

Demokratisierung und Transformation in der Erwachsenen-,
Berufs- und Organisationsbildung

Eine Inspirations- und Praxisbegleiter*in für
(Organisations-)pädagogische Veränderung

Leitende Autore*innen

Susanne Maria Weber
Lea Spahn
Veronika Clara Pinzger
Karen Mpamhanga
Julia Petzold

Mitwirkende**Autor*innen**

Pauliina Jääskeläinen
Karine Oganisjana

Mit Unterstützung von

Diana Oliveira Santos
Eleni Kremeti

Redakteur*innen

Kardelen Dilara Cazgir
Pilvikki Lantela
Susan Meriläinen
Philippa Mulbery
Cláudia Neves

Mitwirkenden Forscher*innen

Marta Abelha
Pedro Abrantes
Ana Patrícia Almeida
Joanne Barber
Kardelen Dilara Cazgir
Suzanne Culshaw
Claire Dickerson
Pauliina Jääskeläinen
Susan Meriläinen
Karen Mpamhanga
Dirk Netter
Claudia Neves
Juliana Oliveira
Veronika Clara Pinzger
Lea Spahn
Marie Toseland
Joonas Vola
Sandra Wallenius-Korkalo
Susanne Maria Weber
Helena Wolter
Philip A. Woods
Canan Yalvac

Finanzierung

Dieses Projekt wurde durch das Forschungs- und Innovationsprogramm „Horizon Europe“ der Europäischen Union im Rahmen der Fördervereinbarung Nr. 101094052 und durch UK Research and Innovation (UKRI) – Referenznummer: 10063654 – finanziert.

Haftungsausschluss

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor*innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Agentur wider. Weder die Europäische Union () noch die Förderbehörden können dafür verantwortlich gemacht werden.

Titel und Lizenz

Demokratisierung und Transformation in der Erwachsenen-, Berufs- und Organisationsbildung. Eine Inspirations- und Praxisbegleiter*in für die (organisations-)pädagogische Begleitung in Veränderungsprozessen

© 2026 AECED-Konsortium: (Universität Lapland – Finnland, Universität Hertfordshire – Großbritannien, Philipps-Universität Marburg – Deutschland, Universidade Aberta – Portugal, Technische Universität Riga – Lettland, Universität Zagreb – Kroatien).

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0) lizenziert. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Barrierefreiheit und Verwendung mit Vorlesetools

Dieses Dokument ist für die Verwendung mit Vorlesetools und assistiven Technologien ausgelegt. Der Text ist klar strukturiert, nummeriert und in einer logischen Lesereihenfolge angeordnet, um das Vorlesen zu erleichtern. Bilder und Diagramme enthalten Alternativtext, sofern sie sinntragend sind.

Für eine verbesserte Navigation ist auf Anfrage auch eine barrierefreie Word-Version erhältlich.

Alle Diagramme und Tabellen in diesem Dokument sind mit einem kurzen erläuternden Text versehen, um die Barrierefreiheit für Leser zu gewährleisten, die Bildschirmlesegeräte oder Vorlesetools verwenden.

Dieses Dokument kann wie folgt zitiert werden:

AECED Consortium (2026). Demokratisierung und Transformation in der Erwachsenen-, Berufs- und Organisationsbildung: Eine Inspirations- und Praxisbegleiter*in für die (organisations-)pädagogische Veränderung DOI: 10.5281/zenodo.18614671

Inhaltsverzeichnis

1. Die Praxisbegleiter*in für Erwachsenenbildung, Berufsbildung und Organisationales Lernen
2. Demokratie-Lernen in Feldern der Aufmerksamkeit
3. Demokratiebildung: Ein Schritt-für-Schritt-Ansatz
 - 3.1 Erste Schritte: Reflektieren, wo Sie stehen
 - 3.2 Einen Focus definieren – eine ästhetische und ayywkörperbasierte Methode auswählen
 - 3.3 Eine methodische Intervention planen
 - 3.4 Ästhetische und körperbasierte Methoden ausprobieren
 - 3.5 Den Methodeneinsatz reflektieren: Wo stehen Sie und wie geht es weiter?
4. Sich bewusst professionalisieren in demokratiebildenden Methoden
 - 4.1 Ästhetisch-körperbasierte Methoden anwenden: Freiheit, Gleichheit und Resonanz erproben
 - 4.2 Den seltener begangenen Pfad erkunden: Verkörperte soziale Transformation
 - 4.3 Die Muster-Sprache des Commoning: eine Methodologie für Pfadkreation hin zu demokratischen Organisationen
 - 4.4 Von Mikrointerventionen zu Methodologien: die Vielfalt ästhetisch-verkörperter Interventionen
 - 4.5 Rückblick: Ethische Reflexivität
5. Ausblick: Weitere Ressourcen und nächste Schritte
6. Abschließende Gedanken und weitere Möglichkeiten

ANHÄNGE

1. Die Praxisbegleiter*in für Erwachsenenbildung, professionelles und Organisationales Lernen

WILLKOMMEN ...

...zur AECED-Praxisbegleiter*in – wir freuen uns, Sie auf dem praxisorientierten Teil Ihrer Reise begrüßen zu dürfen. Hier geht es weiter zum Demokratie-lernen und der Demokratiebildung im Erwachsenen-, Berufs- und Organisationslernen.

Das von Horizon Europe und UKRI finanzierte Projekt „Aesthetic and Embodied Learning for Democracy-as-Becoming“ (AECED) hat sich zum Ziel gesetzt, die Demokratiebildung durch ästhetisches und körperbasiertes Lernen, als Resonanzansatz und mit einem Verständnis kultureller Demokratie weiterzuentwickeln. Wir verstehen Demokratie also nicht als etwas Abgeschlossenes, sondern als lebendigen Prozess, der durch unsere Handlungen, Beziehungen und unser Lernen im Alltag lebendig ausgestaltet wird.

Im Rahmen unseres AECED Projekts haben wir Materialien entwickelt, die Sie dabei unterstützen sollen, das Potenzial ästhetischer und körperbasierter Ansätze zu erkunden. Wir möchten Sie als (Organisations-)Pädagog*in, Berater*in, Consultant*in oder neugierige Leser*in dabei unterstützen, in Ihren Bildungskontexten die gelebte Verbindung zur Demokratie zu stärken, erneuern und weiterzuentwickeln.

In dieser Praxisbegleiter*in laden wir Sie ein, einige ästhetische und körperbasierte Methoden für Ihren Arbeitskontext in der Erwachsenen-, Berufs- und Organisationsbildung fruchtbar zu machen. Unabhängig davon, in welchem Feld Sie arbeiten, ob sie sich mit Train-the-Trainer Ansätzen beschäftigen, mit Bildung oder mit Organisationswandel oder auch mit verwandten Praxisfeldern – Demokratiebildung und Demokratisierung ist für alle diese Bereiche relevant.



Diese Praxisbegleiter*in kann für Sie nützlich sein, wenn Sie ...

- mit Erwachsenen aktiv demokratischere Lernkontexte ermöglichen wollen,
- demokratische Prinzipien in Ihren Trainings, Aus- und Weiterbildungen, Projekten und Organisationsentwicklungsprozessen stärken möchten,
- Ihr Methodenspektrum weitere ästhetische und körperbasierte Zugänge erweitern möchten,
- Berufliche Lernumgebungen verändern möchten,
- Gemeinsam mit Ihren Lernpartner*innen organisatorische Rahmenbedingungen demokratisieren möchten,
- Veränderungsprozesse gemeinsam mit Organisationen demokratisieren möchten.

In unseren Fallstudien haben wir festgestellt, dass Lernkontexte und institutionelle Rahmenbedingungen sehr bedeutsam sind für das Lernen. Als kulturelle Räume wirken sie schließend oder öffnend. Diese Praxisbegleiter*in knüpft daher an drei Ebenen an: den Ebenen des individuellen und kollektiven Lernens, des organisationalen Lernens und des Lernens, bei dem wir unsere Welt- und Selbstverhältnisse verändern - d.h. die Weise verändern, wie wir mit uns selbst, mit Anderen und der Welt umgehen.

Diese Praxisbegleiter*in baut auf verschiedenen grundlegenden Texten auf. So haben wir einen pädagogischen Rahmentext erstellt, der theoretische Grundlagen der Demokratiebildung diskutiert. Wir haben zweitens einen Leitfaden für die Selbst-, Erwachsenen- und Organisationsbildung vorbereitet, der sich mehr mit den konzeptionellen Fragen der hier angesprochenen spezifischen Phase des Erwachsenen- und Organisationslernens befasst. Die Praxisbegleiter*in soll nun beitragen, dass Sie die im Rahmentext und im Leitfaden beschriebenen Konzepte in praktische Arbeitsmethoden umsetzen können.



Unsere Praxisbegleiter*in soll ...

- Ihnen Impulse geben, wie Sie selbst Demokratiebildung und Demokratisierung für Ihre Arbeit noch stärker fruchtbar machen können,
- ermöglichen, dort anzufangen, wo Sie gerade stehen – Schritt für Schritt ästhetische und körperbasierte Interventionen zu erproben,
- Ihnen bewusst zu machen, worauf es in der Arbeit vor allem auch mit körperbasierten Methoden ankommt und worauf Sie achten sollten,
- Ihnen Inspiration geben für ästhetische und körperbasierte Mikrointerventionen, die in jede (organisations-)pädagogische Praxis integriert werden können,
- Sie mit ästhetischen und körperbasierten Methoden in Kontakt bringen,
- Ihnen ermöglichen, einzutauchen in lösungsorientierte Impulse für organisationales Lernen.

Unsere Praxisbegleiter*in soll Sie auf dieser Reise begleiten – und Sie unterstützen, sinnvolle Fragen zu stellen, Sie zu begleiten und mögliche Wege aufzuzeigen. Freund*innen, Kolleg*innen und Partner*innen können sich diesem Gedankenaustausch anschließen. Gerne können Sie auch Freund*innen, Kolleg*innen, Kund*innen oder Organisationen einladen, diese Angebote für ihren eigenen Kontext fruchtbar zu machen.

Im nächsten Abschnitt stellen wir vor, wie unsere Aufmerksamkeit in und durch Felder orientiert und ausgerichtet werden kann.

2. Demokratie-Lernen in Feldern der Aufmerksamkeit

Aus der konstruktivistischen Perspektive wissen wir, dass unsere Art wie wir auf uns selbst und auf die Welt schauen, die Realität hervorbringt, die entsteht. Unsere Wahrnehmung und unser Bewusstsein sind also hoch selektiv – wohin also richten wir unsere Aufmerksamkeit? Was möchten wir wachsen sehen? Wie wir unsere Aufmerksamkeit ausrichten, macht einen Unterschied: Wir haben die Felder der Aufmerksamkeit entwickelt, um den Fokus unseres Arbeitens zu stärken. Welchen Beitrag leisten hier ästhetische und körperbasierte Zugänge?

Die Felder der Aufmerksamkeit können helfen, unsere Praxis des Sehens zu orientieren – und unsere (organisations-)pädagogische Praxis der Demokratiebildung für einzelne Personen, Gruppen oder Organisationen zu stärken.

Die Aufmerksamkeit kann sich auf sieben Bereiche ausrichten, die wir im Folgenden vorstellen. Vielleicht finden Sie weitere Felder, die Sie bedeutsam finden:

Gemeinsam den sozialen Zusammenhalt stärken



- erschließen, wie Vertrauen aufgebaut werden kann
- darüber reflektieren, wie wir alle miteinander verbunden sind und wie wir wechselseitig für unser Wohlbefinden verantwortlich sind
- Vielfalt leben und sichere Räume schaffen, um gemeinsam und voneinander zu lernen

Dialog und Kommunikation transformieren



- wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation kennenlernen
- selbstverantwortliche Kommunikation fördern
- Kommunikation durch Zuhören unterstützen
- unterschiedliche Perspektiven und Positionen unterstützen
- kommunizierend miteinander in Resonanz gehen – in körperlicher, ganzheitlicher Erfahrung

Gemeinsame Werte definieren



- verschiedene Perspektiven und Meinungen anhören und gemeinsame Werte entwickeln
- gemeinsam Regeln für das Miteinander entwickeln
- gemeinsam über das Gemeinwohl nachdenken
- Wege finden, um diese Werte in die Gruppen- und Organisationsprozesse zu integrieren
- herausfinden, wie diese Werte andere beeinflussen

Gemeinsame Selbststeuerung – verteilte Verantwortung und geteilte Macht leben



- kollaborative Lernprozesse in partizipativer und inklusiver Praxis leben
- sich von Best-Practice-Beispielen und sozialen Experimenten inspirieren lassen, mit den kollektiven und organisatorischen (Lebens-)geschichten der Mitwirkenden in Kontakt gehen
- sich an Pluralität orientieren, auf Heterarchie aufbauen und die eigene Selbstorganisation (Governance) reflektieren
- darüber reflektieren, wer (un-)eingeschränkt teilnehmen kann; wer wie beitragen kann
- verborgene und offensichtliche gesellschaftliche Machtungleichgewichte, Diskriminierungen und Einschränkungen in Lernkontexten identifizieren
- sich über vergangene partizipative Erfahrungen der Teilnehmenden austauschen - und Ideen für geeignete Formen der Mitgestaltung entwerfen
- Neue Wege der gemeinsamen Entscheidungsfindung schaffen
- Bildung auf Augenhöhe und mit gegenseitigem Respekt praktizieren. Über Hierarchien und die Verteilung von Macht nachdenken

Soziale und planetarische Gerechtigkeit und eine Care-Ökonomie anstreben



- Die Verbundenheit mit der Natur und der planetarischen Bürger*innenschaft stärken
- Die Sensibilität für Situationen und die Fähigkeit zu reagieren auf lokale Kulturen, Orte, Teilnehmer*innen, Politik, Macht und Empowerment
- Das Verständnis von relationaler Freiheit vertiefen
- Die Demokratiebildung um posthumanistische Perspektiven erweitern
- Die Zusammenhänge zwischen spezifischen lokalen, regionalen und planetarischen Themen wahrnehmen und erkennen
- Fürsorge als gemeinsame Praxis in Strukturen der gegenseitigen Abhängigkeit wahrnehmen
- wirtschaftliche Strukturen hin zu einer lebenswerten Zukunft umgestalten
- Infrastrukturen und (Wissens-)Produktion solidarisch anpassen und erneuern

**Über Selbst- und
Gruppenbewusstsein reflektieren
und sich austauschen**



- Interaktion und Reflexion zu jedem Zeitpunkt des Prozesses fördern
- achtsam miteinander umgehen
- sich zur Darstellung es Selbst ermutigen und Raum geben für Andere
- Selbstreflexion und kritisches Denken einbeziehen, individuelle Kreativität in den Bildungsprozess einbringen
- über ungerechtfertigte Ungleichheiten nachdenken und diskutieren, wie ihnen entgegengewirkt werden kann
- nach Möglichkeiten für die Teilnehmer*innen suchen, sich gegenseitig zu unterstützen/zu stärken
- Teilnehmer*innen dabei unterstützen, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkunden und zu lernen, diese zu artikulieren

**Beziehungsbezogenes
Wohlbefinden & Konflikte lösen**



- Uneinigkeiten willkommen heißen
- Chancen nutzen, um das Verbunden sein mit einer wertschätzenden Haltung zu vertiefen
- Über konkretes Verhalten nachdenken
- In Kontakt bleiben, auch wenn man sich in einem Konflikt befindet
- Rahmenbedingungen schaffen, die die Bedürfnisse aller unterstützen

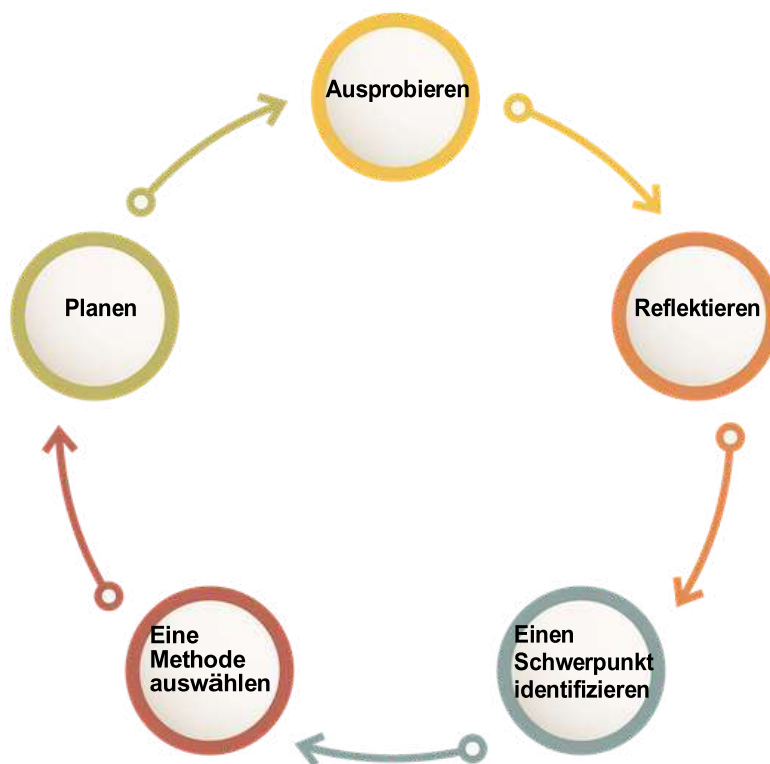
Diese Aufmerksamkeitsfelder sind eine Möglichkeit, über potenzielle transformative Momente in Bildungs- und Organisationskontexten nachzudenken. Sie fokussieren auf responsive (Organisations-)pädagogik, sie nutzen Reflexion, um Demokratie als Werden zu leben. Sie stärken die drei Dimensionen des Commoning (soziale Zusammengehörigkeit, politische Selbstverwaltung und Care-Ökonomie) in (Bildungs-)kontexten und Organisationen.

Im folgenden Abschnitt zeigen wir, wie die Aufmerksamkeitsfelder Schritt für Schritt genutzt werden können, um Interessen- und Themenschwerpunkte zu definieren, um geeignete Methoden zu finden, und um Gestaltungsziele mit Methoden zu verknüpfen.

3. Demokratie-Bildung: Ein Schritt-für Schritt-Ansatz

Dieser Abschnitt führt Schritt für Schritt in eine tiefere Auseinandersetzung mit ästhetischen und körperbasierten Methoden.

Wir begleiten Sie durch diese Schritte, die wir als wiederkehrenden Kreislauf verstehen:



Der Kreislauf beginnt immer in genau dem Moment oder der Situation, in der Sie sich gerade befinden:

- Reflektieren Sie, wo Sie stehen – als Ausgangspunkt für ästhetische und körperbasierte Methoden,
- Identifizieren Sie Ihr Interesse für Ihre Anliegen und die Felder der Aufmerksamkeit,

- Wählen Sie eine ästhetische oder körperbasierte Arbeitsmethodik aus,
- Planen Sie die Intervention,
- Probieren Sie diese aus,
- Reflektieren Sie darüber, wo Sie stehen und wie es weitergehen soll.

Sie können diese Schritte alleine angehen und Ihren Plan für die (organisations-)pädagogische Intervention entwickeln. Alternativ können Sie diese Möglichkeiten auch gemeinsam mit Ihrer Lern-Gruppe durcharbeiten, und so gemeinschaftlich entscheiden über gemeinsame Arbeitsschwerpunkte und eine gemeinsame Arbeitsweise.

In den Schritten finden Sie Achtsamkeits-Moderationstechniken, die farblich gekennzeichnet sind. Diese Hinweise sollen Ihr ethisches Urteilsvermögen, Ihre Resonanz und Ihre Entscheidung unterstützen, ob, wann und wie Sie mit ästhetischen und körperbasierten Methoden arbeiten möchten.

3.1 Erste Schritte: Reflektieren, wo Sie stehen

Ästhetische und körperbasierte Methoden fördern transformative Lernprozesse. Bevor Sie solche methodischen Zugänge entwerfen und anwenden, empfiehlt es sich, zu reflektieren. Hier sind einige Fragen dafür:

- Warum möchte ich in meinem Arbeitskontext ästhetische und/oder körperbasierte Methoden nutzen?
- Wie verstehe und erlebe ich Demokratie?
- Welche Annahmen habe ich hinsichtlich der Bereitschaft, des Interesses oder der Fähigkeiten der Teilnehmenden / Mitwirkenden?
- Wie sind Macht, Rolle und Autorität in diesem Lernraum angelegt?
- Welche Einschränkungen (Zeit, Auftrag, institutionelle Erwartungen) definieren den Raum, was möglich ist?
- Wie werden Zustimmung, Wahlmöglichkeiten und Rückzug kommuniziert und unterstützt?

3.2 Einen Focus definieren – eine ästhetische und verkörperte Methode auswählen

Im nächsten Schritt geht es darum, den Fokus für Ihre Gruppe zu setzen. Dieser kann aus Ihrer eigenen Moderation, aus Ihrer Lehrpraxis und der Gruppe, mit der Sie arbeiten, ergeben, kann aber auch aus den Feldern der Aufmerksamkeit heraus entstehen.

Die folgende Übung kann dabei helfen, den Fokus klarer zu definieren.



Methode: Bewegen und Denken

Wir laden Sie ein, sich zu bewegen. Sie können einen Spaziergang im Freien machen oder sich in dem Raum, in dem Sie sich befinden, bewegen. Denken Sie während der Bewegung über Ihre Erfahrungen als (Organisations-)Pädagog*in, oder Prozessbegleiter*in nach.

Was gefällt Ihnen an Ihrer Tätigkeit? Was sind die Herausforderungen?

Was frustriert Sie? Was sind Ihre Hoffnungen und Erwartungen daran, ästhetische und körperbasierte Prozesse zu moderieren?

Lassen Sie Ihre Gedanken während Ihres Spaziergangs durch diese Erfahrungen schweifen.

Gibt es Bereiche Ihrer pädagogischen Tätigkeit, die Sie vielleicht anders gestalten würden? Wie stellen Sie sich die Menschen in Ihren Gruppen vor – würden diese mehr Demokratie bildende Erfahrungen schätzen? Oder würde es diese ggf. auch (produktiv) verunsichern?

Nachdem Sie einige mögliche Themen identifiziert haben, können Sie hier Gemeinsamkeiten erkennen? Gibt es Bereiche, die Sie gerne näher untersuchen würden?

Wenn Sie in einem Team arbeiten, bietet es sich an, einzeln oder gemeinsam Interessenbereiche zu identifizieren. Gibt es bestimmte Themen, die Ihnen gemeinsam wichtig sind - oder in denen Sie unterschiedlicher Ansicht sind? Sie können auch Ihre Lernenden einbeziehen und mit ihnen gemeinsam Anliegen

identifizieren, die sie ggf. auch als Gruppe oder Team weiterentwickeln möchten.



Aktivität: Felder der Aufmerksamkeit kartieren

Wenn Sie sich die Übersicht „Felder der Aufmerksamkeit“ in Abschnitt 2 anschauen, finden Sie hier Anliegen und Interessen wieder, die Sie während und nach Ihrer Bewegungs- und Denkaktivität gefunden haben? Lassen sich diese Themen den Feldern der Aufmerksamkeit zuordnen? Entsteht aus dieser Zuordnung ggf. auch eine Idee, wie Sie über Pädagogik und Veränderungsarbeit weiterentwickeln und ggf. anders gestalten können?

Gibt es einen Bereich Ihrer pädagogischen Arbeit und Veränderungsarbeit, den Sie gerne weiter erkunden möchten, entweder individuell, wenn Sie alleine arbeiten, oder gemeinsam, wenn Sie mit Anderen zusammenarbeiten?

Notieren Sie sich Ihre Anliegen in diesem Themenfeld

Ihre Lerngruppe planen: Warum in Ihrem Kontext ästhetische und körperbasierte Methoden einsetzen?



In Ihrer Rolle als Lernbegleiter*in in Ihrem Kontext können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Warum interessiere ich mich für ästhetische und körperbasierte Zugänge? Was bringe ich bereits mit?
- Was erhoffe ich mir durch das Arbeiten mit ästhetischen und körperbasierten Zugängen?
- Wer sind meine Lernenden und was bringen sie in den Lernkontext ein?
- Wie könnte ich diese Methodiken umsetzen – welche Schritte oder Orientierungen helfen mir, sicher und zielgerichtet zu beginnen?
- Welche Interventionen oder Übungen erscheinen mir für meinen Kontext angemessen?
- Welche persönlichen, gruppenbezogenen und organisatorischen Ressourcen könnten meine Moderation unterstützen? Wie wird meine Moderation ethisch wertvoll, verantwortungsbewusst und resonanzfähig? Wie unterstützt sie wirklich transformative Lernprozesse?

Mit diesen Überlegungen können Sie tiefer klären, was Ihnen wichtig ist und unter welchen Bedingungen Ihre methodischen Interventionen wertvoll sind. Unsere eigenen Annahmen zu reflektieren, indem wir Fragen stellen - und unsere Ressourcen klären - ist entscheidend dafür, wie wir mit ästhetischen und verkörperten Ansätzen arbeiten können, um Demokratiebildung zu unterstützen.

Eine ästhetische und körperbasierte Methode auswählen

Wir haben in unserem AECED-Projekt festgestellt, dass Demokratielernen meistens zu stark intellektuell und kognitiv angelegt ist. Unser Ansatz der Demokratiebildung fokussiert ästhetische und körperbasierte Zugänge. Im AECED Rahmentext und auch im Leitfaden für die Bildungsphase Arbeiten mit Erwachsenen, in Beruflichen Kontexten und Organisationen haben wir festgehalten, warum ästhetisch-körperbasierte Zugänge so existenziell sind für unser Menschsein (verfügbar unter www.aeced.org).

Vielleicht haben Sie bereits Erfahrungen mit ästhetischen und körperbasierten pädagogischen Methoden gemacht? Vielleicht fühlen Sie sich mit einigen wohler als mit anderen, und vielleicht suchen Sie nach weiteren Impulsen? Im nächsten Schritt schlagen wir einen Zugang vor, um eine ästhetische und körperbasierte pädagogische Methode zu finden, die Sie gerne ausprobieren würden.



Methode: Ästhetische und körperbasierte Methoden kartieren

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihre Erfahrungen mit ästhetischen und körperbasierten Methoden z.B. auf Haftnotizen festzuhalten. Wie wurden sie eingesetzt? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Was haben Sie daraus gelernt?

Kehren Sie angesichts dieser Überlegungen zu Ihrem Interessebereich zurück und denken Sie über die folgenden Fragen nach:

- Welche Methoden können Sie jetzt ohne Weiteres ausprobieren?
- Welche der Methoden würden Ihnen ermöglichen, Ihren Interessensfokus genauer zu erschließen?
- Welche Methode(n) sprechen Sie am meisten an?
- Haben Sie diese ästhetische und körperbasierte Methode bereits ausprobiert oder bewegen Sie sich auf etwas zu, das für Sie neu ist?

Wenn Sie mit einer anderen Person zusammenarbeiten, haben Sie hier ein gemeinsames Anliegen? Können Sie sich auf eine ästhetische und körperbasierte Methode einigen, die Sie ausprobieren möchten? Wenn Sie sich zu mehr als einer Methode hingezogen fühlen, könnten diese Methoden kombiniert werden? Verfügen Sie über die Ressourcen, um die Methode anzuwenden oder müssen Sie die Methode möglicherweise anpassen?



Für Ihre Lerngruppe planen: Verantwortungsvoll auswählen

Nicht alle ästhetischen und körperbasierten Methoden sind für alle Kontexte geeignet. Wägen Sie daher ab, was für welchen Zweck, für welche Teilnehmer*innengruppe und Kontext geeignet ist. Ihre Wahl der Methode kann beeinflusst werden durch:

- Wozu lädt diese ästhetische und körperbasierte Methode ein, und an wen richtet sie sich?
- Welche Formen der Mitgestaltung eröffnet sie für die Teilnehmenden– einschließlich die Rolle zu beobachten oder ganz auf die Mitwirkung zu verzichten?
- Welche Arten von Verletzlichkeit könnten mit der Methode verbunden sein?
- In welcher Beziehung steht diese ästhetische und körperbasierte Methode zum Lernkontext und zu den Rollen der Teilnehmenden?

Methoden wählen wir nicht, weil sie neu sind oder spektakulär, sondern weil sie bestimmte Resonanzen ermöglichen. Sie können Aufmerksamkeit, Reflexion und relationales Lernen fördern. Es muss aber auch möglich sein, sich gegen den Einsatz einer ästhetischen und körperbasierten Methode zu entscheiden. Es gibt Situationen, in denen ästhetische und körperbasierte Methoden ggf. nicht geeignet oder angemessen sind. Dies könnten z.B. die folgenden Situationen sein:

- mangelndes Vertrauen oder mangelnde Sicherheit in der Gruppe,
- hohe Belastung oder Verletzlichkeit ohne angemessene Unterstützung,
- Kontexte, in denen die Teilnahme obligatorisch ist oder in denen Noten vergeben werden und bewertet wird,
- begrenzte Moderationsfähigkeiten, um angemessen mit Dynamiken in der Gruppe umgehen zu können.

Die Entscheidung gegen eine ästhetische und körperbasierte Methode kann sehr wichtig sein, sie kann ethisch und verantwortungsvoll die Würde und Grenzen von Teilnehmenden respektieren und demokratisches Lernen durch Care und Achtsamkeit unterstützen.

3.3 Die Methode planen

Nachdem Sie Ihre Schwerpunktbereiche identifiziert, Ihr Interessensfeld kartiert und geeignete ästhetische und verkörperte Methoden erwogen haben, geht es im nächsten Schritt um die Planung einer ästhetischen und verkörperten Intervention. Der Methodeneinsatz kann Kreativität und Reflexion anstoßen und unterstützen.

Bei der Planung Ihrer Aktivität können die folgenden Fragen beitragen:

- Was erhoffen Sie sich von dieser Methode?
- Wie steht sie in Verbindung mit Demokratielernen und den Feldern der Aufmerksamkeit?
- Wer wird sich in Ihrem Kontext an der methodischen Intervention beteiligen? Welche Materialien werden gebraucht?
- Wie viel Zeit werden Sie für die Intervention einsetzen?
- Aus welcher Perspektive wollen Sie arbeiten - aus Ihrer eigenen, der Ihrer Teilnehmer*innen, der Ihrer Mitgestalter*innen, der Ihrer Stakeholder*innen, der Ihrer Institution oder einer Kombination aus mehreren?
- Haben Sie Zeit für eine individuelle oder gemeinsame Reflexion und die aus der Intervention gewonnenen Erkenntnisse eingeplant?

Wenn Sie sich für eine Methode entschieden haben, mit der Sie beginnen möchten, können Sie die Vorlage „Entwickeln Sie Ihre eigene ästhetische und körperbasierte pädagogische Methode“ am Ende dieses Praxisleitfadens ausfüllen und einen Zeitpunkt zur Erprobung Ihrer Methode definieren.

Klein anfangen

Ästhetische und körperbasierte Zugänge erfordern oftmals keine idealen Bedingungen oder umfangreiche Vorbereitungen. Im Kontext der Erwachsenen-, Berufs- und Organisationsbildung kann es auch sinnvoll sein, klein anzufangen, mit bestehenden Praktiken und Beziehungen zu arbeiten und die Rahmenbedingungen zu berücksichtigen.

Dort anfangen, wo Sie gerade stehen, kann bedeuten:

- kurze Momente ästhetischer und verkörperter Zugänge einzuführen,
- mit den Lebenserfahrungen, Fragen oder beruflichen Anliegen der Teilnehmenden zu arbeiten,
- ästhetische oder körperbasierte Zugänge in vertraute Formate (z. B. Dialog, Supervision, Teambesprechungen) zu integrieren,
- die Grenzen von Zeit, Vertrauen oder Mandat anzuerkennen und die Intentionen entsprechend anzupassen.

Ein bescheidener Anfang kann auch Ihre eigene demokratische Sensibilität (siehe Positionspapier) fördern. Er ermöglicht den Teilnehmer*innen, ungewohnte Lernmethoden zu erkunden, ohne unter Leistungs- oder Veränderungsdruck gestellt zu sein.



3.4 Ästhetische und körperbasierte Methoden ausprobieren

Geben Sie sich und Ihren Lernenden während des Ausprobierens der Methode Zeit, sich auf diese Aufgabe zu konzentrieren. Seien Sie offen dafür, dass die Methode Sie in unerwartete Richtungen führt, aber seien Sie bereit, die Lernenden bei Bedarf sanft wieder zum Thema zurückzuführen und die Veranstaltung, Sitzung oder Arbeitseinheit bei Zeitbeschränkungen auch zu beenden.

Anschauliche Praktiken ästhetischer und körperbasierter Bildung

Die folgenden Praktiken zeigen mögliche Wege, wie Sie sich mit ästhetischen Methoden auseinandersetzen können. Die Praktiken sind Beispiele, keine Modelle. Sie sind bewusst kurz und anpassungsfähig gehalten. Jede Methode arbeitet von der Resonanz her und basiert auf einem akzeptierenden Blick. Dieser ist im Leitfaden für Erwachsenen-, Berufs- und Organisationsbildung erläutert. Ästhetische Erfahrungen sollten immer auf Freiwilligkeit bauen. Sie sollten immer auch die Möglichkeit bieten, zu beobachten, anzupassen oder sich auch zurückziehen zu dürfen.

Kleine Anleitung zur Anwendung ästhetischer Praktiken:

- Sie können eine ästhetische Intervention für sich allein anwenden; es gibt keine empfohlene Reihenfolge.
- Jede Intervention kann kurz (5–15 Minuten) oder mit Reflexion auch länger dauern.
- Die Praktiken beschreiben, was sie unterstützen und worauf zu achten ist, anstatt feste Abfolgen vorzugeben.
- Passen Sie Sprache, Format und Dauer immer an Ihren Kontext an.



Mikromethode: Präsenz und Aufmerksamkeit wahrnehmen

Diese Methode unterstützt: Achtsamkeit, Selbstbewusstsein, demokratische Sensibilität und Präsenz.

Einladung: Die Teilnehmer*innen werden gebeten, kurz innezuhalten und wahrzunehmen, wie sie im Lernraum ankommen: Körperhaltung, Atmung, Energie, Konzentration. Dies kann still, mit offenen oder geschlossenen Augen oder durch eine kurze schriftliche Notiz oder Skizze erfolgen.

Bitte achten Sie auf

- unterschiedliche Erfahrungen mit Akzeptanz begegnen (Unruhe, Ruhe, Ablenkung),
- Interpretationen oder Diskussionen vermeiden, es sei denn, die Teilnehmer*innen wünschen diese,
- Beobachten auch ohne etwas Mitzuteilen ist eine legitime Form des Mitwirkens.

Ethische Hinweise: Solche Übungen sollten leicht und optional bleiben. Diese Übung unterstützt Achtsamkeit, zielt aber nicht primär darauf ab, Emotionen zu regulieren.

Mikromethode: Über Unterschiede hinweg zuhören

Die Methode unterstützt: transformativen Dialog, das Erkennen von Unterschieden und Beziehungsbewusstsein.

Einladung: In Zweiergruppen oder kleinen Gruppen sprechen die Teilnehmer*innen abwechselnd kurz über eine berufliche Erfahrung im Zusammenhang mit Inklusion, Exklusion oder Mitsprache, während die anderen ohne Unterbrechung zuhören. Beim Zuhören kann man auf den Tonfall, Pausen oder körperliche Reaktionen achten.

Bitte achten Sie auf

- Das Zuhören sollte zeitlich begrenzt und freiwillig sein,
- Das Zuhören sollte im Vordergrund stehen, nicht das Antworten oder Lösen von Problemen,
- Stille als akzeptable Reaktion betrachten.

Ethische Hinweise: Etwas Mitteilen sollte nicht „offenbarend“ angelegt sein - die Teilnehmer*innen entscheiden selbst über die Tiefe und den Inhalt ihrer Beiträge.



Mikromethode: Machtverhältnisse in alltäglichen Interaktionen abbilden

Die Methode unterstützt: Bewusstsein für Macht, Gleichberechtigung und Reaktionsfähigkeit im Berufsleben.

Einladung: Die Teilnehmer*innen werden gebeten, individuell über eine kürzliche Interaktion nachzudenken und (in Worten, Symbolen oder einfachen Formen) darzustellen, wo Macht spürbar war: wer gesprochen hat, wer entschieden hat, wer gezögert hat. Das Teilen ist optional.

Bitte beachten Sie

- Den Fokus auf das Wahrnehmen legen, nicht auf das Beurteilen.
- Vermeiden Sie es, nach Kritik z.B. an der Organisation oder nach Lösungen zu fragen.
- Respektieren Sie die Entscheidung der Teilnehmer*innen, wenn sie nichts mitteilen möchten.

Ethische Hinweise: Diese Übung sollte nicht in Kontexten durchgeführt werden, in denen sich die Teilnehmer*innen bewertet oder überwacht fühlen.

Methode: Mit Unbehagen umgehen

Die Methode unterstützt: Demokratisches Bewusstsein, Fähigkeit, mit Unsicherheit umzugehen.

Einladung: Die Teilnehmer*innen werden gebeten, einen Moment des Unbehagens oder Zögerns zu bemerken, der während des Lernens aufgetreten ist, und privat darüber nachzudenken, was dies bedeuten könnte (Annahme, Grenze, Angst, Neugier). Das Teilen ist optional.

Bitte achten Sie auf:

- Unbehagen als legitim und bedeutungsvoll bezeichnen,
- Teilnehmer*innen nicht auffordern, Gefühle zu erklären oder zu rechtfertigen,
- auf Anzeichen achten, die darauf hindeuten, dass eine Pause oder ein Abbruch erforderlich ist.

Ethische Hinweise: Unbehagen ist kein Ziel. Die Übung sollte die Verletzlichkeit nicht verstärken.



Mikromethode: Abschluss mit Reflexion und Wahlmöglichkeit

Die Methode unterstützt: Handlungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, relationales Wohlbefinden.

Einladung: Die Teilnehmer werden gebeten, eine von mehreren Abschlussoptionen zu wählen: ein Wort, eine Geste, eine schriftliche Notiz oder stille Beobachtung, um zu markieren, was sie mitnehmen.

Bitte achten Sie auf

- mehrere Arten der Teilnahme anbieten,
- vermeiden Sie Bewertungen oder Zusammenfassungen,
- Stille als bedeutungsvollen Abschluss respektieren.

Ethische Hinweise: Der Abschluss sollte keinen Druck erzeugen, Einsichten oder Positivität zu zeigen.

Mit ästhetischen Praktiken verantwortungsvoll umgehen

Diese Praktiken sind bewusst bescheiden gehalten. Ihr demokratisches Potenzial liegt nicht in ihrer Form, sondern darin, wie sie durchgeführt werden: durch Achtsamkeit, Sorgfalt und ethisches Urteilsvermögen. Als Moderator*in werden Sie ermutigt, die Praktiken je nach Kontext anzupassen, zu kombinieren oder beiseite zu lassen, wobei Sie stets die Zustimmung, Würde und das Beziehungswohlbefinden in den Vordergrund stellen sollten.



Für Ihre Lerngruppe planen

Auch in erwachsenpädagogischen und organisationspädagogischen Settings ist die Beteiligung oft ungleichmäßig. Einige Teilnehmer*innen engagieren sich aktiv, andere eher zurückhaltend, und wieder andere ziehen es vor, zu beobachten. Teilweises oder nicht erkennbares Engagement erkennen wir als legitime Formen der Beteiligung an.

Verantwortungsbewusstes Arbeiten mit ästhetischen und körperbasierten Methoden umfasst:

- Schweigen, Beobachten, begrenzte und Nicht-Teilnahme zu legitimieren,
- den Druck zu vermeiden, persönliche Erfahrungen zu teilen,
- Anerkennen, dass Lernen intern und/oder im Laufe der Zeit stattfinden kann.

Unsicherheit, Zögern und Widerstand werden als Signale behandelt, auf die man achten muss, und nicht als Probleme, die es zu überwinden gilt.

Reflexion ist ein wichtiger Aspekt ästhetischer und körperbasierter Methoden und bildet hier den letzten Schritt.

3.5 Ihre methodische Intervention reflektieren: Wo stehen Sie und wie geht es weiter?

Reflexion dient hier nicht der Bewertung von Leistung oder Ergebnissen, sondern der Förderung ethischer Urteilsfähigkeit, Reflexivität und beruflichem Lernen. Reflexion kann individuell, im Dialog mit Kolleg*innen, in der Supervision oder in kollegialen Lernräumen erfolgen. Die folgenden Fragen sind als offene Einladung gedacht, im Laufe der Zeit aufmerksam zu sein, innezuhalten und zu reflektieren. Diese Reflexionsfragen sind bewusst offen formuliert. Sie sind nicht dazu gedacht, systematisch beantwortet oder als Nachweis für Kompetenz verwendet zu werden. Ihr Wert liegt in der Förderung des kontinuierlichen beruflichen Lernens, des ethischen Bewusstseins und der demokratischen Entwicklung.



Reflexionsfragen: Ethische Fragen zur Reflexion stellen

Anstelle von Checklisten oder Regeln können die folgenden Fragen Ihre ethische Reflexion unterstützen:

- Wie wirken sich Macht und Autorität in diesem Lernraum aus?
- Wer könnte sich durch diese Einladung zur Intervention bloßgestellt, ausgegrenzt oder zum Schweigen gebracht fühlen?
- Welche Verantwortung trage ich als Moderator*in und welche kann geteilt werden?
- Wie achte ich auf Zustimmung, Tempo und zwischenmenschliches Wohlbefinden?
- Welche Signale deuten darauf hin, dass es notwendig ist, langsamer zu werden, sich anzupassen oder aufzuhören?

Diese Fragen sollten nicht nur einmal beantwortet werden, sondern im Laufe des Lernprozesses immer wieder aufgegriffen werden.

Als (Organisations-)Pädagog*in oder Moderator*in sind Sie aufgefordert, diese Fragen anzupassen, sie mit anderen Reflexionspraktiken zu kombinieren oder sie beiseite zu lassen, wenn sie nicht hilfreich sind. Reflexion entwickelt sich, wie Demokratie im Werden, im Laufe der Zeit und kann nicht standardisiert werden.

Die folgende Aktivität ist ein Beispiel für eine ästhetische und verkörperte Methode zur Unterstützung der Reflexion.




Methode: Collagen erstellen zur Reflexion

Für die Erstellung einer Collage benötigen Sie ein großes Blatt Papier und Stifte sowie Zugang zu verschiedenen Materialien, z. B. Bastelmaterialien wie Knöpfe, Bänder, Wolle, Pailletten und Schreibwaren wie Büroklammern, Haftnotizen, Papier und Karton.

Verwenden Sie diese Materialien, um Ihre Collagenerstellung anzuregen als Antwort auf die folgende Frage:

- Was haben Sie durch die Planung und Erprobung Ihrer ästhetischen oder körperbasierten Intervention über demokratische Ansätze zur Moderation und Veränderungsarbeit gelernt?

Wenn Sie fertig sind, können Sie Ihre Collage mit jemand Anderem besprechen oder sich selbst dabei aufnehmen, wie Sie Ihre Collage beschreiben und erklären, was die verschiedenen Elemente darstellen. Sie können auch sich selbst in die Collage mit Ihren Lernenden einbeziehen, um deren Erfahrungen mit ästhetischem und körperbasiertem Lernen besser zu verstehen.



Die kontinuierliche Reflexion kann Sie zurück zum Anfang eines neuen Lernzyklus führen. Selbst kleine Interventionen mit ästhetischen und körperbasierten Methoden können den Lernprozess der gesamten Gruppe positiv beeinflussen. Probieren Sie es aus! Im nächsten Abschnitt finden Sie weitere Anregungen für Ihre nächsten Schritte.

4. Sich bewusst professionalisieren in demokratiebildenden Methoden

In diesem Abschnitt unseres Praxisleitfadens skizzieren wir eine Reihe möglicher Interventionen. Dies ist keine vollständige Liste, sondern vielmehr ein Ausgangspunkt, der Sie ermutigen und inspirieren soll. Sie reichen von Mikro-Methoden – kleinen, einfachen Elementen, die mit bestehenden Rahmenbedingungen kombiniert werden können – bis hin zu tiefergehenden ästhetischen und körperbasierten Interventionen, Methoden und Methodologien. Nach der Beschreibung von (Mikro-)Interventionen wenden wir uns dem körperbasierten Lernen zu und überlegen, wie solche Praktiken sichere, fördernde Räume für Lernende schaffen und unterstützen können.

Die hier vorgestellten Methoden sind nur einige von vielen Möglichkeiten. Sie können sie gerne anpassen, erneuern und/oder kombinieren, indem Sie das Wissen nutzen, das Sie im Laufe des Lernprozesses erwerben.

4.1 Einsatz von Mikromethoden für Freiheit, Gleichheit und Resonanzfähigkeit

Die folgenden drei Beispiele geben einen Überblick darüber, wie Sie ästhetische und körperbasierte Methoden in Ihre Praxis einbeziehen und auf die vorgestellten Felder der Aufmerksamkeit anwenden können.

Die Mikro-Methoden wurden entwickelt, um demokratische Werte im täglichen Lernen durch kleine, wiederholbare ästhetische Praktiken zu fördern, damit Freiheit, Gleichheit/Gerechtigkeit und Responsivität in allen erwachsenen- und organisationspädagogischen Kontexten spürbar und praktizierbar werden. Sie können als kurze Inputs oder kombiniert zu einer längeren Sequenz verwendet werden, je nach Format, Dauer und Art der Sitzung.



Mikromethode zur Förderung des demokratischen Wertes „Freiheit“

Ästhetische Methode: Reflektierendes Schreiben

Kontext: In Diskussionen, Schulungen oder Projektarbeiten halten sich einige Teilnehmer*innen zurück (aus Angst vor Urteilen, Hierarchien oder dem Anschein von Unwissenheit), während einige wenige Stimmen dominieren.

Warum diese Methode? Reflektierendes Schreiben schafft einen eigenen, quasi privaten Raum für Reflexion, reduziert sozialen Druck und unterstützt authentische, verantwortungsvolle Selbstdarstellung.

So wird es gemacht: Die Teilnehmer*innen schreiben eine kurze Antwort auf die Frage: „Was denke ich wirklich darüber – und warum?“

Sie schreiben kurz unter Verwendung der folgenden Satzanfänge:

Ich denke ... / Ich fühle ... (körperlich/emotional) / Ich brauche ... (um mich in dieser Gruppe verantwortungsbewusst auszudrücken).

Jede*r Teilnehmer*in entscheidet dann, wie er*sie seinen*ihren Beitrag einbringen möchte: mit einer Partner*in teilen / mit der Gruppe teilen / privat halten (oder wenn möglich anonym).

Was die Teilnehmer*innen gewinnen: klarere persönliche Standpunkte, ausgewogenere Beteiligung und Übung darin, sich verantwortungsbewusst auszudrücken.

Letzter Schritt: Die Teilnehmer*innen vervollständigen den Satz: „Eine Möglichkeit, wie ich Freiheit in unserem Lern-/Arbeitsumfeld verantwortungsbewusst praktizieren kann, ist ...“

Mikromethode zur Förderung der demokratischen Werte Gerechtigkeit und Gleichheit

Ästhetische oder körperbasierte Methode: Fotografie (oder Fotoskizzen)

Kontext: In gemeinsam genutzten Organisationsräumen (z. B. Mitarbeiterküche/Pausenraum, Lernressourcenraum, Bibliothek, Empfangsbereich, Hot-Desking-Zone oder gemeinsam genutzter Online-Raum) zeigen sich Inklusion und Exklusion oft in kleinen, alltäglichen Situationen – wer einen Platz zum Sitzen hat, wer angesprochen wird, wessen Geräuschpegel toleriert wird, wer sich wohlfühlt, wenn er Platz einnimmt, oder wer sich still zurückzieht. Diese Muster prägen das Zugehörigkeitsgefühl und können die Bereitschaft beeinflussen, sich an anderer Stelle einzubringen. Die Aktivität kann als Foto-Challenge für soziale Innovation gestaltet werden: Paare identifizieren Merkmale des Raums, die die Gleichheit fördern oder einschränken, und schlagen eine kleine, realisierbare Änderung vor, um die Gleichheit zu verbessern. Die Gruppe wählt einen Vorschlag aus, der getestet und überprüft werden soll.

Warum diese Methode? Die Fotografie hilft den Teilnehmer*innen, die Gerechtigkeit in der Umgebung wahrzunehmen, ohne sich auf Einzelpersonen zu konzentrieren. Sie bietet eine stressfreie Möglichkeit, zu erkunden, was die Teilnahme erleichtert oder erschwert, indem sie Räume, Objekte, Layouts und Routinen betrachtet, die Gerechtigkeit sichtbar und diskutierbar machen.

So wird es gemacht:

- Es wird eine gemeinsame Vereinbarung getroffen: Es werden keine identifizierbaren Gesichter fotografiert; der Fokus bleibt auf Räumen, Objekten, Schildern und Blickwinkeln (und vermeidet gegebenenfalls vertrauliche Informationen).
- Die Teilnehmer*innen reichen paarweise zwei Bilder (oder Skizzen) ein: eines, das Zugehörigkeit/Zugang suggeriert, und eines, das eine Barriere suggeriert. Für jede Barriere schlagen sie eine kleine Veränderung vor, die die Gleichberechtigung und Gleichheit an diesem Ort fördert.
- Bildunterschriften werden mit Satzanfängen hinzugefügt:
 - Mir fällt auf, dass ...
 - Das fühlt sich inklusiv/exklusiv an, weil ...
 - Eine kleine Änderung könnte sein... (ohne Schuldzuweisungen und ohne Nennung von Namen)
- Die Vorschläge werden in einer kurzen Diskussion mit der gesamten Gruppe ausgetauscht, dann stimmt die Gruppe anhand einfacher Kriterien ab: machbar / fair / verbessert den Zugang für mehr Menschen / geringe Kosten.
- Die ausgewählte Idee wird getestet und überprüft. Gegebenenfalls kann sie mit den relevanten Stakeholdern (z. B. Teamleiter*innen, Einrichtungen, Personalabteilung, Schulungskordinator*in oder Personalvertreter*innen) weiterverfolgt werden.

Was die Teilnehmer*innen gewinnen: Ein größeres Bewusstsein dafür, wie alltägliche Bedingungen Gerechtigkeit und Gleichheit beeinflussen, eine gemeinsame Sprache, um Inklusion zu diskutieren, ohne Schuld zuzuweisen, und praktische Ideen für kleine, realistische Verbesserungen in gemeinsamen Organisationsräumen.

Letzter Schritt: Die Teilnehmer*innen vervollständigen: „Eine kleine Veränderung, die diesen Raum gerechter machen würde, ist ...“

Mikromethode zur Förderung des demokratischen Wertes der Resonanzfähigkeit

Ästhetische und körperbasierte Methode: Achtsamkeits-/Sinnesübung (verkörpertes Mapping)

Kontext: Gemeinsame Informationsräume (Pinnwände, Displays, Beschilderungen, Wegweiser, gemeinsame Dokumentationsbereiche) werden oft aus Gründen der Bequemlichkeit oder der optischen Übersichtlichkeit organisiert. Dies kann unbeabsichtigt dazu führen, dass manche Menschen (aufgrund von Unterschieden in der Körpergröße, Mobilität oder Sehbedürfnissen) ausgeschlossen werden, der Zugang eingeschränkt wird und Missverständnisse zunehmen.

Warum diese Methode: Diese Praxis ist achtsam und sensorisch, da sie mit einer direkten körperbasierten Wahrnehmung beginnt: Die Teilnehmer*innen nehmen ihre eigene Augenhöhe wahr und nutzen sie als Daten aus erster Hand. Es wird zu einer Form des körperbasierten Kartierens, wenn jede Person einen magnetischen Punkt auf einem gemeinsamen vertikalen Streifen neben der Tafel auf Augenhöhe platziert. Wenn sich die Punkte ansammeln, entsteht eine sichtbare Karte, die zeigt, wie die Menschen tatsächlich mit der Pinnwand interagieren. Die Mitarbeiter*innen reagieren dann auf diese Karte, indem sie die Umgebung anpassen (z. B. indem sie ein oder zwei Lesebereiche einrichten und Mitteilungen doppelt aushängen) und so ihre Reaktionsfähigkeit konkretisieren: Sie erkennen Unterschiede in der Gruppe und passen die Praxis entsprechend an, anstatt zu erwarten, dass sich alle an einen einzigen Standard anpassen.

Wie wird es umgesetzt?

- Es wird eine kurze Vereinbarung getroffen: Das Ziel ist der Zugang, niemand wird ausgegrenzt, und die körperbasierten Erfahrung zählt als Daten.
- Die Teilnehmer*innen bringen einen kleinen Magnetpunkt (oder Aufkleber) auf einem vertikalen Streifen neben der Pinnwand auf Augenhöhe an.
- Die Gruppe beobachtet das Muster und identifiziert den wichtigsten „Lesebereich“ (und einen zweiten, unteren Bereich, wenn eine klare Gruppe erkennbar ist).
- Von da an wird jede Mitteilung in zwei Exemplaren ausgehängt, eines in jedem Band, damit die Informationen auch für kleinere Teilnehmer*innen und Rollstuhlfahrer*innen zugänglich bleiben. Die Teilnehmer*innen können die Mitteilungen innerhalb der Bänder neu positionieren, um das Lesen zu erleichtern.

Was die Teilnehmer*innen gewinnen: Eine gelebte Erfahrung von Responsivität in Form von Aufmerksamkeit und Anpassung; verbesserter Zugang zu Informationen; weniger vermeidbare Fehler; und ein stärkeres Gefühl, wahrgenommen und angesprochen zu werden.

Kontrastvignette (weniger reaktionsfähiger Ansatz): Die Mitarbeiter*innen stellen die Anschlagtafel auf eine einheitliche Standardhöhe ein, um eine ordentliche Ausrichtung zu gewährleisten. Die Aushänge werden laminiert und in einem einzigen Streifen mit der Aufschrift „Aushänge nicht verschieben“ angebracht. Es werden keine Beiträge der Teilnehmer*innen gesammelt. Die Tafel sieht ordentlich aus, aber der Zugang ist ungleichmäßig; einige Leute hören auf, sie zu lesen, und die Anzahl der Informationsfehler nimmt zu.

Letzter Schritt: Die Teilnehmer*innen reflektieren, indem sie den Satz vervollständigen: „Ein Ort in unserer Organisation, an dem eine kleine Anpassung den Zugang resonanzstärker machen könnte, ist ...“ Indem Sie beginnen, solche Mikro-Praktiken ästhetischer und körperbasierter Methoden anzuwenden, tragen Sie zur Demokratie bei, da sich auch die Atmosphäre und der Stil des Lernens verändern können.

4.2 Den seltener begangenen Pfad erkunden: Verkörperte soziale Transformation

Während Mikrointerventionen wie die oben beschriebenen dazu beitragen können, demokratische Werte zu fördern, möchten wir in diesem Abschnitt insbesondere die verkörperte soziale Transformation hervorheben. Diese Arbeit ist oft am komplexesten, da Verletzlichkeit, Verlegenheit, Vertrauen und andere sensible Gefühle unmittelbar präsent sind und das Lernen intensiver sein kann als in einem Umfeld, in dem kognitives Lernen im Vordergrund steht. Körperbasierte soziale Transformation konzentriert sich daher auf die Förderung von Lernumgebungen durch eine Reihe von ästhetischen und körperbasierten Methoden, die die Empfindungen und Wahrnehmungen der Teilnehmenden sowie ihre körper- und bewegungsbasierten Gewohnheiten und Unterschiede einbeziehen.

Als Haltung fordert uns die Verkörperung sozialer Transformation dazu auf, einen Großteil unserer institutionalisierten Biografie zu verlernen – die uns oft dazu erzogen hat, still zu sitzen, nicht mit den Sinnen, sondern nur mit dem Kopf und dem Intellekt zu lernen und unseren Gefühlen und Sinnen keine Beachtung zu schenken. Mit der Zeit kann dies dazu führen, dass wir unseren körperlichen Wahrnehmungen misstrauen – und manchmal sogar die (Für-)Sorge für unseren Körper ganz vernachlässigen.



Kernpunkt

Was bedeutet es also, sozialen Wandel zu verkörpern? Die Auseinandersetzung mit unseren Sinnen, Reaktionen und denen unserer Lernpartner*innen lenkt unsere Aufmerksamkeit auf unsere Körperwahrnehmung und auf bewegungsbasierte Gewohnheiten. Unser Blick richtet sich auf Unterschiede, lebendige Interaktion und Gruppenarbeit.

Körperbasierte Ansätze in der Bildung für Demokratisierung sind eng mit der politischen Dimension des Lernens und den Anforderungen der demokratischen Praxis verbunden. Körper sind wie ein Sensorium: Sie nehmen Stimmungen direkt wahr und spüren sie. Wenn man auf den Körper hört, kann man Dynamiken von (Un-)Gleichheit und Macht erkennen – wer zum Sprechen aufgefordert wird und wer zuhören soll, wer die Entscheidungsgewalt hat und wer sich fügen soll. Körperbasierte Ansätze haben das Potenzial, auf dieses verkörperte und situierte Wissen zuzugreifen und es sichtbar zu machen. In diesem Sinne „beginnt jede soziale und institutionelle Situation mit dem Körper“.

Verkörperung beginnt daher auch damit, sich auf körperbasierte Wahrnehmungen von uns selbst und der Welt um uns herum einzustimmen. Damit wollen wir Einzelpersonen und Gruppen dabei unterstützen, komplexe soziale Themen zu verstehen und innovative Lösungen für politisches Handeln und Solidarität zu entwickeln.

**Beispiel für ästhetische und körperbasierte Methoden-Praxis:
Biografische Erfahrungen verbinden - Raum für Empfindungen schaffen**

„Als Pädagogin im Hochschulbereich unterrichte ich ästhetische Bildung für angehende Lehrer an einer Universität im Fachbereich Sportwissenschaft. Wenn wir uns zum ersten Mal in unseren Seminaren treffen, beginnen wir mit einer Reflexion über unseren eigenen biografischen Werdegang im Sport. Diese erste Reflexion zeigt in der Regel, dass sich die Studierenden mit einer bestimmten Sportart identifizieren, die sie kennen; sie nehmen sich selbst in der Regel als „gut“ darin wahr. Oft sitze ich mit einer eher homogenen Gruppe von jungen Studierenden zusammen, die körperlich fit sind und über einen gesunden und athletischen Körper verfügen. In dem Seminar besteht ihre Aufgabe jedoch darin, ihre eigenen impliziten Erwartungen und ihren normativen „Blick“ auf Körper und deren vermeintlich richtige Bewegungsabläufe zu reflektieren. Deshalb beginnen wir mit bewusstseinsbasierten Übungen, die den funktionsorientierten Gebrauch des eigenen Körpers irritieren und zu einer sinnbasierten Praxis führen, die es ihnen ermöglicht, alle Körper als einzigartig und unterschiedlich fähig wahrzunehmen. So beschäftigen wir uns mit (Selbst-)Beobachtung und Diskussionen, die sensibel für Unterschiede sind und diese wertschätzen – die Unterschiede der Körper, Biografien und Bewegungsweisen.“

AECED-Fall 10: Deutschland – Hochschul-, Erwachsenen-, Berufs- und Organisationsbildung

Methode

Dieses Beispiel aus der Sportwissenschaft lässt sich leicht auf jeden Bildungsbereich übertragen. Sie können diesen Prozessansatz jederzeit für die Planung Ihrer ästhetischen und körperbasierten Interventionen nutzen.

Der erste Schritt besteht darin, zu reflektieren:

- Worum geht es in Ihrem Workshop oder Kurs?
- Inwiefern könnten die Studierenden/Teilnehmenden einen Bezug zu diesem Thema herstellen? Wie könnte das Thema durch Erfahrungsaustausch oder verkörperte/sinnliche Aktivitäten eingeführt werden?

Zweitens: mögliche Handlungsschritte finden:

- Welche Lernsituation könnte eine körperbasierte oder ästhetische Methode beinhalten, die es den Studierenden/Teilnehmenden ermöglicht, auf der Grundlage ihrer subjektiven, sensorischen und kollektiven Erfahrungen zu lernen?
- Wie könnten die Studierenden/Teilnehmenden in diesen (Entscheidungs-)Prozess einbezogen werden?
- Wie kann das Fachwissen/die Beteiligung der Teilnehmer*innen integriert werden?
- Wie kann die Erfahrung auf den persönlichen, sozialen und/oder organisationalen Raum übertragen werden? Wie kann diese für die alltägliche Praxis relevant werden?

Drittens: Wählen Sie geeignete Methoden aus, passen Sie sie an und erneuern Sie sie:

Ästhetische und körperbasierte Methoden beziehen Lernende immer als situierte Körper ein: als Wesen, die sich in bestimmten Kontexten befinden und existentiell an die Erde gebunden sind, an unseren Körper als unsere materielle Existenz. Da jede Erfahrung im Körper als Ort der Wahrnehmung, Reflexion und Handlungsfähigkeit verankert ist, werden Körper nicht als rein individuelle Einheiten verstanden. Vielmehr sind sie in soziale, kulturelle und politische Machtverhältnisse eingebettet.

Die Methoden, die wir hier vorstellen, sind nur einige der möglichen Zugänge. Sie können sie gerne anpassen und kombinieren, indem Sie das Wissen nutzen, das Sie sich im Laufe des Lernprozesses aneignen.

Mikromethoden zur Förderung der Teilnahme an Diskussionen

Kunst(post-)karten, um eine Stimme zu finden

Kunstkarten und Postkarten werden für die Teilnehmenden ausgelegt. Jede*r Teilnehmende wählt eine Karte aus, die ein bestimmtes Thema, ihre*seine aktuellen Gefühle oder ihre*seine Lernziele widerspiegelt. Dies kann entweder eine intuitive Auswahl einer Karte sein, um dann darüber nachzudenken, worum es bei diesem Impuls genau ging, oder eine bewusste Wahl einer Karte, die einen bereits vorhandenen Gedanken oder ein bereits vorhandenes Gefühl darstellt. Auf die persönliche Reflexion folgt eine Diskussion in Zweiergruppen oder das Aussprechen der eigenen Gedanken/Gefühle vor der Gruppe..

Klick & Talk

Die Teilnehmer*innen werden aufgefordert, außerhalb des Klassenzimmers ein oder mehrere Fotos von etwas zu machen, das ihnen wichtig erscheint. Die Fotos sollten entweder über ein Online-Tool (z. B. ein Miro-Board) gesammelt, direkt auf einen Bildschirm übertragen oder ausgedruckt werden. Anschließend können die Fotos diskutiert werden: Die Schüler*innen können ihre eigenen Fotos präsentieren, oder die Fotos können gemeinsam besprochen werden. Die Fragen können mit Wahrnehmungen beginnen, z. B. „Was siehst du auf dem Bild?“, und dann nach Assoziationen, Bedeutungen und Interpretationen fragen.

Sie können die Teilnehmer*innen auch bitten, den Bildern Titel zu geben. Das Anhören verschiedener Titel kann die anfänglichen Wahrnehmungen vertiefen und eine Atmosphäre schaffen, in der es kein „richtig oder falsch“ gibt, sondern vielmehr mehrere Perspektiven auf dieselbe Sache.

LernTageBuch

Wenn Sie die Teilnehmer*innen dazu einladen, ein Lernjournal zu führen, kann dies einen sicheren Raum für persönliche Gedanken, Ideen und Erkenntnisse schaffen. Es kann auch dazu dienen, Verantwortung für den eigenen Lernprozess zu vermitteln. Wenn Sie Zeit für das Führen eines Tagebuchs einräumen, schaffen Sie Möglichkeiten für stilles Schreiben und Reflexion in der Gruppe. Vor allem Teilnehmer*innen, die Zeit brauchen, um ihre Gedanken zu ordnen und zu äußern, können von dieser Zeit profitieren, da sie sich durch das Tagebuchschreiben sicherer äußern können. Auszüge aus dem Tagebuch können auch in kleinen Gruppen geteilt und diskutiert werden.

Mikromethoden zur Verringerung der Hierarchie zwischen Lehrenden und Lernenden

Wollfadenübung

Alle, einschließlich der Lehrkraft / moderierenden Person, stehen im Kreis. Ein Wollknäuel wird zu jedem*r Teilnehmer*in geworfen, sodass jede/r die Möglichkeit hat, das Wollknäuel bzw. den Faden zu halten, das innerhalb des Kreises ein Netz bildet. Während sie mit diesem Netz verbunden sind, beginnen alle, sich zu bewegen und erleben am eigenen Leib, wie die Bewegungen jedes Einzelnen mit denen der Anderen verbunden sind. Dies veranschaulicht die gemeinsame Gestaltung des Lernereignisses und dass die lehrende Person nur eine von vielen verantwortlichen „Beweger*innen“ in diesem Prozess ist..

Empfindungen äußern

Die Pädagog*in / Moderator*in geht mit gutem Beispiel voran und reflektiert laut ihre aufkommenden Gefühle, Empfindungen und Gedanken. Sie macht sich selbst so verletzlich, wie sie es von den Teilnehmern*innen vermutet. Sie tritt aus ihrer Rolle als „Expertin“ und Autorität heraus und wird zu einer Mit-Wundernden, einer echten Mit-Lernenden mit den Lernenden.

Gemeinsame Entscheidungen

Eine Möglichkeit, Hierarchien abzubauen, besteht darin, z.B. Schüler*innen oder andere Lernende in Entscheidungsprozesse einzubeziehen: zum Beispiel bei der Gestaltung der Lernsituation, der Sitzordnung, der Gestaltung einer Sitzung entsprechend der Energie der Gruppe, ... Es ist wichtig, darüber nachzudenken, welche Beteiligungsmöglichkeiten wir schaffen, bevor wir diese der Lerngruppe anbieten.

Mikromethoden zur Entwicklung einer verkörperten Resonanz Den Körper

einbeziehen

Wärmende Bewegungen steigern das Energieniveau und vermitteln verkörperte Reflexion (wie wir unsere Empfindungen, Emotionen und Gedanken wahrnehmen). Bitten Sie die Teilnehmer*innen, aufzustehen und im Raum umherzugehen, bis sie eine bequeme Standposition gefunden haben. Dann laden Sie sie ein, die Augen zu schließen und ihren Atem und ihren Herzschlag zu spüren. Nachdem sie still gestanden und ihren Körper beobachtet haben, beginnen Sie, sie durch eine Ganzkörperentspannung zu führen, beginnend mit den Augen, den Lippen, dem Kiefer, dann den Schultern, den Armen und Händen, den Fingern, dem Becken, den Beinen, den Knien und den Füßen. Wir lassen den Körper entspannen und geben den Teilnehmern etwas Zeit, einfach nur zu stehen und zu atmen, bevor wir sie bitten, langsam die Augen zu öffnen und wieder in den Raum zurückzukehren...

Augenkontakt

Augenkontaktübung zu zweit: Bitten Sie Ihre Teilnehmer*innen, sich eine*n Partner*in zu suchen und sich gegenüber zu setzen oder zu stellen. Bitten Sie sie dann, sich zwei Minuten lang (oder länger) direkt in die Augen zu schauen. Während dieser Zeit geht es darum, ganz für die andere Person da zu sein und über die Gefühle nachzudenken, die durch das Gesehenwerden hervorgerufen werden. Bei dieser Übung geht es darum, die Menschlichkeit des Gegenübers zu verstehen. Nehmen Sie sich Zeit für eine Nachbesprechung: Zuerst zu zweit, dann in der ganzen Gruppe.




Zeit zum Nachdenken

Mit diesen Impulsen, Methoden und Interventionen laden wir Sie ein, zu beobachten, wie sich die Lernatmosphäre, die Beziehungen zwischen den Lernenden und die Auseinandersetzung mit den Inhalten in Richtung einer sich entwickelnden Demokratie verändern.

- Was sind Indikatoren für eine aktivere Beteiligung, die Aufmerksamkeit für (Un-)Gleichgewichte der Macht und die Initiative zur gemeinsamen Gestaltung?
- Wie bindet die körperbasierte Praxis die Lernenden ein?
- Wie verändert die Einbeziehung verschiedener Sinne die Präsenz und Bereitschaft der Lernenden zur Teilnahme?

Abschließend möchten wir die Aufmerksamkeit auf die Verflechtung verschiedener Spezies lenken – indem wir unsere eigene Wahrnehmung auf übermenschliche Akteure ausweiten: In Zeiten vielfältiger Krisen beschäftigen wir uns mit intersektionalen und relationalen Perspektiven. Diese erkennen die vielfältigen, miteinander verbundenen Ebenen von Unterschieden an. Sie berücksichtigen ihre Relevanz für die Teilnahmemöglichkeiten in sozialen, bildungsbezogenen und institutionellen Kontexten des Lernens. Auch Entscheidungsfindung und gemeinsame Gestaltungsmöglichkeiten sind ungleich. Unsere Perspektive ist das Ergebnis von Wechselbeziehungen auf globaler Ebene. Wir müssen uns auf unsere Privilegien als Menschen beziehen, die die Rollen im Spiel in so vielerlei Hinsicht definiert haben. Gleichzeitig kümmern wir uns um diejenigen, die am stärksten benachteiligt sind – einschließlich nicht-menschlicher Akteure. Aus dieser Perspektive rückt der menschliche Körper von uns als Zentrum an den Rand. Vom Rand aus stellen sich Fragen nach Koexistenz, Verantwortung und vielleicht sogar dem möglichen oder wahrscheinlichen Aussterben der Menschen.

- 
- Wie fühlt es sich an, sich Demokratie jenseits des Menschlichen vorzustellen?
 - Warum beginnen Sie nicht damit, Ihre Beziehung zu einer Biene – einer existenziell symbiotischen Partnerin – zu verkörpern?

Diese Übungen sind kleine Erinnerungen daran, sich Zeit zu nehmen, um den Teilnehmer*innen als körperbasierten Wesen Aufmerksamkeit zu schenken. Dies sind Wege, um die Verbindung zu sich selbst und zum kollektiven Wohlbefinden zu erleichtern und eine verkörperte Reaktionsfähigkeit zu entwickeln.

4.3 Die Muster-Sprache des Commoning: eine Methodologie für Pfadkreation hin zu demokratischen Organisationen

Im Leitfaden haben wir das Gemeinwesen als alternatives Epistem für die Bildung skizziert. So wurde es von den Bildungsphilosophen Collet-Sabé und Ball vorgeschlagen. Da der Commoning-Ansatz tief in einer ästhetischen und körperbasierten Vorstellung von Transformation verwurzelt ist, bietet er auch eine innovative ästhetische Methodologie. Die Muster-Sprache des Commoning (PLC) ist nicht nur eine Methode, sondern bezieht sich auf einen umfassenderen dreiteiligen Ansatz der Demokratie als Bildungsprozess. Sie ist daher für verschiedene Ebenen der (organisations-)pädagogischen Prozessarbeit in ästhetischen und körperbasierten Settings von Interesse.


Im AECED Projekt haben das deutsche und finnische Team die Commoning-Methodologie erprobt. Insbesondere das deutsche Team untersuchte diese Perspektive eingehend mit Studierenden, Fachleuten, Aktivist*innen, Akteur*innen des organisationalen Wandels und (Organisations-)Pädagog*innen.

Commoning als soziale Praxis bedeutet, dass Menschen sich gleichberechtigt organisieren, um die Ressourcen, die sie in ihren Gemeinschaften benötigen, zu nutzen und zu erhalten. Es gilt als grundlegendes Konzept, da es die aktive Beteiligung der Menschen an der Gestaltung ihres eigenen Lebens erfordert (siehe Bollier & Helfrich, 2015).[1]

Unsere Praxisbegleiter*in bezieht sich auf die drei Dimensionen des Commoning: soziale Zusammengehörigkeit, Selbstverwaltung und Care-Ökonomie. In Anlehnung an Helfrich und Bollier [2] zeigt unsere Praxisbegleiter*in, wie diese Dimensionen eine Muster-Sprache bilden, die mit Hilfe des PLC-Kartensets erkundet werden kann. Im Folgenden stellen wir dieses Kartenset vor, das auf der Commoning-Methodologie basiert.

[1] Bollier, D. & Helfrich, S. (2015) Patterns of Commoning (Amherst, Mass: Commons Strategy Group and Of the Common Press)

[2] Helfrich, S. & Bollier, D. (2019) Frei, Fair und Lebendig. Die Macht der Commons. Bielefeld: transcript



Die Mustersprache des Commoning (MdC) wird als Kartenset eingeführt, das in einer Vielzahl von Lern- und Transformationsumgebungen eingesetzt werden kann. Die Karten befassen sich mit den drei miteinander verbundenen Dimensionen demokratischer Praxis: soziales Miteinander, politische Selbstverwaltung und Care-Ökonomie. Die Muster basieren auf Erkenntnissen aus über 400 weltweit durchgeführten Interviews und artikulieren Formen der 'Eupraxie' (wie Aristoteles es nannte). Solche demokratisierenden Gelingens-Praktiken sind für die Sondierung und Problemlösung für Einzelpersonen und Kollektive sinnvoll.

Die Mustersprache des Commoning (MdC) stellt eine innovative Methodologie dar, die als Kartenset haptisch greifbar ist, visuell-intuitive Graphiken und textliche Muster und Erklärungen anbietet. Als materielles, visuelles Artefakt verstehen wir sie als „epistemisches Grenzobjekt“ – als Objekte, die das gemeinsame Verstehen und den Dialog zwischen verschiedenen Perspektiven unterstützen können. Diese Arbeit mit lösungsorientierten Mustern kann Einzelpersonen, Gruppen und Organisationen dabei helfen, Veränderungsprozesse gemeinsam zu bewältigen.

Durch ihr visuelles und konzeptionelles Design kann das Mustersprache-Kartenset das Erzählen und Erschließen, die Vorstellungskraft, ebenso wie die Reflexion und das gemeinsame Gestalten von Veränderungsprozessen in Gruppen, sozialen Bewegungen, Organisationen und Netzwerken unterstützen. Wie alle in diesem Leitfaden vorgestellten Zugänge wird die Mustersprache zur Ressource für Ihre eigenen Anliegen, Kontexte und Projekte.

Eines der Muster, das uns am besten gefallen hat, ist das kritischste – „Konflikte beziehungswahrend bearbeiten“. Es erinnert uns daran, Räume zu schaffen, um Konflikte anzugehen, und gleichzeitig anzuerkennen, dass Konflikte Teil von Beziehungen sind. Jede Musterkarte ist als lösungsorientiertes Muster formuliert, das dabei hilft, sich eine konkrete Vorgehensweise vorzustellen, wie man in einer bestimmten problematischen Situation anders handeln kann. Sie sind Erinnerungen daran, bestimmte Themen in (Lern-)Gruppen, Kollektiven oder Prozessen aufzunehmen und sie bewusst, verantwortungsvoll und achtsam zu bearbeiten – und so Demokratisierung als Bildungsprozess zu unterstützen. Die Lösungsmuster lassen sich in einen Prozessansatz für organisationales Lernen integrieren, der auf dem Musterkartenset basiert. Aber lassen Sie uns zunächst besser verstehen, was ein Muster ist.



Preserve Relationships in Addressing Conflicts

How are conflicts addressed?

It is important to have protected spaces in which conflicts can be made visible and their causes understood. An attitude of respect and mutual concern is critical. Complaints should focus on concrete behaviors or statements, not individuals. Criticism should be balanced with expressions of respect and personal appreciation. An attitude of respect and mutual concern is critical so that relationships can be changed and not destroyed. In some instances, however, separations may be the best option.

At the Cocosola cooperative (Venezuela), concrete behaviors are openly and substantially criticized in group settings, but the choice of words and tone remain respectful. After conflict situations, for example, a hug conveys the message: *Whatever our disagreement, I see you as a human being.*

Systemic coaching, mediations and 'Constellations' workshops can address conflicts while preserving relationships.

7

Quelle: Helfrich & Petzold (2021), Mustersprache des Commoning.

© Silke Helfrich und Julia Petzold. Lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Illustration © Mercè M. Tarrés (Peer Production License).

Kartendesign © Sibylle Reichel (CC BY-SA 4.0).

Was ist ein Muster?

Ein Muster beschreibt den Kern einer Lösung für ein Problem, das in ähnlichen Kontexten immer wieder auftritt. Es fasst Erfahrungswissen zusammen, das sich im Laufe der Zeit als wertvoll und erfolgreich erwiesen hat. Die Mustersprache kann demnach als vielseitiges Werkzeug verstanden werden, das Orientierung bietet, ohne eine feste Form der Umsetzung vorzuschreiben. Muster sind flexibel und anschlussfähig an unterschiedliche Kontexte, je nachdem, in welcher Situation sie angewendet werden.

Muster-Sprache des Commoning (MdC) Kartenset

Commoning als soziale Praxis zielt darauf, dass sich Menschen auf Augenhöhe organisieren, um die lebensnotwendigen Ressourcen zu nutzen, zu pflegen und zu erhalten. Dazu gehören kollektive Entscheidungen ebenso wie eine kontinuierliche Reflexion über Selbstorganisation und Selbst-Governance, sozialen Zusammenhalt und kollektive Produktionsprozesse in der Care-Ökonomie.

Commoning-Muster beschreiben wiederkehrende soziale, governancebezogene und wirtschaftliche Gelingenspraktiken. Diese können kollektive Organisationen und Gemeinschaften unterstützen. Die bisher gefundenen und entwickelten Muster sind in der Muster-Sprache des Commoning (MdC) zusammengefasst. Diese wird hier als Kartenset präsentiert. Das aktuelle Kartenset besteht aus 33 Karten. Jede Karte kombiniert visuelle Illustrationen, Leitfragen, prägnante Beschreibungen, praktische Beispiele und Verweise auf verwandte Muster. Diese Elemente ermöglichen es den Nutzer*innen, Karten miteinander zu verbinden und Beziehungen zwischen Gelingens-Praktiken auf offene Weise zu erkunden.


Die MdC-Karten sind als flexible Ressource konzipiert, die in einer Vielzahl von Umgebungen eingesetzt werden kann, darunter Schulen, Gesundheitszentren, Arbeiter*innengossenschaften, Studierendengruppen, Nachbarschaftsinitiativen, Unternehmen und andere Formen kollektiver Kontexte und auch Organisationen. Ihr Zweck besteht nicht darin, Lösungen vorzuschreiben, sondern Einzelne, Gruppen und Organisationen dabei zu unterstützen, ihre kommunikativen und organisationalen Praktiken durch Bildungs- und Organisationsbildungsprozesse zu reflektieren und zu gestalten. Auf diese Weise eingesetzt, können die Karten - unabhängig von der Größe der Gruppe oder dem Erfahrungsniveau - dazu beitragen, Herausforderungen zu artikulieren, den Dialog zu eröffnen, gemeinsame Reflexion anzuregen und kollektives Lernen und Koordination zu unterstützen.

Wie und wo Commoning Muster einsetzen kann:

In Experimenten, Curricula, Changeprozessen und organisationalen Lernumgebungen können wir diese Gelingens-Muster als Ressourcen einsetzen, um Folgendes zu unterstützen:

- ein gemeinsames Verständnis für unsere gelingende Kommunikation aufzubauen,
- selbstorganisierte Entwicklungsprozesse zu unterstützen,
- nachhaltige, prozessorientierte Formen der Selbstorganisation zu stärken.

Zu Beginn eines Prozesses können Gelingensmuster dabei helfen, Bedürfnisse zu artikulieren. Im weiteren Prozess können später auftretende Herausforderungen identifiziert und bearbeitet werden. Ein Ansatzpunkt ist es auch, gemeinsame Werte und Gelingens-Prinzipien, die zu Beginn des Projekts festgelegt wurden, noch einmal zu betrachten und zu fragen, ob sie in der Praxis noch gelebt werden. In einer späteren Phase können in Spannungs- oder Konfliktsituationen andere Muster relevant werden. Die erneute Auswahl von Mustern, die sinnvoll erscheinen, kann Gruppen dabei helfen, aufkommende Probleme zu erkennen und mögliche Wege zu ihrer Bewältigung zu erkunden. Auf diese Weise können die Karten die kontinuierliche Reflexion und das Lernen während der gesamten Laufzeit von Projekten unterstützen. Im deutschen Team haben wir sie für die Teamentwicklung genutzt.



Als didaktische Hilfsmittel können sie die Demokratisierung des sozialen Miteinanders unterstützen, indem sie

- individuelle und kollektive Fähigkeiten des Wahrnehmens und Erkennens fördern,
- den Ausdruck, die Artikulation und Beschreibung von Erfahrungen stärken,
- eine tiefere und erhöhte Reflexivität unterstützen,
- die Aufmerksamkeit vom Selbst hin zum kollektiven Ganzen verlagern,
- neue, alternativer Bilder entwerfen und eine gemeinsame visuelle Vorstellungskraft stärken,
- kollektiv Orientierung geben,
- Räume für Transformation öffnen.

Sie können kollektive Selbstorganisation inspirieren, indem sie

- die Aufmerksamkeit auf erfolgreiche Praktiken lenken,
- Akteur*innen aus verschiedenen sozialen Welten zusammenbringen,
- Formen polyzentrischer Governance unterstützen und fördern, Rechte anzuerkennen,
- sich mit Grenzen, Regeln und gemeinsamer Entscheidungsfindung auseinandersetzen,
- Ansätze zur Konfliktlösung erschließen,
- sich mit Fragen der Rechenschaftspflicht und Regelverstößen befassen,
- Überlegungen zu verhältnismäßigen und abgestuften Reaktionen innerhalb von Gruppen anstellen.

Ein Beispiel: Ein Projekt starten

Zu Beginn eines Projekts oder eines kollaborativen Prozesses können die Commoning-Karten verwendet werden, um herauszufinden, was für alle Beteiligten wichtig ist. Bedürfnisse und Werte können reflektiert werden, indem die Muster untersucht und mit dem Kontext in Verbindung gebracht werden. Verteilen Sie beispielsweise die Karten im Raum und bitten Sie jede*n Teilnehmer*in, eine oder mehrere Karten auszuwählen, die ihr in diesem Moment wichtig erscheinen. Nachdem alle ihre Karten ausgewählt und geprüft haben, bitten Sie die Teilnehmer*innen, ihre Auswahl der Gruppe vorzustellen. Reflektieren Sie gemeinsam, was diese Muster für das Projekt bedeuten könnten, und berücksichtigen Sie dabei Aspekte wie soziale Zusammengehörigkeit, Organisationsstrukturen oder Produktionsprozesse. Es kann auch hilfreich sein, auf die bisherigen Erfahrungen und Erkenntnisse der Teilnehmer*innen zurückzugreifen. Abschließend kann die Gruppe gemeinsame Werte oder Leitprinzipien festlegen, die während des gesamten Prozesses immer wieder aufgegriffen und aufrechterhalten werden sollen.

Dieser Ansatz fördert den Dialog, die Reflexion und ein gemeinsames Verständnis der Prioritäten des Projekts und bietet gleichzeitig einen flexiblen Einstieg in die Muster, ohne Ergebnisse vorzugeben.


4.4 Von Mikrointerventionen zu Methodologien: die Vielfalt ästhetischer und verkörperter Interventionen

In diesem Kapitel unserer Praxisbegleiter*in haben wir Sie durch ein Spektrum von ästhetischen und körperbasierten Interventionen geführt. Es reichte von Mikro-Methoden zu körperbasierten und Mustersprache-Interventionen. Wir verstehen diese nicht als separate Zugänge, sondern als miteinander verbundene Lernwelten – in gewisser Weise bezieht sich ja jede methodische Intervention auf unseren Körper und unseren Geist. Jede Transformation ist letztlich eine Transformation der Sinne und der verkörperten Praktiken. Transformationsprozesse beinhalten eine Veränderung unserer Wahrnehmung, unserer Sichtweise und unserer Gefühle.

So verstehen wir ästhetische und körperbasierte Methoden als verkörperte soziale Transformation. Wir verstehen Commoning als Veränderungsmethodologie. Alle diese Zugänge können darauf abzielen, das soziale Miteinander zu transformieren, Selbstverwaltung zu fördern und zu einer Care-Ökonomie beizutragen.

Jede dieser Ressourcen befasst sich mit den Feldern der Aufmerksamkeit und lädt Sie dazu ein, ästhetische und körperbasierte Praktiken zu integrieren, auszuprobieren und zu etablieren. Solche Methodiken ermöglichen und fördern die individuelle und kollektive Gestaltung gerade auch organisationaler Veränderungen. Ästhetische und körperbasierte Zugänge führen eine Sprache ein, die wirklich demokratische Beziehungen ermöglicht. Sie unterstützen die Befähigung einer aktiven demokratischen Bürger*innenschaft. Sie vertiefen Demokratie als Erfahrung. Sie machen aufmerksam auf unsere verkörperte Existenz - und auf die Rolle unserer Körper als wahrnehmende, resonanzfähige Akteure in der Bildung für Demokratisierung.

Wir verstehen also Bildung für Demokratisierung so, dass es darum geht, unsere gewohnheitsmäßigen Gedanken, Gesten und Ausdrucksweisen zu transformieren, die wir im Laufe der Zeit verinnerlicht haben. In jeder Bildungssituation und jedem Bildungskontext möchten wir die Erfahrung von Demokratie stärken – auf individueller, kollektiver und organisationaler Ebene.



Wir sind uns bewusst, dass es für Sie als (Organisations-) pädagog*in; Praktiker*in, Berater*in oder Change Agent ungewohnt oder ggf. sogar manchmal unangenehm sein kann, sich mit diesen Zugängen auseinanderzusetzen. Es mag daher immer auch Kontexte oder Situationen geben, in denen Sie Ihre eigene emotionale Sicherheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre beruflichen Grenzen ins Zentrum stellen müssen. Sie entscheiden, ob und wie Sie mit ästhetischen, körperbasierten und gemeinschaftlichen Ansätzen arbeiten.

Wenn dieser – bislang seltener beschrittene - Weg der Demokratiebildung jedoch auch Sie inspiriert, bietet diese Praxisbegleiter*in zahlreiche praktische Methoden, die auf jeden Kontext angewendet und angepasst werden können. Manche von ihnen können Sie ggf. als Prozessbegleiter*in bei der Planung einer Sitzung, eines Workshops oder eines Trainings unterstützen – und ggf. damit auch kollektives und organisationales Lernen in Bewegung bringen.

4.5 Rückblick: Ethische Reflexivität

Die folgenden Reflexionsressourcen unterstützen Pädagog*innen, Moderator*innen und Prozessbegleiter*innen, die mit ästhetischen und körperbasierten Prozessen arbeiten. Die Ressourcen dienen nicht der Beurteilung von Leistungen oder Ergebnissen. Sie zielen auf ethisches Urteilsvermögen, Reflexivität und berufliches Lernen und beziehen sich auf den Rahmentext und den Leitfaden für Erwachsenen-, Berufs- und Organisationsbildung und die hier dargelegten Grundlagen. Die Reflexion kann individuell, im Dialog mit Kolleg*innen, in Supervision und Coaching oder in kollegialen Lernräumen erfolgen. Es müssen nicht alle Fragen beantwortet werden; sie sind als offene Einladungen gedacht, im Laufe der Zeit aufmerksam zu sein, innezuhalten und zu reflektieren.

1. Vor der (organisations-)pädagogischen Gestaltung demokratischer Lernsettings

Diese Fragen unterstützen die Reflexion vor dem Einsatz ästhetischer und körperbasierter Methoden.

- Was motiviert mich, in diesem Kontext ästhetische und körperbasierte Methoden anzuwenden?
- Welche Annahmen treffe ich hinsichtlich der Bereitschaft, des Interesses oder der Fähigkeiten der Teilnehmenden?
- Wie sind Macht, Rolle und Autorität in diesem Lernraum konfiguriert?
- Welche Einschränkungen (Zeit, Auftrag, institutionelle Erwartungen) bestimmen, was möglich ist?
- Wie werden Zustimmung, Wahlmöglichkeiten und Rückzug kommuniziert und unterstützt?

2. Während des Lernens: Wahrnehmen, was sich entwickelt

Diese Fragen unterstützen eine aufmerksame Präsenz während der pädagogischen Intervention und sind keine Checklisten für Entscheidungen in Echtzeit.

- Was nehme ich im Raum (oder online) über die gesprochenen Worte hinaus wahr?
- Wessen Stimmen sind anwesend und wessen Stimmen sind abwesend oder eher leise?
- Wo spüre ich Energie, Zögern, Widerstand oder Unbehagen?
- Wie reagiere ich körperlich und emotional auf das, was sich abzeichnet?
- Muss ich langsamer werden, innehalten, mich anpassen oder aufhören?

3. Nach dem Lernen: Über Erfahrungen nachdenken

Diese Fragen unterstützen die Reflexion nach einer Lernerfahrung, entweder allein oder gemeinsam mit anderen.

- Welche Momente empfand ich als bedeutsam oder sinnvoll, und warum?
- Wo kam es zu Unsicherheit oder Unbehagen, und wie wurde damit umgegangen?
- Wie hat die Machtverteilung in der Praxis funktioniert, einschließlich meiner eigenen Rolle?
- Was hat das Wohlbefinden in sozialen Beziehungen gefördert oder eingeschränkt?
- Was bleibt ungelöst oder offen für zukünftige Reflexion?

4. Reflexion über demokratische Sensibilität

Diese Fragen laden zu einer längerfristigen Reflexion über die Förderung demokratischer Sensibilität ein

- Wie verändert sich meine Aufmerksamkeit für Macht, Unterschiede und Beziehungen im Laufe der Zeit?
- Was lerne ich über meine eigenen Gewohnheiten beim Zuhören, Sprechen und Reagieren?
- Wie beeinflussen ästhetische und körperbasierte Methoden mein professionelles Urteilsvermögen?

5. Reflexion mit Anderen

Die Reflexion ästhetischer und körperbasierter Methoden kann durch den Dialog mit Kolleg*innen, im Team oder mit Kooperationspartner*innen bereichert werden.

- Welche Fragen tauchen auf, wenn ich gemeinsam mit anderen reflektiere statt allein?
- Wie verändern die Perspektiven Anderer mein Verständnis einer Erfahrung?
- Welche Formen der Unterstützung oder Herausforderung sind hilfreich, um demokratisches Lernen aufrechtzuerhalten?

Ein solcher Dialog profitiert von dem im Leitfaden für Erwachsenen-, Berufs- und Organisationslernen erläuterten akzeptierenden Blick. Der akzeptierende Blick stellt sicher, dass die Reflexion wertfrei, respektvoll und ethisch fundiert bleibt.

6. Ein Hinweis zur Praxisbegleiter*in

Diese Reflexionsressourcen sind bewusst offen gestaltet. Sie sind nicht dazu gedacht, systematisch ausgefüllt oder als Nachweis für Kompetenz verwendet zu werden. Sie sollen das kontinuierliche berufliche Lernen, ethisches Bewusstsein und demokratische Entwicklung unterstützen.

Als (Organisations-)Pädagog*in werden Sie dazu ermutigt, diese Fragen anzupassen, sie mit anderen Reflexionspraktiken zu kombinieren oder sie beiseite zu lassen, wenn sie nicht mehr nützlich sind. Reflexion, wie auch das demokratische Lernen selbst, entfaltet sich im Laufe der Zeit und kann nicht standardisiert werden.


5. Ausblick: Weitere Ressourcen und nächste Schritte

Dieser Abschnitt fasst die wichtigsten Ressourcen zusammen, die Sie auf Ihrem weiteren Weg mit ästhetischem und körperbasiertem Lernen für Demokratiebildung unterstützen. Er zeigt Ihnen auch Wege auf, wie Sie Ihre Praxis vertiefen können. Hier wird auch deutlich, wie Sie sich mit dem umfassenderen AECED-Projekt verknüpfen können. Unsere Website kann Ihnen ggf. auch weitere Impulse anbieten. “Keep the fire burning” – es geht darum, das demokratische Lernens in Ihrem beruflichen und organisationalen Kontext lebendig zu halten.




Wie öffnen wir Türen? Wie können wir eintauchen in ein gemeinsames Gestalten ästhetischen und körperbasierten Lernens?

In dieser Praxisbegleiter*in haben wir ästhetische und körperbasierte Methoden vorgestellt, um individuelles und kollektives Lernen zu unterstützen. Wir haben eine Methodologie für Selbstbildung und Organisationsbildung ebenso wie für die Transformation unserer Beziehungen zu uns selbst, zu anderen und zu der Welt, in der wir leben, integriert. Wir haben Sie ermutigt, Ihre eigenen Räume (mit-) zu gestalten, um neu zu überdenken, wie wir miteinander umgehen, lernen und zusammenarbeiten.



Wie der pädagogische Rahmentext “Demokratie als gelebte Praxis: Ein pädagogischer Rahmen für Demokratiebildung” und wie auch der Leitfaden für ästhetisches und körperbasiertes Demokratielernen in der Erwachsenen-, Berufs- und Organisationsbildung hervorheben, geht es darum, neue Sichtweisen auf uns selbst, unsere Umwelt und aufeinander zu entwickeln. Daher haben wir praktische Zugänge entwickelt, die uns helfen sollen, unseren Blick neu auszurichten – weg von einer egozentrischen Perspektive hin zu einer relationalen und kollektiven Fokussierung unseres Blicks. Demokratiebildung ist ein komplexer, adaptiver Lebensprozess, in dem Werte geschaffen und Bedürfnisse ebenso wie Rechte und Pflichten in Bildungsprozessen anerkannt, gelebt und kultiviert werden.



Wir haben Sie eingeladen, unseren Körper wieder zu unserer Verbündeten zu machen. Alle unsere Sinne zu nutzen, um unser Verständnis von uns selbst, von anderen und von den Situationen, die wir gemeinsam gestalten möchten, zu vertiefen. Wir laden Sie ein zu einer fürsorglicheren, sinnvolleren und freudvolleren Praxis im Lehren, Lernen und Organisieren. Wir laden Sie ein, neu darüber nachzudenken, wie wir lernen und wie wir uns noch weiter in Richtung Demokratiebildung organisieren können.

Im letzten Abschnitt unserer Praxisbegleiter*in geben wir einen kurzen Überblick über weitere Ressourcen, die Sie nutzen können. Wir verweisen zudem auf zusätzliche Materialien, die im Rahmen des AECED-Projekts zum theoretischen und praktischen Lernen für die Demokratiebildung erstellt wurden.

Kernressourcen von AECED: ein kurzer Überblick

Wir haben Ihnen bereits einige AECED-Ressourcen vorgestellt, die diese Praxisbegleiter*in ergänzen. Dazu gehören:

- Demokratie als gelebte Praxis. Ein pädagogischer Rahmen für eine Bildung der Demokratisierung.

Sowie die Leitfäden und Praxisbegleiter*innen, die die anderen Phasen unterstützen:

- Demokratische Lernwelten von Anfang an fördern (3–10 Jahre): Leitfaden für die frühkindliche und Grundschulbildung (plus Praxis-Begleitbuch)
- Demokratie als gelebte Erfahrung im schulischen Alltag. Ein Leitfaden für ästhetisches und körperbasiertes Lernen in der Sekundarstufe. (plus Praxis-Begleitbuch)
- Demokratie leben in der Hochschulbildung: Ein Leitfaden für ästhetisches und körperbasiertes Lernen für Demokratie (AKLD) (plus Praxis-Begleitbuch)

6. Abschließende Gedanken und weitere Möglichkeiten

Diese Praxisbegleiter*in schließt mit einer Rückkehr zum Kern der ästhetischen und körperbasierten Methodiken: der Überzeugung, dass Demokratie nicht nur gelehrt wird, sondern in unseren täglichen Interaktionen praktiziert, gefühlt, erlebt und gelebt wird.

Auf diese Reise haben Sie Werte, Prinzipien, Reflexionen, Wege, Mikro-Methoden und Prozessansätze kennengelernt, die Sie dazu einladen, sich kreativ und beziehungsorientiert mit der Bildung für Demokratisierung auseinanderzusetzen. Sie haben untersucht, wie ästhetische und körperbasierte Methoden uns helfen können, mehr wahrzunehmen, tiefer zuzuhören, Macht zu teilen und Bedingungen zu schaffen, unter denen sich jede*r Teilnehmer*in gesehen, geschätzt und in der Lage fühlt, einen Beitrag zu leisten.

Wir hoffen, dass Sie durch die Arbeit mit dieser Praxisbegleiter*in Folgendes erschließen konnten:

- praktische Schritte zur Identifizierung relevanter Anliegen, der Auswahl ästhetischer und verkörperter Methoden, der Planung, Erprobung und Reflexion,
- ethische und reflektierende Haltungen zur Unterstützung einer verantwortungsvollen (organisations-)pädagogischen Praxis,
- Praxismethoden, die an Ihren eigenen Kontext angepasst werden können,
- Denk- und Arbeitsweisen, die die demokratische Sensibilität von Einzelpersonen, Gruppen und Organisationen fördern,
- Tiefere Erkundungen wie Commoning, verkörperte soziale Transformation und organisationales Lernen.

Diese Ressourcen sollten Ihnen helfen können, sowohl Ihre eigene Praxis als auch die (Organisations-)Kulturen, in denen Sie selbst bildend tätig sind, zu verändern und weiterzuentwickeln.

- Jede Sitzung, die Sie moderieren, jedes Gespräch, das Sie führen, jede kleine Veränderung in der Beziehungsarbeit trägt zu Weiterentwicklung einer umfassenderen Kultur des Demokratie-Lernens – und der Demokratisierung unserer Organisationen und unserer Gesellschaften bei.

Wenn Sie diese Praxisbegleiter*in hinter sich lassen und weitergehen zu Ihren Praxisbezügen können Sie diese Schlüsselfragen mitnehmen auf Ihre Reise:

- Wo kann ich kleine, ästhetische und körperbasierte Praktiken einführen, die unsere Beziehungen verändern?
- Wie kann ich mehr Raum für gemeinsame Sinnfindung schaffen?
- Welche Formen der Beteiligung oder Mitsprache fehlen – und wie könnten sie einbezogen werden?
- Wie sieht Macht teilen aus, wenn ich beteiligt bin?
- Wie kann ich das demokratische Wohlergehen in meinem Team oder meiner Organisation fördern?
- Welche Ressourcen erscheinen mir derzeit für meinen Kontext am relevantesten?
- Welche ästhetischen und körperbasierten Methoden oder Zugänge möchte ich als Nächstes ausprobieren?
- Wen könnte ich zu meiner Lernreise einladen?
- Welchen kleinen, machbaren Schritt könnte ich diese Woche unternehmen, um ästhetische und körperbasierte Zugänge in meine Arbeit zu integrieren?

Diese Überlegungen mögen Sie begleiten auf Ihrem weiteren Weg in die Demokratiebildung von Einzelnen, Gruppen und Organisationen. Wir hoffen, dass Sie diese kleine Reise mit uns inspiriert hat und dass wir in Kontakt bleiben!

Anhänge

Anhang 1: Planungsvorlage zum Ausfüllen

Name der Methode:

Empfohlene Zeit:

Materialien:

Räumlichkeiten:

Lernmöglichkeiten:

Ergebnisse:



Umsetzung:

Gemeinsame Reflexion und Bewertung:

Verweis auf ästhetische und körperbasierte Methodik:

Anhang 2: Beispielhafte Planungsvorlage

Name der Methode: Collagen

Empfohlene Dauer: 60 Minuten

Materialien: explorative Materialien für einen offenen Entdeckungsprozess, Papier, Collagenmaterialien wie Seidenpapier, Bastelmaterial, Bilder aus Zeitschriften, Fundstücke, Naturmaterialien, Artefakte

Voraussetzungen: Ausreichend Platz für alle

Lernmöglichkeiten:

- demokratische Praktiken in professionellen Teams mithilfe von Collagen erforschen und reflektieren,
- neue Erkenntnisse, entwickeln, Sinn stiften durch expressive ästhetische und verkörperte Praxis,
- Aus den Erfahrungen anderer lernen.

Ergebnisse:

- Erforschen Sie die Rolle von Demokratie im Arbeitsteam und Möglichkeiten, demokratischer zu werden
- Erleben Sie ästhetische und körperbasierte Methoden in der Praxis als Sinnstiftung


Kurzbeschreibung: Mit dieser Methode erschließen die Teilnehmer*innen anhand von Collagen die Idee demokratischer Praktiken innerhalb von Teams. Das Team kann gemeinsam oder einzeln arbeiten. Nach Abschluss der Intervention sollte Zeit für eine Reflexion entweder im Plenum oder in kleineren Gruppen vorgesehen werden.

Überblick und Umsetzung:

- Bitten Sie die Praktiker*innen, als Antwort auf eine Frage eine Collage (ohne Klebstoff) zu erstellen. Zum Beispiel: Wie sieht Demokratie in Ihrem Team und Ihrer Praxis derzeit aus/wie wird sie empfunden? (10 Minuten).
- Erinnern Sie die Gruppe daran, dass es hier nicht um Präzision oder technische Fähigkeiten geht und dass sie ihre Antwort nicht überdenken sollten. Es wird kein Klebstoff verwendet, damit die Elemente der Collage flexibel verschoben und bearbeitet werden können, wenn Ideen entstehen und sich Gedanken entwickeln.
- Bitten Sie die Praktiker*innen, als Gruppe über ihre Collage nachzudenken und sie zu diskutieren. Gibt es gemeinsame Themen, Herausforderungen usw.?
- Bitten Sie die Praktiker*innen als Gruppe oder einzeln, einen Schwerpunkt zu identifizieren und zu diskutieren, den sie in ihrer Praxis weiter erforschen möchten. Als Anregungen können ein Bereich der Aufmerksamkeit, eine Dimension der Demokratie (Macht teilen, transformierender Dialog, ganzheitliches Lernen, relationales Wohlbefinden) oder demokratische Werte dienen. Bitten Sie sie, ihren Schwerpunkt aufzuschreiben (20 Minuten).
- Bitten Sie die Einzelpersonen oder Gruppen, ihre Collage mit denselben Materialien neu zu gestalten, indem sie etwas entfernen und etwas Neues hinzufügen. Dieses Mal stellen sie sich Möglichkeiten für eine demokratischere Praxis vor. Jede davon beinhaltet eine Verbindung zum Bereich der Aufmerksamkeit, zur Dimension der Demokratie oder zu demokratischen Werten. (10 Minuten)
- Geben Sie Zeit für Fragen, individuelle und gemeinsame Reflexion.

Gemeinsame Reflexion und Bewertung:

- Im Rahmen der gemeinsamen Reflexion und Bewertung können die Praktiker*innen ihre Collagen-Antworten diskutieren, z. B. welche Bedeutungen und Interpretationen sich daraus ergeben



haben.

- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, der präsentierenden Person zuzuhören. Es sollte zugehört werden ohne zu Urteilen und ohne zu unterbrechen, bevor eigene Überlegungen mitgeteilt werden.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer*innen, darüber nachzudenken, wie es sich angefühlt hat, ihre Ideen z.B. durch Collagen, auszudrücken. Fragen Sie auch nach ihren Erfahrungen beim Zuhören, auf die Reaktionen anderer und die gemeinsame Diskussion.

Bezug zu ästhetischen und körperbasierten Zugängen:

Diese Methode fokussiert Collagen als ästhetische und verkörperte Methode. Da sie nichts festkleben und fixieren, können Praktiker*innen leicht Änderungen vornehmen, Elemente entfernen oder hinzufügen, von vorne beginnen oder mit dynamischen Collagen experimentieren.

Die Methode kann sich speziell auf Demokratie und deren Beziehung zur beruflichen Praxis der Teilnehmer*innen konzentrieren. Alternativ könnte auch ein nicht demokratischespezifischer Impuls gegeben werden. Die gemeinsame Reflexion könnte sich jedoch auch damit befassen, wie ästhetische und körperbasierte Zugänge die Demokratiebildung fördern – z.B. durch aktives Zuhören unterschiedlicher Standpunkte, Kommunikation ohne Wertung, Erreichen von gegenseitigem Verständnis und Verwendung unterschiedlicher ästhetischer und körperbasierter Ansätze zur Unterstützung des Lernens.

Wenn sich die Praktiker*innen für die Erstellung einer gemeinsamen Collage entscheiden, kann auch demokratisch zusammengearbeitet werden. Hier kann ebenso reflektiert werden, inwiefern alle gleichberechtigt teilnehmen können und alle Beiträge wertgeschätzt werden.