

# Demokratie beginnt bei mir!

FRIDA-GARTEN

## Kompass

### HEREINSPAZIERT

In dieser Rubrik geben wir Einblick in unsere Ideen und stellen das Thema der Ausgabe vor. Auch Veranstaltungstipps finden hier Platz.

### BIOTOPE

Hier stellen wir die Teilbereiche mit ihren Inhalten und Ansätzen sowie die Menschen vor, aus denen sich das Teilprojekt FRIDA formt. Auch Beiträge von FRIDA-Freund\*innen sind willkommen.

### SAATGUT

Unser Saatgut beschreibt die Ideen, Fortschritte und Prozesse im FRIDA-GARTEN, die wir als Demokratiegärtner\*innen einbringen. Auch Arbeiten aus Nachbarsgärten, für die Kultivierung einer demokratischen Haltung, möchten wir in dieser Rubrik vorstellen.

Im FRIDA Wikiversity gibt es mit jeder Ausgabe etwas Neues zu entdecken, schon geschaut?

## Willkommen

FRIDA steht für Friedensfähigkeit, Innere Demokratisierung und Achtsamkeit in der Bildung. In dem interdisziplinären Forschungs- und Umsetzungsverbund "Demokratiefähigkeit bilden" ist das noch junge Pflänzchen FRIDA als Teilprojekt gewachsen.

Das Verbundprojekt "Demokratiefähigkeit bilden" wird vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft NRW gefördert und führt Perspektiven aus unterschiedlichen, wissenschaftlichen Disziplinen, aus der traumasensiblen Achtsamkeit, Gewaltfreien Kommunikation und Schulseelsorge zusammen. Den theoretischen Bezugsrahmen bilden dabei im Wesentlichen Ansätze aus Pädagogik und Psychologie, Sprachwissenschaften und Politikwissenschaften. Die Entwicklung von prosozialen, demokratiefördernden Lehr-Lern-Modulen für die Aus- und Weiterbildung von (angehenden) Lehrkräften ist ein Ziel des gemeinsamen Forschungs- und Praxisvorhabens. Spannend? Hier sind erste Informationen zum [Verbundprojekt](#) zu finden.

## Hereinspaziert

In unserem Teilprojekt FRIDA beschäftigen wir uns damit, welche Bildungsimpulse, Haltungen und Methoden Pädagog\*innen in ihren Lehr-Lern-Settings dabei unterstützen können, ein Demokratie förderndes Lernumfeld mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen co-kreativ zu gestalten.

Welche Blüten aus den Bereichen Achtsamkeit, Persönlichkeitsbildung und -Entwicklung (Dr. Nils Altner & Ann-Kristin Krings), Gewaltfreie Kommunikation (Yelda Balkuv), Sportpsychologie (Ulrike Hartmann) und Demokratiebildung prägen bereits die aktuelle Bildungslandschaft und welche Samen wollen wir säen, um Menschlichkeit und Frieden für eine demokratische Kultur aus der eigenen Mitte heraus wachsen zu lassen?

In der aktuellen Ausgabe möchten wir uns dem Thema WERTE widmen: Aus unserem Blickwinkel bilden Werte eine Basis für eine demokratische Haltung und ein auf Vielfalt und Verständigung ausgerichtetes Miteinander in unserer Gesellschaft. Demnach unterscheidet uns Menschen lediglich, ob und wie (mit welchem Strategien) wir uns für unsere Werte einsetzen und ob diese gewählten Strategien nicht nur das Individuum, sondern auch die Gemeinschaft (Menschen/Tiere/Natur) im Blick behalten (vgl. Sofer, 2018).

## Biotope

Mein Name ist Yelda Balkuv und ich sehe mich als FRIDA-Gärtnerin.

Mit viel Herz, Kreativität, Neugier und Vertrauen in die Kraft des Mensch(lich)seins bringe ich mich u.a. mit meinem sprachwissenschaftlichen Hintergrund (M.A.) in die inhaltliche Arbeit unseres Teilprojekts FRIDA mit ein. Ich schätze und genieße die Zusammenarbeit sehr, die von Verbundenheit, Wissen, Erfahrung und Inspiration geprägt ist.

Seit 2017 arbeite ich für die Föderation Türkischer Elternvereine in Niedersachsen e.V. (Fötev-Nds e.V), und wir verstehen uns dort als Gemeinschaft. Offenheit, Vertrauen, Wohlwollen und Respekt sind nur einige Werte, die wir miteinander leben.

Achtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation bilden die Basis meiner Haltung und sind gleichzeitig Ausdruck meiner spirituellen Praxis.

Ich habe das große Glück, bereits verschiedene Fötev-Projekte in diesem Kontext initiiert, geleitet und begleitet zu haben. Alle mit dem Ziel, gemeinsam die Schönheit der Verbindung, Empathie und des Mensch(lich)seins zu kosten, zu lernen und zu verbreiten. Auch hier sind das meine Schwerpunkte.

Ich wünsche mir sehr, gemeinsam, in einem co-kreativen, von Freiheit geprägten Prozess im Projekt "Demokratiefähigkeit bilden" einen kleinen Beitrag zu leisten, damit Hochschule und Schule zu (emotional) sichereren, partnerschaftlicheren und freudvolleren Orten werden können, der Demokratie dienen und das Leben bereichern.



"Und durch die Kraft  
eines Wortes beginne  
ich mein Leben von  
neuem. Ich bin  
geboren, um dich zu  
kennen. Um dich  
FREIHEIT zu nennen."

Paul Éluard



## Saatgut

Unsere Werte können uns als Stresspuffer dienen, Wegweisende sein, Bedürfnisse darstellen sowie unsere Haltung und unsere Weltvorstellungen prägen. Sie sind so vielfältig und inspirieren unsere Worte, unser Handeln und unsere Entscheidungen. Sie können uns dabei unterstützen, auch in schwierigen Situationen einen Weg zu uns selbst, zueinander und für Lösungen zu finden. Unsere Werte können uns z.B. einbegunden in Rituale dabei helfen, in Kontakt mit unserem Kern, und unseren Zielen zu kommen und Verbundenheit im Innen und Außen zu erfahren. [Hier ein aktueller Artikel dazu über demokratiefördernde Rituale in einer Kita, mit der wir gearbeitet haben.](#)

So vielseitig individuelle Werte auch sind, so lassen sich doch auch Gemeinsamkeiten der Wertvorstellungen innerhalb Länder und Kontinente finden, die sich über die Jahre hinweg ständig verändern. Diese Wertvorstellungen der Länder können Rückschlüsse auf Themen wie beispielweise die wirtschaftliche oder politische Lage oder das aktuelle Wohlbefinden zulassen. Um weitere Einblicke in die Wertvorstellungen verschiedener Länder zu geben, möchten wir euch zwei Ansätze vorstellen:

Eine anschauliche und spielerisch verpackte Übersicht der Wertvorstellungen in Europa lassen sich zum Beispiel im [Atlas of European Values](#) finden. Es können verschiedene Werte (z.B. Zufriedenheit, Vertrauen in das Bildungssystem) ausgewählt werden, die dann für jedes europäische Land auf einer Karte ausgegeben werden. Der Atlas wurde von einem laufenden Erasmus+ Projekt (2024-2026) entwickelt, das sich Teaching Controversial Issues (TCI) nennt. Das Projekt konzentriert sich auf die Erforschung von Unterrichtsstrategien, die bei der Behandlung kontroverser Themen im Klassenzimmer helfen.

Eine weitere bildliche Darstellung von Wertvorstellungen lässt sich in der [Inglehart-Welzel Cultural Map der World Values Survey Association](#) finden. Auf dieser Weltkarte der Kulturen zeigen sich zwei Hauptdimensionen der kulturübergreifenden Variationen: die erste Dimension misst die Rolle von traditionellen Werte gegenüber säkular-rationalen Werten in der Vertikalen. Die zweite Dimension misst, wie eingebunden in oder unabhängig von verwandtschaftliche/n Verpflichtungen die Individuen einer Gesellschaft ihr Leben gestalten (Überlebenswerte gegenüber Werten des Selbstausdrucks bilden die Horizontale). Insgesamt 111 Länder/Gesellschaften wurden im Zeitraum von 2017-2022 zu ihren Wertvorstellungen befragt und anhand dieser beiden Dimensionen eingeordnet.

“Der Planet braucht keine erfolgreichen Menschen mehr. Der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Arten.“

Dalai Lama





## FRIDA LEHR-LERN-METHODEN

In unserem FRIDA-GARTEN konzipieren wir aktuell Lehr-Lern-Methoden, die sich auch mit dem Thema WERTE befassen. Eines dieser Instrumente, das mit anderen unserer Methoden kombinierbar und in unterschiedliche Lehr-Lern-Formate integrierbar sein wird, ist der VAN-Circle (Values and Needs Circle).

Ziel ist es, dass er 17 gemeinschaftlich ermittelte, (universelle) Werte umfasst, die in einer/für eine demokratische/n (Bildungs-)Kultur förderlich sein können. Er orientiert sich im Aufbau an den SDGs. Für die Weiterentwicklung des VAN-Circles und anderer Methoden, haben wir eine Umfrage erstellt, die den Werte-Kompass (vgl. Juchmann 2022), die IDGs und den Kompetenzrahmen für eine demokratische Kultur des Europarates einbezieht sowie die Perspektive der traumasensitiven Achtsamkeit beheimatet.

Wir würden uns sehr über eure Teilnahme freuen. Bitte teilt die Umfrage auch in euren Netzwerken, um uns zu unterstützen!

## NACHBARSGÄRTEN

Gemeinsam mit dem Emotionswissenschaftler Dr. Paul Ekman und der Emotionswissenschaftlerin Eva Ekman entwickelte der Dalai Lama 2016 den Atlas der Emotionen. Grundlage dieses interaktiven Tools ist die Vorstellung des Dalai Lamas, menschliche Emotionen als eine Landkarte zu verstehen ergänzt durch wissenschaftliche Erkenntnisse aus psychologischen Studien zum Thema Emotionen. Der Atlas stellt eine Chance dar, die eigene Emotionswelt zu entdecken und Bewusstheit über das eigene Emotionsleben zu erlangen. Das interaktive Tool kann eine Unterstützung dabei sein, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu lernen, diese in Worte zu fassen und daraus resultierend, auch die individuellen Regulationsfähigkeiten zu fördern.

Juchmann, Ulrike. (2022). Selbstfürsorge in helfenden Berufen. Wie Achtsamkeit im Arbeitsalltag gelingt. Kohlhammer.

Sofer, Oren J. (2018): Say What You Mean: A Mindful Approach to Nonviolent Communication. Boulder: Shambhala.

QR-Code  
zur Umfrage



Bei Fragen, Informations-, Beitrags- oder Kontaktwunsch freuen wir uns sehr über Post und über Besuch auf unserer wachsenden Seite!

Tipp: Link zu unserer ersten Ausgabe.



„Demokratiefähigkeit bilden“ wird gefördert durch:



Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen

