eltern und vor allem das größte Geschenk, das sie dir gemacht haben, dein

eigenes Leben, an. Geh vorwärts durch die Jahre deines eigenen Lebens, nimm die Gaben deiner eigenen Erfahrungen an, deinen Appetit, deine Sorgen, deine heftige Sorge um die Welt.

**Sei DANKBAR, DANKBAR für all diese Fülle.**

Wenn du jetzt in diesen Moment kommst, hältst du inne, du stehst wieder einmal am Rande der Zeit, du kannst den Weg nicht klarsehen und dir nicht vorstellen, was von dir verlangt wird. Aber du gehst nicht mit leeren Händen weiter. Die Ahnen, die diese Erde geliebt und gepflegt haben, die sich umeinander gekümmert und gemeinsam überlebt haben, geben dir die Kraft, die du jetzt brauchst, um zu tun, was getan werden muss, damit ihre und deine Reise weitergehen kann.

Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und sieh die Menschen um dich herum, deine Mitmenschen auf dieser Reise. Wenn du willst, kannst du dich mit ein paar anderen versammeln, um verbal oder nonverbal zu erzählen, wie diese Reise für dich war und was sie für dich bedeutet hat. Wenn du allein sein willst, ist das in Ordnung. Tu, was sich natürlich anfühlt. Schreibe auf oder teile die Geschenke, die du erhalten hast.

#### REFLEXION & NACHBESPRECHUNG

**Schätze die Energie der Gruppe am Ende der Sitzung ein. Es ist gut, eine Pause zu machen, bevor du über die Übung nachdenkst. Reflektiere zuerst in Zweier- oder Dreiergruppen. Wie habt ihr euch bei dieser Übung gefühlt? Was habt ihr gelernt? Welche Geschenke hast du erhalten? Wie werden sie dir helfen?**

**Höre ein paar Stimmen in der großen Gruppe.**

**Fasse die Antworten in der Weisheit der Älteren, der Verbindung und der Kontinuität zusammen und wenn adäquat kann dies auf dem [YINT Forum](#) geteilt werden.**

#### TIPPS

- Es ist gut, binaurale Hintergrundmusik oder rhythmisches Trommeln bei kontemplativen Übungen zu hören, besonders empfohlen für das Ernten der Gaben der Ahnen. Wenn es musikalische Schüler/innen gibt, können sie zur passenden Musik oder zum Trommeln beitragen. Bei der Minutenpause sollte die Musik bzw. der Trommelschlag aufhören und wieder beginnen, wenn die Teilnehmer/innen im Takt weitergehen.
- Tiefer Austausch funktioniert am besten, wenn in der Gruppe Vertrauen aufgebaut wurde. Um Vertrauen aufzubauen, können vor dieser Sitzung einige Übungen durchgeführt werden, die die Gruppe herausfordern.

Referenzen: Work that Reconnects - Joanna Macy

## Aktivität 13. Eine Lebensgeschichte erzählen

Erzähle eine Lebensgeschichte, die du erlebt hast, die du interessant findest, die es wert ist, mit anderen geteilt zu werden, und die dich (im Guten wie im Schlechten) beeinflusst hat.

Warum?	Wir alle haben unterschiedliche Hintergründe, sind in verschiedenen Kulturen aufgewachsen und haben viele gute und weniger gute Lebenserfahrungen gemacht, die uns auf die eine oder andere Weise beeinflusst und zu dem gemacht haben, was wir heute sind. Um mit anderen in Kontakt zu treten und zu verstehen, was andere zu dem gemacht hat, was sie heute sind, teilen wir Geschichten, Geschichten über unsere Erfahrungen, die eine Grundlage für Verständnis, Verbindung, Empathie und Mitgefühl bieten und uns gemeinsame Werte, aber natürlich auch Unterschiede aufzeigen können, aber für eine Vielfalt des Seins und Handelns in der Welt sorgen. Das Erzählen von Geschichten ist so alt wie die menschliche Sprache und bildet die Grundlage für gegenseitiges Verstehen und die Basis für Zusammenarbeit. Zusammen mit dem Vertrauen ineinander kann es das schaffen, was nötig ist, um zukünftige Herausforderungen gemeinsam anzugehen.
Ziele und Aufgaben	Die Verbindung mit anderen durch Geschichten, insbesondere Lebensgeschichten aus persönlichen Erfahrungen, bietet eine Grundlage, um Vertrauen und Verständnis für andere zu schaffen. Persönliche Geschichten zeigen die Vielfalt unserer Erfahrungen und können das gegenseitige Lernen und die Entwicklung fördern und helfen, Vorurteile zu überwinden. Indem wir persönliche Geschichten miteinander teilen, können wir eine tiefere Verbindung zueinander aufbauen und beginnen, andere zu verstehen, trotz vielleicht erheblicher kultureller und anderer Unterschiede, indem wir uns mit der Menschlichkeit im anderen verbinden. Der Austausch von Geschichten kann ein Weg sein, ein bisschen mehr von dem zu zeigen, was wir wirklich sind, was uns bewegt, was uns inspiriert, was uns Sorgen bereitet und was wir uns erhoffen. Wenn wir unsere Geschichten miteinander teilen, können wir unsere Liebe, unsere Kämpfe, unsere Ängste, unsere Freuden und Sorgen auf gleicher Augenhöhe austauschen, damit wir als die gesehen werden, die wir wirklich sind. Biete einen Raum und einen Ort, an dem wir uns ohne Angst und Vorurteile austauschen können.
Kompetenzen	Neugierde, Gerechtigkeit, Zusammenarbeit, Mitgefühl
Wie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen Rahmen für den Austausch von Geschichten bieten (einschließlich Zuhören und Nicht-Antworten)</li> <li>• Zeit zur Selbstreflexion, um eine Lebensgeschichte zu verfassen (2 bis 3 Minuten lang)</li> <li>• Erzählt eure Geschichten entweder im vollen Kreis (oder in kleineren Gruppen von 8 oder weniger) oder in kleineren Kreisen (von 3), um ihre Geschichten zu teilen</li> <li>• Tauscht euch in einem größeren Kreis über einige der Erfahrungen und Gefühle aus, die ihr bei dieser Aktivität gemacht habt (ohne die Geschichten zu erzählen)</li> </ul>
Dimension/ SDG-Beziehung	Weltsicht und Soziales: SDG 3, 4, 16 & 17
Materialien/ Vorbereitung	<p><b>Offline:</b> Ausreichend Platz für Gruppen, um Dreiergruppen zu bilden (wenn weniger als 8 Teilnehmer/innen, sonst kannst du in einer größeren Gruppe bleiben), damit Gespräche stattfinden können, ohne sich gegenseitig abzulenken;</p> <p><b>Online:</b> Gruppen von je 3 Personen aufteilen</p>

Zeit	30 bis 40 min
Zielgruppe	>11 Jahre
Anzahl der P/Hosen	4 bis ~25 (in Online-Settings unbegrenzt mit Breakout-Räumen)

Zeit	AKTIVITÄT - Eine Lebensgeschichte erzählen
5 min.	<p><b>EINLEITUNG und RAHMEN:</b> Was du sagst: Wir alle haben in unserem Leben viele Erfahrungen gemacht, viele kleine, manche nicht so kleine, manche erinnerungswürdig, manche weniger, aber unsere Lebensgeschichten bleiben bei uns, sie formen uns und haben dazu beigetragen, uns zu dem zu machen, was wir heute sind, wo wir sind, was wir tun, wie wir handeln, was wir denken und fühlen und so weiter. Aber bei dieser Übung geht es nicht nur um den Austausch von Informationen, sondern auch darum, sich mit anderen zu verbinden, damit wir zusammenarbeiten und gemeinsam Dinge erreichen können, die wir alleine nie versuchen oder erreichen könnten. Dazu muss ich die anderen kennen, mit denen ich zusammenarbeiten möchte. Ich muss nicht nur mit ihnen auskommen, sondern auch in der Lage sein, den anderen zu vertrauen, ihre Stärken und Schwächen zu kennen, damit wir gemeinsam die Ziele erreichen können, die wir uns setzen. Wenn wir also Geschichten aus unserem Leben erzählen, teilen wir einen Teil von uns selbst, einen Teil von dem, was wir sind, und können uns so in das Denken und Fühlen der anderen hineinversetzen.</p> <p>Deshalb werden wir in dieser Aktivität Geschichten aus unseren Lebenserfahrungen erzählen. Geschichten, die wir in erster Linie bereit sind, mit anderen zu teilen, die uns wichtig sind, Geschichten, die uns geprägt haben und dazu beigetragen haben, wer wir heute sind.</p>
5 min.	<p><b>Reflexion:</b> Jede Person sollte über eine Lebensgeschichte und eine Erfahrung nachdenken, die sie gemacht hat und die sie bereit ist, mit anderen zu teilen. Die Geschichte sollte innerhalb von 2 bis 3 Minuten erzählt werden können (also auf das Wesentliche beschränken - kurz und einfach halten) und in einer prägnanten und verständlichen Weise erzählt werden. Es kann jede Art von Geschichte sein, an die du dich aus deinem Leben erinnerst und die du gerne erzählen würdest. Die Teilnehmer/innen sollten (wenn sie möchten) ein paar Schlüsselwörter zu der Geschichte, die sie erzählen wollen, aufschreiben und/oder eine einfache Zeichnung davon anfertigen.</p>
15-20 min.	<p><b>Gruppenaustausch:</b> In kleinen Gruppen (weniger als 8 Teilnehmende) bleibt ihr in einer Gruppe und jeder kann 2 bis 3 Minuten lang seine Geschichte erzählen. Setzt euch in einen Kreis und jede/r spricht der Reihe nach, indem er/sie irgendwo im Kreis beginnt und sich im Kreis bewegt. Du kannst einen Redestab verwenden (einen Gegenstand deiner Wahl), wobei die Person, die den Redestab hält, das Wort hat und nicht unterbrochen werden darf, sondern nur zugehört werden muss. In größeren Gruppen kannst du die Gruppe in Dreiergruppen aufteilen, die dann zusammensitzen sollten, aber so, dass sich die verschiedenen Gruppen nicht gegenseitig ablenken und ihre Geschichten abwechselnd erzählen. Eine Person fängt an und erzählt 2-3 Minuten lang, während die anderen nur zuhören und dann zur nächsten Person wechseln (der/die Moderator/in erinnert die Teilnehmer/innen daran, wann sie wechseln sollen). Online: Schicke die Teilnehmenden in Dreiergruppen und lass sie ihre Geschichten erzählen,</p>

	wobei eine Person anfängt und die anderen nur zuhören und nach 2 bis 3 Minuten zur nächsten Person wechseln (erinnere die Teilnehmenden daran).
5-10 min.	<b>Reflexion und Feedback:</b> Wenn der Austausch abgeschlossen ist und jeder die Möglichkeit hatte, seine Geschichte mit den anderen in der Gruppe zu teilen, kehrst du zur ganzen Gruppe zurück (im Kreis) und sammelst einige Gedanken darüber, wie der Austausch war, wie sich die Teilnehmer dabei gefühlt haben und was es "ausgelöst" haben könnte. Bedanke dich bei der Gruppe für den Austausch und erinnere sie daran, dass das, was hier geteilt wurde, in der Gruppe bleibt und nicht an andere Personen außerhalb der Gruppe weitergegeben wird.
Nach der Aktivität	<b>Mit der Gemeinschaft teilen:</b> Erinner die Teilnehmenden daran, dass sie Erfahrungen im <a href="#">YINT Forum</a> posten können, um sie mit anderen zu teilen, wenn sie das möchten.



## Anhang 6 - Zusätzliche wirtschaftliche Aktivitäten

Zusätzliche wirtschaftliche Aktivitäten - Thema A Wirtschaft Workshop; Werte - geht es nur um Geld?	
30 min	<b>Neotopia - wäre es das Paradies oder die Hölle?</b>
10 min	<b>Gruppendiskussion: Unsere Wünsche mindern oder unsere Bedürfnisse steigern Hat Franklin recht oder unrecht?</b>
30 min	<b>Rollenspiel:</b> Glückflug nach Ganymede: Was würdest du tun, um dein Team bei guter Laune zu halten?
30 min	<b>Welche Forschung ist gut, um Glück zu messen?</b>
20 min	<b>Ein Brief nur für dich - Schreibe</b> einen Brief an dich. Wenn du 50 Jahre alt bist, wirst du ihn lesen

### Neotopia - wäre es das Paradies oder die Hölle?

INTRO/FRAMING: 2002 schrieb Manuela Pfrunder, eine Schweizer Grafikerin (sie entwarf Banknoten für die Schweiz), ein Buch mit dem Titel "Neotopia". Sie beschreibt darin die Idee einer absolut gleichberechtigten Welt.

*Nachhaltigkeit bedeutet, dass jeder ein gutes Leben haben sollte, auch die zukünftigen Generationen. Auch die Marktwirtschaft mag so denken: Sie will so vielen Menschen wie möglich alles geben. Allerdings sollten wir die Umweltverschmutzung reduzieren, damit zukünftige Generationen die gleichen Apfelsorten essen können wie wir und noch viel mehr. Setzt das voraus, dass alle Menschen die gleichen Voraussetzungen haben? Diese gleichen Voraussetzungen sind nicht gegeben, vom Beginn des Lebens an: Der eine stirbt im Alter von 3 Jahren an Unterernährung, der andere liegt auf Daunenkissen und kann heiße Schokolade genießen.*

#### ANLEITUNG:

**Schritt 1:** Gruppendiskussion: Leitende Fragen:

Wie sähe die Welt aus, wenn alle die gleichen Bedingungen hätten?

Wie sähe unsere Welt aus, wenn wir es mit der Gerechtigkeit ernst meinen und für jedes Neugeborene die gleichen Bedingungen schaffen würden?

Die Moderatoren leiten die Gruppendiskussion in Richtung

- Die Beantwortung dieser Fragen zwingt uns dazu, die Erde neu zu gestalten: Lasst uns die Welt in Ordnung bringen.
- Das Ergebnis ist ein utopisch-graphische Darstellung der fertigen Schöpfung, oder eine Apokalypse der Gerechtigkeit.
- Um jedem Erdenbürger den gleichen Start zu ermöglichen, müssen wir die Welt neu aufteilen.

Wenn wir alles zusammenzählen, was es gibt, ist die Landfläche für jeden Menschen 291,5 mal 291,5 Meter groß. Davon sind 29% Insel, trockenes Land. Jeder Mensch besitzt 8100 m<sup>2</sup> Wald, 5329 m<sup>2</sup> Wiese, 2600 m<sup>2</sup> Ackerland und 1225 m<sup>2</sup> kultiviertes Land. <https://www.footprintnetwork.org/our-work/ecological-footprint/>

**Schritt 2:** Atlas der gerechten Verteilung auf der Welt <https://theindexproject.org/post/neotopia-atlas-of-equitable-distribution-of-the-world> Diese Karte zeigt, wie es wäre, wenn es uns gelänge, alle Unterschiede zu beseitigen: In der neuesten Version wird die Erde von 6 Sonnen beleuchtet und somit werden die Klimazonen eliminiert.

Wir schaffen die Voraussetzung für ein gerechtes Leben, für Eigentum ohne Unterschiede. Anstelle der bekannten Weltkarte wird ein Raster aus 6 Milliarden Planquadraten geschaffen, die wie Inseln über den Ozean verteilt sind und gleichmäßig von den Sonnen beleuchtet werden.

- Alle 60 Tage trinken wir in der Zukunft Kaffee.
- 60 Tage im Jahr leidet jeder Mensch an Hunger.
- Die Fleischproduktion beträgt 8,5 kg pro Person pro Jahr.
- Jedes Jahr wird eine Fläche von 16 m<sup>2</sup> Regenwald pro Kopf gerodet. Wir haben noch 187 Jahre Regenwald übrig.
- Die Produktion der Firma Coca-Cola reicht für 50 ml Getränke pro Tag und Person. Das am meisten konsumierte Getränk ist jedoch Tee.
- 8 Monate und 4,5 Tage im Jahr leben wir ohne fließendes Wasser.
- 13 Wochen im Jahr haben wir kein sauberes Trinkwasser.
- Wir rauchen zwei Zigaretten am Tag, an Wochenenden sogar drei.
- Die Wahrscheinlichkeit, dass wir nach unserem Tod heiliggesprochen oder seliggesprochen werden, liegt bei eins zu einer Million.
- Jedes Land ist mit 333 Dollar verschuldet, aber die Unterstützung durch die Vereinten Nationen und andere große Hilfsorganisationen beträgt nur 0,205 Dollar oder 0,177 Euro.

Es gibt eine Multikultur, in der jeder alles glaubt. Jeder Einzelne hat das Recht, Land zu besitzen. Sie besitzen es nicht, haben aber das Recht, es zu bewohnen. Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt bei 67 Jahren. Wenn alle gleich wären - würden wir

- 5 Monate als Flüchtlinge, 2 Monate davon als Kinder leben.
- 14 Jahre sind wir arbeitslos.
- 6,1 Jahre besitzen wir einen Kühlschrank,
- 5 Jahre haben wir ein Auto,
- alle 15 Tage eine Tageszeitung,
- jeden 4. Tag können wir fernsehen

**Schritt 3** - Geführte Visualisierung:

*Es gab eine Zeit, in der nur eine Sonne auf die Erde schien. Anderswo war es so heiß, dass nur Staub auf der Oberfläche erschien. Durch die Drehung der Erde wechselten Tag und Nacht. Die Menschen schliefen zu dieser Zeit. Ein Menschenleben reichte nie aus, um alle Landschaften zu besuchen. Auch die Nahrung wurde anders verteilt, die Menschen hatten unterschiedliche Lebensstile. Mit der Zeit legten die Menschen große Entfernungen zurück. Als sie reisten, entdeckten sie, dass andere Menschen andere Dinge hatten. Sie nahmen Dinge mit. Es entstand ein riesiges Durcheinander. Die Menschen erkannten die Andersartigkeit und versuchten, die Dinge der anderen zu bekommen. Waren wurden erst mit Tieren, dann mit Flugzeugen transportiert. Jeder nahm alles mit nach Hause, so dass bald jede Einzigartigkeit an jedem Ort der Erde verteilt war. Am Ende wurde sogar die Sonne geteilt. Die Menschen wechselten von der chaotischen zur geordneten Verteilung des Besitzes - am Ende hatte jeder gleich viel von allem. Auf der Erde ist es ruhig geworden, alle leben in der Gewissheit, dass es nirgendwo etwas gibt, das sie nicht selbst besitzen. Alles wird verteilt - was gefunden wird, was geschaffen wird, und jetzt sehen wir, was wir besitzen: wenig an Schuhen, viel Hunger, kaum Kaffee und ab und zu Seife. Neotopia ist fertig, und damit sind wir am Anfang angekommen. Denn jetzt, nach den Dingen, käme die Verteilung dessen, was nicht greifbar ist: Schönheit, Talent, Dummheit, Charakter, Freundlichkeit und Liebe.*

Aber was würde in dieser nächsten Welt herrschen, wenn wir die Gerechtigkeit noch weiter vorantreiben?  
Wovon würde am Ende jeder mehr haben: vom Guten oder vom Bösen?

REFLEXION & SYNTHese: Gruppendiskussion: Was würde in dieser nächsten Welt herrschen?

Wie würde das zukünftige Leben aussehen, wenn es eine "gerechte Verteilung" gäbe?

REFERENZ <https://theindexproject.org/post/neotopia-atlas-of-equitable-distribution-of-the-world>  
[https://www.ietm.org/en/system/files/publications/mental\\_mapping.pdf](https://www.ietm.org/en/system/files/publications/mental_mapping.pdf)

Hinweis: Die Daten in dieser Zusammenfassung stammen aus dem Jahr 2000. Eine Download-Version ist verfügbar (Deutsch / Englisch)  
[http://neotopia.ch/neotopia\\_print\\_CMYK.pdf](http://neotopia.ch/neotopia_print_CMYK.pdf)

## Gruppendiskussion: Unsere Wünsche verringern oder unsere Mittel vermehren?

INTRO/FRAMING: Benjamin Franklin, einer der Gründer der USA, sagte einmal:

*" Es gibt zwei Möglichkeiten, glücklich zu sein: Wir können entweder unsere Bedürfnisse verringern oder unsere Mittel vermehren..."*

Überlege, was dich glücklich macht? Ein neues Smartphone, ein paar neue Klamotten? Um diese Dinge zu bekommen, musst du deine Mittel aufstocken, damit du das Geld hast, sie zu kaufen. Oder bist du glücklich, wenn du weißt, dass du etwas nicht brauchst? Wenn ja, dann hast du deine Wünsche bereits verringert. Die Werbung sagt uns: Kaufe, und du bist glücklich! Große Denker, wie zum Beispiel Diogenes (das ist ein alter Grieche, der in einem Fass lebte) sagten. *"Du bist glücklich, wenn du keine Wünsche hast"*.

<https://www.themarginalian.org/2013/01/17/benjamin-franklin-on-true-happiness/>

ANLEITUNG:

**Schritt 1**\_ Diskutiert in kleinen Gruppen

F Was macht dich glücklich?

F. Was sind Grundbedürfnisse und was sind Wünsche?

F Bist du glücklich, wenn du etwas nicht brauchst?

F Wenn du materielle Güter wie Kleidung oder Smartphones kaufst, wie lange bist du dann glücklich?

F Was braucht man für ein gutes Leben?

**Schritt 2**\_ Gruppendiskussion: Diskutiere das Thema in der gesamten Gruppe und sammle Argumente auf zwei Flipcharts: Auf dem einen sammelst du alle Argumente, warum es uns glücklich macht, mehr zu besitzen, auf dem anderen, warum es dich glücklich macht, wenn du in der Lage bist weniger zu haben.... Du kannst mit Karten arbeiten oder jemand macht sich Notizen. Besprecht dann die Ergebnisse - und markiert Punkte, bei denen sich alle einig sind.

REFLEXION: Poste deine Überlegungen im [YINT Forum](#) und kommentiere darüber

## Rollenspiel: Glücksflug nach Ganymed:

INTRO/RAHMEN: Rekapitulation: Aktivität Gedankenexperiment: Raumschiffreise nach Ganymed)

Was würde dein Team während der Reise mit dem Ganymed-Raumschiff bei guter Laune halten?

Beachte, dass dies eine Folgeaktivität von Ganymed ist (siehe Aktivität A.2).

### ANLEITUNG:

**Schritt 1:** Vorbereitung auf das Rollenspiel: Der Flug nach Ganymed ist eine sehr, sehr lange Reise, 9 Monate hin und zurück. Bei dieser Reise wurden auf dem Hinweg mehr Ressourcen verbraucht als geplant. **Ein Grund dafür könnte sein, dass das Team einfach gelangweilt war.** Wenn uns langweilig ist, gehen wir einkaufen und verbrauchen Ressourcen wie Energie oder Genussmittel - einfach so zum Spaß. Versteh mich nicht falsch: Wir alle sollten viel Freude und Spaß haben. Aber es ist ein Problem, wenn wir Ressourcen verschwenden, "nur so zum Spaß" ..... Auf dem Rückweg waren noch viel weniger Ressourcen verfügbar. Was können wir tun, damit die Stimmung gut ist? Dass das Team glücklich ist, ohne zusätzliche Ressourcen zu verbrauchen?

Lasst uns ein Rollenspiel spielen, das sind die Rollen:

- **Kommandant/in:** Er/sie ist für den gesamten Flug verantwortlich, ist streng und lacht selten. Er/sie glaubt, dass die Leute zufrieden sind, wenn sie viel arbeiten, also musst du ihnen so viele Aufgaben wie möglich geben.
- **Wissenschaftler/in:** Er/sie hat immer neue Ideen, ist aber oft geistesabwesend. Er/sie liest gerne dicke Bücher oder hört sich Vorträge an. Er/sie findet, dass die Stimmung gut ist, wenn die Menschen die Möglichkeit haben, neue Dinge zu lernen und denkt, dass eine Raumkapselschule eine gute Idee wäre.
- **Pilot/in:** Er/sie liebt Technik, ist fasziniert von all den Computern und Maschinen an Bord. Er verhält sich oft wie ein Kind, lacht gerne und freut sich, wenn er uns erzählt, wie stark der Motor ist. Er meint, die Leute sind glücklich, wenn sie selbst im Simulator ausprobieren können, wie die Rakete im Simulator geflogen wird. Sie könnten sogar vergessen zu essen....
- **Koch/Köchin:** Er/Sie glaubt, dass Essen Körper und Seele zusammenhält. Er/sie liebt es, Essen zu genießen und denkt, dass gutes Essen jeden Tag gebraucht wird. Er/sie möchte so weit wie möglich auf alle Wünsche eingehen: An einem Tag kocht er/sie vegan, am nächsten gibt es Ethno-Food, dann einen Tag mit Süßigkeiten ....
- **Teamleiter/in:** ist immer für das Team da und glaubt, dass man so viel wie möglich gemeinsam machen sollte. Deshalb organisiert er/sie gerne Rollenspiele oder Sportevents: Er möchte Ultimate Frisbee in der Schwerelosigkeit spielen
- **Psychologe/in:** Er/sie ist der Meinung, dass das Wichtigste ist, dass die Menschen zu sich selbst finden. Deshalb schlägt er/sie vor, jeden Tag zu meditieren oder Fantasiereisen zu unternehmen. Er/sie spielt gerne ruhige Musik und bittet alle, die Augen zu schließen und davon zu träumen, wie es sein wird, wenn sie wieder zu Hause sind.

### Schritt 2: Rollenspiel:

- **Teilt euch in 6 Gruppen auf:** Jede Gruppe bekommt eine Rolle zugewiesen und hat 10 Minuten Vorbereitungszeit, in der sie aus der Perspektive der jeweiligen Rolle überlegt, wie man Ressourcen sparen kann.
- Alle Vorschläge sind willkommen. Denkt bitte daran: Es ist ein Rollenspiel, die Argumente müssen nicht eure persönlichen Meinungen sein, es sind "Rollenargumente". Jede Gruppe wählt einen Sprecher aus.
- Zugewiesene Redner vorne (oder im Online-Forum) und andere sind das Publikum.
- (i) Jede/r Redner/in stellt aus ihrer/seiner Perspektive dar, wie man die Moral aufrechterhalten kann, wenn die Ressourcen begrenzt sind.  
(ii) jeder Redner antwortet auf Fragen aus dem Publikum.
- Eine zugeteilte Person schreibt die Argumente auf ein Flipchart, eine Pinnwand (oder online tool) auf.

**Schritt 3:** Wähle den besten Weg, um Ressourcen zu sparen und alle glücklich zu machen. Jeder hat zwei Stimmen: eine für den besten Weg, um Spaß zu haben, eine für den besten Weg, um Ressourcen zu sparen.....

REFLEXION: Diskutiere die Ergebnisse in der Gruppe

**TIPP:** Hilfreich ist es, am Ende der Sitzung bewusst zu "derolen" (aus der Rolle zu schlüpfen).

## Welche Forschung ist gut, um Glück zu messen - Human Development Index

### EINLEITUNG: Human Development Index - Index der menschlichen Entwicklung (HDI)

**Nachhaltigkeit erfordert einen sorgsamem Umgang mit den natürlichen Ressourcen:** Wenn wir mehr Bäume fällen als nachwachsen, wenn wir fossile Energie nutzen, die nicht erneuert wird, leben wir auf Kosten der Natur, auf Kosten zukünftiger Generationen. Wir haben darüber diskutiert, wie wichtig ein verantwortungsvoller und fairer Umgang mit den Ressourcen in der ökologischen Dimension ist - denk an die Reise zum Ganymed. Bei Nachhaltigkeit geht es nicht nur darum, Ressourcen zu sparen (obwohl das sehr wichtig ist): Es geht um ein *gutes Leben für alle Menschen* - auch für zukünftige Generationen. Es gibt einen sehr wichtigen Maßstab für die soziale Dimension der Nachhaltigkeit: **den Human Development Index (HDI) (dem Index der menschlichen Entwicklung), der eine Möglichkeit bietet, zu messen, was ein gutes Leben ist.** Er wurde 1990 von dem pakistanischen Wirtschaftswissenschaftler Mahbub al Haq entwickelt. Al Haq ist einer der wichtigsten Wissenschaftler, seine Arbeit war bahnbrechend für das Verständnis der menschlichen Entwicklung. Früher schrieb er wissenschaftliche Bücher, die nur von Experten gelesen wurden. Er fand diesen Umstand völlig unbefriedigend, er wollte einfach verständlich machen, was Armut oder Wohlstand bedeutet. Al Haq war der Meinung, dass ein einfaches, zusammengesetztes Maß für die menschliche Entwicklung nötig war, um die Öffentlichkeit und die Akademiker zu überzeugen und das menschliche Wohlergehen auf angemessene Weise zu verbessern. Einkommen allein ist kein guter Wert: Wenn jemand Geld hat, aber krank ist, ist diese Person arm. Genauso arm ist jemand, der nicht zur Schule gehen kann. Und natürlich braucht man auch Geld, um Essen, Wohnung oder Kleidung zu bezahlen. Al Haq hat ein leicht verständliches Maß erfunden - für uns alle, für mich und für dich. **Al Haq meinte:** Für eine gute Entwicklung sind Bildung, Gesundheit und Einkommen notwendig.

Mit einer komplizierten Formel errechnete er eine einfache Zahl: den HDI:

- Der bestmögliche Wert ist 1: Jeder ist reich, lebt 100 Jahre und hat einen Universitätsabschluss.
- Der schlechteste Wert wäre Null: Alle sterben jung, haben keinen Besitz und keine Bildung.

Diese Zahl wird von den Vereinten Nationen für jedes Land der Welt veröffentlicht.

Länder wie die Schweiz, Singapur oder Österreich stehen an der Spitze.

Länder wie Äthiopien, Burkina Faso oder Niger haben einen sehr niedrigen HDI.

### ANLEITUNG:

**Schritt 1:** Erkunde die UNDP HDI-Website: (5 Minuten) und schau dir das Einführungsvideo an (in Gruppen oder einzeln) <https://hdr.undp.org/data-center/human-development-index#/indicies/HDI>

**Schritt 2:** Vergleiche fünf Länder, z.B. dort, wo du wohnst, wo du Freunde oder Familienmitglieder hast, ein Land, das dich interessiert, .... und den Globalen Norden. (Kann einzeln oder in Gruppen erfolgen.)

**Schritt 3:** Brainstorming in der ganzen Gruppe: Tauscht euch anhand eurer Recherche über folgende Themen aus -

- Ist jeder glücklich, der Geld hat, gebildet und gesund ist?
- Sind Menschen in Ländern mit einem hohen HDI glücklicher als Menschen in Ländern mit einem niedrigeren HDI? Kann online auf einem Miro-Board gepostet und/oder in einer großen Gruppe diskutiert werden

**Schritt 4\_** Synthese (Moderator/in): Fasse das Gelernte zusammen und betone die wichtigsten Punkte:

- Wenn die Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind, ist es schwer, glücklich zu sein.
- Glück hängt auch von Freiheit, Freundschaften und dem Sinn des Lebens ab
- In wohlhabenden Ländern gibt es viele Menschen, die unglücklich sind, mit hohen Raten von Depressionen, Alkohol- und Drogenmissbrauch, Selbstmorde sind leider häufig
- Denke daran, dass es bei Nachhaltigkeit um ein gutes Leben geht....

**Schritt 5\_** World Happiness Report Mini Vortrag: <https://worldhappiness.report/>

Frag die Menschen doch mal, wie sie sich fühlen und ob sie glücklich sind. Das ist genau das, was das "Sustainable Development Solutions Network", eine Initiative der Vereinten Nationen, tut. Seit 2012 werden die Ergebnisse jährlich im World Happiness Report (im jährlichen Glücks-Bericht) veröffentlicht. Zu den robusten und komplexen Bewertungskriterien gehören der Index der menschlichen Entwicklung (HDI), der soziale Zusammenhalt, die freie Entfaltung der Persönlichkeit, Großzügigkeit und der Korruptionswahrnehmungsindex <https://www.transparency.org/en/cpi/2021>. Es gibt sehr große Unterschiede zwischen dem Happiness Report und dem HDI: Die Türkei zum Beispiel rangiert im HDI auf Platz 48, im World Happiness Ranking aber nur auf Platz 93.

**Schritt 6\_** Schau dir die Website an: <https://worldhappiness.report/> Klicke auf "Länderrankings".

Vergleiche, wie oben beschrieben, fünf Länder deines Interesses. Wähle einige Länder aus dem globalen Norden und einige aus dem globalen Süden. Was könnten die Gründe für die Unterschiede sein?

**Schritt 7\_** Kleingruppendiskussion: **Ein Land, in dem du gerne leben würdest....** Lasst uns einige Kriterien finden, die das Leben in einem Land glücklich machen! Schreibe einige Kriterien in einen Notizzettel (oder auf einer online Tafel), am Ende reflektiere das Notizprotokoll: Natürlich hat jeder eine andere Vorstellung davon, was ihn/sie glücklich macht - und das ist auch gut so. Aber lasst uns ein paar Punkte finden, bei denen wir uns alle einig sind.

REFLEXION: Reflektiere die Ergebnisse in einer Plenargruppe und nach der Aktivität stelle deine Notizen zu einem gutem Leben für dich online auf das [YINT Forum](#) und lese die Notizen anderer Teilnehmer/innen.

**TIPP:** Diese Übung eignet sich gut für Blended Learning oder Online-Lernen.

## Ein Brief an dein 50-jähriges Ich!

**EINFÜHRUNG:** Schreibe einen Brief an dich selbst über das, was du in diesem Workshop gelernt hast und wie du hoffst, dass es sich in Zukunft auswirkt. Wenn du 50 Jahre alt bist, wirst du ihn lesen. Ein Brief, den du an dich selbst schreibst, um ihn in der Zukunft zu lesen, ist eine hervorragende Übung, um darüber nachzudenken, welche Auswirkungen unser heutiges Verhalten langfristig haben wird.

**ANLEITUNG:**

**Schritt 1:** Alle reflektieren über den gesamten Workshop (oder eine Reihe von Aktivitäten)

Hinweis für die Moderation: Dies kann als Gruppen- oder Einzelreflexion durchgeführt werden, wobei der Schwerpunkt auf der Überprüfung und Anwendung des Gelernten liegt, um Wege zum Handeln zu finden.

**Schritt 2:** Schreibe einen Brief an dein zukünftiges 50-jähriges Ich über das, was du in diesem Workshop gelernt hast und wie es sich auf die Zukunft auswirken könnte.

**Schritt 3:** (optional) Wenn die Teilnehmenden einen Teil ihres Briefes teilen oder vorlesen möchten oder du einige Teile anonym vorliest oder sie Schlüsselsätze im Online-Forum posten können ([YINT Forum](#))

**Schritt 4:** Stecke den Brief in einen Umschlag, verschließe ihn und nimm ihn mit nach Hause (oder wenn online speichere ihn, oder drucke in aus).

**TIPP:** Diese Übung ist nützlich, um über einen ganzen Workshop oder eine Reihe von Aktivitäten nachzudenken. Bitte denke daran, dass die bereitgestellten Informationen und Diskussionen überdacht und reflektiert werden müssen, damit du sie richtig verinnerlichen und eine Haltung entwickeln kannst. Nimm dir genügend Zeit, auch wenn es sich nur um einen kurzen Brief handelt.