

Bericht vom Workshop „Demokratie-Fitness“ (3. Teil), 13.12.2025

Bericht: Uta Claus

Heute ging es um das Trainieren des „Neugierde-Muskels“, des „Kompromiss-Muskels“ und des „Meinungsmuskels“.

In der Vorstellungsrunde nannten die 18 Teilnehmer unterschiedliche Themen, die sie zurzeit beschäftigen: Wie kann ich der Spaltung in unserer Gesellschaft entgegen? Die Kriege in der Welt, was kann ich tun? Umgang mit Demokratie-feindlichen Äußerungen? Was kann Sport zur Demokratie beitragen? Wie kann man mehr Freundlichkeit in der Gesellschaft erreichen? Wie komme ich aus der Bubble raus? Wie kann ich die Beziehungen in der Nachbarschaft verbessern? So hat sich jede/r auf eine Vielfalt von Interessen bei anderen Menschen eingestellt.

Neugierde-Muskel

Nach körperlichen Entspannungsübungen fanden sich Dreiergruppen zusammen, die Assoziationsketten übten: ein Wort wurde vorgegeben (z.B. „Demokratie“) der nächste musste ein Wort dazu assoziieren, auf das wiederum der/die Nächste ein Wort assoziieren musste. So bildete sich eine Begriffskette.

Nach einem Wechsel wurde in neuen Kleingruppen Fragen gesammelt, die die Personen jeweils beschäftigen. Dann sollte sich jede/r fragen, bei welchem der Themen sie/er selbst neugierig wurde und was dabei empfunden wurde. Z.B. „Ich wurde zu eigenen, weiteren Fragen angeregt“, „Das Schlimmste war, nicht antworten zu dürfen, sondern nur zuzuhören“.

Kompromiss-Muskel

Frage an alle: Was ist mir wichtig beim Treffen von Entscheidungen?

Jede/r musste sich zunächst selbst einschätzen: mir ist A: wichtig, dass..... „Ich sozial bin“, B: „Ich realistisch bin“, C: „Praktisch bin“, D: „Ich mich weiterentwickle“. Um das zu anzuzeigen, gab es Buchstaben auf dem Boden, zu denen man sich räumlich positionieren musste. Zu den Buchstaben wurden jeweils Gruppen gebildet, in denen folgende konkrete Situation diskutiert wurde: In einem Wohnblock gibt es zwischen den jungen und den alten Bewohnern einen Konflikt wegen Lärmbelästigung. Was tun? Es wurden sehr engagiert Kompromiss-Möglichkeiten gesucht. (z.B. sich erstmal in einem Raum treffen und die unterschiedlichen Sichtweisen vortragen. Dabei Genauerer eruieren, etwa: wann tritt das Problem auf? Regeln gemeinsam erarbeiten. Einen Ansprechpartner für die beiden Gruppen wählen. Ein „Geben und Nehmen“ vereinbaren, z.B. einen Einkaufsdienst anbieten, dafür einmal in der Woche feiern dürfen.). In der anschließenden Reflexionsrunde wurde das eigene Empfinden während der Diskussion geschildert: „Es ist mir schwergefallen, mich zurückzuhalten und nicht mit meiner Idee vorzupreschen.“

Meinungs-Muskel

Ähnlich wurde beim Training des Meinungs-Muskels verfahren, wobei die Teilnehmer/innen auch selbst Themen vorgeben konnten: z.B. Sollten Social Media für Menschen unter 16 Jahren verboten

werden? Tempo 130 auf Autobahnen eingeführt werden? Jede/r musste sich - deutlich für alle sichtbar – mit seiner Meinung positionieren.

Wie hat es sich angefühlt, ganz alleine - oder nur zu zweit - eine Position zu vertreten? Wie hat sich die größere Mehrheit gefühlt?

Schlussrunde

In der Schluss-Runde wurde als Fazit des Workshops z.B. genannt: Ich habe gemerkt, wie viele andere Aspekte es gibt, dass sich das Denken und Beurteilen erweitert, das andere Aspekte auch interessant sind, ich hätte die Diskussion oft gerne fortgesetzt.

