

Sessiontitel: Was kann ich täglich für Demokratie tun?

Sessiongeber*in ...

Impulse/Probleme/Erfahrungen

- Zivilcourage, sich äußern, einmischen, Grenzen aufzeigen, Verantwortung übernehmen
- Mit Menschen ins Gespräch kommen
- Anderen Würde und Respekt geben, entgegenbringen
- Zuhören und nachfragen
- Sich für andere Perspektiven, Sichtweisen öffnen
- Sich täglich an demokratischen Prozessen zu beteiligen, Email schreiben, Social Media
- Meine Stimme für die Demokratie sichtbar machen, nicht schweigen

Wesentliche Fragen

- Wie sieht meine demokratische Haltung aus?
- Warum finde ich Demokratie gut?
- Wie lebe ich Demokratie jeden Tag?
- Über welche demokratischen Kompetenzen verfüge ich?
- Wie machen wir uns bewusst, dass Demokratie nicht selbstverständlich ist, erarbeitet werden muss?

Ideen/Ansätze

- Konstruktive Dialogformate: Menschen mit unterschiedlichen Meinungen, Haltungen, z.B. ZDF unbubble
- Sich jeden Tag fragen: Wie geht es mir? Gutes und Privilegien schätzen.
- Beschwerdebriefe an Redaktionen, etc. schreiben
- positive Dinge hervorheben
- Achtsamkeit im Alltag, zuhören und miteinander sprechen
- Beteiligung: Dinge gemeinsam entscheiden und Menschen überall miteinbeziehen: Schule, Vereine, etc... - das Gefühl geben, mitentscheiden zu können und nicht über die Köpfe wegentscheiden
- Ergebnisoffenheit
- Bildung, Transparenz, mehr erklären/verständlich machen
- Deutlich machen, dass es wichtig ist, wählen zu gehen
- Die Nachbarschaft/den Freundeskreis einladen, gemeinsam zur Wahl zu gehen
- Jeden Tag ein Beispiel für eine stabile Demokratie mit einer Person teilen (Achtsam den Tag begleiten)

- Beim nächsten Konflikt zuerst atmen und innehalten, eine Frage stellen
- Zuhören und sich authentisch interessieren

Ziele – Visionen

- In kleinen Schritten mit vielen Menschen einen großen Effekt erzielen
- Jede*r macht sich bewusst täglich, welche Vorteile Demokratie für uns hat (ein gutes Leben ermöglicht)
- Anti-demokratische/populistischen Narrativen/Sprache widersprechen (z.B. die da oben)

Links – Literaturhinweise

- Argumentationsratgeber Deutsche Landfrauen:
https://www.landfrauen.info/fileadmin/Redaktion/PDF/Publikationen/web_2021_dlv_ArgumentationsRG.pdf
- Konstruktives Dialogformat: <https://www.zdf.de/kultur/unbubble-100.html>

Nächste/r Schritt/e?

- Üben, mit Gleichgesinnten Rollenspiele machen, Übungs-Stammtisch

Wer kümmert sich darum?

- Wer möchte mit ... einen Übungsstammtisch machen?