

# Demokratie beginnt bei mir!

## Kompass

### HEREINSPAZIERT

In der aktuellen Ausgabe widmen wir uns erneut dem Thema FÄHIGKEITEN mit einem Fokus auf das Feld der Beziehungen und der Beziehungsgestaltung.

### BIOTOPE

In dieser Rubrik stellt sich dieses Mal Prof. Dr. Nils Altner vor und gibt Einblicke in seine Perspektive, seine Motivation und sein Engagement im Feld der Demokratiefähigkeitenbildung

### SAATGUT

Das Saatgut dieser Ausgabe enthält einen Beitrag aus Nachbarsgarten. Franziska Sellmann und Mailin Hommel stellen das von ihnen entwickelte Seminarprogramm LERNREISE 3.0 vor, das sich an Lehramtsstudierende richtet.

Interessiert an einem ethischen Miteinander in Bildungskontexten? Dann geht's [hier](#) entlang.

## FRIDA-GARTEN

## Willkommen

Neu dabei in der FRIDA-Zeit? Dann kommen hier einige Orientierungspunkte für dich: 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 von nach innen und außen gewachsen.

Die Entwicklung von prosozialen, demokratiefördernden Lehr-Lern-Formaten, -Methoden und -Materialien für die Aus- und Weiterbildung von (angehenden) Lehrkräften und anderen Bildungsakteur\*innen ist ein Ziel des Forschungs- und Praxisvorhabens, bei welchem Perspektiven aus unterschiedlichen, wissenschaftlichen Disziplinen, aus der Traumasensiblen Achtsamkeit, Gewaltfreien Kommunikation und Schulseelsorge zusammen geführt werden.

## Hereinspaziert

Wie bereits vorgestellt, ist eine These von uns, dass Bewusstsein, Mitgefühl, Empathie und Menschlichkeit sowie Präsenz und Stille als Transformationskräfte dienen können und mittelbar den Boden für die Kultivierung von Demokratiefähigkeiten bereiten. Wir gehen davon aus, dass diese Fähigkeiten in Summe dabei helfen, können, authentische von Respekt und Vertrauen geprägte Beziehungen mit sich selbst und anderen zu gestalten, mit herausfordernden Situationen umzugehen und zu einer demokratischen (Lehr- und Lern)Kultur beizutragen.

Die Ergebnisse unserer WERTE-Umfrage, an der 18 Bildungsakteur\*innen teilgenommen haben, bestätigen einen Teil diese Annahmen. Auf die Frage: Wenn du dich jetzt an eine herausfordernde Situation in deinem Leben erinnerst. Spür mal rein. Wie bedeutsam waren u.g. Werte für eine lebensdienliche Veränderung (0= spielt gar keine Rolle, 6= lebenswichtig) antworten knapp 70 % der teilnehmenden, dass Empathie und Mitgefühl in solchen Situationen lebenswichtig für eine Veränderung gewesen sein.

Was dies im Kontext der Demokratie(fähigkeiten)bildung bedeuten kann, möchten wir partizipativ in unserem prototypischen Weiterbildungsformat LEBENSBLUME weiter explorieren.

# Biotope

Mein Name ist Nils Altner. Als meine Kollegin Tini und ich unser gemeinsames Unterrichten von der letzten Weiterbildung erinnert und analysiert haben, waren für uns dabei unsere Körpererinnerungen besonders interessant. Deutlich körperlich spürbar war z.B. der Moment, als erst eine Person eine Gewährseinsübung für die Lerngruppe angeleitet hat und dann nahtlos die zweite Person diese Rolle übernahm. Diese Übergabe der Anleitung haben wir beide als beglückend leicht, fließend und wunderbar gleichwütig erlebt. Als Grundlage dafür haben wir beide unsere gründliche Vorbereitung, die Freude am prozessorientierten Improvisieren und ein großes gegenseitiges Vertrauen identifiziert. Wunderbar, oder? Auf diese Weise präzise, sinn(en)voll und mit „warm data“ gemeinsam verkörperte Bildungspraxis und Bildungsforschung zu betreiben, macht mir viel Freude und gibt mir Hoffnung für die Bildung.



Aktuell bin ich sowohl in der Hochschullehre als auch in der Weiterbildung von KollegInnen mit Themen der verkörperten Bildung von Demokratiefähigkeiten, von Selbstfürsorge, Gemeinwohlorientierung und Nachhaltigkeit beschäftigt. Als in der DDR aufgewachsener kritischer Geist mit humanistischer Prägung habe ich am eigenen Leib erlebt, wie würdelos und verachtend patriarchal-autoritäre und ängstlich-gewalttätige Beziehungen und Strukturen in Bildung und Gesellschaft wirken. Daraus schöpfe ich Motivation für mein Engagement in diesem Projekt. Ich schreibe gern. Eine aktuelle Liste meiner Veröffentlichungen findet sich unter <https://www.researchgate.net/profile/Nils-Altner>.

„Wer Gutes will,  
der sei erst gut“

(Goethe)

[fridagartenfreunde@gmail.com](mailto:fridagartenfreunde@gmail.com)

<https://de.wikiversity.org/wiki/FRIDA>

<https://www.foetev.de/demokratiefaeheigkeit-bilden/>



Im Rahmen unseres ganzheitlichen Konzepts folgen wir bei FRIDA dem nachfolgenden didaktischen Dreischritt:

- Reflexion & innere Entwicklung bei uns Lehrenden
- Gestaltung unserer Lehre aus dieser Haltung heraus (Verkörperung).
- Inspiration und Begleitung unserer TN bei der nachhaltigen Kultivierung einer pro-demokratischen inneren Haltung sowie der Umsetzung von pro-demokratischen pädagogischen Handeln mit deren Zielgruppen.

Dabei spielen die Werte & Prinzipien Freiwilligkeit, emotionale/psychologische Sicherheit (Safe Space) und Partizipation eine große Rolle. Wir sind davon überzeugt, dass wir so gemeinsam zu einer nachhaltigen demokratischen Lehr-Lern-Kultur beitragen können. Wir freuen uns, dass wir in dieser Ausgabe der FRIDA-ZEIT das Saatgut unserer lieben Kolleginnen, Mailin und Franziska, teilen dürfen. Herzlichen Dank für eure Partizipation, die uns so bedeutsam ist. ❤️❤️

In Anlehnung an die Lernreise von [Kreidestaub e.V.](#) und die [LernKulturZeit Akademie](#) haben die Studentin Mailin Hommel und die Lehrerin Franziska Sellmann das Seminarprogramm LERNREISE 3.0 entwickelt. Das Seminar ermöglicht seit drei Semestern, an der Universität Münster und der Georg-August-Universität Göttingen, Lehramtsstudierenden die Begegnung mit neuer Lern- und Beziehungskultur.

Die beiden öffnen und halten den Studierenden den Raum für Selbstreflexion, Gruppenprozesse und Partizipation bei der Gestaltung der Lehr- und Lerninhalte. Die Teilgebenden bereiten innerhalb des Seminars ihre eigene, gemeinsame Lernreise an verschiedenen Schulen – häufig mit innovativen Konzepten – vor, die sie anschließend besuchen und genauer unter die Lupe nehmen.

Über die LERNREISE 3.0 und die Bedeutung von Persönlichkeitsentwicklung im Lehramtsstudiengang, berichten sie in ihrer kürzlich erschienenen Kolumne auf dem [Deutschen Schulportal](#).

Neugierig?  
Mit diesem QR-Code  
gelangst du zu einem  
kurzen Imagefilm der  
LERNREISE 3.0

Viel Freude!



„Beziehung ist nicht  
alles in der Schule,  
aber ohne  
Beziehung ist alles  
nichts!“

Herbert Stadler

[fridagartenfreunde@gmail.com](mailto:fridagartenfreunde@gmail.com)

<https://de.wikiversity.org/wiki/FRIDA>

<https://www.foetev.de/demokratiefaeahigkeit-bilden/>



## FRIDA LEHR-LERN-METHODEN

Im Rahmen unserer Projektarbeit integrieren wir erarbeitete theoretische Grundlagen in unsere praktischen Experimentierfelder. So haben wir die vier Kompetenzbereiche des CDC-Modells des Europarates (2016) adaptiert und in unser online Weiterbildungsformat LEBENSBLUME einfließen lassen. Im Verlauf der Weiterbildung werden die Kompetenzfelder: Werte, Haltungen, Fähigkeiten und tiefes Verstehen im Sinne einer nachhaltigen Demokratiefähigkeitenbildung ganzheitlich erfahren und kultiviert.

LEBENSBLUME, mit dem Schwerpunkt: Verbindung durch Traumasensitive Achtsamkeit und Empathie, hat nach einer mehrstufigen Vorbereitungsphase im September 2024 begonnen und dauert bis Juni 2025 an.

18 Lehrende nehmen freiwillig über ein Schuljahr an unserem partizipativen Programm teil und durchlaufen dabei drei Phasen mit 15 Modulen (11 x Praxis, 1 x Praxis Vertiefung, 2 x Theorie + Einbettung, 1 x Transfer). Es ist eine praxis- und erfahrungsorientierte Multiplikator\*innenschulung auf der Basis von Gewaltfreier Kommunikation, Traumasensitiver Achtsamkeit & Körperarbeit zur mittelbaren Förderung einer demokratischen (Bildungs)kultur von innen nach außen. Das Format mit seinen Wirkungsbereichen wird durch FRIDA qualitativ evaluiert. Alle in der LEBENSBLUME erarbeiteten Materialien werden mit Projektabschluss (März 2026) öffentlich zur Verfügung gestellt.

## NACHBARSGÄRTEN

Veranstaltungsrückblick: Am 22. November 2024 ludt die Bezirksregierung Arnsberg zum 6. Demokratietag NRW mit dem Thema: "Schule demokratisch gestalten. Dein Einsatz zählt!" in das Robert-Schuman-Berufskolleg in Dortmund ein. Dieser Tag war offen für Lehrende und Lernende aller Schulformen und auch wir als FRIDA Team waren vor Ort, um mit Bildungsakteur\*innen in Kontakt zu kommen und unsere Inhalte vorzustellen. Wir freuen uns sehr über die positive Resonanz der Teilnehmenden.

Info und Lesetipp: Nora Bateson definiert warm data (warme Daten) als "die relationalen Informationen, die die vielen Teile eines Systems beschreiben".

Auf ihrer Plattform warmdata.life lädt sie dazu ein, warm data als ergänzende Form der Datenauswertung kennenzulernen. Dabei wird der Fokus auf Beziehungen, die Kontexte, in denen diese Beziehungen bestehen, sowie den wechselseitigen Einfluss von Mensch und Ökosystem gelegt, um diese Aspekte in Analyse und Auswertung miteinzubeziehen.

Psst...Im Moment dokumentieren wir gerade unsere WERTE-Umfrage. Wir möchten allen, die teilgenommen und damit zur Demokratiefähigkeitenbildung beitragen, von Herzen danken.



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

Tipp: Link zu unseren bisherigen Ausgaben und weiteren Informationen.



"Demokratiefähigkeit bilden" wird gefördert durch:



Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen

