

Leicht gemacht

**10 niedrigschwellige Methoden
zur Demokratiebildung**

Impressum

2. Auflage 2026

Herausgegeben von der
Baden-Württemberg Stiftung gGmbH
Kriegsbergstraße 42
70174 Stuttgart
und der
Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg
Vordernbergstr. 6
70191 Stuttgart

Redaktion: Daniel Can, Stefanie Hofer, Johannes Ulbrich
Redaktionsassistent: Elena Lauk
Gestaltung: Kleon Medugorac / www.pank.ch
Lektorat: Dr. Sabrina Keim
Druck: DIEDRUCKAGENTUR, Nagold

Urheberrecht: Das Werk und alle seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Das Werk kann zu Unterrichtszwecken vergütungsfrei vervielfältigt werden.

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung der Landeszentrale für politische Bildung dar.
Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor:innen die Verantwortung.

Weitere Informationen zum Projekt „Läuft bei Dir!“ unter:
www.laeuft-bei-dir.de

„Läuft bei Dir! Werte. Wissen. Weiterkommen.“ ist ein Projekt der Baden-Württemberg Stiftung,
das von der Landeszentrale für politische Bildung durchgeführt wird.

ISBN (Print): 978-3-945414-96-5
ISBN (online): 978-3-945414-97-2



Dieses Heft findet sich zum Download unter:
www.laeuft-bei-dir.de/#publikationen



Alle Arbeitsblätter finden sich zum Download unter:
www.laeuft-bei-dir.de/material/AB.pdf

Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Methodensammlung unterstützt Sie, jungen Menschen am Übergang von Schule und Beruf eine Hilfestellung bei der Entwicklung demokratischer Werte und der Stärkung sozialer Kompetenzen zu geben. Ihnen gebührt daher schon an dieser Stelle unser besonderer Dank. Denn Sie leisten mit Ihrem Engagement zur Demokratiebildung einen bedeutenden Beitrag für eine tolerante, weltoffene und friedliche Gesellschaft.

Demokratie ist für viele von uns alltäglich geworden – so sehr, dass ihr Wert oft kaum noch bewusst wahrgenommen wird. Dabei sind Dinge wie wählen zu gehen, eine eigene Meinung zu bilden und frei zu äußern, sich zu engagieren oder zu demonstrieren keine Selbstverständlichkeit. Diese Möglichkeiten stehen weltweit längst nicht allen Menschen offen.

Gleichzeitig wächst auch bei uns die Verunsicherung. Antidemokratische Einstellungen gewinnen an Raum, und das Vertrauen in unsere demokratischen Grundwerte nimmt ab. Umso wichtiger ist es, Haltung zu zeigen und Verantwortung zu übernehmen. Demokratie lebt von Menschen, die sie schützen, stärken und im Alltag mittragen – Tag für Tag.

Die Baden-Württemberg Stiftung hat in Kooperation mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg bereits 2017 ein Programm für junge Menschen zur Förderung des Demokratieverständnisses und ihrer Resilienz gegen demokratiefeindliche Strömungen initiiert. Unter dem Titel „Läuft bei Dir! Werte.Wissen.Weiterkommen.“ wurde ein umfangreiches Angebot entwickelt, das mit innovativen Formaten und Methoden eine zielgruppen- und altersgerechte Auseinandersetzung mit dem wachsenden Vertrauensverlust in die Demokratie und ihre Werte ermöglicht. Im Fokus des Programms stehen Heranwachsende und junge Erwachsene zwischen 16 und 27 Jahren, die am Übergang von Schule zu Beruf stehen. Für diese Zielgruppe gab es bisher kaum Angebote für politische Bildung.

Die dabei entwickelten Bildungsformate können gemeinsam, aber auch einzeln genutzt werden. Zwei analoge Escape Rooms vermitteln Wissen über Kommerzialisierung im Netz, über Fake News und über das Interesse vieler Akteure an persönlichen Daten sowie zum Thema Diskriminierung. Beide Angebote werden als Projekttag mit begleitenden Workshopmodulen gestaltet.

Das selbstständig zu bearbeitende Lerntagebuch „Du bist dran!“ vermittelt anschaulich Wissen zu den Grundrechten und stärkt die Selbstwahrnehmung als gleichberechtigtes und handlungsfähiges Subjekt in der Gesellschaft. Ein Fortbildungsangebot für Fachkräfte ergänzt die Maßnahmen und vermittelt Inhalte zur politischen Bildung und Wertebildung.

Die Methodensammlung „Leicht gemacht – 10 niedrigschwellige Methoden zur Demokratiebildung“ rundet das Angebot ab. Die Methoden wurden so ausgewählt, dass sie ohne großes Vorwissen seitens des Lehrpersonals im Unterricht verwendet werden können.

Wir danken abschließend der Landeszentrale für politische Bildung für die Entwicklung und Überarbeitung der Methodensammlung sowie die vertrauensvolle Zusammenarbeit im gesamten Projekt.



Theresia Bauer

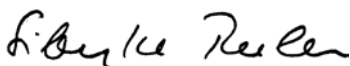
Geschäftsführerin der Baden-Württemberg Stiftung

Vorwort

„Wer hat, dem wird gegeben.“ Diese eingängige Formel haben die Politikwissenschaftlerinnen Sabine Achour und Susanne Wagner für ihre empirische Untersuchung zur politischen Bildung an Schulen gewählt. Knapper und zugleich treffender ließe sich die Situation nicht auf den Punkt bringen: Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland haben sehr unterschiedliche Zugänge zu politischer Bildung und Demokratiebildung. Mehr noch, eine ungleich verteilte politische Bildung verstärkt in vielen Fällen die soziale Ungleichheit. Hier gegenzuhalten, hieran etwas zu ändern – das ist eine wichtige Zielsetzung dieser Publikation. Sie bündelt Methoden für niederschwelliges Demokratietraining junger Menschen. Und sie baut zugleich auf den vielfältigen praktischen Erfahrungen auf, die wir bei der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Läuft bei Dir! Werte. Wissen. Weiterkommen“ dank finanzieller Förderung und partnerschaftlicher Begleitung seitens der Baden-Württemberg Stiftung gesammelt haben.

Prof. Dr. Sabine Achour ist es denn auch, die den einleitenden Gastbeitrag zu dieser Methodensammlung beigesteuert hat. Der Text der Inhaberin des Lehrstuhls für Politische Bildung/Politikdidaktik an der Freien Universität Berlin lädt zur kontroversen Auseinandersetzung ein. „Zugänge schaffen!“, so lautet der berechtigte Appell der Wissenschaftlerin, dem unser Team im Projekt „Läuft bei Dir!“ auf kreative Weise gefolgt ist. Schon die Titel der Methoden, die die Mitarbeitenden erarbeitet haben, verweisen auf Alltagssituationen: „Raus aus der Komfortzone“, „Dafür schlägt mein Herz“, „Wert der Arbeit“ oder auch „Berufe-Bingo“. Die Methoden setzen bei konkreten Lebenssituationen an, schärfen den Blick für das eigene Umfeld und regen zu kritischen Fragestellungen an – so etwa: Wie werden Berufe und Rollenbilder wahrgenommen? Wie kommt es, dass nicht alle Berufe das gleiche Ansehen haben? Was hat das mit dem Gehalt, der Schwierigkeit der Ausbildung oder dem zugeschriebenen Wert für die Gesellschaft zu tun? Wenige Fragen genügen, und schon sind die jungen Menschen mitten drin in hochpolitischen Diskussionen.

Sprechfähig zu werden, um die eigenen Interessen vertreten zu können, um diese abstrahieren und in politische Positionen überführen zu können, um auf Augenhöhe mit jenen kommen zu können, denen politische Teilhabe gewissermaßen in die Wiege gelegt worden ist – auch das ist ein Ziel von Demokratiebildung für junge Menschen an der Schnittstelle von Schule und Beruf. Kein einfaches Ziel, aber eines, das diese Publikation im wahrsten Sinne des Wortes leicht machen möchte: Mit „Leicht gemacht – 10 niedrigschwellige Methoden zur Demokratiebildung“ laden wir Sie herzlich zur Anwendung in der Praxis ein – viel Freude und Erfolg damit. Und wir bedanken uns ebenso herzlich bei all jenen, die diese zehn Methoden ermöglicht haben – bei den Mitarbeitenden und Mitwirkenden des Teams im Projekt „Läuft bei Dir!“ und ganz besonders auch bei der Baden-Württemberg Stiftung.



Sibylle Thelen

Direktorin der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg

Inhaltsverzeichnis

- S. 2 Impressum
- S. 3 Vorwort
- S. 6 Gastbeitrag: Soziale Ungleichheit und Demokratiebildung: Zugänge schaffen!
- S. 11 Projektvorstellung „Läuft bei Dir!“
- S. 12 Hinweise zur Arbeit mit den Methoden

UNTERSTÜTZENDE METHODEN

- S. 16 ① Komfortzonenmodell
- S. 21 ② Seminarjoker

KREATIVE METHODEN

- S. 22 ③ Dafür schlägt mein Herz
- S. 28 ④ Mein Traumhaus

WERTE- UND AUSHANDLUNGSMETHODEN

- S. 32 ⑤ Ansichtssache
- S. 38 ⑥ Wert von Arbeit
- S. 44 ⑦ In guter Gesellschaft

AKTIVE METHODEN

- S. 48 ⑧ Würdest du lieber
- S. 52 ⑨ Berufe Bingo
- S. 58 ⑩ 1m²

- S. 62 Kontakt

Soziale Ungleichheit und Demokratiebildung: Zugänge schaffen!

Gastbeitrag von Sabine Achour

Nicht alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben den gleichen Zugang zu Demokratiebildung und politischer Bildung. Die Ursachen dafür sind ganz unterschiedliche: mangelnde Ressourcen bezüglich Zeit, Geld oder auch emotionaler Kraft und mentaler Gesundheit. Andere Gründe können auch ein ungünstiges „Matching“ sein: z. B. wenn sich Kommunikationskanäle von Zielgruppen sowie von ihren Sozial-, Bildungs-, Arbeitsräumen nicht mit denen von Bildungsangeboten überschneiden. Nicht zuletzt fühlt sich ein Teil potentieller Adressat:innen auch einfach nicht angesprochen, weil die Angebote keine inhaltlichen, methodischen, lebensweltlichen Bezüge zu ihren Interessen und Lebenslagen aufzuweisen scheinen. Ebenso fühlen sie sich möglicherweise sogar eher abgeschreckt von Angeboten, welche auf Prävention und damit auf Verhinderung bestimmter Verhaltensweisen abzielen, anstatt subjektorientiert zur Gestaltung von Gesellschaft einzuladen (Achour 2023). Die Disziplin und die Bildner:innen selbst wissen um diese Problematiken und darum, dass sie mit dem Phänomen sozialer Ungleichheit in einem engen Verhältnis stehen.

Soziale Ungleichheit: strukturell in Schule verankert?

Dieser Band richtet sich inhaltlich, methodisch und lebensweltlich an Jugendliche und junge Erwachsene zwischen Schule und Beruf. Auch zwischen ihnen und den Angeboten der Demokratiebildung ist das „Matching“ nicht immer besonders optimal: Unter Jugendlichen zwischen Schule und Beruf ist der Anteil mit akademischem Familienhintergrund, Abiturquote sowie das sozio-kulturelle Kapital geringer. Ursächlich dafür ist auch das gegliederte Schulsystem, was häufig soziale Ungleichheit reproduziert und so verfestigt. Beispielhaft zeigt das die Befragung „Demokratie macht Schule“ in Berlin aus dem Jahr 2024 (Achour et al. 2025): Dort berichten über 40% der Befragten an den Oberstufenzentren und beruflichen Schulen von einem geringeren kulturellen Kapital, Schüler:innen an Sekundar- und Gemeinschaftsschulen tun dies zu 34%, Gymnasiast:innen lediglich zu 10%. Häufig überschneidet sich ein geringeres kulturelles Kapital intersektional mit Mehrsprachigkeit, einer nichtdeutschen oder doppelten Staatsbürgerschaft sowie mangelnden Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause. Ebenso zeigt sich wie auch schon in der Vorgängerstudie mit dem sprechenden Titel „Wer hat, dem wird gegeben“ (Achour/ Wagner 2019) eine deutliche Diskrepanz der Angebote von politischer und Demokratiebildung insbesondere zwischen der gymnasialen Oberstufe allgemeinbildender Schulen und den beruflichen Schulen. D.h., viele der Berufsschüler:innen stoßen während ihrer Schulzeit auf Zugangsbarrieren zur Demokratiebildung und politischen Bildung. Da diese Schüler:innen zugleich angeben, sich weniger politisch selbstwirksam und interessiert zu fühlen sowie weniger eindeutig demokratie- und menschenfeindliche Aussagen ablehnen, sollten gerade hier Demokratie- und politische Bildung besonders kompensatorisch in Schulstrukturen implementiert sein. Sie sind es aber nicht, trotz der sichtbaren sozialen Disparitäten. Diese Form des gesellschaftlichen Fremdausschlusses zeigt sich in unserer Studie möglicherweise auch in der Tendenz zum Selbstausschluss: Die Berufsschüler:innen geben im Vergleich zu den Schüler:innen der anderen Schulformen am häufigsten an, nicht wählen zu wollen. Die Ergebnisse spiegeln damit den in der politischen Kulturforschung seit Jahrzehnten bekannten Zusammenhang zwischen (Zugängen zu) formaler Bildung, sozio-kulturellen Ressourcen und demokratierelevanten Einstellungen wider (Zick/ Küpper/ Mokros 2025). Dieser wird in der Institution Schule leider eher nicht aufgebrochen, sondern strukturell (mit)angelegt.

Dabei zeigt unsere Studie auch, dass gezielt eingesetzte demokratiebildende Projekte und Formate wie z. B. zur Bildung für nachhaltige Entwicklung positive Effekte auf Wissen und Einstellungen der Berufsschüler:innen, zum Beispiel zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit, haben können, was sich in dieser Form bei den Schüler:innen anderer Schulformen nicht erkennen ließ. Es ist also in Bildungssettings sehr wohl möglich, der Verfestigung sozialer Ungleichheiten in der Institution Schule und die Übersetzung in politische Ungleichheit (Schäfer 2023) demokratiebildend zu begegnen.

Ungleiche Ressourcen für eine egalitäre Partizipation

Schließlich sind gerade Bildung, aber auch eine elaborierte (Bildungs-)Sprache neben verfügbarer Zeit die zentralen Ressourcen für eine egalitäre Partizipation. Denn die Chance auf Teilhabe an Politik und Gesellschaft hängt von Regeln ab, durch welche das politische Feld geprägt ist (Bremer/ Kleemann-Göring 2010 in Anlehnung an Bourdieu 2001), z.B. Regeln bezüglich der (politischen) Kultur und (Bildungs-)Sprache. Dazu gehört bspw. ganz konkret, von Alltagserfahrungen abstrahieren zu können, wie allgemeinere Begriffe für konkrete Erfahrungen verwenden zu können (Opheys/ Bremer 2022: 15). So sind sozio-kulturell höhere Milieus sprachlich oft dichter an ihren Mandatsträger:innen (Bourdieu 2010: 239). All dies hat Einfluss darauf, wie sichtbar welche Gruppen in Politik und Gesellschaft sind, welche und wessen Anliegen als relevant erachtet und dann umgesetzt werden. Für eine Demokratie ist es problematisch, wenn bestimmte Gruppen nicht politisch (ausreichend) repräsentiert werden.

Herausforderungen zwischen (Berufs)Schule und Arbeitswelt

Dabei sind gerade Jugendliche zwischen Schule und Beruf mit etlichen Auseinandersetzungen und Fragen zu betrieblich-arbeitsweltlicher Gestaltung in einer Demokratie, aber auch zu Abhängigkeits-, Macht- und Herrschaftsverhältnissen, zu gesellschaftlicher Teilhabe und schließlich zu Diskriminierung und Identitätsfindung konfrontiert. Sie bewegen sich in Strukturen und müssen sich in ihnen behaupten, die auch von Rassismus, Klassismus, Sexismus und weiteren Formen von gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit geprägt sind. Dass sie auch selbst davon intersektional besonders betroffen sind, offenbaren die Ergebnisse aus der Befragung „Demokratie macht Schule“ (s. o.).

Ein Teil der Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist als Beschäftigte:r vermehrt Prekarisierungs-tendenzen ausgesetzt wie z.B. befristeten Arbeitsverhältnissen oder Leiharbeit (Brinkmann/ Nachtwey 2017). Transnationalisierungsprozesse von Unternehmen bewirken, dass betriebliche Mitbestimmung und kollektive Interessenorganisation sich transnational schwieriger gestalten, als wenn diese nationalstaatlich von Gewerkschaften getragen werden. Die Entwicklung zur neoliberalen Leistungsgesellschaft in den letzten zwei Jahrzehnten geht damit einher, dass sich junge Menschen verstärkt als Unternehmer:innen ihrer selbst (Bröckling 2016) verstehen (sollen). Erfüllt sich aber das neoliberale Leistungsversprechen nicht, neigen Enttäuschte gerade in Krisenzeiten verstärkt zu Demokratie- und Menschenfeindlichkeit (vgl. Nickel/ Groß/ Hövermann 2025). All diese Wandlungsprozesse der Arbeitswelt können Einfluss auf die Selbstwirksamkeit und Mündigkeit junger Menschen haben (vgl. Zurstrassen 2025).

Bedeutsamkeit außerschulischer Demokratiebildung

Die aufgezeigte Situation zur schulischen politischen und Demokratiebildung unterstreichen somit auch die besonderen Chancen außerschulischer Jugendbildung. Sie kann demokratisches Handeln und Selbstwirksamkeit entlang der Lebenswelten gerade derjenigen fördern, deren Zugang zu Gesellschaft und Politik nicht selbstverständlich gewährleistet ist. Sie kann diejenigen ansprechen, die möglicherweise besonders mit adultistischen Abwertungen konfrontiert sind, die aufgrund (vermeintlich) mangelnder sprachlicher Kompetenzen, Wissen und Erfahrungen nicht auf Augenhöhe anerkannt werden, wenn es um das Aushandeln von Interessenskonflikten geht. Sie kann neue Formate wie aufsuchende, sozialräumliche und community-orientierte Ansätze verfolgen (Gill/ Stapf-Finé/ Wallentin 2025; Fustok 2025). Diese kommen zu den Teilnehmenden und gehen nicht davon aus, dass diese zu ihnen kommen. Sie nehmen die Jugendlichen so an, wie sie sind, und erwarten am Ende nicht doch bildungsaffine Jung-Erwachsene.

Denn in vielen „klassischen“ Veranstaltungen erscheinen in der Regel sozio-kulturell privilegierte Jugendliche, welche für viele Erwachsene eine höhere Passung hinsichtlich Sprache, Auftreten, Wertvorstellungen und (bildungsbürgerlichem) Habitus aufweisen. D.h. auch, dass sie in Teilhabekontexten erfolgreicher Interessen durchsetzen und ein entsprechendes Selbstbewusstsein entwickeln können. (Schwanenflügel 2022: 24). Im Gegensatz dazu wird Jugendlichen, die nicht einen solchen Habitus an den Tag legen, eine vermeintliche Nicht-Passung rückgemeldet, z.B., weil sie „noch nicht voll die Ahnung“ haben, nicht „angemessen gekleidet sind“, nicht den „richtigen Ton treffen“. Sie machen damit auch keine Selbstwirksamkeitserfahrungen, vielmehr wird ihnen Selbstorganisation und aktive Lebensführung erschwert. (Grundmann 2011).

Konsequenzen für die Konzeption von Demokratiebildung

All diese Punkte sollten Konsequenzen für die Konzeption von Formaten der Demokratiebildung haben. Leitend für eine Demokratiebildung für Jugendliche zwischen Schule und Beruf ist mit Bourdieu (2001: 43), dass politische Ungleichheit nicht naturgegeben ist, sondern auf ungleichen Zugangsmög-

lichkeiten beruht. Zugänge für handlungs- und subjektorientierte Bildungsprozesse können v.a. über Interessen und Lebenswelten, über Sorgen und Emotionen geschaffen werden. Die Befragung „Demokratie macht Schule“ offenbart eindrücklich, dass jungen Menschen aktuell viele Entwicklungen große Sorgen bereiten. Zugleich zeigt sich ein sozialer Bias. Schüler:innen mit hohem kulturellen Kapital nennen als erstes Krieg, Klimakrise, Hass und Feindseligkeit, Schüler:innen mit mittlerem und geringem kulturellen Kapital, zu denen auch viele Berufsschüler:innen gehören, nennen davor aber noch steigende Preise oder die Bezahlbarkeit von Wohnraum (Achour et al. 2025, 196ff.). Außerdem unterstreicht die hohe Zustimmung zu der Aussage, dass die Interessen zukünftiger Generationen zu wenig Berücksichtigung finden (ebd., 152ff.), die Notwendigkeit, dass junge Menschen in öffentlich-institutionellen Kontexten sehr viel deutlicher gehört werden müssen, anstatt dass ihre Anliegen nicht von Interesse seien oder ihre Präsenz gar störe (König et al. 2021). Ziel ist die Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein, indem Erfahrungen im Kleinen, Alltäglichen gemacht werden, und dass sie die Welt in ihrem Sinne verändern und somit Einfluss nehmen können. Selbstwirksamkeit scheint nämlich auch eine Schutzfunktion gegenüber Menschen- und Demokratiefeindlichkeit zu haben und geht mit dem Bewusstsein einher, dass politische Beteiligung und Informiertheit bedeutsam sind (Achour et al. 2025, 152ff.). Junge Menschen können nur für Demokratie(bildung) und Partizipation gewonnen werden, wenn sich institutionelle, also auch schulische, berufliche und gesellschaftliche Kontexte als anschlussfähig an ihre persönlichen Anliegen erweisen. Partizipation werden sie nur als ein subjektiv sinnvolles Mittel erfahren, wenn es ihnen möglich ist, ihre Anliegen zu bearbeiten und einzubringen. Dies ist zentral für eine subjektorientierte Demokratiebildung. (vgl. Schwanenflügel 2022: 25).

Weites Partizipationsverständnis in der Demokratiebildung

Um Zugänge zu Jugendlichen zwischen Schule und Beruf zu schaffen und an ihren Lebenswelten und Interessen anzusetzen, bedarf es auch eines weiten Partizipationsverständnis. D.h., Partizipation und Teilhabe werden nicht reduziert auf institutionalisierte Formate in politischen Strukturen, auf Sitzungen, Runde Tische oder Redegelegenheiten für Jugendliche, wenn Erwachsene sie auffordern. Schwanenflügel empfiehlt Partizipation zu verstehen als Prinzip (konflikthafter) Aushandlungsprozesse zwischen Individuen mit unterschiedlichen Selbstbestimmungsanliegen, die geprägt sind durch biografische und lebensweltliche Erfahrungen (Schwanenflügel 2022: 23).

Eine teilnehmendenzentrierte Demokratiebildung zeichnet sich dadurch aus, dass sie auch Teilhabe-, Einmischungs- und Positionierungsgelegenheiten für Bildungsprozesse aufgreift, die alltagsbezogen sind und im sozialen Umfeld wie Beruf oder Stadtteil(einrichtungen) stattfinden (Achour 2023, 363ff.). Schwanenflügel (2022) gibt zu bedenken, dass auch das Ablehnen von Angeboten, Protestieren gegen Vorschriften, Regeln und Verbote bzw. Provokationen als (Versuche von) Einmischung, Teilhabe und Positionierung wahrgenommen werden könnten. Z.B. wenn Tags hinterlassen werden, um gegen den Abbau von Bänken an Plätzen zu protestieren, an denen sie sich aufhalten, oder wenn Kleidungs Vorschriften z.B. in Betrieben oder Schulen abgelehnt werden. Oft werde dies als Respektlosigkeit, Regelverletzung, Vandalismus, Kriminalität, aber nicht als (politische) Positionierung oder als Partizipationsversuch gelesen. Diese Formen können in Angeboten der Demokratiebildung aufgegriffen und reflektiert sowie auch alternative Teilhabemöglichkeiten zur Interessensdurchsetzung diskutiert und entwickelt werden. Z.B. fühlen sich Jugendliche mit Migrationsbiografien oder diejenigen, die als solche gelesen werden, provoziert, wenn sie von Ordnungskräften kontrolliert werden. Dabei wollen sie oft lediglich im öffentlichen Raum mit Freunden Musik hören oder reden, z.B. weil die Wohnverhältnisse es zu Hause nicht zulassen. Demokratiebildung thematisiert somit auch Alltags- und institutionellen Rassismus, in intersektionaler Perspektive hinsichtlich Klassismus und Sexismus und eröffnet Safe/ Brave Spaces sowie Räume für Empowerment.

Gütekriterien für Demokratiebildung

Als zentrale didaktische Prinzipien liegen der Demokratiebildung mit Jugendlichen zwischen Schule und Beruf v.a. die Subjekt-, Lebenswelt- und Handlungsorientierung sowie Emotionssensibilität zugrunde. Ziel ist die Förderung von Mündigkeit und demokratischer Handlungskompetenz. Inhaltlich bieten sich somit konkrete lebensweltliche Erfahrungen an oder auch antizipierte Fälle. Dabei kann es sich um arbeits- oder lebensweltliche Schlüsselprobleme handeln, zu welchen Handlungsoptionen entwickelt oder auch umgesetzt werden. Demokratiebildung kann somit eine kompensatorische und emanzipierende Funktion übernehmen. Sie richtet sich an die Jugendlichen, die selten einbezogen werden, wenn es um die Umgestaltungen ihrer Lebenswelten, z.B. in Schule, Stadtteil und Beruf, geht. Sie adressiert diejenigen Teilnehmenden als Partizipierende, die häufig institutionell und gesellschaftlich von Exklusionsprozessen betroffen sind. Zu berücksichtigen ist aber, dass auch Teilneh-



mende zwischen Schule und Beruf keine homogene Gruppe darstellen. Demokratiebildung reflektiert die sozio-kulturelle Diversität der Adressat:innen: Jedes Individuum zeichnet sich durch eine eigene Bewertungs-, Handlungs- und Wahrnehmungspraxis aus, auch hinsichtlich der Bewertung von Ungerechtigkeiten, Herrschafts- und Machtverhältnissen, selbst wenn diese objektiv vorzuliegen scheinen. Demokratiebildner:innen müssen somit selbst permanent eigene Zuschreibungen reflektieren und in ihrer Bildungsarbeit darauf flexibel und kompetent reagieren.

Im Gesamten können die im Folgenden zusammengefassten „Gütekriterien“ – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – für das didaktische Setting von Demokratiebildung, für die Arbeit der Bildner:innen sowie für die Themenwahl eine Orientierung darstellen (Zusammenstellung aus Vorschlägen und Ausführungen aus: Achour 2023; 2025, Opheys/ Bremer 2022; Schwanenfügel 2022; Zurstrassen 2022).

I Gütekriterien für Angebote von Demokratiebildung:

- Demokratiebildung muss an konkreten Teilhabeinteressen und -bedarfen, Emotionen oder auch Sorgen ansetzen.
- Im Idealfall ist Demokratiebildung in (Alltags-, Bildungs-, „Freizeit“-)Strukturen eingebunden und keine „Extra-Veranstaltung“.
- Sie wird nicht als abstrakte Politikvermittlung gestaltet, sondern als Begleitprozess, „Coaching“, Raum (Safe/ Brave Space) für Empowerment mit Lebenswelt-, Subjekt- und Handlungsbezügen.
- Sie erfordert eine konsequente Demokratisierung von Orten, an denen Demokratiebildung stattfindet: Spielräume für Ausgestaltung von Fragen, die Jugendliche betreffen.
- Demokratiebildung basiert auf Sprachsensibilität: Berücksichtigen von Mehrsprachigkeit, Sprachkompetenzen, „sprachfreie Zugänge“ wie Musik, Kunst, Pantomime oder einfach das Nutzen von KI für Übersetzungsleistungen.
- Demokratiebildung darf nicht in die Homogenisierungsfalle geraten: Bildner:innen vermeiden geschlossene Gruppenkonstruktionen mit defizitorientierten Zuschreibungen wie „sozio-kulturell Benachteiligte“, „potentielle Nicht-Wähler:innen“, „Demokratiedistante“. Demokratiebildung bildet die Diversität in der Gruppe ab.

II Gütekriterien für Anbieter:innen von Demokratiebildung

- Demokratiebildner:innen nehmen „Habituussensibilität“ ernst (Lange-Vester/ Teiwes-Kügler 2014, Opheys/ Bremer 2022). Sie reflektieren ihre eigenen (akademischen/ bildungsbürgerlichen) Milieus.
- Sie erkennen ein diverseres Bild von jugendlichen Adressat:innen an und stellen dominante Normalitätsvorstellungen infrage.
- Demokratiebildner:innen sind offen für „eigensinnige“ i. S. von „anspruchsvollen“ Jugendlichen, Selbstbestimmungsäußerungen und Positionierungen, sie suchen diese zu decodieren und konstruktiv in die Bildungsarbeit zu integrieren.

III Gütekriterien hinsichtlich Themen für Demokratiebildung mit Jugendlichen zwischen Schule & Beruf

- Demokratiebildung setzt an Alltagsfragen an, z.B. erlebte Ungerechtigkeiten im Alltag, Hierarchien in Schule, Beruf, Behörden, damit ist sie diskriminierungssensibel hinsichtlich Rassismus, Antisemitismus, Antifeminismus, Klassismus, Ableismus, Adultismus etc.
- Sie eröffnet Artikulationsräume für Diskriminierungserfahrungen und fördert Handlungsstrategien.
- Sie erarbeitet Teilhabe-/ Partizipationsmöglichkeiten bei der Gestaltung von Lebensräumen.
- Sie hinterfragt Anforderungen der (Leistungs-)Gesellschaft, dass Jugendliche funktionieren müssen.
- Sie thematisiert Widersprüchlichkeiten „demokratischer Versprechen“: z.B. das Narrativ der offenen, demokratischen Gesellschaft versus Erfahrungen von Teilnehmenden, durch Exklusion, Ungleichheiten und Diskriminierung, an demokratischen Freiheiten nicht (in gleicher Weise) teilhaben zu können.

Literatur

Achour, S. (2025): Gegen Rechtsextremismus – für politische Bildung: Politisches Signal der Mitte-Studie 2024/25!? In: Zick, A./ Beate, K./ Mokros, N./ Eden, M. (Hrsg.): Die angespannte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2024/25. Bonn: Dietz Verlag. S. 349–379.

Achour, S./ Bedersdorfer, J./ Girnus, L./ Höppner, A./ Schmidt, J. (2025): Demokratie macht Schule. Politische Bildung und Demokratiebildung an Berliner Schulen 2024/25. Ungleiches ungleich behandeln. Berlin: Friedrich-Ebert-Stiftung.

Achour, S. (2023): Politische Bildung für eine (nicht) distanzierte Mitte. In: Zick, A./Küpper, B./Mokros, N. (Hrsg.): Die distanzierte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23. Bonn, S. 355–376.

Achour, S. / Wagner, S. (2019): „Wer hat, dem wird gegeben.“ Politische Bildung an Schulen. Bestandsaufnahme, Rückschlüsse und Handlungsempfehlungen. Berlin: Friedrich-Ebert-Stiftung.

Bröckling, U. (2016): Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. 6. Auflage. Frankfurt/M.

Bourdieu, P. (2010): Die Doxosophen. In: Ders.: Politik. Schriften zur politischen Ökonomie 2. Konstanz. S. 223–242.

Bourdieu, P. (2001): Das politische Feld. Konstanz.

Bremer, H./ Kleemann-Göhring, M. (2001): „Defizit“ oder „Benachteiligung“. Zur Dialektik von Selbst- und Fremdausschließung in der politischen Erwachsenenbildung und zur Wirkung symbolischer Herrschaft. In: Zeuner, Ch. (Hg.): Demokratie und Partizipation. Hamburg. S. 12–28.

Brinkmann, U./ Nachtwey, O. (2017): Postdemokratie und Industrial Citizenship. Erosionsprozesse von Demokratie und Mitbestimmung. Weinheim, Basel.

Fustok, L. (2025): Communitys-orientierte politische Bildung in der Migrationsgesellschaft. Ein menschenrechtsorientierter Ansatz politischer Teilhabe. In: Magazin erwachsenenbildung.at (2025) 56, S. 52–60

Gill, T./Stapf-Finé, H./Wallentin, A. (Hg.) (2025): Handbuch aufsuchende politische Bildung. Frankfurt am Main: Wochenschau.

Grundmann, M. (2010): Sozialisation. In: Otto, H.-U./ Thiersch, H. (Hg.): Handbuch Soziale Arbeit. München u.a., S. 1441–1452.

König, M.; Reichartz, M. et al. (2021): Jugendbefragung an Aufenthaltsorten von Jugendlichen. Lehrforschungsprojekt an der Frankfurt University of Applied Science. Verfügbar unter: https://www.frankfurt-university.de/fileadmin/standard/Hochschule/Fachbereich_4/Kontakte/ProfessorInnen/Larissa_von_Schwanenflugel/Jugendbefragung_an_Aufenthaltsorten_von_Jugendlichen_Abschlussbericht_Lehrforschungsprojekt.pdf

Lange-Vester, A./ Teiweis-Kügler, Ch. (2014): Habitussensibilität im schulischen Alltag als Beitrag zur Integration ungleicher sozialer Gruppen. In: Sander, T. (Hg.): Habitussensibilität. Wiesbaden. S. 177–207.

Nickel, A./ Hövermann, A. (2025): Junge Menschen im Krisenmodus unsicherer Marktförigkeit – Befunde der Mitte-Studie und Implikationen für die (außer)schulische und politische Bildung. Frankfurt a.M.: Wochenschau Verlag Sonderausgabe

Opheys, C./ Bremer, H. (2022): Zugänge zur politischen Bildung nach Milieu und Habitus. Ungleichheitssensible politische Bildung mit Geflüchteten. In: Politische Bildung 2/2022. Frankfurt a.M.: Wochenschau Verlag. S. 14–21.

Schäfer, Armin (2023): Wer fehlt an der Wahlurne? Sozialräumliche Muster der Wahlbeteiligung bei Bundestagswahlen. Online abrufbar unter <https://library.fes.de/pdf-files/a-p-b/20628.pdf> [23.02.2026].

Von Schwanenflügel, L. (2022): Was bedeutet Partizipation? Politische Bildung und Benachteiligung Jugendlicher. In: Politische Bildung 2/2022. Frankfurt a.M.: Wochenschau Verlag. S. 22–26.

Zick, A./ Beate, K./ Mokros, N./ Eden, M. (Hrsg.): Die angespannte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2024/25. Bonn: Dietz Verlag.

Zurstrassen, B. (2025): Demokratiebildung an berufsbildenden Schulen als Querschnittsaufgabe in der Lehrkräftebildung. In: Achour, S./ Sieberkrob, M./ Pech, D./ Zelck, J./ Eberhard, P. (Hrsg.) (2025): Demokratiebildung und Fachdidaktik. Band 1: Grundlagen und Querschnittsaufgaben. Frankfurt a.M.: Wochenschau Verlag. S. 88–97.

„Läuft bei Dir!“

Ziele des Projekts

„Läuft bei Dir!“ ist ein Projekt der Baden-Württemberg Stiftung zur wertorientierten Demokratiebildung, das sich an Jugendliche am Übergang zwischen Schule und Beruf richtet. Das Projekt läuft seit 2017 und bietet lebensweltnahe und wertebasierte Lernangebote politischer Bildung.

Die Lebensphase am Übergang von der Schule ins Berufsleben ist von zahlreichen Aufgaben und Umbrüchen geprägt. Die Angebote von „Läuft bei Dir!“ unterstützen junge Erwachsene in dieser Lebensphase dabei, sich in ihrer neuen Rolle als Erwachsene innerhalb unserer demokratischen Gesellschaft zurechtzufinden.

Die Angebote des Projekts beleuchten gesellschaftliche und politische Themen entlang der Lebensrealitäten junger Erwachsener. Neben Raum für Reflexion und Austausch geht es dabei auch um die Entdeckung neuer Ressourcen sowie um die Stärkung der eigenen Selbstwirksamkeit – unter gleichzeitiger Berücksichtigung ungleicher Lebensrealitäten. Dabei kommen sowohl klassische als auch innovative und kreative Methoden der politischen Bildung zum Einsatz.

Der Untertitel „Werte. Wissen. Weiterkommen.“ steht für die drei Kompetenzbereiche, auf die sich das Projekt „Läuft bei Dir!“ fokussiert.

Der Kompetenzbereich Werte steht für einen persönlichen Zugang, in welchem es darum geht, die eigene Beobachtungsfähigkeit und Empathie zu stärken. Die Entwicklung von Selbstkompetenzen wird unter anderem dadurch gefördert, dass ein Bewusstsein für die eigene Identität, für eigene Wünsche und Ziele, aber auch für die Reflexion eigener Vorurteile geschaffen wird.

Der Kompetenzbereich Wissen schafft einen sachlich-kognitiven Lernzugang. Im Zentrum stehen das Verständnis für gesellschaftliche und politische Zusammenhänge, die Reflexion ihrer Wechselwirkungen sowie die Anregung zum Perspektivwechsel.

Der Kompetenzbereich Weiterkommen beschreibt einen erlebenden Lernzugang. Gestärkt werden hier unter anderem Kompetenzen wie Konflikt- und Teamfähigkeit, Verantwortungsübernahme sowie die Bereitschaft, sich gemeinwohlorientiert und mit einer diskriminierungskritischen Grundhaltung in die Gesellschaft einzubringen.

WERTE

Selbstkompetenz:
Wer bin ich und
was will ich?

WISSEN

Kognitive Kompetenz:
Wie funktioniert
Demokratie?

WEITER- KOMMEN

Handlungskompetenz:
Was kann ich bewirken?

Angebote für Jugendliche

Jugendlichen stehen bei „Läuft bei Dir!“ zwei innovative Veranstaltungsformate zur Verfügung: der medienpädagogische Escape Room „Hacker Attack“ sowie der Escape Room „Bias Breaker“, der sich mit dem Thema Diskriminierung auseinandersetzt.

Bei einem Escape Room handelt es sich um ein Spiel, bei dem eine Gruppe von Spieler:innen innerhalb einer festgelegten Zeit eine Mission erfüllen muss. Indem viele kleine untergeordnete Aufgaben erledigt werden, nähert sich die Gruppe der Lösung eines übergeordneten Rätsels. Die notwendigen Hinweise zur Lösung der Aufgaben sind dabei im Raum versteckt. Diese gilt es zu finden und clever zu kombinieren. Mithilfe des Escape Rooms wird spielerisch ein Gruppenerlebnis geschaffen, bei dem sich die Spieler:innen als wirkmächtig erleben.

Der Escape Room „Hacker Attack“

„Hacker Attack“ ist ein interaktiver Escape Room, der im Rahmen eines medienpädagogischen Projekttags durchgeführt wird.

Die darin zu lösenden Aufgaben greifen wichtige aktuelle Themen wie Fake News, Hate-speech oder den Druck in Sozialen Medien auf und schaffen so eine Verbindung zwischen der Spielewelt des Escape Rooms und der Lebenswelt junger Menschen. In den flankierenden Workshopmodulen werden die Themen aufgegriffen und mithilfe unterschiedlicher Methoden bearbeitet, sodass eine vertiefte Auseinandersetzung ermöglicht wird. Das Format soll sensibilisieren, die Medienkompetenz der Jugendlichen stärken sowie den bewussten Umgang mit Medien fördern.

Der Escape Room „Bias Breaker“

„Bias Breaker“ ist ein interaktiver Escape Room zum Thema Diskriminierung. Flankiert wird der Escape Room von vertiefenden Workshopmodulen, die das Thema spielerisch und niederschwellig bearbeiten. Dabei werden neben verschiedenen Diskriminierungsformen auch unterschiedliche Ebenen und Wirkweisen von Diskriminierung thematisiert. Neben der Vermittlung von Wissen wird auch zu Perspektivwechsel und Selbstreflexion angeregt.

Angebote für Fachkräfte

Schulische und außerschulische Angebote für Jugendliche am Übergang zwischen Schule und Beruf fördern und unterstützen diese sowohl bei ihrer persönlichen Entwicklung als auch bei der Integration in Ausbildung oder Beruf. Daneben leisten sie wichtige Arbeit bei der Entwicklung demokratischer Werte, vermitteln Wissen über Politik und Gesellschaft und stärken soziale Kompetenzen.

Unsere Fortbildungen stellen Fachwissen zur Verfügung, stärken Fachkräfte am Übergang zwischen Schule und Beruf in ihrer kompetenten Handlungsfähigkeit und geben somit Impulse zu guter Demokratiebildung.

Methodentraining – Demokratiebildung leicht gemacht

Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit, Methoden von „Läuft bei Dir!“ kennenzulernen, Methoden der Demokratiebildung auszuprobieren und Inhalte für die eigene Arbeit nutzbar zu machen. Der Fokus der Fortbildung liegt dabei auf dem Transfer der Methoden in die eigene Arbeit.

Umgang mit Abwertungen – Diskriminierungen erkennen und handeln

In dieser Fortbildung können Fachkräfte anhand von praktischen Beispielen lernen, Diskriminierungen nicht unkommentiert stehen zu lassen. Sie erhalten dabei methodisches Handwerkszeug, um Bearbeitungsstrategien für diese Situationen zu entwickeln. Die Fortbildung vermittelt sowohl theoretische Hintergründe als auch praktische Methoden zum Einsatz in der eigenen beruflichen Praxis.



Fake News, Hatespeech und Künstliche Intelligenz – Politische Medienbildung konkret

In dieser Fortbildung werden die Zusammenhänge zwischen Medienpädagogik und Demokratie besprochen, Methoden erlernt und die Einbindung von politischer Medienbildung in den Arbeitsalltag diskutiert. Dabei werden Themen wie Fake News, Hatespeech und der Umgang mit Künstlicher Intelligenz behandelt.

Selbstwirksamkeit – Erwarten. Erfahren. Ermöglichen.

In dieser Fortbildung werden die Relevanz und Bedeutung von Selbstwirksamkeit beleuchtet und zudem zahlreiche Methoden erprobt, die das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit stärken und somit gesellschaftliche Teilhabe fördern. Auch die Einbindung des Themas in den Berufsalltag wird besprochen.

Publikationen

Neben der hier vorliegenden Publikation „Leicht gemacht“ sind im Projekt „Läuft bei Dir!“ auch zwei Lerntagebücher entwickelt worden, die sich direkt an Jugendliche am Übergang von Schule zu Beruf richten.

Lerntagebuch „Du bist dran“

„Du bist dran“ ist ein Buch, das nicht nur gelesen, sondern aktiv bearbeitet werden kann. Zudem können Einzelseiten im Unterricht genutzt werden. Das Buch enthält Aufgaben, die das Selbstbewusstsein stärken und zum Nachdenken anregen. Sie beziehen sich auf Themen aus der Lebenswelt von Auszubildenden, wie zum Beispiel Arbeit, Konsum, Nachhaltigkeit oder Rollen und Zuschreibungen. Für die Bearbeitung ist Kreativität gefragt: Utopisches Denken wird ebenso gefördert wie zeichnerische und sprachliche Ausdrucksfähigkeit. Ziel des Buches ist es, die Selbstwahrnehmung als gleichberechtigtes, handlungsfähiges und wirkmächtiges Subjekt in der Gesellschaft zu stärken.

Dazu gibt es Aufgaben, die:

- der Aneignung von Wissen dienen
- interaktiv zum Mitmachen anregen
- Menschenwürde und ihren Wert thematisieren
- den Jugendlichen ihre Rechte aus dem Grundgesetz vermitteln
- zur Reflexion der eigenen Werte, Wünsche und Positionen anregen
- zur Analyse gesellschaftlicher Verhältnisse ermuntern

Lerntagebuch „Anders machen“

Auch „Anders machen – Dein Lerntagebuch gegen Diskriminierung“ lädt dazu ein, nicht nur gelesen, sondern im Unterricht aktiv mit Leben gefüllt zu werden. Das Lerntagebuch zeichnet sich durch eine interaktive und kreative Gestaltung aus. Das Buch darf und soll bearbeitet und mit eigenen Anmerkungen und Illustrationen versehen werden. Ergänzt wird es durch auditive Elemente, die über QR-Codes abrufbar sind. Die kurzen Texte, Grafiken und Aufgaben sind so konzipiert, dass sie ohne Vorkenntnisse im Unterricht sowie in der außerschulischen pädagogischen Arbeit eingesetzt werden können.

„Anders machen“ beschäftigt sich ausführlich mit dem Thema Diskriminierung. Inhaltlich orientieren sich die kurzweiligen Kapitel an zentralen Lebensbereichen Jugendlicher wie etwa Ausbildung, Beruf oder Freizeit. Ausgehend von persönlichen Werten und der eigenen Identität werden verschiedene Diskriminierungsformen, deren Auswirkungen auf Betroffene sowie Möglichkeiten des Umgangs damit beleuchtet.

Hinweise zur Arbeit mit den Methoden

Nachdem im vorangegangenen Kapitel bereits die Ziele und Formate von „Läuft bei Dir!“ erläutert wurden, dient der folgende Abschnitt als Unterstützung bei der Anleitung und Durchführung der Methoden.

Die Zielgruppe

Konzipiert wurden die vorliegenden Methoden zur Durchführung mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die sich am Übergang zwischen Schule und Beruf befinden. Die Inhalte werden für diese Zielgruppe über verschiedene niedrigschwellige, methodische Zugänge transportiert. Grundsätzlich sind die meisten Methoden auch auf andere Zielgruppen übertragbar.

Berücksichtigt werden sollte das jeweilige Alter der Teilnehmer:innen. Wir regen an, die Methoden ab einem Alter von etwa 15 Jahren anzuwenden. Die Beschäftigung mit dem Thema „Berufliche Zukunft“ sollte für die Jugendlichen relevant und lebensnah sein.

Für eine erfolgreiche Umsetzung der Methoden empfehlen wir eine Mindestgruppengröße von 10 und eine maximale Gruppengröße von 25 Personen.

Die Methoden

Alle zehn dargestellten Methoden wurden in Bildungsformaten von „Läuft bei Dir!“ angewandt, erprobt und angepasst. Aus zahlreichen verwendeten Methoden wurden nun zehn ausgewählt. Zwei Aspekte treffen dabei auf diese Methoden zu:

1. Es handelt sich um Methoden, die mit der genannten Zielgruppe besonders gut funktionieren und anschlussfähig sind an relevante Themen im Kontext des Überganges von Schule zu Beruf.
2. Die Methoden sind voraussetzungsarm. Das bedeutet, dass für die Umsetzung wenig Vorkenntnisse erforderlich sind. Die Beschreibung in der vorliegenden Publikation ermöglicht Fachkräften somit ein gutes Gelingen bei der Umsetzung.

Methoden zum Thema Diskriminierung

In den Angeboten für Jugendliche und in den Fortbildungsangeboten für Fachkräfte spielt die Thematisierung von Diskriminierung eine wichtige Rolle. Trotzdem finden sich in dieser Publikation keine Methoden zur expliziten Auseinandersetzung damit. Das Thema Diskriminierung muss ebenso kompetent wie tiefgreifend und fundiert erarbeitet werden. Wir möchten dazu motivieren, sich mit dem Themenfeld in seinen vielen Facetten theoretisch auseinanderzusetzen und es zugleich auch in die praktische Arbeit mit der Zielgruppe aufzunehmen. Die vorliegende Publikation, die auf eine schnelle und voraussetzungsarme Umsetzbarkeit der Methoden zielt und die kein themenspezifisches theoretisches Wissen zur Verfügung stellt, kann diesem Anspruch allerdings nicht gerecht werden, weshalb Methoden zum Thema Diskriminierung hier keine Berücksichtigung finden.



Die Umsetzung

Die vorgestellten Methoden können einzeln und unabhängig voneinander eingesetzt werden, wobei die hier dargestellte Reihenfolge nicht zwingend eingehalten werden muss.

Alle notwendigen Materialien sind auf der ersten Seite der jeweiligen Methode dargestellt. So können Sie im Vorfeld prüfen, ob Materialien besorgt oder vorbereitet werden müssen.

Die Methoden haben einen sehr unterschiedlichen Zeitbedarf. Eine Orientierung hierzu finden Sie auf der ersten Seite jeder Methode. Bei der Vorbereitung sollte ausreichend Zeit für die etwaige Vor- und Nachbereitung sowie eine abschließende Auswertung eingeplant werden.

Die pädagogische Praxis zeigt, dass die Methoden selten exakt wie geplant durchgeführt werden können und „Störungen“ bei der Durchführung dazugehören. Dabei gilt wie in jedem pädagogischen Setting: „Störungen haben Vorrang.“ Sie sollten Beachtung finden, weil sie Bedürfnisse aufzeigen, neue Themenfelder eröffnen und Lernchancen bieten können.

Lassen Sie sich daher nicht entmutigen, wenn eine Methode mal nicht so funktioniert, wie es ursprünglich geplant war. Machen Sie sich ihr Potential zunutze und nehmen Sie die Methoden als Anlass, mit den Teilnehmer:innen ins Gespräch zu kommen - über die Demokratie, unsere Gesellschaft und darüber, dass jede:r Einzelne ein wichtiger Teil davon ist.

GEFAHRENZONE

Ich gerate in Panik. Meine Strategien funktionieren nicht mehr.

LERNZONE

Ich komme aus dem Gleichgewicht und benötige neue Strategien.

KOMFORTZONE

Ich fühle mich wohl. Meine Strategien passen.

1 Komfortzonenmodell

Material/Medien

- Tafel
- Flipchart
- Arbeitsblatt [Komfortzonenmodell](#)
- Papier (rot, gelb, grün)
- Marker
- Scheren
- Schnur
- Locher

Kurz & Knapp

Die Trainer:innen führen das Komfortzonenmodell ein und visualisieren es auf einer Flipchart. Die Darstellung wird während des Plenumsgesprächs vervollständigt. Anschließend basteln die Teilnehmer:innen ihre eigenen kleinen Komfortzonenmodelle aus buntem Papier oder aus der Kopiervorlage und suchen Beispiele für die verschiedenen Zonen.

Ziele

- Die Teilnehmer:innen
- erkennen individuelle Handlungsspielräume im Kontext von Herausforderungen.
 - stärken Selbstwahrnehmung.
 - deuten eigene Erfahrungen im Kontext des Komfortzonenmodells.
 - erweitern Vertrauen in eigene Handlungsfähigkeit.

HINWEIS: Das Komfortzonenmodell kann bei der Reflexion der weiteren Methoden aufgegriffen und allgemein auf Herausforderungen im Seminarkontext angewandt werden.

Ablauf

VORBEREITUNG

- Die Lehrperson bereitet die Darstellung des Komfortzonenmodells in Ansätzen vor.

ERARBEITUNG

- Die Trainer:innen führen das Komfortzonenmodell im Gespräch mit den Teilnehmer:innen ein.

KOMFORTZONE

Die Komfortzone entspricht dem Gewohnten und dem Angenehmen. Hier handeln Menschen immer gleich, weil sie damit gute Erfahrungen gemacht haben. Das heißt, nichts Neues wird gelernt. Sie ist vergleichbar mit einem gemütlichen Sofa.

Passende Fragen für die Komfortzone sind beispielsweise:

- „Wie fühlt ihr euch, wenn ihr zu Hause auf dem Sofa sitzt?“
- „Wo fühlt ihr euch sicher?“ oder „Wie heißt dieser Bereich?“

Die Gefahrenzone wird ebenfalls fragend erschlossen, zum Beispiel: „Was passiert, wenn ihr die Komfortzone verlasst?“, „Wie fühlt sich das an?“ und „In welcher Situation würdet ihr euer gemütliches Sofa verlassen?“

Die Trainer:innen benennen, erläutern und visualisieren die Gefahrenzone.

LERNZONE

Der Bereich zwischen Komfort und Gefahr heißt Lernzone. Diese Zone erreichen Menschen, wenn sie das Sofa bewusst verlassen, um sich ungewohnten Dingen auszusetzen. In der Lernzone werden eigene Grenzen überschritten und neue Strategien erlernt. Mit jeder bewältigten Herausforderung vergrößert sich die Komfortzone.

Die Lernzone kann vergleichend charakterisiert werden, beispielsweise:

„Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr das erste Mal in die Schule gekommen seid?“

„Wie habt ihr euch heute Morgen gefühlt, als ihr zur Schule gegangen seid?“

„Wieso hat sich das verändert?“

- „Weil ihr gelernt habt, mit der Situation umzugehen.“

Die Trainer:innen schließen die Visualisierung ab und erläutern das Komfortzonenmodell zusammenfassend (siehe Abbildung).

KREATIVPHASE

- Die Teilnehmer:innen basteln ein Komfortzonenmodell. Dazu erhalten sie das Arbeitsblatt.
- Anschließend erhalten sie die Aufgabe, lebensweltliche Beispiele für die unterschiedlichen Zonen zu sammeln.

AUSWERTUNG & REFLEXION

„Gibt es noch Fragen zu dem Komfortzonenmodell?“

„Welche Beispiele habt ihr gesammelt?“

„Wie geht ihr mit euren persönlichen Grenzen um?“

„Welche Grenzen habt ihr bereits überwunden?“

„Wie habt ihr das geschafft?“

„Wer hat euch geholfen?“

„Gibt es Situationen, in denen wirkliche Grenzen erreicht sind und die Lernzone unerreichbar ist?“

Hier kann betont werden, dass die Rückmeldung persönlicher Herausforderungssituationen freiwillig ist. Jede Person entscheidet selbst, wo die Grenzen ihrer Zonen liegen. Vorbehalte können diskutiert werden. In erster Linie geht es aber um eine Einladung, sich mit eigenen Grenzen zu beschäftigen.

WEITERFÜHRENDE AUFGABE

Jeder Mensch lernt jeden Tag neue Dinge.

„Wann hast du das letzte Mal deine Komfortzone verlassen?“

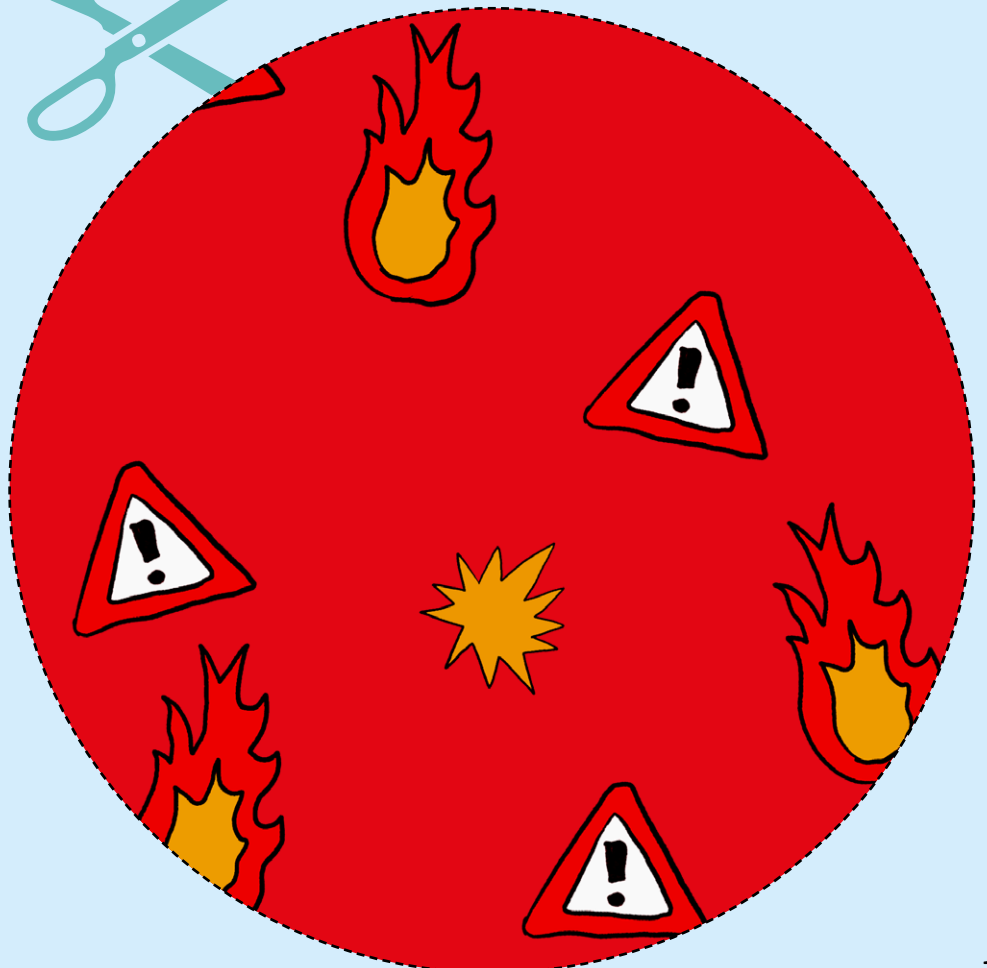
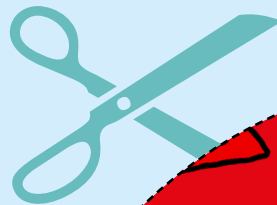
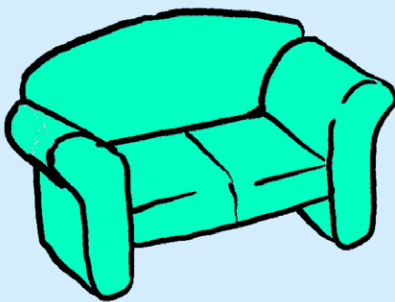
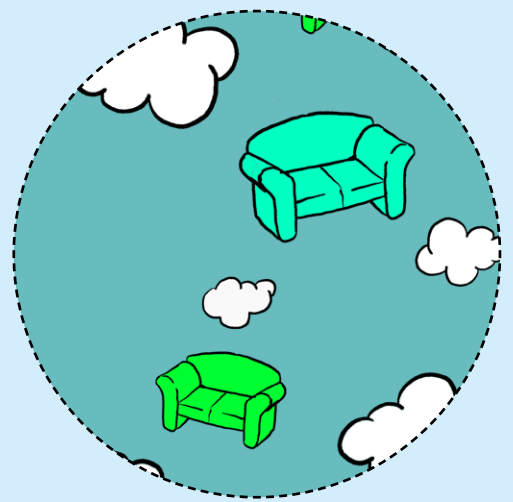
„Welche Herausforderungen versetzen dich immer wieder in Panik, also in die Gefahrenzone?“

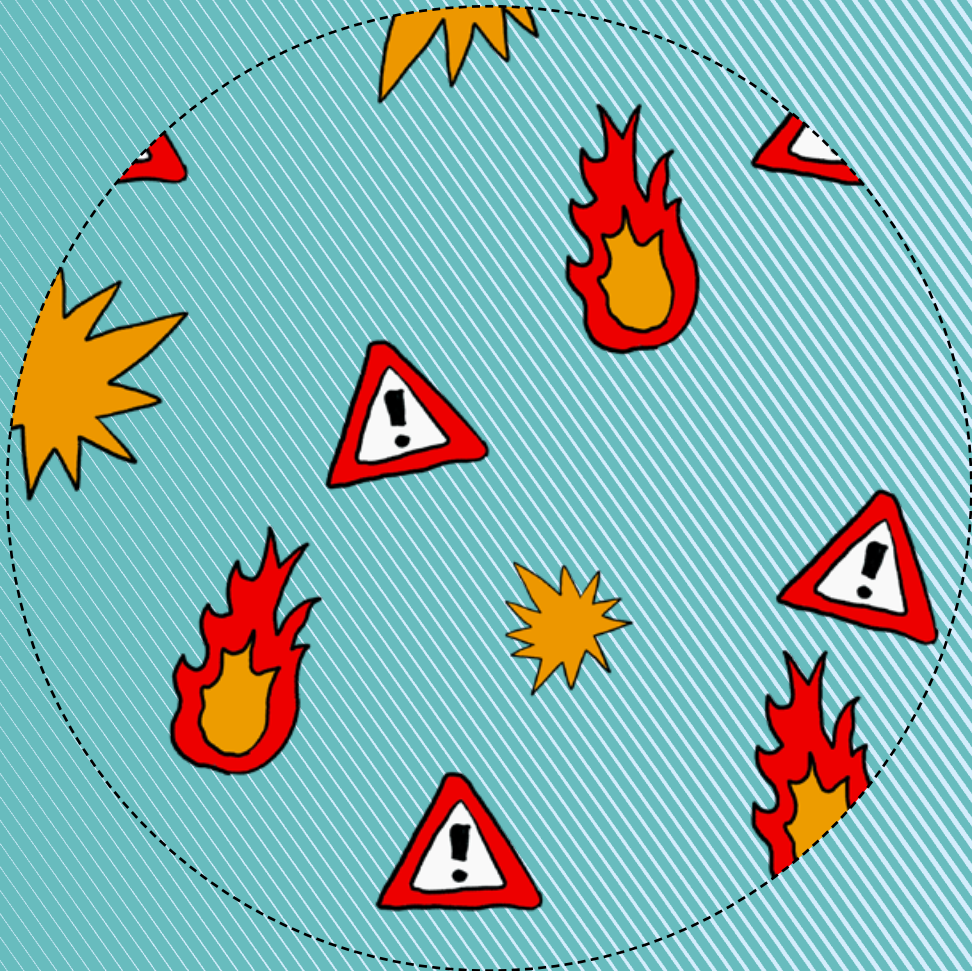
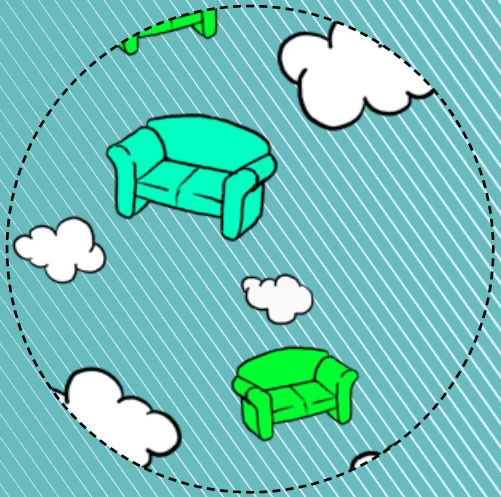
„Wie schaffst du es, Herausforderungen zu meistern und in die Lernzone zu kommen?“



BASTEL DEIN EIGENES KOMFORTZONENMODELL

- Schneide die Kreise aus.
- Loche die Kreise mit dem Locher und binde sie mit einem Faden lose zusammen.
- Beschrifte die Kreise (Komfortzone = grün, Lernzone = gelb, Gefahrenzone = rot).





Methode angelehnt an „Führungsjoker“ von Maike Plath (www.maikeplath.de und www.act-berlin.de)

Material/Medien

- Tafel
- Flipchart mit Visualisierung der Joker

Kurz & Knapp

Die Trainer:innen führen die Seminarjoker ein. Sie können in einer herausfordernden Unterrichtseinheit oder generell im Seminar/Unterricht gelten.

Ziele

- Die Teilnehmer:innen
- kennen die Seminarjoker: Veto, Klarheit, Verantwortung.
 - wenden die Seminarjoker bei Bedarf an.
 - erhalten die Möglichkeit, eigene und fremde Bedürfnisse und Grenzen sichtbar zu machen.
 - fühlen sich sicher.



Ablauf

Die Trainer:innen führen die Seminarjoker sprachlich ein. Dafür können die Begriffe an einer Flipchart verdeckt aufgehängt werden und nacheinander aufgedeckt und erklärt werden.

DER VETO-JOKER: Wenn ihr etwas nicht machen wollt oder könnt, weil es eure Grenzen überschreitet, könnt ihr immer ein Veto abgeben. Ihr müsst euer Veto nie begründen. Wenn ihr etwas nicht wollt, müsst ihr es auch nicht machen. Das Veto dient dazu, euch die Sicherheit zu geben, euch auch aus eurer Komfortzone herauszutrauen - genau so weit, wie es eure Grenze zulässt.

DER KLARHEITS-JOKER: Manchmal sind Anweisungen unklar oder ich verwende Worte, die ihr nicht kennt. Das merke ich dann oft gar nicht. Mit dem Signalwort „Klarheit!“ fordert ihr mich auf, Worte zu erklären, Anweisungen deutlicher und verständlicher zu formulieren. Es ist meine Aufgabe, alles so zu erklären, dass es verständlich ist. Bitte helft mir mit diesem Joker dabei.

DER VERANTWORTUNGS-JOKER: Dieser Joker hilft uns dabei, gemeinsam eine Stimmung zu schaffen, in der sich alle sicher ausprobieren können. Wenn ihr merkt, dass die Grenzen von anderen überschritten werden, könnt ihr den Verantwortungs-Joker einsetzen. Es ist das Warnsignal, dass die Gruppe gerade kein sicherer Ort ist und wir aufeinander achten sollten. Bei Verantwortung geht es auch um die Zusammenarbeit als Gesamtgruppe: Was brauchen wir, damit es allen gut geht und wir Spaß haben können?



3 Dafür schlägt mein Herz

Material/Medien

- Arbeitsblatt **Dafür schlägt mein Herz**
- Arbeitsblatt **Stärken**
- Tafel
- Kreppband

Kurz & Knapp

Die Teilnehmer:innen überlegen sich, was ihre Interessen und Stärken sind. Diese notieren sie auf einem Arbeitsblatt. Im Anschluss gibt es einen Austausch in Kleingruppen. Dabei formulieren sie auch Stärken ihrer Gruppenmitglieder.

Ziele

Die Teilnehmer:innen

- benennen ihre Stärken und Interessen.
- visualisieren ihre Eigenschaften kreativ.
- bestärken andere und werden von anderen bestärkt.
- stärken ihre Selbstwirksamkeitserwartung.

Ablauf

PHASE 1: EINZELARBEIT (15 min)

- Die Teilnehmer:innen bearbeiten Arbeitsblatt 1 in Einzelarbeit. Dazu suchen sie einen Platz, an dem sie sich wohlfühlen.
- Das Arbeitsblatt 3 unterstützt die Teilnehmer:innen bei der Suche nach individuellen Stärken mit einer Vorschlagsliste.

PHASE 2: KLEINGRUPPENARBEIT (15 min)

- Um einen vertrauensvollen und wertschätzenden Austausch zu ermöglichen, arbeiten die Teilnehmer:innen in selbst gewählten Kleingruppen mit maximal vier Personen zusammen. In den Kleingruppen stellen sie sich gegenseitig vor und erklären, wie sie die Fragen auf dem Aufgabenblatt 1 beantwortet und das Selfie gestaltet haben.
- Anschließend wird für jedes Gruppenmitglied die Aufgabe auf dem Arbeitsblatt 2 beantwortet. Hier sollte auf die Bedeutung eines wertschätzenden Umgangs hingewiesen werden.
- Die Teilnehmer:innen notieren das Feedback der anderen auf ihr Arbeitsblatt.

AUSWERTUNG & REFLEXION (15 min)

- Alle Teilnehmer:innen kehren zurück ins Plenum. Sie berichten freiwillig, wie sie die Übung empfunden haben. Folgende Leitfragen können gestellt werden:
 „War es schwierig, das Blatt auszufüllen? Was fiel euch leicht, was schwer?“
 „Was denkt ihr, warum das (nicht) schwierig ist?“
 „Habt ihr durch die Kleingruppengespräche Neues über euch erfahren?“
 „Wie erging es euch mit dem Feedback durch und an die anderen?“
 „Nehmt ihr etwas von der Übung mit? Wenn ja, was?“

Dafür schlägt mein Herz

Alle Menschen können etwas
besonders gut oder haben ein Talent.
Was sind deine Fähigkeiten?

Zeichne ein Selfie, das dich und
deine Stärken zeigt, in das Bild.



Schreibe für dich ausserdem auf:

Dafür schlägt mein Herz: _____

Das macht mich einzigartig: _____

Diese drei Dinge kann ich besonders gut: _____

Das finde ich ungerecht: _____

Das ist mein größter Wunsch: _____

Das mache ich besonders gern für andere: _____

TEAMFÄHIG

VERLÄSSLICH

KREATIV

WISSEBEGIERIG

SMART

UNKOMPLIZIERT

FREUNDLICH

CHARMANT

TAPFER

GROSSZÜGIG

TOLERANT

MOTIVIERT

FÜRSORGLICH

PÜNKTLICH

SORGFÄLTIG

EHRGEIZIG

OFFEN

FAIR

SPORTLICH

HILFSBEREIT

FLEISSIG

AUSDAUERND

Natürlich

SELBSTSTÄNDIG

MUTIG

FREUNDLICH

ZIELSTREBIG

WILLENSSTARK

KOMMUNIKATIV

KOOPERATIV

OPTIMISTISCH

Locker

WITZIG 😊

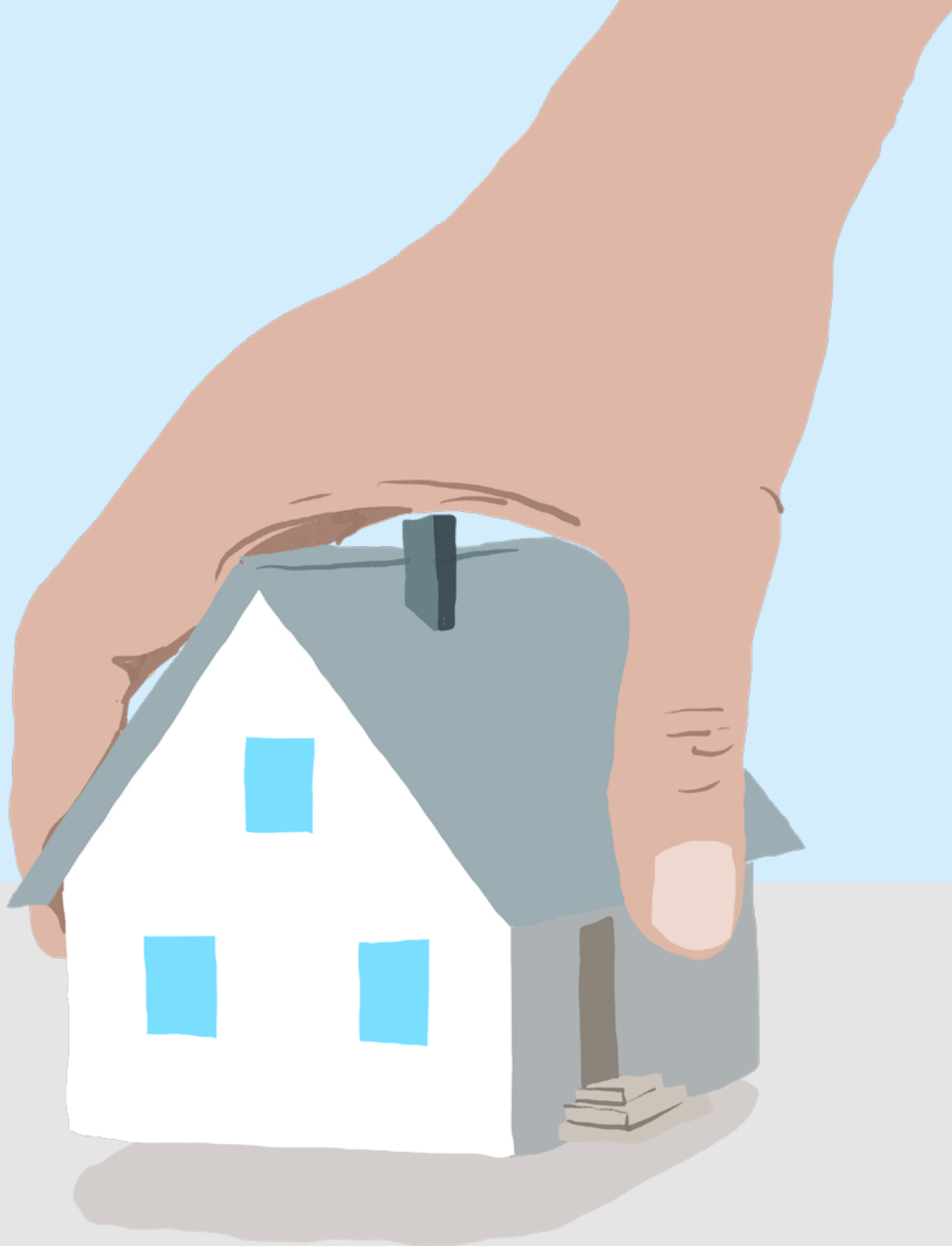
NEUGIERIG

LIEBENSWERT

Was können die anderen Personen in deiner Gruppe/Klasse gut? Was ist das Besondere an ihnen?

Überlege dir positive Eigenschaften und teile sie ihnen mit. Vielleicht hilft dir die Liste auf der linken Seite weiter?

Hier kannst du notieren, wenn dir etwas gefallen hat, das die anderen über dich gesagt haben.



4**Mein Traumhaus, unser Grundstück****Material/Medien**

- DIN-A4-Papier
- zugeschnittene Papierbögen für das Grundstück
- Klebstoff
- Stifte
- Scheren
- ggf. zusätzliche Räume
- Musik

Kurz & Knapp

Die Teilnehmer:innen malen ihr individuelles Traumhaus auf Papier. Dazu erhalten sie ein weißes DIN-A4-Blatt und Stifte. Nach Ablauf der Zeit geht die Methode in einen Aushandlungsprozess in Kleingruppen über. Auf einem zugeschnittenen Papierbogen gestalten die Gruppen ein gemeinsames Grundstück, auf dem sie ihre Traumhäuser unterbringen müssen.

Ziele

Die Teilnehmer:innen

- setzen sich mit ihren Bedürfnissen, Wünschen und Werten zum Thema Wohnen auseinander.
- treten in einen Aushandlungsprozess mit ihren Gruppenmitgliedern.
- berücksichtigen die Bedürfnisse der anderen Teilnehmer:innen.
- reflektieren ihre eigene Rolle im gruppeninternen Aushandlungsprozess.
- vergleichen den Gruppenprozess mit gesellschaftlichen Aushandlungsprozessen.

Ablauf**VORBEREITUNG**

Alle Teilnehmer:innen werden mit ausreichend weißem Papier sowie Malutensilien versorgt (erhalten allerdings keine Scheren oder Kleber). Es sollte darauf geachtet werden, dass die Teilnehmer:innen die gesamte Fläche des Papiers ausmalen.

- Die Trainer:innen bereiten in der Zwischenzeit die Papierbögen für die Kleingruppen vor. Diese können aus Flipchartpapier zugeschnitten werden. Je nach Teilnehmer:innenzahl werden die Plakate angepasst. Pro Kleingruppe gibt es ein Plakat, auf das die einzelnen Gruppenmitglieder ihre Traumhäuser kleben. Das Plakat muss allerdings mindestens ein Drittel kleiner sein als alle Kleingruppen-Traumhäuser zusammen.
- Die Kleingruppenarbeit findet bestenfalls in zwei separaten Räumen statt, sodass die Gruppen getrennt voneinander konzentriert arbeiten können.

PHASE 1: TRAUMHAUS MALEN (15 min)

- Alle Teilnehmer:innen malen ihr persönliches Traumhaus. Die einzige Regel ist, dass das gesamte Papier ausgefüllt werden muss.
- Wichtig ist, dass der folgende Aushandlungsprozess nicht angekündigt wird.

PHASE 2: AUSHANDLUNGSPROZESS IN KLEINGRUPPE (25 min)

- Die Gruppe wird in zwei Kleingruppen unterteilt.
- Die Teilnehmer:innen stellen sich in der Kleingruppe gegenseitig ihre Traumhäuser vor. Nach ca. 10 Minuten beenden die Trainer:innen den Austausch und leiten den Aushandlungsprozess ein.
- Jede Kleingruppe erhält einen Papierbogen und hat die Aufgabe, alle Traumhäuser der Kleingruppe auf dieses Grundstück zu kleben. Der Bogen sollte etwa 2/3 bis die Hälfte kleiner sein als die Grundfläche der gesamten einzelnen DIN-A4-Blätter. Dazu bekommt jede Gruppe einen Klebestift und eine Schere.
- Das Plakat ist für die einfache Aneinanderreihung aller Traumhäuser zu klein, sodass sich die Teilnehmer:innen einigen müssen, welche Traumhäuser auf welche Weise beschnitten werden, damit sie alle auf das Grundstück passen.
- Folgende Regeln müssen kommuniziert und zwingend eingehalten werden.
 - Das Plakat darf nicht erweitert werden.
 - Es darf nur eine Seite des Plakates beklebt werden.
 - Die Häuser dürfen nicht vertikal aufgeklebt werden.
 - Die Häuser dürfen sich nicht überlappen.
 - Die Häuser dürfen nicht vom Papierbogen überstehen.
 - Die Aufgabe muss nach 15 min erledigt sein. Die Einhaltung der Zeit ist hier sinnvoll, damit sich der Aushandlungsprozess verschärft.

PHASE 3: AUSHANDLUNGSPROZESS GROSSGRUPPE (20 min)

In einem zweiten Durchgang bitten die Trainer:innen nun beide Kleingruppen, ihre Grundstücke auf einen gemeinsamen Papierbogen zu bringen. Die Papierfläche ist dabei wieder so zu wählen, dass sie ca. 1/3 kleiner ist als beide Kleingruppen-Grundstücke zusammen. Dann treten alle Teilnehmer:innen in den Aushandlungsprozess ein. Die Regeln (siehe oben) sind wieder zu beachten.

VARIANTE:

- Statt in Schritt 3 einen weiteren Konflikt einzuleiten, kann der inhaltliche Fokus auf die Leerstelle zwischen den beiden Ergebnissen der zweiten Phase gelegt werden. Dazu reichen die Trainer:innen der Großgruppe einen entsprechend größeren Papierbogen, auf dem nicht nur die Grundstücke beider Kleingruppen Platz finden, sondern sogar noch eine freie Fläche entsteht. Dadurch wird symbolisch der öffentliche Raum zwischen den Grundstücken aufgemacht, der mit Infrastruktur und Begegnungsräumen zu füllen ist. Als Darstellungsform genügen Skizzen. Die Variante wendet die Perspektive von einer konkurrierenden hin zu einer kooperierenden Aushandlung.

Leitfragen können sein:

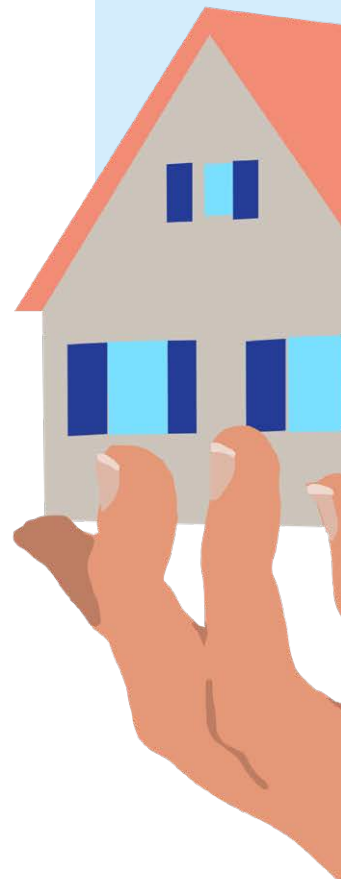
„Was fehlt zwischen den einzelnen Häusern?“

„Was verbindet die beiden Grundstücke?“

„Welche Infrastruktur ist für ein gutes Leben notwendig?“

„Inwiefern unterscheidet sich Infrastruktur in privatem (bspw. Pool) und öffentlichem Raum (z.B. Schwimmbad)?“

„Wo können sich Menschen begegnen?“



In der Reflexion kann dann die Zusammenarbeit bei Schritt 2 bzw. 3 verglichen werden.

AUSWERTUNG & REFLEXION (30 min)

Der Verlauf der Übung wird auf mehreren Ebenen beleuchtet.

EMOTIONALE EBENE

„Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr euer Traumhaus gemalt habt?“

„War es eher schwer oder leicht, bedrückend oder angenehm, das eigene Traumhaus zu malen?“

„Was habt ihr gedacht, als ihr erfahren habt, dass es auf dem neuen Grundstück nicht genug Raum für euer gesamtes Traumhaus gibt?“

KOOPERATIVE EBENE

„Wie habt ihr während des Einigungsprozesses zusammengearbeitet?“

„Welche Verantwortung haben die einzelnen Teilnehmer:innen für den Einigungsprozess übernommen?“

„Wie seid ihr mit der Beschränkung umgegangen?“

„Konntet ihr die Bedürfnisse der anderen verstehen?“

„Wie habt ihr das Platzproblem gelöst? Wart ihr alle damit zufrieden?“

„Wurden alle Beteiligten gleichermaßen berücksichtigt?“

„Hat sich jemand nicht beteiligt? Warum nicht?“

ERGEBNISEBENE

„Wie sehen eure Grundstücke jetzt aus?“

„Seid ihr mit den Grundstücken zufrieden?“

„Was müsste anders sein, damit ihr zufrieden sein könnt?“

„Wie hättet ihr das erreichen können?“

„Wollt ihr jetzt noch was ändern?“

POLITISCHE DIMENSION

„Was hat die Übung mit der gesellschaftlichen Realität zu tun?“

„Welche Bedeutung hat das Aushandeln unterschiedlicher Bedürfnisse?“

„Welche Rolle spielen in diesem Zusammenhang Kompromisse?“

„Wer entscheidet denn in der Realität?“

„An welcher Stelle können Einzelpersonen mitbestimmen?“

„Was geschieht, wenn ich mich am Aushandlungsprozess nicht beteilige?“

„Wie gerecht finden Aushandlungsprozesse in der Realität statt?“





Material/Medien

- Berufekarten
- Skala Ansehen/Geschlecht
- Tafel oder Pinnwand
- Magnete oder Pins
- Marker
- Moderationskarten in drei Farben
- Kreppband

Kurz & Knapp

Im Plenum werden Berufe auf einer Skala eingeordnet. Unterschieden wird zwischen „männlich“ und „weiblich“ verstandenen Berufen sowie „viel Geld & Bewunderung“ und „wenig Geld & Bewunderung“. Die Berufskarten aus dem Arbeitsmaterial ergänzen die Berufe der Teilnehmer:innen. In der Diskussion setzen sie sich mit Geschlechterrollen und dem gesellschaftlichen Ansehen verschiedener Berufe auseinander.

Ziele

- Die Teilnehmer:innen
- bewerten Wertschätzung und Rollenbilder verschiedener Berufe.
 - kennen gesellschaftliche/politische Zusammenhänge, die zu dieser Wertung führen.
 - Reflektieren eigene Vorurteile im Kontext von Arbeit und Geschlecht.

Ablauf**VORBEREITUNG**

- Die Trainer:innen kleben die Skala entsprechend der Abbildung auf den Boden.

DURCHFÜHRUNG

- Die Teilnehmer:innen schreiben ihre eigenen Praktikumsberufe, Nebenjobs und Traumberufe auf Moderationskarten.
- Die Moderationskarten werden verdeckt in die Mitte des Stuhlkreises gelegt und gemischt.
- Wenn alle fertig sind, werden die Moderationskarten von den Teilnehmer:innen je nach Einschätzung gemeinsam an die entsprechende Stelle in die vorbereitete Skala Ansehen/Geschlecht einsortiert. Für die Zuordnung ist es nicht von Bedeutung, wer welche Karte geschrieben hat.
- Die Sammlung wird mit den Berufskarten aus dem Arbeitsmaterial ergänzt. Sollten die Teilnehmer:innen über keine oder nur wenig berufliche Erfahrungen verfügen, kann vollständig auf die Berufskarten zurückgegriffen werden.

AUSWERTUNG & REFLEXION (15 min)

Vorbemerkungen für die Trainer:innen

- In der Auswertung wird diskutiert, wie es dazu kommt, dass manche Berufe als Frauen- oder Männerberufe wahrgenommen werden und ob/wie das mit dem gesellschaftlichen Ansehen zusammenhängt. Dabei sollte auf die Aspekte Sexismus, Gender Pay Gap, Klassismus und Rassismus eingegangen werden.

- Von Rollenbildern und daran geknüpfte Erwartungen sind alle betroffen - manche mehr und manche weniger. Mitunter wollen Menschen Rollenerwartungen, die an sie herangetragen werden, nicht erfüllen. Manche Rollen können sehr erniedrigend und verletzend sein. Sie können die Selbstbestimmung einschränken. Solche Rollen projizieren Vorurteile und Klischees auf Menschen und Personengruppen, sagen jedoch meist nichts über tatsächliche Persönlichkeitsmerkmale oder Fähigkeiten aus.
- Manche Rollen, die Menschen einnehmen, lassen sich auf deren jeweilige Persönlichkeit zurückführen.

Reflexionsfragen

„Was fällt euch auf, wenn ihr die Verteilung jetzt anschaut?“

„Auf welcher Seite seht ihr mehr Berufe?“

„Wie erklärt ihr euch, dass manche Berufe eher als Frauen- oder eher als Männerberufe wahrgenommen werden?“

„Fällt euch bei den Berufen, die eher als weiblich gesehen werden, etwas auf? Haben diese Berufe Gemeinsamkeiten?“

„Fällt euch bei den Berufen, die eher als männlich gesehen werden etwas auf? Haben diese Berufe Gemeinsamkeiten?“

„Wie kommt es, dass nicht alle Berufe das gleiche Ansehen haben? Was hat das mit dem Gehalt, der Schwierigkeit der Ausbildung oder dem zugeschriebenen Wert für die Gesellschaft zu tun?“

„Denkt ihr, solche Wertungen sind eher stabil oder im Wandel? Gibt es diese schon immer?“

„War etwas überraschend für euch?“

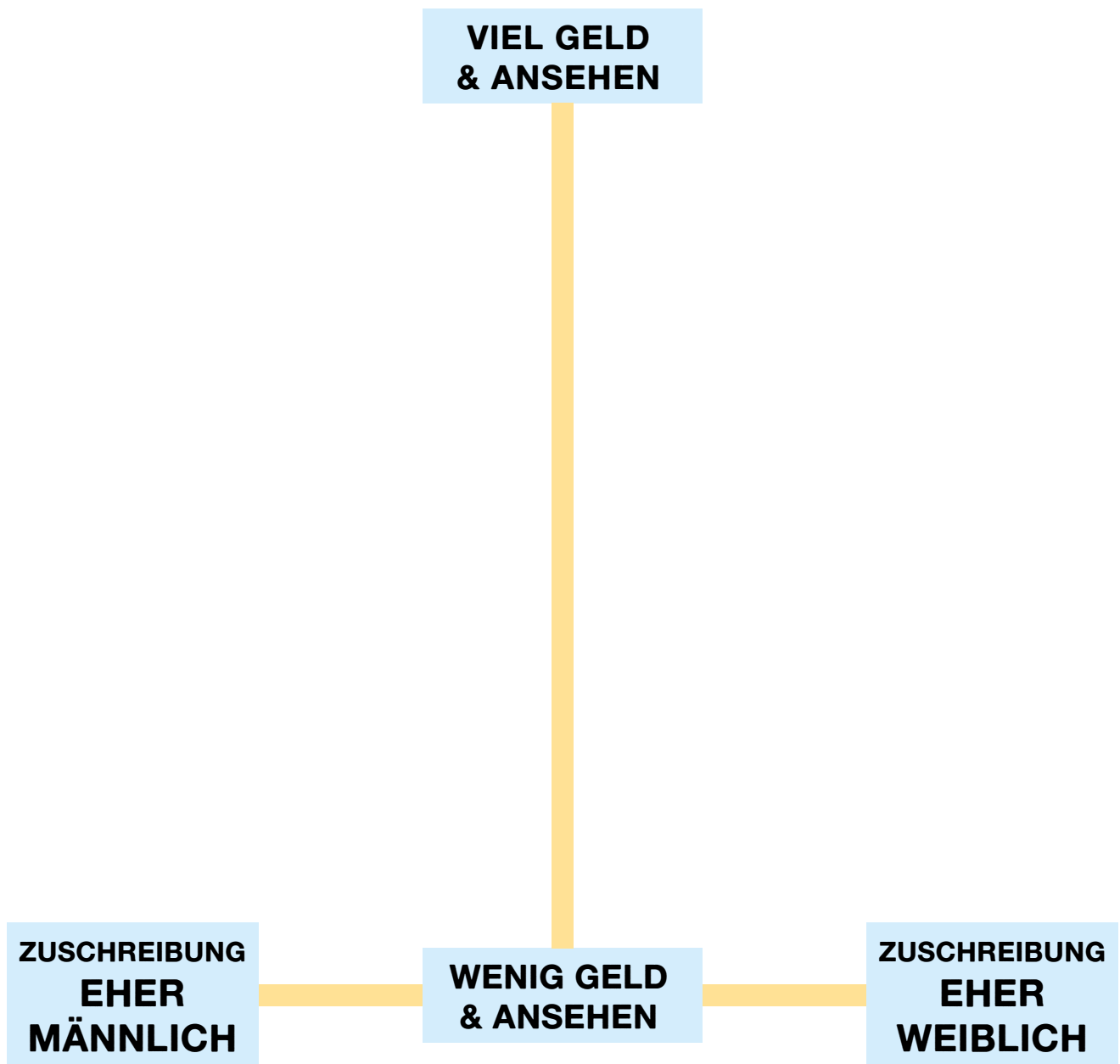
„Was heißt es, in einem Beruf mit wenig Ansehen zu arbeiten? Was denkt ihr, woran die Menschen in diesen Berufen das geringe Ansehen merken?“

„Denkt ihr, es ist für alle gleich einfach/schwierig, bestimmte Berufe überhaupt zu erlernen?“

„Was glaubt ihr, wer erfährt mehr Ablehnung: Männer in ‚typischen Frauenberufen‘ oder Frauen in ‚typischen Männerberufen‘?“

„Gab es Punkte, an denen die Einschätzung von außen nicht mit eurer Einschätzung übereingestimmt hat?“

„Hat euch das gestört? Wenn ja: Wie könntet ihr euch das nächste Mal dagegen wehren?“





Arzt: Ärztin	Pfarrer:in	Krankenschwester: Krankenpfleger
Polizist:in	Lokführer:in	Friseur:in
Gärtner:in	Medizinische:r Fachangestellte:r	Elektriker:in
Pilot:in	Jurist:in	Manager:in
LKW-Fahrer:in	Reinigungskraft	Kassierer:in
Werbefachkraft	Tischler:in	Hotelfachkraft
Soldat:in	Manager:in	Altenpfleger:in
Schriftsteller:in	Journalist:in	Musiker:in



Imam:in	Ergotherapeut:in	Feuerwehrmann: Feuerwehrfrau
Erzieher:in	Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft	Lehrer:in
KFZ- Mechatroniker:in	Politiker:in	Industriekaufmann: Industriekauffrau
Bankkaufmann: Bankkauffrau	Verkäufer:in	Lackierer:in
Taxifahrer:in	Fachkraft für Lagerlogistik	Ingenieur:in
Landwirt:in	Paketzusteller:in	Sekretär:in
Software- entwickler:in	Unternehmens- berater:in	Maurer:in
Koch: Köchin	Dolmetscher:in	Webdesigner:in



Material/Medien

- Karten „Fallbeispiele“
- Tafel
- Magnete
- Moderationskarten
- Stifte
- Marker

Kurz & Knapp

Die Teilnehmer:innen tauschen sich darüber aus, welche Tätigkeiten sie als Arbeit klassifizieren und welche nicht. Im Gespräch wird der (zugeschriebene) Wert der unterschiedlichen Arbeitsformen (Erwerbsarbeit, Care-Arbeit und ehrenamtliche Arbeit) diskutiert.

Ziele

Die Teilnehmer:innen

- kennen verschiedene Formen der Arbeit und ihre gesellschaftlichen Bewertungen.
- diskutieren, ob der Wert von Arbeit allein mit dem Erwerb von Geld zusammenhängt.
- hinterfragen, wie bestimmt wird, welche Arbeit gesellschaftliche Anerkennung erfährt.

Ablauf**VORBEREITUNG**

- Die Trainer:innen kleben mit Kreppband eine Linie auf den Boden. An den beiden Enden werden Moderationskarten mit den Aufschriften „Arbeit“ und „Keine Arbeit“ abgelegt.
- Analog zu den Moderationskarten auf dem Boden hängen die Trainer:innen zwei weitere Karten an die Tafel. Hier werden die Abstimmungsergebnisse der Gruppe gespiegelt.
- Karten mit den Beispieltätigkeiten und Moderationskarten mit den Stichwörtern „Erwerbsarbeit“, „Ehrenamtliche Arbeit“ und „Care-Arbeit“ halten die Trainer:innen noch nicht sichtbar bereit.

POSITIONSLINIE (20 min)

- Die Teilnehmer:innen stellen sich in der Mitte der aufgeklebten Linie auf.
- Die Trainer:innen lesen einzelne Beispieltätigkeiten vor, insgesamt zwischen drei bis fünf Beispiele je Arbeitsform. Dabei halten sie die entsprechenden Tätigkeitskarten bereit.
- Der:die Teilnehmer:innen entscheiden, ob sie die Beispieltätigkeit als „Arbeit“ oder „Keine Arbeit“ bewerten. Entsprechend ihrer Aussage positionieren sie sich auf der Linie.
- Die Trainer:innen stellen die Bewertungen zur Diskussion. Dabei können insbesondere einander entgegengesetzte Positionen aufgegriffen werden. Die Argumente aus den vorausgegangenen Beispieltätigkeiten können auf die Folgenden angewandt und infrage gestellt werden. Ist das Votum der Gruppe eindeutig, können die Trainer:innen die Gegenposition einnehmen.
- Die Trainer:innen hängen die Tätigkeitskarte dem Mehrheitsentscheid der Gruppe entsprechend an die Tafel.

PLENUMSGESPRÄCH (20 min)

- Anhand der Ergebnissammlung an der Tafel fragen die Trainer:innen: Warum habt ihr die Aussagen der jeweiligen Kategorie zugeordnet?
- Die Trainer:innen hängen die Überschriften „Arbeit“ und „Keine Arbeit“ von der Tafel ab.
- In der Regel hängen auf der Seite „Arbeit“ insbesondere Beispieltätigkeiten, die finanziell entlohnt werden, also Erwerbsarbeit. Die Trainer:innen laden die Gruppe dazu ein, die Beispieltätigkeiten neu zu sortieren. Dabei weisen sie darauf hin, dass es verschiedene Formen von Arbeit gibt, die für die Gesellschaft nützlich sind, ohne dass die arbeitenden Personen Geld dafür bekommen.
- Unter dieser Prämisse werden die Beispieltätigkeiten nach neuen Gemeinsamkeiten gruppiert. Hierbei arbeiten die Trainer:innen im Gespräch auf die folgenden Cluster hin:
 - „Erwerbsarbeit“, mit dieser Arbeitsform wird Geld verdient und damit der Lebensunterhalt gesichert.
 - „Care-Arbeit“ bedeutet Pflegearbeit. Dazu gehören Aufgaben wie Haushaltsarbeit (Waschen, Bügeln, Putzen, etc.) und auch die Betreuung, Pflege und Erziehung von Menschen. Care Arbeit wird sehr oft von Frauen erbracht. Sie wird häufig gar nicht oder sehr schlecht bezahlt.
 - „Ehrenamtliche Arbeit“ wird in Vereinen, sozialen Diensten, in der Kirche oder anderen Organisationen erbracht. Dort setzen sich Menschen für eine Sache ein, die ihnen besonders am Herzen liegt. Grundsätzlich gibt es für ehrenamtliche Arbeit keine Bezahlung, manchmal gibt es eine Aufwandsentschädigung.
- Die Trainer:innen erklären die Begriffe „Erwerbsarbeit“, „Ehrenamtliche Arbeit“ und „Care-Arbeit“ und hängen diese Begriffe an die entsprechenden Stellen im Cluster.
- Es gibt weitere Merkmale, nach denen die Tätigkeiten sortiert werden können, bspw. körperliche Arbeit. Diese Sortierung kann, falls von Teilnehmer:innen vorgeschlagen, als Zwischenschritt vorgenommen werden. Die Einteilung von Erwerbs-, Care- und ehrenamtlicher Arbeit hat also keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern veranschaulicht die strukturell ungleiche Bewertung von Arbeit.

AUSWERTUNG & REFLEXION (20 min)

„Wer von euch leistet Care- oder Ehrenamtsarbeit? Oder kennt ihr Menschen, die das machen?“

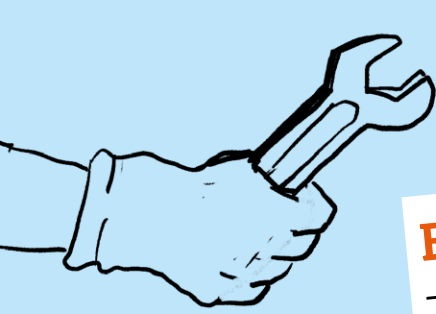
„Wer definiert, was wertvolle Arbeit ist? Die Gesellschaft oder Einzelpersonen?“

„Was ist für euch wertvolle Arbeit? Welchen Berufen bringt ihr Wertschätzung entgegen?“

„Kennt ihr Beispiele aus der Geschichte, in der sich der Wert eines Berufs oder einer Arbeit verändert hat?“

ZUSAMMENFASSUNG:

Es existieren verschiedene Formen der Arbeit. Nicht alle sind direkt an Gelderwerb geknüpft. Trotzdem spielen diese Formen der Arbeit eine wichtige Rolle im gesellschaftlichen Miteinander.



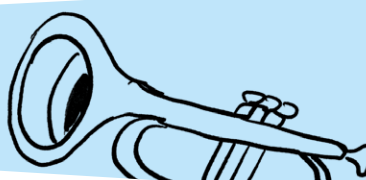
Erwerbsarbeit

- Ein Kfz-Mechatroniker tauscht Bremsbeläge aus.
- Eine Ärztin fragt ihren Patienten nach seinem Befinden.
- Eine Musikerin komponiert einen Song.
- Ein Gebrauchtwagenhändler verhandelt über den Kaufpreis.
- Eine Aushilfskraft sortiert Akten in Regale ein.
- Eine Busfahrerin fährt einen Linienbus.
- Eine Paketzustellerin liefert ein Päckchen aus.
- Eine Bankkauffrau führt ein Beratungsgespräch.



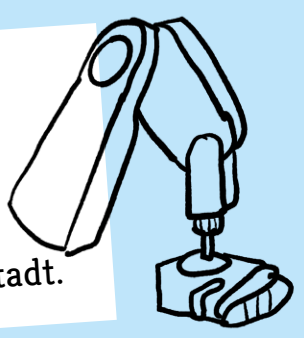
Ehrenamtliche Arbeit

- Ein Azubi trainiert die Jugendfußballmannschaft.
- Ein Jugendlicher engagiert sich bei der Freiwilligen Feuerwehr.
- Eine Jugendliche engagiert sich bei Amnesty International.
- Eine Frau ist im Vorstand des Musikvereins.
- Ein Mann gibt samstags Deutschunterricht für Geflüchtete.
- Ein Mann macht jeden Samstag im Pflegeheim Musik.



Care-Arbeit

- Eltern begleiten ihre Kinder auf den Spielplatz.
- Ein junger Mann hilft seinem Nachbarn im Haushalt.
- Eine Frau hilft ihrem Sohn bei den Hausaufgaben.
- Eine Jugendliche passt auf ihre jüngeren Geschwister auf.
- Ein Mann kauft für seine Familie Lebensmittel ein.
- Eine Frau fährt ihre Mutter zweimal pro Woche zum Arzt.



Sonstige

- Schüler:innen schreiben einen Vokabeltest.
- Jemand bricht in eine Wohnung ein.
- Ein Industrieroboter montiert automatisch Motorteile.
- Eine Bloggerin schreibt über die hohen Mieten in ihrer Stadt.



Eine Busfahrerin
fährt einen Linienbus.

Eine Paketzustellerin
liefert ein Päckchen aus.

Schüler:innen
schreiben einen
Vokabeltest.

Eltern begleiten ihre
Kinder auf den Spielplatz.

Jemand bricht in
eine Wohnung ein.

Ein Mann macht jeden
Samstag im Pflegeheim
Musik.

Ein Industrieroboter
montiert automatisch
Motorteile.

Ein Azubi
trainiert die
Jugendfußballmannschaft.

Ein Mann kauft
für seine Familie
Lebensmittel ein.

Eine Musikerin
komponiert einen Song.

Ein Mann gibt samstags
Deutschunterricht für
Geflüchtete.

Ein Jugendlicher engagiert
sich bei der Freiwilligen
Feuerwehr.

Ein Kfz-Mechatroniker
tauscht Bremsbeläge aus.

Eine Jugendliche passt
auf ihre jüngeren
Geschwister auf.

Eine Ärztin fragt ihren
Patienten nach seinem
Befinden.

Eine Jugendliche
engagiert sich bei
Amnesty International.

Ein junger Mann
hilft seinem Nachbarn
im Haushalt.

Eine Frau hilft
ihrem Sohn bei den
Hausaufgaben.

Eine Bloggerin schreibt
über die hohen Mieten
in ihrer Stadt.

Eine Bankkauffrau führt
ein Beratungsgespräch.

Eine Frau ist im Vorstand
des Musikvereins.

Ein Gebrauchtwagen-
händler verhandelt über
den Kaufpreis.

Eine Aushilfskraft
sortiert Akten in
Regale ein.

Eine Frau fährt ihre
Mutter zweimal pro
Woche zum Arzt.



7 In guter Gesellschaft?!

Material/Medien

- Wimmelbild
- Tafel
- Moderationskarten
- Marker

Kurz & Knapp

Die Teilnehmer:innen untersuchen das Wimmelbild und sammeln im Plenum Antworten zu der Leitfrage: Was gehört zur Gesellschaft? Sie erarbeiten in Kleingruppen Kategorien für die Bestandteile der Gesellschaft. Im Plenum wird erarbeitet, welche Aufgaben in der Gesellschaft anfallen und wie sie aufgeteilt werden. Im Anschluss stellen die Teilnehmer:innen einen Bezug zum eigenen Leben her.

Ziele

- Die Teilnehmer:innen
- charakterisieren Gesellschaft als komplexes System der Kooperation, in dem Aufgaben arbeitsteilig übernommen werden.
 - kennen Pluralität und unterschiedliche Interessenlagen in der Gesellschaft.
 - diskutieren vorteilhafte Aspekte eines solidarischen Miteinanders.
 - verorten sich in der Gesellschaft.

Ablauf

PHASE 1: KLEINGRUPPENARBEIT „WAS MACHT GESELLSCHAFT AUS?“ (15 min)

- Die Teilnehmer:innen werden in Kleingruppen mit drei bis vier Mitgliedern eingeteilt. Je eine Kleingruppe erhält ein DIN-A3-Wimmelbild.
- Die Teilnehmer:innen beantworten folgende Fragen und notieren die Ergebnisse auf einer Flipchart:
 - „Was seht ihr auf dem Bild?“
 - „Was fällt euch besonders auf?“
 - „Was gefällt euch daran?“
 - „Was fehlt euch auf dem Bild? Wen oder was sieht man nicht, das für euch zur Gesellschaft gehört?“
 - „Lassen sich auf dem Bild Kategorien bilden?“

PHASE 2: PLENUM - WELCHE AUFGABEN GIBT ES IN DER GESELLSCHAFT? (45 min)

- Die Teilnehmer:innen kommen in der großen Runde im Stuhlkreis zusammen und präsentieren ihre Ergebnisse (ca. 15 min)
- Das Wimmelbild wird anschließend unter dem Aspekt „Aufgabenteilung“ betrachtet.
- Die Trainer:innen stellen Leitfragen ins Plenum und visualisieren diese bei Bedarf. Mögliche Fragen sind:
 - „Welche Aufgaben werden auf dem Bild abgebildet? Welche Aufgaben fehlen auf dem Bild?“
 - „Von wem und für wen werden sie erledigt? Welche nutzt ihr selbst täglich oder regelmäßig?“
 - „Warum übernehmen Menschen diese Aufgaben? Was wünschen sie sich?“

„Wie würde unsere Gesellschaft und unser Leben aussehen, wenn niemand Aufgaben für die Gemeinschaft übernimmt?“

„Was kann jede Person tun, um einen Beitrag zu leisten?“

„Was macht die abgebildeten Situationen demokratisch?“

„Was macht sie gegebenenfalls undemokratisch?“

Zusammenfassend wird darauf eingegangen, dass die Gesellschaft eine große Solidargemeinschaft ist, bei der Aufgaben geteilt und für alle erledigt werden. Gleichzeitig ist die Solidargemeinschaft ein Idealbild, das nicht vollständig erreicht wird. Tatsächlich werden gesellschaftliche Aufgaben und Ressourcen ungleich und teilweise ungerecht verteilt.

PHASE 3 - EINZELARBEIT: „WELCHE ROLLE HAST DU IN DER GESELLSCHAFT?“

(20 min)

- Alle Teilnehmer:innen erhalten ein Wimmelbild und erarbeiten in Einzelarbeit die eigene Position in der Gesellschaft.

- Dafür wird der Arbeitsauftrag auf die Tafel oder eine Flipchart geschrieben.

Arbeitsauftrag:

- Male dich ins Wimmelbild. Was machst du?
- Markiere alles im Wimmelbild, was für dich in einer Gesellschaft wichtig ist.
- Male in das Wimmelbild, was für dich in einer guten Gesellschaft noch fehlt.
- Die Bilder können im Anschluss im Plenum oder in Form eines Gallery-Walks vorgestellt und diskutiert werden.

AUSWERTUNG & REFLEXION (10 min)

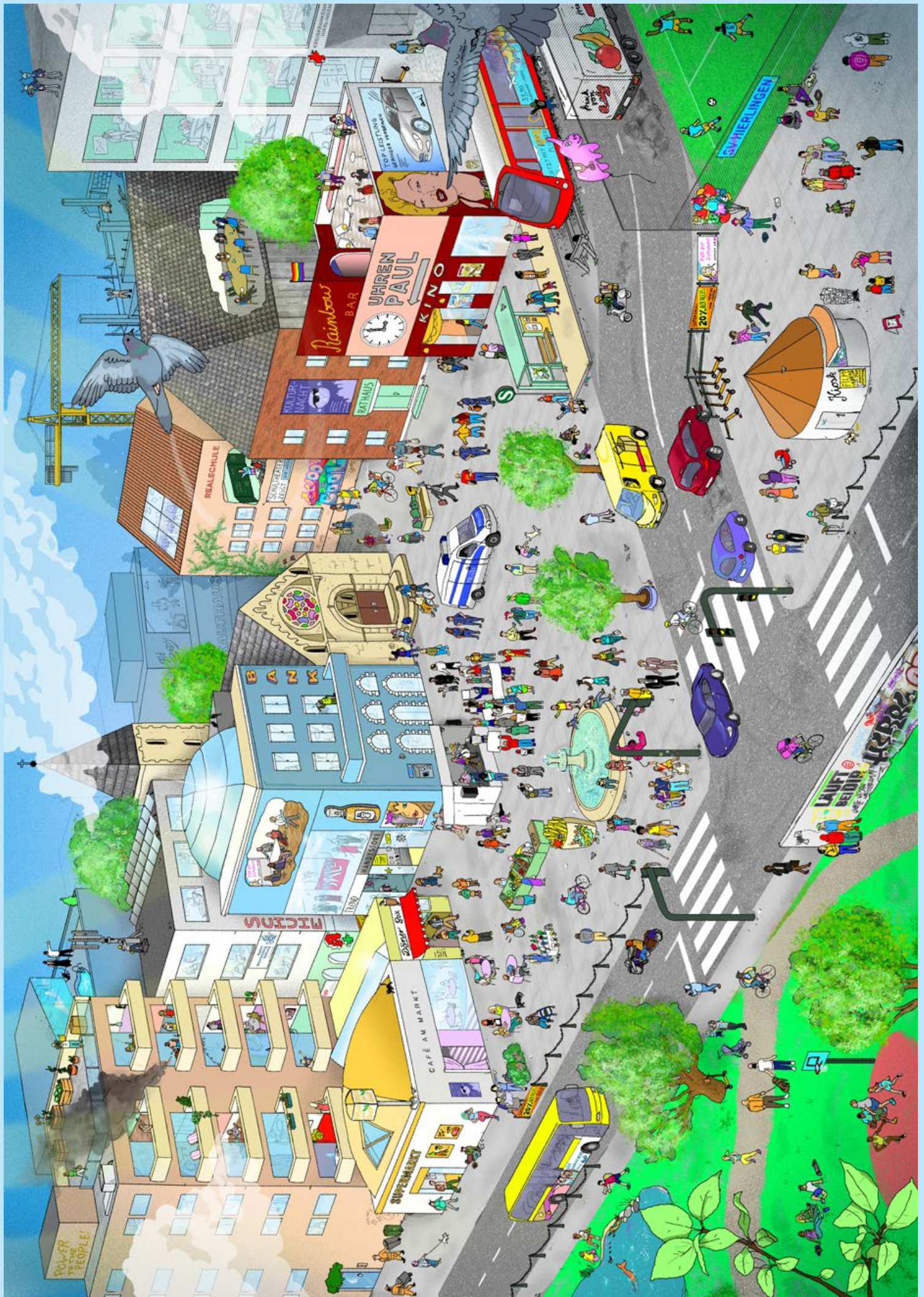
„Was denkt ihr über unsere Gesellschaft? Was ist gut, was ist schlecht?“

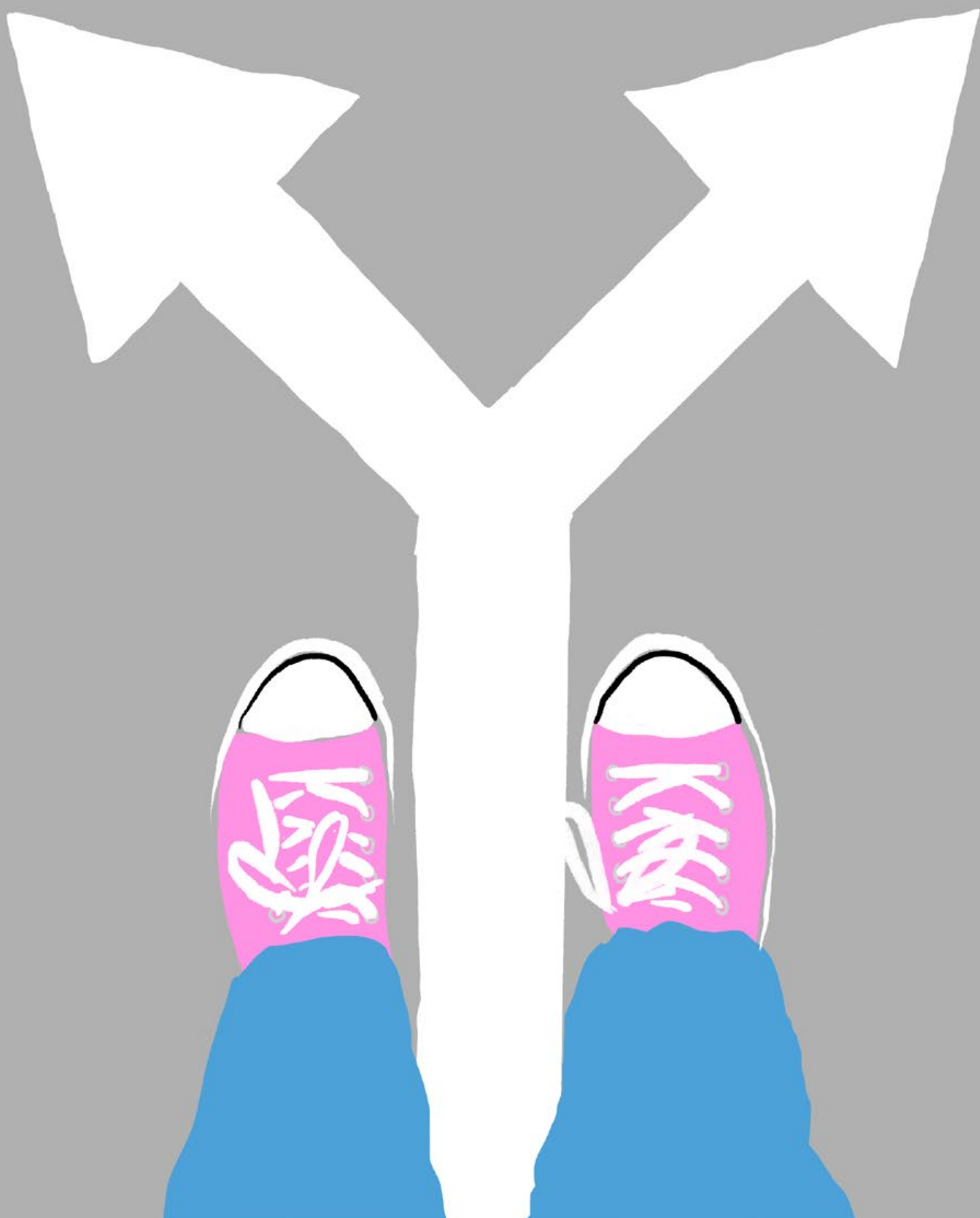
„Was könnte an unserer Gesellschaft besser sein?“

„Kann man daran etwas ändern? Wie? Wer?“

„Gibt es (genug) Einflussmöglichkeiten?“

„Sind Veränderungen möglich? Welche Veränderungen hat es in der Vergangenheit gegeben?“





8 Würdest du lieber ...?

Material/Medien

- Kärtchen Würdest du lieber...?
- Tafel
- Kleiner Beutel
- Kreppband

Kurz & Knapp

In dieser Methode entscheiden sich die Teilnehmer:innen für eine von zwei Handlungsoptionen. Dafür werden sie rasch hintereinander befragt.

Ziele

Die Teilnehmer:innen

- kennen verschiedene Möglichkeiten, sich an der Gesellschaft zu beteiligen.
- reflektieren ihre Wertvorstellungen.
- beziehen die vorgelesenen Optionen auf ihren Alltag und potentiellen Handlungsspielraum.

Ablauf

- Der Raum wird mit Kreppband in zwei Seiten aufgeteilt, die je für eine Antwortmöglichkeit stehen.
- Ein:e Freiwillige:r zieht ein Kärtchen und liest die beiden Wahlmöglichkeiten vor.
- Alle Teilnehmer:innen entscheiden sich.
Es müssen nicht alle Kärtchen verwendet werden.
- Die Trainer:innen fragen Teilnehmer:innen nach ihren Motiven:
„Warum hast du dich für diese Seite entschieden?“

Anschließend stellen sie kurze, konkrete Nachfragen zum Beispiel:

„Welchen Kuchen würdest du backen?“

„Was wäre deine erste Amtshandlung?“

„Was würdest du auf dem Flohmarkt loswerden wollen?“

Das Tempo im Spiel soll hochgehalten werden. Im Zentrum steht nicht die Auswertung, warum genau einzelne Teilnehmer:innen eine Wahl getroffen haben. Es geht vielmehr darum, spielerisch die Vielfalt von Handlungsmöglichkeiten deutlich zu machen. Bei philosophischen Fragen (z.B. als einziger Mensch unter Tieren leben) kann kurz in eine inhaltliche Auswertung eingestiegen werden.

Würdest du lieber ...?

ein Freiwilliges Soziales
Jahr machen

ODER

ein langfristiges
Praktikum absolvieren?

für ein Thema, das dir
wichtig ist, demonstrieren

ODER

zum gleichen
Thema etwas auf
Social Media posten?

als Klassensprecher:in
kandidieren

ODER

in der
Jugendorganisation einer
Partei mitmachen?

eine Million Euro gewinnen
und jeder erfährt davon

ODER

eine halbe Million Euro
gewinnen und niemand
erfährt davon?

für den Rest deines Lebens
bei deinen Eltern wohnen

ODER

alleine und abgeschottet in
einer riesigen Villa wohnen?

als einziger Mensch
unter Tieren leben

ODER

als einziges Tier unter
Menschen leben?

reich sein, aber nie wieder
Internet haben,

ODER

arm sein, aber immer
Internet haben?

**die Nachbarskinder einen
Tag auf dem Spielplatz
beaufsichtigen**

ODER

**spontan einem Freund
beim Umzug helfen?**

**einmal pro Woche den Geh-
weg vor deinem Haus fegen**

ODER

**einmal pro Woche Müll aus
dem Park einsammeln,
in dem du immer chillst?**

**morgens eine:n Kolleg:in
mit dem Auto mitnehmen**

ODER

**mittags dein Essen mit
einer:m Kolleg:in teilen?**

**helfen, ein Straßenfest
zu organisieren**

ODER

**nach einer Feier das
Jugendhaus aufräumen?**

**eine Jugendmannschaft
trainieren**

ODER

**bei einem Musikverein
mitspielen?**

**einen Kuchen für einen
Kuchenverkauf an deiner
Schule backen**

ODER

**Dinge, die du selten brauchst,
für einen Flohmarkt spenden?**

**ein Fahrrad mit
jemandem teilen**

ODER

**einmal im Monat ein Auto
zur Verfügung haben?**

**etwas Großartiges
entdecken und verbreiten**

ODER

**etwas Schlimmes
entdecken und verhindern?**



Material/Medien

- Arbeitsblatt [Berufe Bingo](#)
- Arbeitsblatt [Zusatzfragen](#)
- Arbeitsblatt [City Bound](#)
- Notfallnummer
- Stifte

Kurz & Knapp

In Kleingruppen sprechen die Teilnehmer:innen Passant:innen im öffentlichen Raum an. Dabei suchen sie nach Menschen, die unterschiedliche Berufe ausüben. Dazu sind auf dem Arbeitsblatt AB Statements vorbereitet, welche auf die angesprochenen Personen zutreffen müssen. Dabei versuchen die Kleingruppen ein Bingo zu erreichen, das heißt eine komplette Reihe auszufüllen. Mithilfe von Arbeitsblatt AB stellen die Teilnehmer:innen Zusatzfragen an eine Einzelperson. Die Checkliste City Bound (AB) unterstützt die Trainer:innen bei der Planung.

Ziele

Die Teilnehmer:innen

- kommen mit unbekannten Menschen ins Gespräch.
- stärken die eigene Kommunikationsfähigkeit.
- beobachten eigene Gefühle während der Aufgabe.
- erkennen eigene Rollen, Wünsche, stereotype Sichtweisen und Grenzen.
- deuten ihre Erfahrungen im Kontext des Komfortzonenmodells (vgl. Methode Komfortzonenmodell).
- nehmen Positionen und Perspektiven des Gegenübers ein und setzen sie in Beziehung zu den eigenen.
- setzen sich mit unbekannten Aspekten der Berufswelt auseinander.

Ablauf**ABLAUF (100 min)**

- Die Teilnehmer:innen werden in Kleingruppen mit maximal vier Personen eingeteilt. Die Trainer:innen teilen die Arbeitsblätter AB und zwei Stifte sowie die Notfallnummer (siehe AB) an die Gruppen aus.
- Die Trainer:innen erklären den Ablauf: Im öffentlichen Raum befragen die Teilnehmer:innen in Kleingruppen Personen, die ihrer Einschätzung nach zu den Statements in der Bingo-Vorlage passen. In die Felder wird der Beruf eingetragen, der zum jeweiligen Statement gefunden wurde.
- Die Aufgabe ist erfüllt, wenn die Gruppe mit einer ausgefüllten senkrechten oder waagrechteten Reihe ein Bingo erzielt. Eine übergeordnete Aufgabe kann sein, möglichst viele Felder auszufüllen.
- Während der Abfrage der Berufe sollen die beigegefügteten Zusatzfragen beantwortet werden, um mit den Passant:innen ins Gespräch zu kommen.
- Die Teilnehmer:innen kehren zur vereinbarten Zeit in den Seminarraum zurück.

AUSWERTUNG & REFLEXION (20 min)

Nachdem die Teilnehmer:innen die Aufgabe erfüllt haben, erfolgt ein Austausch im Plenum.

- Die Erfahrungen werden zunächst beschreibend ausgetauscht:

„Was ist passiert?“

„Wie seid ihr vorgegangen?“

„Wie habt ihr die Personen ausgewählt, die ihr angesprochen habt?“

„Warum habt ihr euch bei der jeweiligen Frage für eine bestimmte Person entschieden?“

„Welche Gruppe hat ein Bingo erreicht?“

„Was haben die Menschen geantwortet?“

- Nach der inhaltlichen Auswertung werden emotionale Aspekte berücksichtigt:

„Wie fühlt ihr euch?“

„Ist es euch schwer- oder leichtgefallen, unbekannte Menschen anzusprechen?“

„Gab es Erfahrungen, die euch gestört haben?“

„Haben euch Menschen abgelehnt?“

- Hier bietet sich ein Bezug zum Komfortzonenmodell (Methode 1) an. Beispielfragen sind:

„In welcher Zone wart ihr?“

„Musstet ihr eure Komfortzone verlassen?“

„Seid ihr an eure Grenzen gekommen?“

„Wann war das der Fall?“

„Wie seid ihr damit umgegangen?“

„Wenn ihr erneut in eine solche Situation kommt - was würdet ihr anders machen?“

BERUFE-BINGO

GRUPPENMITGLIEDER:

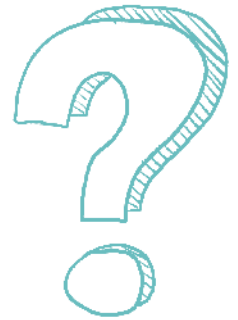
Findet eine Person, die ...

... hauptsächlich draußen arbeitet. BERUF:	... die ihren Beruf gewählt hat, weil sie keine Alternative wusste. BERUF:	... ein eigenes Büro hat. BERUF:	... mit Kindern oder Jugendlichen arbeitet. BERUF:	... erst nach dem Berufseinstieg studiert hat. BERUF:	... in ihrem Beruf mit vielen Menschen Kontakt hat. BERUF:
... gerade in Elternzeit ist. BERUF:	... nachts arbeitet. BERUF:	... in einem technischen Bereich arbeitet. BERUF:	... auch am Wochenende arbeiten muss. BERUF:	... in ihrem Beruf viel lesen muss. BERUF:	... in ihrem Beruf mehrere Sprachen sprechen muss. BERUF:
... für ihren Beruf studiert hat/studieren musste. BERUF:	... im sozialen Bereich arbeitet. BERUF:	... in ihrem Beruf viel in Bewegung ist. BERUF:	... neben ihrem Beruf eine:n Angehörige:n pflegen muss. BERUF:	... in ihrem Traumberuf arbeitet. BERUF:	... in der Industrie tätig ist. BERUF:
... sich in ihrem Beruf regelmäßig fortbilden muss. BERUF:	... im Einzelhandel arbeitet. BERUF:	... Schicht arbeitet. BERUF:	... Spaß an ihrem Beruf hat. BERUF:	... von Klischees über ihren Beruf genervt ist. BERUF:	... selbstständig ist. BERUF:
... in einem anderen Beruf arbeitet, als sie ausgebildet wurde. BERUF:	... den gleichen Beruf wie ein Elternteil ausübt. BERUF:	... überlegt, ihren Beruf zu wechseln. BERUF:	... in ihrem Beruf eine leitende Position hat. BERUF:	... eine vorgegebene Arbeitskleidung tragen muss. BERUF:	... sich noch in der Ausbildung befindet. BERUF:
... hauptsächlich körperlich arbeitet. BERUF:	... flexible Arbeitszeiten hat. BERUF:	... sich gewerkschaftlich engagiert. BERUF:	... mehr als einen Beruf ausübt. BERUF:	... in ihrem Beruf kreativ ist. BERUF:	... hauptsächlich im eigenen Haushalt arbeitet. BERUF:

Zusatzfragen

**für mindestens 3 Personen
aus den Interviews zum Berufe Bingo**

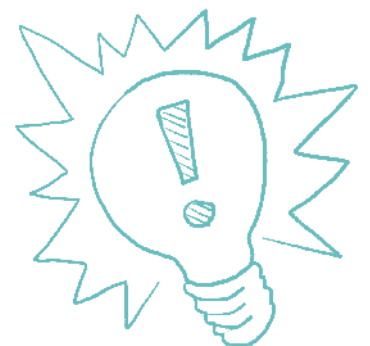
Wie sind Sie zu Ihrem heutigen Beruf gekommen?



Was haben Sie aus Ihrem bisherigen Berufsleben gelernt?



Welchen Tipp können Sie uns für das Berufsleben geben?



CHECKLISTE CITY BOUND

**Das Gelingen von City-Bound-Aktionen hängt von ihrer exakten Planung und Vorbereitung ab.
Die folgende Liste unterstützt die Lehrkraft bzw. Seminarleitung bei der Umsetzung:**

- Die eigene Orientierung in der Stadt sicherstellen
- Evtl. im Vorfeld eine Ortsbegehung durchführen oder sich einen groben Überblick verschaffen
- Evtl. geeignete Treffpunkte innerhalb der Stadt bestimmen, falls notwendig
- Vereinbarung zur Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln treffen

Falls diese eingesetzt werden: Überblick über öffentliche Verkehrsmittel verschaffen:

- Welche Verkehrsmittel gibt es in der Stadt?
- Welche Nutzungsmöglichkeiten gibt es für Gruppen/Kleingruppen?
- Wie sind die Preise? Wo kauft man die Fahrkarten?
- Evtl. im Vorfeld Tickets besorgen
- Eine Notfallnummer bereitstellen und sicherstellen,
 - dass alle Teilnehmer:innen die Notfallnummer der Seminarleitung notieren
 - oder diese auf einem Zettel für jede Kleingruppe mitgeben
- Stellenwert der Reflexion berücksichtigen (mit genügend Zeit für eine emotionale Auswertung unmittelbar nach der Aktion sowie für eine intensive, rationale Reflexion im Seminarraum planen)
- Entscheiden, was bei Regen passieren soll: entweder alternative Orte für die Aktionen festlegen, z. B. Bahnhofshallen oder Einkaufszentren, oder ein alternatives Programm planen
- Bei minderjährigen Teilnehmer:innen:
vorab die Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten inklusive der Zustimmung einholen, dass sich die Teilnehmer:innen im Rahmen einzelner Aufgaben in Kleingruppen bzw. allein in der Stadt bewegen dürfen
- Jede Gruppe hinterlässt vor Verlassen des Seminars eine Handynummer, unter der sie während der Methode zu erreichen ist. Hilfreich ist es, wenn die Gruppen ihre Namen jeweils kurz auf einem Zettel oder Kärtchen notieren. Dann hat man einen Überblick, wer mit wem unterwegs ist.



Material/Medien

- Flipchart mit Erklärung zum 1m²
- Flipchart mit Reflexionsfragen
- individuelle Materialien der Teilnehmer:innen (ggf. selbst mitgebracht)
- Kreppband
- Scheren, Klebstoff
- Stifte
- Moderationskarten
- Papier, Flipcharts, Marker
- Müllbeutel
- Musik

Kurz & Knapp

Die Teilnehmer:innen gestalten 1m² mit ihren Ideen und Themen im öffentlichen Raum und kommen darüber mit Passant:innen ins Gespräch.

Ziele

- Die Teilnehmer:innen
- arbeiten in einer positiven Arbeitsatmosphäre, sodass sie für die Umsetzung motiviert sind.
 - bereiten ihren 1m² ihren eigenen Ideen entsprechend vor.
 - fühlen sich selbstwirksam und kennen den eigenen Handlungsraum.
 - stärken ihren Mut und nehmen ihre Gefühle wahr.
 - drücken sich auf eine selbst gewählte Weise aus.
 - kommunizieren mit Passant:innen.
 - tauschen sich aus und ordnen die Erfahrungen in den gesellschaftlichen Zusammenhang ein.

Ablauf**PHASE 1 (30 min)****Vorbereitung**

- Die Trainer:innen lesen die „1m²-Einführung für Trainer:innen“ auf S. 61.
- Die Trainer:innen schaffen eine angenehme Arbeitsatmosphäre mit ausreichend Platz zum Basteln für alle Teilnehmer:innen. Außerdem kann Musik im Hintergrund dazu beitragen, dass die Freude am Experiment 1m²-Methode steigt.
- Das Bastelmaterial wird bereitgestellt.
- Die Trainer:innen bereiten Flipcharts mit Erklärungen der 1m²-Methode vor, damit die Passant:innen vor Ort verstehen, was es mit der Aktion auf sich hat.

KREATIVPHASE (90 min)

Die Trainer:innen stellen den Ablauf vor:

- Die Teilnehmer:innen haben 90 min Zeit, ihre Ideen zu konkretisieren und vorzubereiten.
- Nach Ablauf der Zeit geht die gesamte Gruppe gemeinsam zum geplanten Durchführungs-ort. Dort wird für alle Teilnehmer:innen ein symbolisches 1m²-Feld mit Kreppband aufgeklebt. Innerhalb des Feldes realisieren die Teilnehmer:innen ihre Ideen.

- Für die Umsetzung der Aktion sind etwa 30 bis 45 min geplant.
 - Anschließend wird alles gemeinsam wieder abgebaut. Es ist wichtig, dass kein Müll zurückbleibt.
 - Die gesamte Gruppe kehrt in den Seminarraum zurück.
- Fragen klären: Während der Kreativphase beantworten die Trainer:innen offene Fragen und versuchen, mögliche Zweifel auszuräumen.
- Nach Ablauf der Vorbereitungszeit bricht die Gruppe gemeinsam auf und läuft zum geplanten Ort.

UMSETZUNGSPHASE (120 min)

- Vor Ort richten die Teilnehmer:innen ihren 1m² ein.
- Die Flipcharts mit der Erklärung zur Aktion werden für Passant:innen sichtbar verteilt.
- In Rücksprache mit der Seminarleitung können einzelne Teilnehmer:innen ihren 1m² verlassen, um die anderen zu besuchen.
- Sollten einzelne Teilnehmer:innen nicht an der 1m²-Methode teilnehmen wollen, kann ihnen eine Sonderaufgabe angeboten werden, bspw. Erklärung der Aktion oder Berichterstattung über die Aktion.
- Nach Ablauf der Zeit geben die Trainer:innen ein Signal, alle hören gemeinsam auf.
- Die 1m² werden abgebaut, der Müll eingesammelt und mitgenommen.
- Die Gruppe kehrt geschlossen in den Seminarraum zurück.

AUSWERTUNG & REFLEXION (30 min)

MURMELPHASE (15 min)

Die Trainer:innen leiten zu Beginn der Reflexion eine Murmelphase (15 min) ein. Paarweise tauschen sich die Teilnehmer:innen über ihre Erfahrungen während der Umsetzung der 1m²-Methode aus.

Auf einer Flipchart werden Leitfragen für das Gespräch notiert:

- „Wie fühlst du dich gerade?“
- „Wie hast du dich während der 1m²-Methode gefühlt? Welche unterschiedlichen Emotionen konntest du wahrnehmen?“
- „Hat dich etwas überrascht? Wenn ja, was?“
- „Glaubst du, dass dir diese Übung etwas gebracht hat? Begründe.“
- „Würdest du die 1m²-Methode wiederholen?“

PLENUM (15 min)

Im Plenum tauscht sich die Gruppe über die Erfahrung während der Umsetzung der 1m²-Methode und das Gespräch in der Murmelphase aus.

Reflexionsfragen:

- „Was ist passiert?“
- „Was habt ihr gefühlt? Welche unterschiedlichen Emotionen kamen auf?“
- „Musstet ihr eure Komfortzone verlassen? Begründet. In welcher Zone wart ihr vor/während/nach der Durchführung der 1m²-Methode?“
- „Was war gut/schlecht an dieser Erfahrung?“
- „Wart ihr selbst überrascht von euch?“
- „Hättet ihr etwas anders machen können?“
- „Was würdet ihr anders machen?“
- „Denkt ihr, dass diese Erfahrung etwas in euch verändert hat? Wenn ja, warum?“
- „Wollt ihr davon (von euren gemachten Erfahrungen) etwas in die Zukunft mitnehmen?“

BOTSCHAFT

Zum Abschluss der 1m²-Methode kann eine Botschaft formuliert werden. Die Teilnehmer:innen schreiben sich dazu eine Botschaft auf ein Moderationskärtchen, das sie als Andenken an die Aktion bzw. als Erinnerungsstütze mitnehmen können.



1m² EINFÜHRUNG FÜR DIE TRAINER:INNEN

In der 1m²-Methode erhalten die Teilnehmer:innen einen Quadratmeter im öffentlichen Raum, der ihren Platz in der Gesellschaft symbolisiert. Hier können sie entscheiden, welche Ideen, Regeln und Themen sie platzieren. Zum Beispiel bieten sie in ihrem 1m² etwas an, das sie der Gesellschaft mitgeben möchten, oder machen darauf aufmerksam, was ihrer Meinung nach fehlt. Im Verlauf dieser Methode werden die Teilnehmer:innen selbst zu Anbieter:innen politischer Bildung. Dazu wird an einem belebten öffentlichen Platz für jede Person 1m² mit Klebeband abgeklebt. Den Raum füllen die Teilnehmer:innen während der Umsetzung selbst.

Damit die Ideensuche gelingt, ist es empfehlenswert, die 1m²-Methode im Vorfeld anzukündigen. Dann können die Teilnehmer:innen überlegen, welches Thema ihnen wichtig ist und wie sie dieses umsetzen können. Außerdem benötigen die Teilnehmer:innen Zeit für die Vorbereitungen, bspw. für Plakate. Dabei orientieren sie sich an zwei Fragestellungen:

- Was möchte ich der Gesellschaft geben (z.B. eine Frage, ein offenes Ohr, ein gutes Gespräch, eine Diskussion, eine Kritik etc.)?
- Was braucht die Gesellschaft meiner Meinung nach (z.B. Visionen, Respekt, Austausch etc.)?

Die Seminargruppe wird animiert, ihre Komfortzone zu verlassen und die Methode als Chance wahrzunehmen, die eigenen Ideen in die Öffentlichkeit zu tragen. Denn: Nur wer sich in die Auseinandersetzung begibt und eigene Themen einbringt, kann Einfluss nehmen.

Die Quadratmeter aller Teilnehmer:innen bilden gemeinsam eine Ausstellung im öffentlichen Raum, die Passant:innen zum Verweilen, zum Austausch und zum Mitmachen einlädt.

Während der Umsetzung treten die Teilnehmer:innen mit Passant:innen in Kontakt. Hierfür ist es wichtig, dass deutlich wird, was das Anliegen der Aktion ist. Dazu können Erklärungsplakate vorbereitet werden. Außerdem ist es hilfreich, die Ansprache gegenüber unbekannten Personen im Seminarraum zu proben. Es ist zudem sinnvoll, die örtlichen Behörden im Vorfeld über die Aktion zu informieren. Möglicherweise fallen bei der Anmeldung der Methode Verwaltungsgebühren an.

KONTAKTDATEN ZUM PROJEKT:

LANDESZENTRALE FÜR POLITISCHE BILDUNG BADEN-WÜRTTEMBERG
PROJEKT „LÄUFT BEI DIR!“
VORDERNBERGSTR. 6
70191 STUTTGART

ANSPRECHPARTNER:INNEN:

DANIEL CAN

Projektleitung

Telefon: 0711/16 40 99-740

E-Mail: daniel.can@lpb.bwl.de

STEFANIE HOFER

Fachreferentin, Angebote für Jugendliche, Formate Escape Room

Telefon: 0711/16 40 99-741

E-Mail: stefanie.hofer@lpb.bwl.de

JOHANNES ULBRICH

Fachreferent:in, Fortbildungsangebote für Fachkräfte

Telefon: 0711/16 40 99-742

E-Mail: johannes.ulbrich@lpb.bwl.de







SOMETHING

TEAMFÄHIG
VERLÄSSLICH

KREATIV

WISSEBEGIERIG
UNKOMPLIZIERT

FREUNDLICH
CHARISMATISCH

GROSSZÜGIG

TOLERANT

MOTIVIEREND

FÜRSÖRGLICH

PÜNKTLICH

SORGFÄLTIG

EHRGEIZIG

FAIR

SPORTLICH

OFFEN

HILFSBEREIT

FLEISSIG

NATÜRLICH

AUSDAUERND

SELBSTSTÄNDIG

MUTIG

FREUNDLICH

ZIELSTREBIG

WILLENSSTARK
KOMMUNIKATIV

ISBN: 978-3-945414-96-5

LÄUFT
BEIDIR

WERTE. WISSEN.
WEITERKOMMEN.