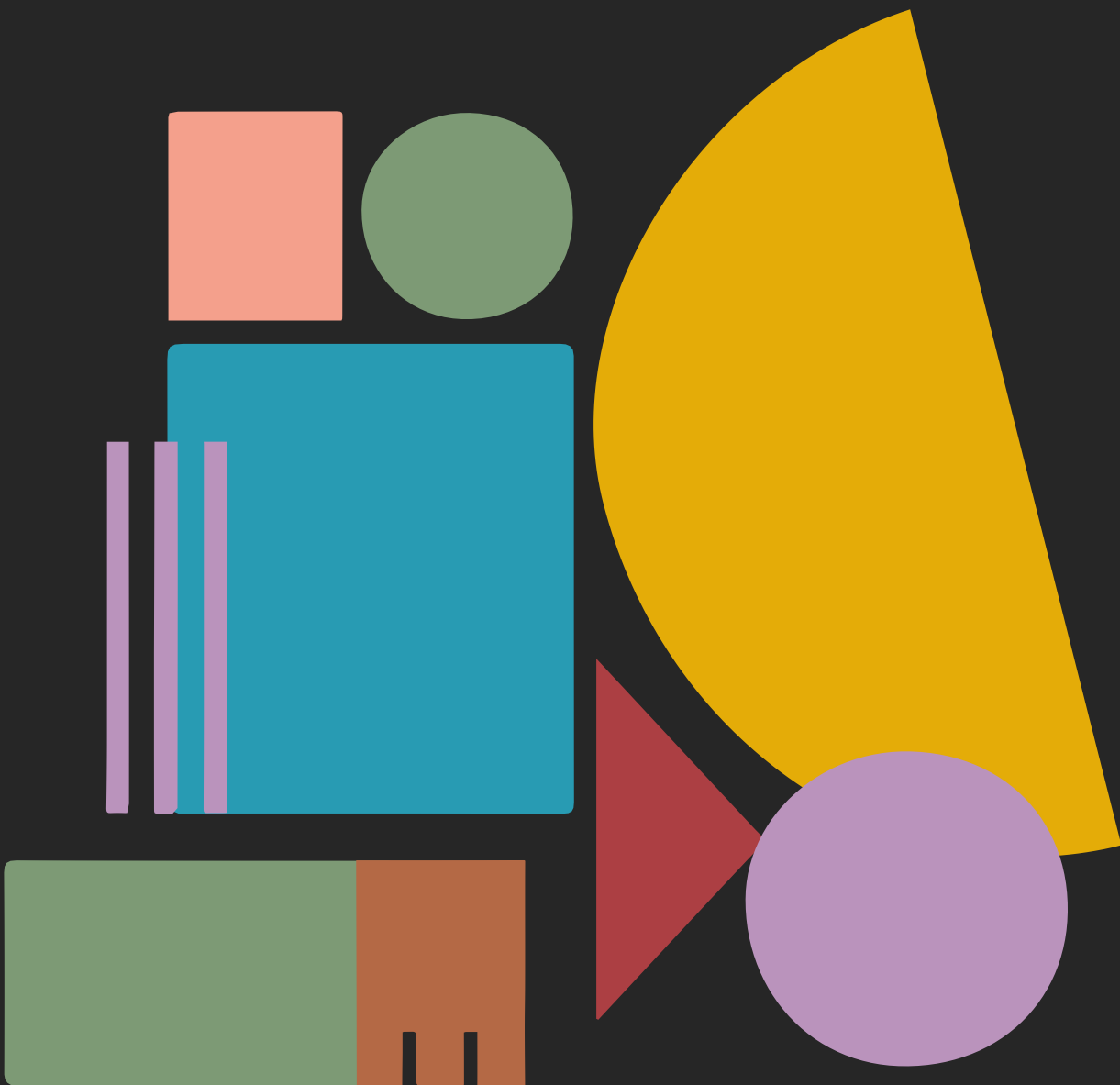
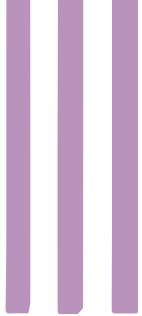


DEMOKRATIE IN DER HOCHSCHULBILDUNG LEBEN

Praxisbegleitbuch ästhetisches und
körperbasiertes Lernen für Demokratie
(AKLD)





Führende Autor*innen

Sandra Wallenius-Korkalo

Monika Pažur

Mitwirkende Autor*innen

Pauliina Jääskeläinen

Herausgeber*innen

Pilvikki Lantela

Philippa Mulbery

Cláudia Neves

Mitwirkende

Forscher*innen

Katarina Aladrović Slovaček

Kardelen Dilara Cazgir

Pauliina Jääskeläinen

Susan Meriläinen

Dirk Netter

Monika Pažur

Veronika Clara Pinzger

Maša Rimac Jurinović

Lea Spahn

Joonas Vola

Sandra Wallenius-Korkalo

Susanne Maria Weber

Helena Wolter

Canan Yalvac

Finanzierung

Dieses Projekt wurde im Rahmen des Forschungs- und Innovationsprogramms „Horizon Europe“ der Europäischen Union im Rahmen der Fördervereinbarung Nr. 101094052 sowie vom britischen Forschungs- und 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 Ansichten der Europäischen Union oder der Agentur wider.

Weder die Europäische Union noch die gewährenden Behörden können dafür verantwortlich gemacht werden.

Titel und Lizenz

Demokratie leben in der Hochschulbildung:

Ein Praxisbegleitbuch für ästhetisches und körperbasiertes Lernen für Demokratie (AKLD)

© 2026 AKLD-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 (CCBY 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 unterstützenden Technologien ausgelegt. Der Text ist in einer übersichtlichen, nummerierten Struktur organisiert und in einer logischen Lesereihenfolge dargestellt, um das Vorlesen zu unterstützen. Bilder und Diagramme enthalten Alternativtext, wenn sie eine Bedeutung haben.

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 die Leser*innen zu gewährleisten, die Bildschirmlesegeräte oder Vorlese-Tools verwenden.


Dieser Praxisleitfaden kann wie folgt zitiert werden:

AECED-Konsortium (2026). Demokratie leben in der Hochschulbildung: Praxisbegleitbuch ästhetisches und körperbasiertes Lernens für Demokratie (AKLD).

DOI: 10.5281/zenodo.19235200



INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung
 2. Mit ästhetischen und körperbasierten Methoden in der Hochschulbildung arbeiten: Pädagogische Grundlagen und Orientierungen für die Praxis
 3. Beispiele ästhetisch-körperbasierter Hochschulbildungspraxis
 4. Ausblick: Wie beziehen wir alle Phasen formaler Bildung ein?
- 

I. Einleitung

Dieses Praxisbegleitbuch führt in die Praxis ästhetischer und körperbasierter Bildung im Hochschulkontext ein. Ziel dieses Praxisbegleitbuches ist es, ästhetisches und körperbasiertes Lernen für Demokratie (AKLD) in der Hochschulbildung zu unterstützen mit Vorschlägen und Praxis-Ideen, die Ihre Praxis inspirieren sollen. Hier geht es also nicht um Rezepte, Modelle oder Vorgaben, sondern um Möglichkeiten, die in verschiedenen disziplinären hochschulischen Kontexten, Lehrformaten und Settings angewandt und angepasst werden können. Wie Sie sehen werden, können Sie ästhetische und körperbasierte methodische Zugänge für Demokratielernen und Demokratiebildung (AKLD) für so unterschiedliche Lehr- und Lernformate wie Vorlesungen, Seminare oder Workshops nutzen. Diese Methoden sind einsetzbar sowohl für formales Lernen in z.B. projektbasierten Formaten wie auch Lernen in nonformalen oder informellen Bildungsarrangements.

Alle hier vorgestellten Praxisideen für körperbasiertes, ästhetisches Lernen unterstützen Kokreation als grundlegende Vorstellung von Demokratielernen. Mit dieser Vorstellung von Demokratiebildung setzen wir an den kleinen, alltäglichen Kommunikationen und Interaktionen an. Aus dieser Perspektive unterstützt Demokratielernen Reflexivität – also unser Nachdenken, wie wir als Lehrende und Begleiter*innen hochschulischen Lernens öffnend und demokratisierend wirken können.

So können wir als Hochschullehrende und Hochschulpädagog*innen uns z.B. mehr damit in Kontakt bringen, wie unsere Haltung und unser Verhalten Praktiken im Raum wirksam werden lässt. Was löst unser Verhalten bei unseren Mitwirkenden in Seminar- und Hochschulsettings aus? Welche Rolle spielen Verletzlichkeit (Vulnerabilität), kulturelle Vertrautheit oder Fremdheit, oder auch geschlechtsspezifische Dynamiken? Welche Macht entfalten ggf. auch die institutionellen Rahmungen, Strukturen und Zwänge?

Dieses Praxisbegleitbuch unterstützt das Ausprobieren: So können Sie als Hochschullehrer*in oder Lehrende im Hochschulkontext gemeinsam mit Ihren Studierenden die Methoden umsetzen – anstatt von außen zu beobachten

oder immer nur anzuleiten. Auch Studierende können hier den Lead übernehmen. So können methodische Formate mit Studierenden gemeinsam gestaltet werden – und so ganz nebenbei Hierarchien im Hochschulsetting minimiert werden. Ideen und Praxismethoden können - je nach Kontext und Mitwirkenden – ganz flexibel und passend für den Kontext, das Ziel und den Anlass geplant und umgesetzt werden.

Tatsächlich können die meisten der hier vorgestellten AKLD-Methoden ohne größeren Materialaufwand, ohne spezielle Settings, Räume oder methodische Spezialexpertisen erprobt und angewandt werden. Auch wenn manche Zugänge mit künstlerischen Materialien arbeiten oder ggf. auch künstlerisch arbeitende Menschen in die Bildungspraxis einbeziehen, sind doch die allermeisten Methoden einfach anzuwenden und mit weniger anspruchsvollen Zugängen und Medien zu erproben. Auch und vielleicht gerade solche niedrighschwelligigen ästhetischen und körperbasierten Zugänge können ein tieferes Einlassen fördern und tiefe Bildungsmomente hervorbringen.

Es sind zudem nicht vor allem die Medien, die Materialien oder die Methoden, die den Unterschied machen. Entscheidend sind vielmehr die eigene Haltung und eigene innere Öffnung. Wir möchten Sie daher einladen zu dieser inneren Reise, auf der Sie die Ihnen verfügbaren Lernumgebungen kreativ nutzen werden.

Solche Öffnungen gehen auch einher mit der Umgestaltung räumlicher Arrangements: Dies kann bedeuten, Seminarräume umzugestalten, den gesamten Campus draußen und drinnen zu nutzen oder auch an ganz anderen Lernorten zu arbeiten. So können hochschulpädagogische Demokratiebildungs- und Demokratisierungsprozesse auch ausserhalb der Seminarräume und Hochschulmauern stattfinden – und damit ggf. gleich auch die Verbindung in die regionalen Settings stärken.

Ästhetisches und körperbasiertes Arbeiten umfasst ein breites Spektrum - von kurzen, einmaligen Interventionen bis hin zu vollständig entwickelten Curricula. Alle diese Möglichkeiten zielen auf demokratisierendes Lernen –auf den Alltag hochschulischen Lernens und die Demokratiebildung im Hochschulkontext.

2. Mit ästhetischen und körperbasierten Methoden in der Hochschulbildung arbeiten: Pädagogische Grundlagen und Orientierungen für die Praxis

Worum geht es dabei?

Wo starten, wenn es darum geht, im Hochschulkontext mit ästhetischen und körperbasierten Methoden für eine demokratisierende Bildung zu arbeiten? Fangen wir bei uns Lehrenden an – und fragen wir uns zuerst nach unseren eigenen demokratischen Werten, nach unserer eigenen alltäglichen hochschulpädagogischen Praxis, nach unseren eigenen persönlichen Möglichkeiten, bessere Bedingungen für partizipatives Demokratielernen in der Hochschule zu ermöglichen.


Um Demokratisierung im Hochschulkontext zu unterstützen, brauchen wir nicht unbedingt Weiterbildungen oder große anspruchsvolle Programme umsetzen. Schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen. Wir laden Sie als Hochschullehrende daher dazu ein, auch schon in den bestehenden Strukturen Neues möglich zu machen, indem Sie Demokratisierung mit ästhetischen und körperbasierten Methoden zur lebendigen Erfahrung machen.

Bereits im Rahmentext und im Leitfaden für Hochschulbildung haben wir leitende Prinzipien vorgestellt, die für diese Praxis einer demokratisierenden Bildung zentral sind: Erklärt wurden hier Begriffe wie demokratische Sensibilität, eine responsive Pädagogik und der „akzeptierende Blick“. Diese grundlegenden Orientierungen unterstützen die Entwicklung einer demokratiebildenden Haltung und Praxis.

Deutlich wird, dass es hier nicht darum geht, Kunst zu produzieren, Aufführungen zu veranstalten, oder Ähnliches. Stattdessen geht es darum, mit kreativen Prozessen demokratisches Lernen zu unterstützen.

Beispiele für eine solche Praxis sind:

- „Storytelling“ und Geschichten erzählen, Poesie und reflektierendes Schreiben – so können „ich-nahe“, mit Erfahrung gesättigte Wissensformen auch im Hochschulsetting zur Geltung kommen. Hier geht es darum, etwas für Einzelne oder Gruppen Bedeutungsvolles zu artikulieren und Erfahrungen im Prozess zu verbinden.
- Klang, Rhythmus und Performance – um Aufmerksamkeit, Emotionen und kollektiven Ausdruck zu wecken,
- Collage, Zeichnung, Malerei, Fotografie und Film – um Wahrnehmungen und Emotionen visuell und audiovisuell auszudrücken,
- Bewegung, Tanz und Theater – um Beziehungen, Identität und Zusammenarbeit durch den Körper zu erforschen,
- Achtsamkeits- oder Sinnesübungen – um das Bewusstsein für sich selbst, andere und die Umgebung zu vertiefen.



Methoden wie das Geschichtenerzählen (Storytelling), das gemeinsame Erfinden von Geschichten oder die persönliche Erzählung sind wertvolle Zugänge ebenso wie Metaphern, fiktive Figuren oder in der Phantasie auflebende Situationen. Alle diese können einen gemeinsamen Erfahrungs- und Imaginationsraum schaffen. Sie können ermöglichen, dass wir miteinander in Beziehung gehen. Im Austauschen und Teilen von Geschichten, Erfahrungen und Begegnungen verbinden wir uns – und werden die Erfahrungen der Anderen für uns bedeutungsvoll.

Geschichten können durch Stimme und Gestik, schriftlich oder visuell, ebenso wie durch Pantomime wie auch durch theatrale Aufführungen vermittelt werden.


Es braucht keine aufwändigen Materialien – im Gegenteil, manchmal ist weniger sogar mehr. Wie werden Geschichten erzählt, gehört und interpretiert? Stimme, Rhythmus, Pausen, Tonfall und Gesten erwecken eine Geschichte zum Leben!

Solche methodischen Zugänge laden uns zum Teilhaben und Mitgestalten ein. Sie lassen und aktiv werden und laden die Mitwirkenden zum Fragestellen, Nachdenken und Weiterentwickeln ein. So können Teilnehmer*innen eine Geschichte ergänzen, weitererzählen, neu interpretieren.

So wird Zuhören zu einer aktiven Praxis, in der Teilhabe möglich wird und eine tiefere und persönlichere Resonanz in der Beschäftigung mit den Inhalten entsteht.


Ästhetische und körperbasierte Methoden beziehen sich auch auf Bilder, Symbole, Objekte und räumliche Anordnungen. Alle diese unterstützen gemeinsames Denken, Artikulieren und Sinnbilden.

Klänge, die Stimme, Musik ebenso wie bewegte Bilder sind alle geeignet,



Menschen mitzunehmen und teilhaben zu lassen. Teilnehmer*innen können dabei mit Zeichnungen, Collagen, Kartierungen, Fotografien, Bildern oder audiovisuellen Medien experimentieren. Audioaufnahmen, Videos, Klanglandschaften oder Filme können Ideen, Erfahrungen und Beziehungen ausdrücken, die mit Worten allein oft nur schwer zu greifen sind.

Auch hier geht es um den audiovisuellen Ausdruck als Denk- und Kommunikationsform. Da einfache Materialien oft ausreichen, um Austausch und Reflexion zu unterstützen, können auch in den üblichen hochschulischen Räumen Studierende Anderen ihre „Werke“ erklären, diese interpretieren und wechselseitig darauf reagieren. Sehen und Hören wird selbst im klassischen hochschulischen Setting zu einem gemeinsamen und beziehungsorientierten Prozess mit allen Sinnen.



Da alle sinnenbezogenen Zugänge immer gleich auch verkörpert aufgenommen werden, gehören ästhetische und körperbasierte Methoden zusammen. Wenn letztere spezifisch eingesetzt werden, beziehen sie sich auf Körper, Bewegung und Handlung als zentrale Lernwege. Solche körperorientierten Methoden nutzen den Körper als reflektierendes Medium und lenken unsere Aufmerksamkeit auf die verkörperte Erfahrung von Demokratie.


Im Folgenden werden Rollenspiele, Kinästhetik und reflexive Praktiken als drei unterschiedliche körperbasierte Zugänge vorgestellt. Diese Beispiele haben keinen systematischen Anspruch, sie überschneiden sich und sollen lediglich Impulse geben.

So laden z.B. Rollenspiele die Teilnehmer*innen dazu ein, Ideen, Situationen und Beziehungen zu erforschen. Hier wird nicht reflexiv diskutiert, sondern mittels Rollen Lernen durch körperliche Erfahrung, Interaktion und Reflexion unterstützt.

Die Teilnehmer*innen übernehmen Rollen in einer gemeinsamen Situation oder Geschichte. Diese Rollen können aus einem vorbereiteten Text, einer überarbeiteten Geschichte oder einem locker strukturierten Szenario entwickelt werden.

Wichtig ist, dass Raum für Improvisation entsteht.

Eine Person übernimmt die Rolle eines*r Erzähler*in oder Moderator*in, der*die die einzelnen Beiträge zu einem kohärenten Ganzen verbindet und den Ablauf koordiniert. Einfache Requisiten und räumliche Arrangements sollen Vorstellungskraft und Engagement anregen. Besonders wichtig ist hier die körperliche Präsenz und Interaktion der Teilnehmer*innen. Durch ihre jeweilige Interpretation ihrer Rolle tragen alle Mitwirkenden etwas bei. Ihre jeweiligen persönlichen Perspektiven, Emotionen und körperlichen Reaktionen bringen einen gemeinsamen Lernprozess hervor.



Kinästhetische Bewegungen und Reflexivitätsübungen lenken die Aufmerksamkeit direkt auf den eigenen Körper. Solche Zugänge knüpfen an Tanz- und Bewegungspädagogik an. Durch Wahrnehmen und Reflektieren wird der Zugang zum eigenen Körper gefördert.

Es geht also darum, sich durch die eigene Wahrnehmung stärker mit dem eigenen Körper zu verbinden. Empfindungen, Emotionen, Gedanken und Impulse ebenso wie für andere sichtbare Bewegungen sollen wahrgenommen und in interaktiven Situationen ggf. auch hinsichtlich ihrer Muster reflektiert werden.

So lernen wir etwas über unsere aktuellen Orientierungsmuster in Beziehungen und Gruppen. Wie wir uns während solcher Aktivitäten bewegen, kann bereits darauf verweisen, wie wir uns auch normalerweise in anderen Situationen bewegen, handeln und reagieren. So erschließen wir neue Möglichkeiten, erkennen unsere Muster und können uns ggf. auch in neue Praxen hinein öffnen.

Dies ist besonders wichtig, wenn wir unser Handeln in Richtung Demokratisierung weiter entwickeln wollen, und wenn wir demokratische Werte als alltägliche Praxis miteinander kultivieren wollen.

Sich achtsam dem eigenen Körper zuzuwenden kann auch Gefühle der Sichtbarkeit, Verletzlichkeit oder auch Scham hervorrufen. Es kann einschüchternd oder irritierend wirken. Daher muss darauf geachtet werden, zusammen mit den Studierenden eine sichere Lernumgebung für körperbasiertes Arbeiten entstehen zu lassen.


Warum brauchen wir ästhetische und körperbasierte Methoden in der Hochschulbildung?

Ästhetische und körperbasierte Methoden können in allen Altersgruppen – und damit auch in der Hochschulbildung - eingesetzt werden. Gerade im hochschulischen Kontext wird oft abstrakt mit Wissen umgegangen und daher bedarf es einer stärker verbindenden Form, sich als Lernende aufeinander zu beziehen.

Da es sich im Hochschulkontext um erwachsene Menschen handelt, können hier auch methodische Zugänge aus der Erwachsenenbildung gut genutzt werden. Methoden wie z.B. Storytelling können abstrakte akademische Wissensinhalte plastischer und damit greifbarer und relevanter werden lassen.


Mittels konkreter Geschichten können sich Studierende komplexe Sachverhalte besser erschließen. So können sie sich mittels Erzählungen mit mehreren Bedeutungsebenen auseinandersetzen, abstrakte Ideen mit gelebten Erfahrungen verbinden und über verschiedene Perspektiven nachdenken. Ohne den Druck, sofort Stellung beziehen zu müssen, bieten diese Methoden Raum für Fantasie, Empathie und kritische Reflexion. Mit ihnen lassen sich Mehrdeutigkeiten, Widersprüchlichkeiten und Komplexitäten im Austausch erschließen. Lerninhalte bringen wir auf diese Weise mit unseren eigenen Biografien, unseren eigenen Werten und unseren eigenen sozialen Kontexten in Verbindung.

Gerade auch visuelle und audiovisuelle Methoden bieten im Hochschulbereich vielfältige Zugangsmöglichkeiten zum Demokratielernen. Allgemein unterstützen sie Lernende dabei, komplexe oder abstrakte Themen auf konkretere und zugänglichere Weise anzugehen. Studierende können sich die Inhalte so mit mehr Zeit, expressiver und reflexiver erschließen und Annahmen, Erfahrungen und Positionen auch aus einer anderen Perspektive heraus reflektieren. Gerade auch die Arbeit mit Bildern unterstützt Menschen



dabei, sich visuell statt verbal auszudrücken. Sie unterstützt visuelle Lerntypen, gibt dabei oftmals auch mehr Zeit und Raum zum Nachdenken und Explizieren von etwas, was davor nicht hätte gesagt werden können. Da visuelle Methoden mit einfachen Materialien und flexiblen Formen der Beteiligung genutzt werden können, sind sie flexibel einsetzbar für unterschiedliche Gruppen und in den verschiedensten Lernkontexten.

Körperbasierte Methoden sind im Hochschulbereich besonders wirkungsvoll, da sie erwachsenen Menschen ermöglichen, sich auf persönliche und erfahrungsorientierte Weise mit Lerninhalten auseinanderzusetzen. Solche Methoden unterstützen Beteiligung auf unterschiedlichen Ebenen und in den verschiedensten Formen. Allerdings sind hier auch durchaus institutionalisierte Hürden zu nehmen – die durchaus auch in unseren Köpfen und Körpern selbst liegen.




Wenn es uns gelingt, diese (auch verinnerlichten) Schwellen der institutionellen Normalität einer eher intellektuellen statt verkörperten Praxis zu überschreiten, können die Teilnehmer*innen Perspektiven erkunden, die sich von ihren eigenen unterscheiden. Sie können mit verschiedenen Verhaltensweisen experimentieren oder ihre eigenen Positionen und Annahmen aus einem neuen Blickwinkel reflektieren. Die Rollen können auf die individuellen Vorlieben, Fähigkeiten und Bedürfnisse zugeschnitten werden, so dass jede*r auf eigene Weise teilnehmen kann. Körperbasierte Methoden eignen sich also für unterschiedliche Gruppen, wie auch für Teilnehmer*innen mit besonderen Bedürfnissen.

Unser Körper ist unser Reflexionsmedium. Er kann uns dabei helfen, Selbstbewusstsein zu entwickeln und Andere als gleichwertig zu verstehen. Körperbasierte Übungen können dabei helfen, sich persönlich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Das achtsame Aneignen und Wahrnehmen körperlicher Reaktionen unterstützt das ganzheitliche Verstehen, das allgemeine Wohlbefinden und die Verbundenheit der Teilnehmenden.


Möglichkeiten ästhetischer und körperbasierter Methoden in einer Bildung für Demokratisierung

Wie bereits deutlich wird, haben ästhetische und körperbasierte Methoden ein großes Potenzial für demokratisierende Bildung im Hochschulkontext. Geschichten – ob fiktiv oder auf realen Erfahrungen basierend – schaffen Raum, um Fragen zu Macht, Ungleichheit, Teilhabe, Verantwortung und Zugehörigkeit zu erkunden. Mittels ihres metaphorischen und symbolischen Zugangs erleben wir Demokratie als komplexes, gelebtes Phänomen.

Mit Erzählungen und Narrationen zu arbeiten, fördert aktives Zuhören, Respekt für unterschiedliche Perspektiven und Prozesse gemeinsamer



Sinnfindung. Sie unterstützt Teilnehmer*innen dabei, die Vielfalt der Erfahrungen anzuerkennen, über ungleiche Chancen nachzudenken und dialogisch und nicht konfrontativ miteinander zu sprechen.



Audiovisuelle Zugänge helfen Lernenden, Demokratie als gemeinsam gestaltete Praxis zu erleben, die ausgehandelt und neu gedacht wird. Sie ermöglichen es, gemeinsam über soziale Strukturen und Beziehungen nachzudenken und gleichzeitig inklusive Räume zu schaffen, in denen unterschiedliche Sicht- und Ausdrucksweisen wertgeschätzt werden.


Visuelle und audiovisuelle Methoden fördern einen reflektierten Zugang zu demokratischen Begriffen wie Macht, Inklusion, Ungleichheit, Zugehörigkeit und Partizipation. Sie machen Ideen sichtbar und greifbar und helfen dadurch den Teilnehmer*innen, unterschiedliche Perspektiven zu erkennen. Zudem machen sie erfahrbar, wie unterschiedlich die Erfahrungen einzelner Personen oder Gruppen im Umgang mit Demokratie sein können.

Das Arbeiten mit audiovisuellen Materialien fördert aufmerksames Zuhören und respektvolle Interpretation. Insbesondere wenn sich die Teilnehmer*innen mit den Darstellungen der anderen auseinandersetzen, gilt es, dies ohne (Ver-)urteilen zu tun.


Da Bilder, Symbole und Klanglandschaften im Laufe der Zeit wieder aufgegriffen, neu arrangiert und diskutiert werden können, unterstützen auch kreative visuelle Methoden die kollektive Sinnfindung,

Indem sie soziale Beziehungen, Machtverhältnisse und ethische Dilemmata sichtbar und greifbar machen, unterstützen körperbasierte Methoden die Demokratiebildung. Der Körper wird hier zum reflexiven Medium. Dieses kann in Echtzeit Wege aufzeigen, wie wir handlungsfähig werden und wie wir uns in der Vielfalt gemeinsam gestaltend ausrichten können.

Das Wahrnehmen und Erkennen gewohnter Handlungsmuster ermöglicht es, diese einzuordnen, zu bewerten und auf Demokratisierung auszurichten.



Körperbasierte Reflexivierung unterstützt dabei, darüber nachzudenken, wie demokratische Werte entstehen und wie sie auch in hochschulischen Lernsettings weiterentwickelt werden können. Wir erleben, dass wir mit anderen verbunden sind und dass jeder Mensch einzigartig ist. Demokratie wird so als kollektiver Zusammenhang begreifbar, den wir alle durch unser Handeln herstellen.



In Rollenspielen erleben wir, wie Verantwortung geteilt wird, wie Entscheidungen andere beeinflussen, wie Zusammenarbeit gestaltet wird und wie Konflikte entstehen und bearbeitet werden.

Theaterbasierte Methoden fördern Respekt, Verantwortung und Aufmerksamkeit gegenüber anderen. Die Teilnehmenden verhandeln gemeinsam ihr Handeln, ihre Interpretationen und die Bedeutung, die sie Situationen geben. Sie schaffen auch Raum, um sich mit persönlichen Gefühlen und Gedanken auseinanderzusetzen und diese im Dialog mit anderen kritisch zu reflektieren. Manchmal können die Ergebnisse der körperbasierten Arbeit auch an ein Publikum weitergegeben werden. So können kurze Aufführungen oder gemeinsame Inszenierungen über den Lernraum hinaus wirksam werden und den demokratischen Dialog in einem breiteren institutionellen oder regionalen Umfeld unterstützen.

Damit wird Demokratie mittels verkörperter Methoden nicht nur diskutiert, sondern auch als relationaler, gelebter Prozess spürbar und erfahrbar gemacht.



3. Beispiele ästhetisch-körperbasierter Hochschulbildungspraxis

In diesem Abschnitt stellen wir methodische Zugänge vor, die wir im Rahmen des AECED-Projekts erprobt haben. Jede Methode wird kurz beschrieben. Diese Darstellung enthält auch Vorschläge für den Einsatz von Materialien. Auch wenn wir diese Methoden so wie beschrieben angewendet haben, sollen sie hier eher als Inspirationsquelle dienen - sie müssen nicht genau so umgesetzt werden. Zur einfachen Navigation und praktischen Orientierung stellen wir die Maßnahmen und Methoden systematisch vor in den Abschnitten a) kurze Interventionen, b) längere Interventionen und c) Projekte.

Kurze Mikromethoden sind schnell und einfach in jegliche Lehrkontexte zu integrieren. Einige dieser Zugänge dauern nur wenige Minuten und können als eigenständige Einheiten durchgeführt werden. Andere Zugänge dauern ca. 20 bis 30 Minuten und lassen sich in größeren Lehreinheiten einsetzen. In der Regel bedarf es hier keiner aufwändigen Vorbereitungen, Materialien oder spezifischer Moderationsfähigkeiten. Daher sind sie niedrigschwellig für eine Vielzahl von Lernkontexten geeignet, leicht adaptierbar und sehr variabel einsetzbar.

Längere Einheiten eignen sich für komplexere Interventionen, lassen sich aber ebenfalls in die üblichen Veranstaltungszeiten von z. B. Seminarsitzungen von 45 Minuten bis zu mehreren Stunden integrieren. Hier werden ggf. mehr Vorbereitung und Materialien erforderlich, es entstehen ggf. andere Raumbedarfe oder spezifischere Fähigkeiten der Moderation. Dennoch bleiben auch diese Methoden flexibel einsetzbar im Lehr- und Lernalltag der Hochschulen und unterstützen vertiefte Auseinandersetzungen und komplexere Verständnisse.

Projekte unterstützen ein längeres, vertieftes Lernen. Dieses reicht von einer einzelnen Kurskomponente bis zu einem ganzen Kurs oder

Semesterprogramm. Ein Projekt kann sich auf eine oder mehrere methodische Zugänge beziehen und diese in einen zusammenhängenden Prozess kombinieren. Intensiv mit einzelnen methodischen Zugängen zu arbeiten, kann in bestimmten fachlichen Kontexten sinnvoll sein. Insgesamt empfehlen wir aber durchaus das methodische Spektrum zu erkunden und die eigenen Stärken fruchtbar zu machen. Die Projekte erfordern ein nachhaltiges Engagement von Lehrenden und Studierenden. Sie werden durch eine klare Struktur unterstützt. Eine gemeinsame Vision und Erwartungen ebenso wie transparente Ziele, Meilensteine und Rollen helfen dabei, das längerfristige Engagement zu fördern und gleichzeitig Flexibilität und Kreativität zu ermöglichen.



Kurze Aktivitäten

Körperbasierte Reflexivität: Den akzeptierenden Blick aneignen und einüben

Thema: Einen sicheren Lernraum erschaffen, eigene Vorurteile erkennen


Schlüsselbegriffe: Wohlbefinden im sozialen Kontext, transformierender Dialog, Responsivität

Dauer: 5-10 min, Mikromethode

Die Teilnehmer*innen werden eingeladen, mit einem akzeptierenden Blick ihre aufkommenden Gedanken, Emotionen und Empfindungen wahrzunehmen. Angeeignet wird die Fähigkeit:

- innezuhalten, um vorschnelle Urteile zu vermeiden,
- das Vorhandene beschreiben und anerkennen,
- bestätigen und Anerkennen des Bestehenden, bevor wir urteilen und bewerten.

Den akzeptierenden Blick aneignen und einüben wird für Hochschul-Pädagog*innen ebenso wie für Studierende relevant. Es geht hier um eine Haltung, die in Diskussionen, Peer-Feedback und Gruppenarbeit angeeignet und eingeübt werden kann. Anerkennung und wechselseitige Akzeptanz lassen sich kultivieren als kollektive Praxis im Seminarraum und darüber hinaus. Der akzeptierende Blick gibt Raum, um verschiedene Aktivitäten zu erproben, ohne sofort Angst vor dem Scheitern zu haben. Er unterstützt, dass sichere Lernräume gemeinsam entstehen können. Er ermutigt dazu, alles, was geschieht, mit Neugier und ohne Wertung zu betrachten.



Alle Teilnehmer*innen der Lernveranstaltung, also auch die Lehrenden sind eingeladen, den akzeptierenden Blick auf ihre eigenen Reaktionen und die der anderen zu richten. Die Anerkennung und Beschreibung der unmittelbar auftretenden Reaktionen lassen sich üben, z.B. durch entsprechende Beschreibungen:

- „Ich merke, dass ich schneller werde.“
- „Ich bemerke eine Anspannung in meinem Körper.“
- „Ich bemerke einen Impuls, zu kontrollieren/korrigieren.“
- „Ich merke, dass ich mich defensiv fühle.“

Solche reflexiven Momente geben Raum für Reflexion und erlauben bewusstere Entscheidungen. Diese überschreiten die üblichen „Schnellschüsse“ in unseren Reaktionsmustern, sie ermöglichen, uns ethischer und reflexiver werden zu lassen.



Körperbasierte Reflexivität: Sich in die Gegenwart

einfinden

Thema: Sich einstimmen und bereit sein in Beziehung zu treten

Schlüsselbegriffe: Responsivität; körperbasiertes Bewusstsein; Achtsamkeit; Wohlbefinden in sozialen Beziehungen

Dauer: 5-15 Minuten

Diese Mikromethode lädt die Teilnehmenden dazu ein, zu Beginn oder während des Lernprozesses auf ihre Körperempfindungen, ihre Körperhaltung und ihre Präsenz zu achten. Das Ziel ist nicht Entspannung, sondern die Einstimmung auf sich selbst und die Gruppe. Durch die Kultivierung eines körperbasierten Bewusstseins und dadurch, dass wir reflexiver werden, können wir aufmerksamer werden und mehr in Resonanz mit den Teilnehmenden und der Gruppendynamik gehen. Demokratisches Lernen wird unterstützt durch achtsames Zuhören und ethisches Engagement.

Variante 1: Körper-Scanning / Achtsamkeit: Diese Methode kann zu Beginn von Lernsettings eingesetzt werden, um einen entspannteren, konzentrierteren und auch körperlicheren Lernraum entstehen zu lassen. Es geht darum, sich zu verbinden, sich „im Raum einzurichten“ und sich ggf. auch auf andere körperbasierte Methoden vorzubereiten. Teilnehmer*innen sitzen, stehen oder liegen mit geschlossenen Augen. Eine Person (nicht unbedingt die Lehrkraft) bittet sie, sich auf Körperempfindungen in verschiedenen Körperteilen zu konzentrieren, ihre Körperhaltung wahrzunehmen und den Kontakt zum Boden zu spüren. Dies fördert das Körperbewusstsein und stärkt die Verbindung zwischen Körper und Geist.

Variante 2: Körperbewusstsein: Der*die Seminarleitung leitet die Teilnehmer*innen an, verschiedene Körperteile nacheinander mit unterschiedlichen Bewegungsqualitäten (langsam/schnell/rund/scharf usw.) zu bewegen und die Empfindungen in jedem sich bewegenden Körperteil wahrzunehmen. Dies fördert das Körperbewusstsein und stärkt die Verbindung zwischen Körper und Geist. Es kann einfacher sein, sich während Bewegungsaufgaben auf den eigenen Körper zu konzentrieren, als „innere“ körperliche Erfahrungen zu beobachten, während man still ist. Die Seminarleitung kann die Teilnehmer*innen auch dazu einladen, sich der Bewegungen anderer im gemeinsamen Raum bewusst zu werden.



Körperbasierte Reflexivität: Förderung achtsamer Übergänge

Thema: Anerkennung, Verletzlichkeit und Präsenz

Schlüsselbegriffe: akzeptierender Blick; relationales Wohlbefinden; Responsivität; Anerkennung; Verkörperung

Dauer: 5-15 Minuten

Variante 1: Erdende Gesten. Die Teilnehmer*innen werden gebeten, ihre Hände und Arme sanft gegen sich selbst zu drücken oder sich selbst zu umarmen. Diese Methode unterstützt den Übergang, insbesondere in und aus Stresssituationen, wie vor einer Prüfung oder nach einem Vortrag vor einer Gruppe oder einem Seminar.

Variante 2: Sinnesbewegungen. Betonen Sie einen Übergang, indem Sie sich für kurze Zeit still im Innen- oder Außenbereich bewegen, beispielsweise durch einen kurzen Spaziergang. Achten Sie dabei auf Sinneseindrücke (Sehen, Hören, Riechen), Emotionen, Gedanken und nehmen Sie Ihre Umgebung wahr. Reflexionshinweise: Achten Sie auf die Momente der Ankunft, des Aufbruchs und des Zusammentreffens der Gruppe.



Körperbasierte Reflexivität:

Beziehungswahrnehmung

Thema: Anerkennung, Verletzlichkeit und ethische Präsenz

Schlüsselbegriffe: akzeptierender Blick; relationales Wohlbefinden; Responsivität; Anerkennung; Verkörperung

Dauer: 5-15 min

Die Teilnehmer*innen interagieren nonverbal, z. B. durch Blickkontakt oder koordinierte Bewegungen, wobei Sinnbildung durch Aufmerksamkeit und Reaktion entsteht. Mit diesen Mikro-Begegnungen fokussieren wir Verletzlichkeit und Anerkennung als zentrale Elemente demokratischer Beziehungen.

Variante 1: Paare sitzen oder stehen sich gegenüber. Der*die Moderator*in gibt zwei Minuten Zeit und fordert die Teilnehmer*innen auf, sich anzusehen, ohne zu sprechen. Wer möchte, kann sich für einen Moment aus dem gegenseitigen Blickkontakt zurückziehen und dann wieder zurückkehren, wenn es sich wieder angenehm anfühlt. Der*die Moderator*in bittet die Teilnehmer*innen, die Gefühle, Gedanken und Empfindungen wahrzunehmen, die entstehen, wenn sie angeschaut werden und wenn sie die andere Person anschauen. Diese Übung trägt dazu bei, ein körperbasiertes, erfahrungsorientierteres und emotionaleres Verständnis des Gegenübers als Menschen zu unterstützen und fördert auch Gefühle der gegenseitigen Verbundenheit.

Diese Mikromethode stärkt die demokratische Sensibilität, indem sie Präsenz ohne sofortige Beurteilung übt. Die Reflexion fokussiert auf das Anschauen und angeschaut werden und sensibilisiert dafür, wie dies die Teilnahme, das Vertrauen und die Verantwortung in Lernumgebungen beeinflusst.

Variante 2: Die Teilnehmenden sitzen im Kreis, und der*die Seminarleitung bittet sie, Augenkontakt mit anderen zu suchen. Wenn Augenkontakt mit der anderen Person hergestellt wurde, werden sie gebeten, sich still zu einigen, ob sie die Plätze tauschen möchten. Variationen sind z.B., dass die Seminarleitung Rollen zuweist. So könnten Teilnehmer*innen (bei geschlossenen Augen) auf den Rücken getippt werden. Anhand von Rollen wie z. B. „stimme einem Platztausch nicht zu“ können Themen wie Ablehnung, Uneinigkeit, Kompromisse und verkörperte Entscheidungsfindung bearbeitet werden. Die während der Methode hervorgerufenen Emotionen, Gedanken und Empfindungen können im Nachgang reflexiv untersucht werden.



Bewegungsaktivität: Körperbasierte Inszenierungen von Wechselseitiger Abhängigkeit

Thema: ein körperbasiertes Verständnis von Demokratie als Beziehung fördern; Auswirkungen des eigenen Handelns auf Andere und Gemeinschaften reflektieren.

Schlüsselbegriffe: Machtverteilung, Wohlbefinden im sozialen Kontext, demokratische Sensibilität

Dauer: 15-30 Minuten

Materialien: Wollknäuel (Variante 2), Bewegungsraum

Die Teilnehmer*innen nehmen an kollektiven körperbasierten Erfahrungen teil. Koordinierte Bewegungen oder das Arbeiten mit gemeinsamen Materialien veranschaulichen die wechselseitige Abhängigkeit und die gemeinsame Verantwortung füreinander.

Variante 1: Bewegungen spiegeln. Die Teilnehmenden bilden Paare. Eine Person beginnt, sich langsam zu bewegen, und die Andere spiegelt die Bewegungen des*r Partner*in. Nach einer Weile werden sie angewiesen, die Rollen zu tauschen und schließlich gemeinsam zu improvisieren. Während der Übung sollen das Führen und Folgen ohne Worte kommuniziert werden. In dieser Aktivität arbeiten wir zusammen und teilen Macht durch ein ausgewogenes Führen und Folgen. Wir können Verbindung, Respekt und Dialog stärken und demokratische, körperbasierte Beziehungen vertiefen und unterstützen.

Variante 2: Wollfaden-Kreis. Alle, einschließlich der Lehrenden oder Anleitenden stehen im Kreis. Ein Wollknäuel wird von einer Teilnehmenden zur Anderen geworfen, so dass am Ende jede einen Teil des Wollfadens in der Hand hält und so ein Netz innerhalb des Kreises bildet. Während alle an dieses Netz angeschlossen sind, beginnen sich alle zu bewegen (der*die anleitende Person kann vorschlagen, sich „im Uhrzeigersinn zu bewegen“, „die Plätze zu tauschen“ usw.) und erfahren so auf körperliche Weise, wie sich die Bewegungen jedes*r Einzelnen auf die anderen auswirken. Dies veranschaulicht, dass wir alle miteinander verbunden sind und verdeutlicht auch, dass auch eine Lehrende nur eine von vielen „Beweger*innen“ in diesem Prozess ist. Nach der Aktivität diskutiert und reflektiert die Gruppe die dabei aufkommenden Gefühle, Empfindungen und Gedanken.



Visuelle Aktivität: Arbeiten mit Bildkarten

Thema: Teilhabe öffnen durch mediale Artikulation

Schlüsselbegriffe: Gleichheit und Gerechtigkeit; demokratische Sensibilität; transformierender Dialog; akzeptierender Blick; Inklusion; Stimme; multiple Perspektiven; Anerkennung

Dauer: 5-15 Minuten

Materialien: Ein Satz Bildkarten beliebiger Herkunft (Bilder, Postkarten, Fotokarten, Kunstkarten usw.)

In diesem Zugang dienen Bilder als Vermittlungsobjekte. Sie ermöglichen es den Teilnehmer*innen, in einen Dialog zu treten, ohne unmittelbar unter dem Druck verbaler Erklärungen oder akademischer Leistungen zu stehen. Durch die Auswahl eines Bildes, das mit ihren Erfahrungen oder Perspektiven verbunden ist, können die Studierenden direkt ausdrücken, was sie damit verbinden. Dadurch wird der Austausch zugänglicher und inklusiver. Die Arbeit mit Bildkarten unterstützt demokratisches Lernen, indem so subjektive Interpretationen und vielfältige Bedeutungen wertgeschätzt werden. Anstatt einer einzigen richtigen Antwort lädt diese Methode zum akzeptierenden Blick ein. Die Teilnehmer*innen hören einander zunächst zu und erkennen ihre Assoziationen an, bevor sie zu einer Diskussion oder Analyse übergehen. Auf diese Weise üben sie den demokratischen Dialog, der auf Respekt und Anerkennung beruht.



Audio-Aktivität: Lernen durch Klang, Musik oder Lesen

Thema: Verschiedene Sinnesbezogene Modi des Lernens erschliessen, gemeinsame Aufmerksamkeit und emotionale Wahrnehmung.

Schlüsselbegriffe: Responsivität; Gleichheit und Gerechtigkeit; ganzheitliches Lernen

Dauer: 20-30 Minuten

Materialien: Lesematerialien (Variante 1), jede Art von Audiomaterialien (Variante 2)

Die Teilnehmer*innen hören gemeinsam Musik, Klanglandschaften oder einen Text (vorlesen) und achten dabei auf die Atmosphäre und die kollektive Präsenz. Diese Aktivität unterstützt vielfältige Formen des Lernens mit allen Sinnen und löst sich von der Dominanz des visuellen Sinnes.

Variante 1: Langsames Lesen im Kreis. Das Ziel ist es, so langsam wie möglich vorzulesen. Das Verlangsamen fokussiert die Aufmerksamkeit und schafft Raum für Responsivität. Die Lektüre kann aus der Literatur der Lehrveranstaltung selbst stammen oder speziell für diese Übung ausgewählt werden. Die Teilnehmenden lesen abwechselnd und achten dabei nicht nur auf den Inhalt des Textes, sondern auch auf Tempo, Rhythmus, Tonfall und die durch das Lesen erzeugte Klangkulisse.

Variante 2: Lernen durch Musik. Der*die Pädagog*in wählt Soundtracks oder Musik aus, die mit dem Thema der Lehrveranstaltung in Verbindung stehen. Diese werden gemeinsam mit den Studierenden angehört und es wird diskutiert, wie Musik und Klang zur Entstehung von Atmosphäre, Gefühlen und Emotionen in der Gesellschaft beitragen. Es geht dann auch darum, wie Klänge, Musik und Stimmen Teil des Lernens und der Wissensbildung sind.



Audiovisuelle Medien: Film oder Video als Reflexionsmedium

Thema: Emotionale Resonanz und plurale Bedeutungsbildung

Schlüsselbegriffe: demokratische Sensibilität; transformierender Dialog; ganzheitliches Lernen; Affekt; Vorstellungskraft; ethische Reflexion; Responsivität

Dauer: 15-20 Minuten

Materialien: Kurzfilme oder Videoausschnitte, die das gewählte Thema widerspiegeln

In diesem Zugang werden Kurzfilme oder Videoausschnitte verwendet, um emotionale, ethische und relationale Resonanzen auf Demokratie bezogene Themen hervorzurufen. Anstatt mit einer Analyse oder Interpretation zu beginnen, setzt die Reflexion mit der Betroffenheit der Teilnehmer*innen ein – was sie fühlen, bemerken oder was sie bewegt.

Indem Affekt und körperbasierte Reaktion in den Vordergrund gestellt werden, unterstützt diese Methode ganzheitliches demokratisches Lernen, das Denken, Fühlen und Imagination integriert. Sie schafft auch Raum für plurale Bedeutungen. Unterschiedliche Reaktionen finden gleichberechtigt Raum und sind Ausgangspunkte für den Dialog. Sie werden als gleichwertig anerkannt. Dies fördert Responsivität und ethische Aufmerksamkeit in der Diskussion.

Visuelle Methode: Wahrnehmungen zeichnen

Thema: Unterschiedlichkeit, Interpretation und Pluralität

Schlüsselbegriffe: Vielfalt; Perspektive; demokratischer Dialog; Interpretation; Vorstellungskraft; Respekt vor Unterschieden

Dauer: 10-25 Minuten

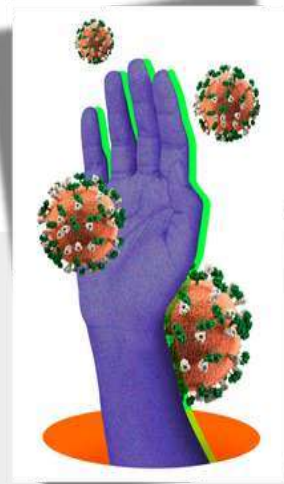
Materialien: traditionelle oder digitale Zeichenutensilien, Platz zum Ausstellen der Werke

Die Teilnehmer*innen werden gebeten, ein Konzept zu zeichnen (z. B. Gleichheit, Konflikt, Demokratie, Diskriminierung). Die Zeichnungen werden dann gemeinsam in einer kleinen Ausstellung präsentiert.

Diese Aktivität zeigt, wie unterschiedlich Menschen dasselbe Konzept wahrnehmen und sich vorstellen. Sie fördert demokratisches Lernen, indem sie Pluralität legitimiert und den respektvollen Dialog über Unterschiede hinweg praktiziert.

Mögliche Diskussionsfragen: Wie unterscheiden sich diese Zeichnungen und was haben sie gemeinsam? Was sagen uns diese Unterschiede über unser Demokratieverständnis? Wie können Meinungsverschiedenheiten in gegenseitigem Respekt nebeneinander bestehen?





Visuelle Aktivität: Zeichnen des „Virus, der der Demokratie schadet“

Thema: Bedrohungen für die Demokratie und kritisches Bewusstsein

Schlüsselbegriffe: Macht; Ausgrenzung; Manipulation; demokratisches Bewusstsein; kritische Reflexion; Prävention

Dauer: 15-25 Minuten

Materialien: traditionelle oder digitale Zeichenutensilien

Die Teilnehmer*innen zeichnen (von Hand oder digital) einen „Virus“, der der Demokratie schadet, und geben ihm einen Namen und Eigenschaften. Sie reflektieren darüber, wie er sich verbreitet, was ihn nährt und wie er verhindert oder beseitigt werden könnte.

Diese Methode unterstützt kritisches demokratisches Lernen, indem sie abstrakte oder konkrete Bedrohungen externalisiert und sichtbar macht. Sie regt zur gemeinsamen Reflexion über Verantwortung, Widerstand und die Pflege demokratischer Prozesse an.

Mögliche Diskussionsfragen: Unter welchen Bedingungen kann sich dieser „Virus“ ausbreiten? Wo begegnen wir ihm im Alltag oder in Institutionen? Welche Praktiken tragen zum Schutz und zur Stärkung der Demokratie bei?

Visuelle/narrative Aktivität: Fotografie als demokratisches

Geschichtenerzählen

Thema: Alltägliche Demokratie in Lernumgebungen wahrnehmen

Schlüsselbegriffe: Freiheit; Responsivität; demokratische Sensibilität; Inklusion/Exklusion; Sichtbarkeit/Unsichtbarkeit; Aufmerksamkeit; Beziehungsbewusstsein

Dauer: Fotografieren selbstständig; Diskussion 20-45 Minuten

Materialien: Fotoausrüstung (Kameras/Smartphones/Tablets usw.)

Diese Aktivität lädt die Teilnehmer*innen dazu ein, Momente in ihren alltäglichen Lernumgebungen zu beobachten und zu dokumentieren, die demokratische Bedingungen widerspiegeln, wie z.B. Teilhabe, Ausgrenzung, Fürsorge und Macht. Durch das Fotografieren verlangsamen die Studierenden ihr Tempo und werden aufmerksamer dafür, wie Demokratie in gewöhnlichen Räumen und Interaktionen gelebt wird, anstatt nur abstrakt diskutiert zu werden.

Das Teilen und Reflektieren von Fotos fördert die demokratische Sensibilität, indem sichtbar gemacht wird, was oft als selbstverständlich angesehen oder übersehen wird. Die Methode fördert die Responsivität, indem sie die Teilnehmer*innen dazu anregt zu erkennen, wie sich Lernumgebungen unterschiedlich auf verschiedene Menschen auswirken. Sie lernen, darüber nachzudenken, wessen Erfahrungen sichtbar werden und wessen unsichtbar bleiben.

Visuelle/narrative Aktivität: Figur an der Wand

Thema: Identität, Wahrnehmung und soziale Positionierung

Schlüsselbegriffe: Identität; Anerkennung; Inklusion/Exklusion; demokratische Sensibilität; Verkörperung; Perspektivenübernahme

Dauer: min. 45-60 Minuten

Materialien: gezeichnete oder ausgedruckte menschliche Figur; Stifte; Haftnotizen.

Alternativ auch jedes digitale Whiteboard für die Zusammenarbeit (z. B. Miro, Mural, Whiteboard).

Die Teilnehmer*innen arbeiten mit einer gezeichneten menschlichen Figur. Die Figur kann auf Papier oder mit einem digitalen Tool gezeichnet werden, mit dem mehrere Personen gleichzeitig arbeiten können. In die Figur schreiben die Teilnehmer*innen Gefühle, Absichten oder Selbstwahrnehmungen auf; außerhalb schreiben sie, wie die Person von anderen gesehen oder bezeichnet wird.

Es wird darauf geachtet, wo die Wörter auf dem Körper platziert werden.

Diese Aktivität unterstützt demokratisches Lernen, indem sie untersucht, wie Identitäten relational geprägt werden. Sie verdeutlicht Spannungen zwischen Selbstverständnis und sozialer Wahrnehmung und fördert Empathie und kritische Reflexion über Kategorisierung und Macht.

Mögliche Diskussionsfragen: Welche Unterschiede fallen Ihnen auf zwischen inneren und äußeren Beschreibungen? Wie wirken sich soziale Etikettierungen auf die Teilhabe und Zugehörigkeit aus? Welche Verantwortung tragen wir dafür, wie wir andere sehen und beschreiben?

Narrative Methode: Fishbowl-Dialog

Thema: Stimme, Inklusion und Entscheidungsfindung unter Zeitdruck

Schlüsselbegriffe: transformierender Dialog; Teilhabe; Macht teilen; demokratische Sensibilität; Responsivität; Inklusion/Exklusion

Dauer: 30 Minuten

Materialien: fünf Stühle

Fünf Stühle bilden einen inneren Kreis. Nur diejenigen, die im inneren Kreis sitzen, dürfen sprechen, die anderen hören zu. Um mitzumachen, tippt ein*e Teilnehmer*in jemandem auf die Schulter und tauscht den Platz. Verwenden Sie ein kurzes Dilemma, das für die Gruppe relevant ist (Mobilität, institutionelle Regeln, Bewertungskonflikte, Inklusionsfragen). Reflektieren Sie nicht nur über die Lösung, sondern auch über den Prozess: Wer ist eingetreten? Wer ist draußen geblieben? Warum?





Narrative Methode: „Was würde passieren, wenn ...?“

Thema: Verantwortung und wechselseitige Abhängigkeit in einer demokratischen Gesellschaft

Schlüsselbegriffe: demokratische Sensibilität; Verantwortung; Freiheit; Gleichheit und Gerechtigkeit; Systemdenken; ethische Reflexion; gemeinsame Welten

Dauer: 45-90 Minuten

Die Teilnehmer*innen schreiben die Konsequenzen eines Szenarios auf (z. B. „Was wäre, wenn es keine Menschenrechte gäbe?“ „Was wäre, wenn es keine Universitäten mehr gäbe?“). Entwickeln Sie zweite und dritte Konsequenzen.

Diese Methode hilft den Lernenden, Demokratie als ein Netz von gegenseitigen Abhängigkeiten und nicht als eine Reihe von Meinungen zu betrachten. Sie stärkt das demokratische Bewusstsein, indem sie den Fokus von „meiner Meinung“ auf „unsere gemeinsamen Bedingungen“ verlagert und sichtbar macht, wie Verantwortung auf Institutionen, Gemeinschaften und alltägliche Entscheidungen verteilt ist.

Mögliche Diskussionsfragen: Welche Konsequenzen betreffen einige Gruppen stärker als andere? Welche Verantwortlichkeiten ergeben sich, wenn wir die gegenseitige Abhängigkeit erkennen? Was schuldet die Universität der Gesellschaft – und was schuldet die Gesellschaft der Universität?

Lange Aktivität



Bewegungsmethode: Gleichheit und Gerechtigkeit durch kollektive

Bewegung

Thema: Körperbasiertes Verständnis von Gerechtigkeit und gemeinsamer Verantwortung.

Schlüsselbegriffe: Gleichheit und Gerechtigkeit; ganzheitliches Lernen.

Dauer: 45-90 Minuten

Materialien: Bewegungsraum, aufblasbarer Ballon/aufblasbare Ballons und Stühle (Variante 2)

Die Teilnehmer*innen bewegen sich gemeinsam und stimmen dabei Tempo, Koordination oder Richtung ab.

Unterschiede in Körperbau, Geschwindigkeit und Wohlbefinden werden sichtbar.

Variante 1: Langsames Gehen in einer Reihe. In einem freien Raum werden die Teilnehmer*innen aufgefordert, so langsam wie möglich in einer Reihe von einer Seite zur anderen zu gehen, nach vorne zu schauen und die Bewegungen der anderen mit ihrem peripheren Sehen wahrzunehmen. Sie werden gebeten, eine gerade Reihe zu bleiben und dabei über die aufkommenden Emotionen, Empfindungen und Gedanken nachzudenken.

Wenn alle zur gleichen Geschwindigkeit und zu einer gemeinsamen Bewegung „gezwungen“ werden, kann dies Fragen aufwerfen wie:

Wer bestimmt das Tempo und wie entwickelt sich das kollektive Tempo zwischen verschiedenen Personen, die ihre eigene Vorstellung des „langsamen Gehens“ mitbringen. Es bietet Gelegenheit, über die eigenen Reaktionen auf andere Rhythmen zu reflektieren und wie diese Reaktionen den kollektiven Rhythmus und die gemeinsame Umsetzung der Aufgabe beeinflusst haben.

Reflektieren Sie mit der Gruppe darüber, wie sich die Teilnehmer*innen während der Übung gefühlt haben. Was hat sie überrascht?

Variante 2: Luftballons. Teilen Sie die Teilnehmer*innen in zwei Gruppen ein. Ein Teil der Gruppe steht auf Stühlen, während der andere Teil auf dem Boden steht. Die Aufgabe besteht darin, die Ballons als Gruppe in der Luft zu halten. Die Rollen können gewechselt oder beibehalten werden. Ein Teil der Gruppe kann auch als Zuschauer*innen fungieren und beobachten. Reflexionsfragen: Achten Sie auf Herausforderungen der demokratischen Teilhabe und „strukturelle Ungleichheiten“; einige haben einen besseren Zugang zu den Ballons als andere. Die Aktivität vermittelt eine affektive, körperbasierte Erfahrung ungleicher Ausgangspunkte und Positionen in der Gesellschaft. Kann sich mit Fragen zu Privilegien, sozialen Hierarchien, Geschlechterdynamiken, Klassen usw. auseinandersetzen.



Visuelle Methode: Kartierung des Lernraums

Thema: Partizipation, Inklusion und Macht in alltäglichen Lernumgebungen

Schlüsselbegriffe: demokratische Sensibilität; Gleichheit und Gerechtigkeit; Machtverteilung; Responsivität; akzeptierender Blick; (Un-)Sichtbarkeit; Zugehörigkeit

Dauer: min. 90 Minuten

Materialien: traditionelle oder digitale Zeichenutensilien

Die Teilnehmer*innen zeichnen eine „Karte“ einer realen Lernumgebung, die sie kennen (z. B. einen Hörsaal, Seminarraum, ein Online-Klassenzimmer, einen Flur oder Fakultätsbesprechungsraum Raum). Die Karte sollte zeigen, wo die Menschen normalerweise sitzen/stehen, wer dazu neigt zu sprechen, wer schweigt, wohin die Aufmerksamkeit gerichtet ist und wo Unbehagen oder ein Gefühl der Sicherheit empfunden wird. Karten können Symbole, Farben, Pfeile und kurze Wörter enthalten.

Nach dem Erstellen der Karte tauschen sich die Teilnehmer*innen zu zweit oder in kleinen Gruppen aus. Anschließend diskutiert die Gruppe: Was sagt diese Karte über Beteiligung und Macht aus? Wer steht im Mittelpunkt und wer am Rand? Welche kleinen Veränderungen könnten den Raum demokratischer machen? Mögliche Reflexionsfragen: Wo fühle ich mich in diesem Raum zugehörig – und wo ziehe ich mich zurück? Wer ist sichtbar, und wer ist anwesend, wird aber nicht wahrgenommen?

Was würde sich ändern, wenn wir die Sitzordnung, das Tempo oder die Ausdrucksweisen ändern würden? Welche kleinen Veränderungen könnten diesen Raum demokratischer machen?



Bastelaktivität: Demokratische Collage

Thema: Verhandlung, Inklusion, multimodaler Ausdruck und Machtteilung bei der demokratischen Sinnfindung

Schlüsselbegriffe: demokratische Sensibilität; Gleichheit und Gerechtigkeit; Machtverteilung; Responsivität; akzeptierender Blick; (Un-)Sichtbarkeit

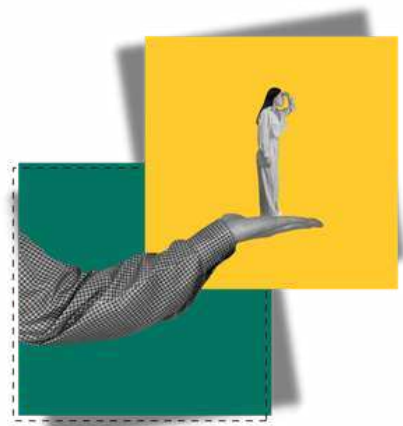
Dauer: min. 90 Minuten

Materialien: verschiedene Materialien für Collagen: z. B. Materialien auf Papierbasis (Zeitschriften, Zeitungen, Broschüren, Postkarten, Haftnotizen), Texturen und Naturmaterialien (Bänder, Garn, getrocknete Blätter, kleine Zweige), kleine Gegenstände und kleine Materialien (Knöpfe, Perlen, Flaschenverschlüsse, Spielzeug), Klebstoffe und Werkzeuge (Klebestifte, Klebeband, Scheren, Stempel, Marker, Farbstifte).

Für digitale/hybride Optionen: gedruckte Screenshots oder digitale Artefakte, QR-Codes mit Links zu reflektierenden Texten oder Medien, Tablets oder Geräte zum späteren Hinzufügen einer digitalen Collagenebene usw.

Verwenden Sie Collagen – das Basteln mit verschiedenen Materialien – als ästhetische und körperbasierte Methode, um kreatives partizipatives Lernen zu fördern. Das Thema der Collage kann ein Konzept sein (z. B. Demokratie, Gleichheit, Konflikt, Diskriminierung) oder offen gelassen werden. Laden Sie die Studierenden ein, mit Bildern, Texturen und Symbolen zu arbeiten, um Ideen zu entwickeln und zu artikulieren, spielerisch zu experimentieren und handlungsorientiert zu denken. Wählen Sie Materialien mit unterschiedlichen Texturen, um die haptische und körperliche Einbindung zu fördern. Verwenden Sie Gegenstände, die symbolische oder metaphorische Assoziationen hervorrufen (z.B. Karten, Wörter, abstrakte Bilder) und bieten Sie genügend Abwechslung, damit die Lernenden ihre Ideen auch jenseits der Schriftsprache ausdrücken können. Auf diese Weise wird über die sprachliche Ausdrucksfähigkeit hinaus eine demokratische Beteiligung gefördert.

Strukturieren Sie die Aktivität so, dass das Tempo der Interaktion verlangsamt und Raum für mehrere Stimmen geschaffen wird, so dass unterschiedliche Perspektiven und Ausdrucksformen zum Vorschein kommen. Leiten Sie die Studierenden dazu an, gemeinsam ein gemeinsames visuelles Feld zu konstruieren, indem sie Aushandlung, Vorstellungskraft und gegenseitige Anerkennung üben. Auf diese Weise wird die Collage zu einem praktischen Werkzeug zur Förderung demokratischer Ziele und zur Förderung inklusiver, dialogischer Lernumgebungen.



Narrative Methode: Geschichte über eine Figur

Thema: Inklusion und Unterstützung in alltäglichen Lernbeziehungen

Schlüsselbegriffe: demokratische Sensibilität; Gleichheit und Gerechtigkeit; akzeptierender Blick;

Dialog; Verletzlichkeit; Anerkennung; Teilhabe; Responsivität

Dauer: 90 Minuten - mehrere Sitzungen

Jedem*r Teilnehmer*in wird eine Rolle angeboten. Nach dem Lesen einer kurzen Zusammenfassung des zu untersuchenden Szenarios werden die Teilnehmer*innen aufgefordert, sich in die Perspektive ihrer Figur hineinzusetzen und sich vorzustellen, wie die Situation aus dieser Perspektive erlebt wird.

Anschließend erstellen die Teilnehmer*innen eine kurze visuelle Erzählung, die aus drei Bildern (Zeichnungen, Symbolen oder Fotos) besteht. Jedes Bild stellt ein Schlüsselmoment in der Geschichte der Figur dar (z. B. die Situation selbst, die Unsicherheit oder emotionale Anspannung der Figur und einen möglichen Wendepunkt).

Nachdem die Geschichten erstellt wurden, setzen sich die Teilnehmer*innen in einen Kreis. Nacheinander präsentieren alle Teilnehmer*innen ihre drei Bilder und erklären kurz die Geschichte dahinter. Der Rest der Gruppe reagiert mit reflektierenden, offenen Fragen, um die Unsicherheiten und Herausforderungen der Figur zu ergründen und gemeinsam mögliche Formen der Unterstützung oder alternative Handlungen vorzuschlagen.

Die Aktivität kann je nach Gruppengröße und dem Wohlbefinden der Teilnehmer*innen allein oder in Paaren erfolgen



Hier einige Beispiele für Rollen:

- Sie mögen die (Hoch-)schule nicht, provozieren die Lehrkraft und sind unruhig im Seminar,
- oft gereizt, hat nur einen Freund, sehr wählerisch,
- sehr gesellig, redet viel, wechselt oft die Freund*innen, oberflächlich bei Aufgaben,
- still, eher nonverbal als verbal, beendet Aufgaben immer als Erste, antwortet aber nie,
- geben alles, sagen nie nein, jeder liebt sie, aber niemand respektiert sie,
- passiv, unmotiviert, interessiert sich nur für Fußball, streitet sich mit den Eltern, weigert sich zu kooperieren.

Mögliche Diskussionsfragen: Was ist die Unsicherheit der Figur? Wie entdecken wir sie? Wie können wir uns ihnen gegenüber verantwortungsbewusst positionieren (als Lehrkraft, Erziehende, Eltern, Freund*innen)? Wie sollten wir auf ein solches Verhalten in einer Gruppe reagieren? Was können wir noch tun? Inwiefern hängt das Geschlecht (oder eine andere Dimension der Identität einer Person) der Figur mit ihrem Verhalten zusammen?



Theaterarbeit: Geführte Fantasie

Thema: Macht, Autorität und Verantwortung


Schlüsselbegriffe: demokratische Sensibilität; Vorstellungskraft; Verantwortung; Macht; ethische Reflexion; Responsivität

Dauer: min. 90 Minuten

Diese Methode nutzt geführte Fantasie und Improvisation, um zu erforschen, wie Macht konstruiert, gerechtfertigt und ausgeübt wird und wie demokratische Verantwortung in Bezug auf Autorität entsteht.


Die Sitzung beginnt mit einer Erdungsübung. Die Teilnehmer*innen sitzen bequem und schließen die Augen. Die moderierende Person liest langsam einen beschreibenden Text vor, der sie dazu einlädt, sich als Bewohnende eines friedlichen König*innenreichs vorzustellen, das von einem jungen, neu gekrönten König regiert wird. Die sinnreiche Erzählung (Landschaft, Wetter, Alltag, Geräusche, Gerüche, Essen) hilft den Teilnehmer*innen, sich emotional und körperlich, nicht nur kognitiv, sondern auch emotional und körperlich, in die fiktive Welt einzutauchen. Am Ende der Geschichte, wenn eine Atmosphäre der Ruhe und Sicherheit hergestellt ist, bittet die Moderation, die Augen zu öffnen und kurz zu reflektieren: Wer bist du in diesem König*innenreich?

Was erwartest du von deinem König? Wie stehst du zu seiner Macht und deiner eigenen Position?



Anschließend geht die Aktivität in eine kollektive Improvisation über. Die Lehrkraft erklärt, dass der König, der seit seiner Kindheit Angst vor der Dunkelheit hat, nun die Dunkelheit vollständig aus dem Königreich zu verbannen versucht. Um nicht als Tyrann zu erscheinen, versammelt er seinen engsten Kreis um sich: die königlichen Berater*innen, den Schatzmeister, den Historiker, den Hofnarren und mehrere Diener. Ihre Aufgabe ist es, ihm dabei zu helfen, eine Strategie zu entwickeln, um die Bevölkerung davon zu überzeugen, dass Dunkelheit gefährlich ist und beseitigt werden muss. Die Teilnehmer*innen schlüpfen in diese Rollen und improvisieren eine Ratssitzung, in der Argumente, Ängste, Interessen und Formen der Überzeugung zum Ausdruck kommen.

Die Szene wird kurz für den Rest der Gruppe aufgeführt. Nach der Improvisation setzt die Lehrperson die Erzählung fort: Den Berater*innen gelingt es, das Volk zu überzeugen, die Dunkelheit wird offiziell verboten und es werden enorme Ressourcen in künstliches Licht investiert. Eine große Figur des Königs wird an die Wand gestellt. In kleinen Gruppen schreiben die Teilnehmer*innen Wörter oder Sätze in die Figur hinein (wie der König selbst ist: Ängste, Motivationen, Unsicherheiten, Absichten) und außerhalb der Figur (wie er sich präsentiert und wie er von anderen wahrgenommen wird: Beschützer, Retter, Herrscher, Despot, Visionär usw.). Diese Visualisierung regt zum Nachdenken an über den Unterschied zwischen inneren Motiven und öffentlicher Autorität sowie darüber, wie Macht dargestellt und legitimiert wird.



Die Geschichte geht weiter: Das Königreich wird von Licht überflutet, die Bürger*innen müssen spezielle Beleuchtungsgeräte kaufen, und zunächst scheint alles sicher und geordnet zu sein.

Die Lehrkraft hält inne und fragt: „Und was passiert dann?“ Die Teilnehmer*innen erstellen in Gruppen Standbilder (Tableaux), die auf die Frage antworten: Ist die Dunkelheit wirklich das Problem? Oder welche neuen Probleme entstehen, wenn Dunkelheit verboten wird? Jede Gruppe präsentiert ein Standbild, das symbolisch Folgen wie Ausgrenzung, Ungleichheit, Verlust der Ruhe, Überwachung, Kontrolle oder Widerstand darstellt.

Die Aktivität endet mit einer geleiteten Diskussion, die die fiktive Situation mit realen demokratischen Dilemmata aufgreift:

- Der König hat Macht und behauptet, zum Wohle aller zu handeln. Rechtfertigt Macht es, Angst und Kontrolle auszuüben?
- Welche Verantwortung hat eine Führer*in, zuzuhören, zu zweifeln und Entscheidungen zu teilen?
- Wie beeinflussen Diskurse über Angst und Sicherheit die Zustimmung der Öffentlichkeit?
- Welche Figuren in der Geschichte hatten eine Stimme und Einfluss, und welche waren machtlos oder wurden zum Schweigen gebracht?
- Würde es einen Unterschied für Ihre Interpretation machen, wenn man den König in der Geschichte durch eine Königin ersetzen würde? Spielt das Geschlecht eines Herrschers eine Rolle?
- Wie werden Expert*innen, Geschichte, Finanzen und „gesunder Menschenverstand“ genutzt, um Entscheidungen zu legitimieren?
- Wenn Sie an der Stelle des Königs wären, was würden Sie anders machen?
- Inwiefern spiegelt diese Geschichte die heutigen Gesellschaften und Bildungseinrichtungen wider?



„Stille Post“: Weitergabe und Verzerrung von Geschichten


Thema: Stereotypen, Annahmen und wie Erzählungen die soziale Realität prägen

Schlüsselbegriffe: demokratische Sensibilität; transformierender Dialog; kritische Reflexion; Inklusion / Exklusion; Voreingenommenheit; Verantwortung; akzeptierender Blick

Dauer: min. 90 Minuten

In dieser Methode bereitet der*die Pädagog*in eine Kurzgeschichte vor, die interpretationsfähig ist und sozial bedeutsame Elemente wie verschiedene Charaktere, Beziehungen oder Situationen enthält. Die Teilnehmer*innen werden in zwei Gruppen aufgeteilt und in zwei Reihen angeordnet. In jeder Gruppe hört oder liest nur die erste Person die Originalgeschichte, leise und einzeln, sodass niemand sonst Zugang dazu hat. Diese Person flüstert die Geschichte dem nächsten Teilnehmer zu, der wiederum das, was er verstanden hat, dem nächsten zuflüstert, und so weiter, bis die Geschichte die letzte Person in der Reihe erreicht. Wiederholungen oder Erklärungen sind nicht erlaubt; jede Teilnehmer*in kann die Geschichte nur einmal hören und muss sich auf sein eigenes Zuhören und Interpretation verlassen.

Die letzte Person in jeder Gruppe erzählt die Geschichte dann laut der gesamten Gruppe nach. Als Ergebnis entstehen in der Regel zwei verschiedene Versionen derselben Originalgeschichte. Diese Versionen werden miteinander und gegebenenfalls mit dem Originaltext verglichen. Die Gruppe reflektiert, wie und warum sich die Geschichte während der Weitergabe verändert hat: Welche Details sind verloren gegangen, welche wurden betont und welche neuen Elemente wurden hinzugefügt?



Die Diskussion konzentriert sich auf die Annahmen, Stereotypen und Werturteile, die möglicherweise in die Erzählung eingeflossen sind. Die Teilnehmer*innen werden aufgefordert, darüber nachzudenken, wie sie „Lücken gefüllt“ haben, wenn etwas unklar war, wie ihre bisherigen Erfahrungen und kulturellen Rahmenbedingungen das, was sie gehört und weitergegeben haben, geprägt haben und wessen Perspektiven in den nacherzählten Versionen sichtbarer oder unsichtbarer geworden sind. Die Aktivität regt zum Nachdenken darüber an, wie ähnliche Prozesse der Verzerrung und Vereinfachung in der alltäglichen Kommunikation, in den Medien und in sozialen Interaktionen ablaufen und wie sie zur Konstruktion sozialer Identitäten, zu Inklusion und Exklusion und in einigen Fällen zur Reproduktion von Ungerechtigkeit beitragen.

Projekte



Projekt: Relationale verkörperte Lernwege

Thema: Förderung demokratischer Beziehungen, Dialog, Zugehörigkeit und gemeinsamer Verantwortung durch ästhetisches und körperbasiertes Lernen


Schlüsselbegriffe: akzeptierender Blick, Macht teilen, Responsivität, transformierender Dialog, ganzheitliches Lernen

Dauer: selbst festzulegen

Materialien: Je nach den Anforderungen des Projekts

Diese Methode kann zu einem transversalen Hochschulprojekt erweitert werden, das mehrere kurze oder längere ästhetische oder körperbasierte Methoden integriert, die alle darauf abzielen, demokratische Beziehungen, Dialog, Zugehörigkeit und gemeinsame Verantwortung zu fördern. Dieses Beispiel nutzt kollaborative Bewegung, Gestik und visuelle Gestaltung, um Responsivität, kollektive Präsenz und gegenseitige Abstimmung in Hochschul-Räumen zu fördern, die oft von kognitiver Leistung und verbaler Argumentation dominiert werden. Durch miteinander verbundene ästhetische Aktivitäten beschäftigen sich die Teilnehmenden mit Macht teilen und ganzheitlichem Lernen und untersuchen, wie verkörperte und visuelle Methoden inklusivere und beziehungsorientiertere Bildungsumgebungen unterstützen können.

Das Projekt erstreckt sich über mehrere Sitzungen, die in reguläre Kurse, Vorträge oder Seminare integriert sind, unabhängig vom Fachgebiet. Für jede Sitzung und/oder für unterschiedliche Zwecke können verschiedene Methoden ausgewählt werden. Darüber hinaus können ausgewählte Methoden während des gesamten Projekts wiederholt werden, so dass die Teilnehmer*innen sich intensiver einbringen und neue Bedeutungen entdecken können, wenn sie mit den Methoden vertrauter werden und diese gemeinsam weiterentwickeln.

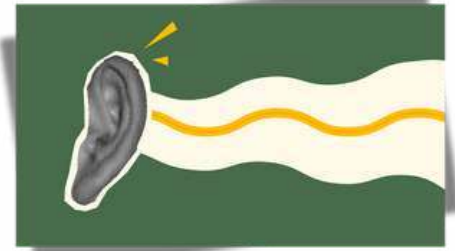


Die Seminarleitung kann sich beispielsweise dafür entscheiden, den Schwerpunkt auf die Förderung eines offenen Dialogs und den Abbau von Hierarchien durch einen akzeptierenden Blick zu legen. Der Kurs könnte somit mit einer Einladung beginnen, den akzeptierenden Blick zu üben, indem die Teilnehmenden sich auf verkörperte Reflexion oder auf visuelle Mittel, wie z. B. Bildkarten fokussieren. Diese Aktivitäten laden zu einem akzeptierenden Blick ein, da die Teilnehmer*innen ihre eigenen Ausgangspunkte und die Assoziationen und vielfältigen Bedeutungen der anderen erkennen. Danach gehen sie zur Diskussion oder Analyse über. Sie praktizieren einen demokratischen Dialog, der auf Respekt und Anerkennung beruht.

Übergangsphasen im Projekt oder beispielsweise Momente hoher Intensität, Druck und Stress während des Kurses – wie Präsentationen von Studierenden oder Prüfungssituationen – könnten durch einfache Erdungstechniken wie Gesten, Körperscanning-Aktivitäten und Achtsamkeit auf die Atmung unterstützt werden.

Während des gesamten Projekts/Kurses könnte die Gruppendynamik durch Aktivitäten gefördert werden, die Zusammenarbeit und gemeinsames Schaffen erfordern, wie z. B. Collagen, oder durch Aktivitäten, die Beziehungen greifbar machen, wie z. B. der Wollfadenkreis. Die Teilnehmer*innen können zu nonverbalen Interaktionen wie Augenkontakt oder Spiegelbewegungen angeregt werden, bei denen Bedeutung durch Aufmerksamkeit und Resonanz entsteht. In diesen Übungen betrachten wir Verletzlichkeit und Anerkennung als zentral für demokratische Beziehungen.

Zum Abschluss des Projekts laden Sie die Teilnehmer*innen ein, innezuhalten und darüber nachzudenken, wie die ästhetischen und körperbasierten Aktivitäten ihr Gefühl für Dialog, Zugehörigkeit und gemeinsame Verantwortung in der Gruppe geprägt haben. Ermutigen Sie sie, über Momente des Teilens von Macht und Privilegien, Responsivität oder des transformierenden Dialogs nachzudenken. Was stach während des Prozesses besonders hervor? Die Teilnehmenden artikulieren, wie diese Erfahrungen ihr weiteres Lernen und ihre Beziehungen über den Kurs hinaus beeinflussen könnten. Ein kurzer gemeinsamer Reflexionskreis, eine gemeinsame visuelle oder verkörperte Geste oder die Rückkehr zu einer früheren Aktivität können die Lernreise abrunden und das Projekt zu einem nachdenklichen und reflexiven Abschluss bringen.



Projekt: Erdung durch Klang, Musik oder Lesen

Thema: Unterstützung der emotionalen Regulierung, gemeinsame Aufmerksamkeit und Beziehungssicherheit.

Schlüsselbegriffe: relationale Beziehungsgestaltung; Responsivität


Dauer: Projekt

Materialien: Je nach den Anforderungen des Projekts

Diese Methode kann zu einem längeren, fächerübergreifenden Projekt in der Hochschulbildung entwickelt werden, das fächerübergreifend einsetzbar ist. Es nutzt das gemeinsame Zuhören als pädagogische Methode, um demokratische Beziehungen, Achtsamkeit und emotionale Einstimmung in Lerngemeinschaften zu fördern. Im Mittelpunkt des Projekts steht die Erdung durch Klang, Musik und das gesprochene Wort, um emotionale Regulierung, kollektive Präsenz und relationale Sicherheit in akademischen Räumen zu fördern, die oft von kognitiver Leistung und verbaler Argumentation dominiert werden.

Das Projekt erstreckt sich über mehrere Sitzungen und ist in reguläre Kurse verschiedener Fachbereiche integriert. Zu Beginn ausgewählter Seminare oder Vorlesungen lädt der*die Dozent*in die Studierenden zu einer kurzen gemeinsamen Hörphase ein.

Dabei kann es sich um Instrumentalmusik, Umgebungsgeräusche oder einen laut vorgelesenen Text handeln (literarisch, philosophisch, poetisch oder thematisch mit dem Kurs verbunden). Der Schwerpunkt liegt nicht auf der Analyse, sondern auf dem Wahrnehmen von Atmosphäre, Rhythmus, Ton und emotionaler Resonanz. Die Studierenden werden aufgefordert, ihre körperlichen Reaktionen, ihre Atmung, ihren Grad an Anspannung oder Entspannung und die subtilen Wege, auf denen sich die Aufmerksamkeit innerhalb der Gruppe synchronisiert wahrzunehmen.



Nach der Hörphase folgt ein kurzer reflektierender Dialog oder eine schriftliche Reflexion. Die Studierenden können gebeten werden, zu beschreiben, was sie an sich selbst und im kollektiven Raum wahrgenommen haben: Wie hat der gemeinsame Klang ihr Gefühl von Ruhe, Offenheit oder Bereitschaft zur Teilnahme beeinflusst? Fühlten sie sich mehr mit anderen verbunden, konnten sie besser zuhören, waren sie eher bereit zu sprechen? Im Laufe der Zeit werden diese Reflexionen mit Diskussionen über Kommunikation, Macht, Stimme und Beteiligung im akademischen Umfeld verbunden. Die Aktivität wird so zu einer Methode, um die affektiven und relationalen Bedingungen des demokratischen Lernens sichtbar zu machen: Wer fühlt sich sicher zu sprechen, wer bleibt still, wie verteilt sich die Aufmerksamkeit und wie prägt die kollektive Atmosphäre Inklusion und Exklusion?

Während des Semesters können die Studierenden abwechselnd Geräusche, Musik oder Texte auswählen und so Verantwortung, Fürsorge für die Gruppe und Sensibilität für die Vielfalt von Geschmäckern, Kulturen und emotionalen Zuständen üben. Diese Rotation unterstützt die demokratische Teilhabe und die gemeinsame Verantwortung für den Lernraum. Die Gruppe reflektiert auch darüber, wie die Wahl von Klängen oder Stimmen einladen, beruhigen, stören oder ausschließen kann. Sie reflektiert, inwiefern die Sensibilität für emotionale und sinnliche Erfahrungen eine demokratische Fähigkeit oder Kompetenz ist.



Projekt: Demokratie durch Tanz, Choreografie und Performance erkunden

Thema: Gesellschaftliche Fragen in ästhetischen und körperlichen Ausdruck umsetzen

Schlüsselbegriffe: Macht teilen; transformativer Dialog; ganzheitliches Lernen

Dauer: Projekt

Materialien: Je nach den Anforderungen des Projekts

Diese Projektaktivität zielt darauf ab, gesellschaftliche Fragen durch die Erstellung einer gemeinsamen Choreografie in ästhetischen und körperlichen Ausdruck umzuwandeln. Die Präsentation der Ergebnisse außerhalb des Seminarraumes trägt ebenfalls zum demokratischen Dialog in der breiteren Gemeinschaft bei. Die Methode kann mit der Frage beginnen, inwiefern die Studierenden Demokratie als gelebte Praxis erfahren und wie sie dazu stehen. In Bewegungslabors können die Studierenden ihre körperbasierten Reaktionen auf einfache Bewegungsprinzipien wie Schwerkraft und Gleichgewicht erforschen. Die Studierenden entwickeln sich auch von Bewegungsimprovisationen zu kleinen Kompositionen, die von der Prozessbegleiter*in oder Moderator*in beobachtet werden. Ziel ist die Förderung der subjektiven Erfahrung der kreativen Fähigkeiten jedes Einzelnen in Bezug auf den Raum, die anderen und die Gedanken, während die Bewegungen der anderen angeregt und beobachtet werden. Anschließend werden performative Bewegungsszenen entwickelt, die das Thema „Demokratie“ widerspiegeln und auf den eigenen Erfahrungen der Studierenden basieren.

Die Erfahrungen werden in kollektive Bewegungen und Szenen „übersetzt“, in denen Prinzipien wie Zugehörigkeit und Ausgrenzung, Engagement und Individualisierung, Unterstützung und Reflexion sichtbar werden. Zum Abschluss werden die Teilnehmenden gemeinsam mit der Lehrkraft das gesamte Bewegungsmaterial in einer Performance zusammenführen.

4. Ausblick: Wie beziehen wir alle Phasen formaler Bildung ein?

Dieses Praxisbegleitbuch für die Hochschulbildung bietet konkrete Aktivitäten und Wege zur Umsetzung von ästhetischem und körperbasiertem Lernen für Demokratie (AKLD) im hochschulischen Alltag an. Es ist als flexible Ressource – zur Unterstützung von Experimenten, Anpassungen und reflektierender Rückbesinnung gedacht, da demokratisches Lernen durch Beziehungen, Körper, Räume und gemeinsames Sondieren und Erschließen gelebt wird.

Das Praxisbegleitbuch ist in das umfassendere System des AECED-Rahmenwerks, der Leitfäden und Praxisbegleitbücher für alle Bildungsphasen eingebettet. In Verbindung mit den Ressourcen für die frühkindliche Bildung, die Primar-, Sekundar- sowie Erwachsenen-, Berufs- und Organisationsbildung trägt sie zu einer lebenslauf- und generationenübergreifenden Perspektive auf demokratische Bildung bei: Demokratie entwickelt sich im Laufe der Zeit, in Übergängen und durch Begegnungen zwischen verschiedenen Altersgruppen, Rollen und Lernkulturen.

Zusammen bilden diese phasenbasierten Ressourcen ein zusammenhängendes Repertoire nicht nur für Hochschullehrende, sondern alle pädagogisch tätigen Professionellen. Es lädt zur Inspiration über verschiedene Bildungsphasen hinweg ein und unterstützt demokratische Praktiken im gesamten Bildungsleben.

