

Wandel-Labor

Das Ziel: Das Ziel eines Wandellabores ist es, dass sich Menschen mögliche Veränderungsspielräume erkennen und sie spielerisch in ihrem Alltag erkunden. Dass soll die Schwelle für öko-soziale Veränderungen im eigenen Verhalten senken und zeigen: Der öko-soziale Wandel bedeutet nicht Verzicht, sondern kann Freude bereiten und schön sein!

Der Ablauf: Der Ablauf eines Wandellabors sieht immer ein bisschen anders aus. Generell lässt sich das Wandellabor mit unterschiedlichen Themen des öko-sozialen Wandels füllen – es kann um Klimaschutz gehen, um faire Kleidung, unverpackt einkaufen, politisches Engagement, Geld und vieles mehr. Je nach Thema, Anzahl der Teilnehmenden, Zeitraum und Art der Zielgruppe ist es sinnvoll, die unten genannten Schritte zu modifizieren. Mit den hier genannten Abschnitten haben wir aber sehr gute Erfahrung gemacht. Die Zeitangaben in Klammern gelten für eine Gruppengröße von etwa 15-20 Teilnehmenden.

Start (rund 30 Minuten)

Ankommen und Vorstellen, zum Beispiel in einem Energizer und einer Check-In-Runde

Was wollen wir ändern? (rund 20 Minuten)

Welche individuellen, sozialen oder ökologischen Probleme sind für dich besonders schwer zu ertragen? Was würdest du am liebsten ändern?

*[Jede*r TN für sich hat dafür **5 Minuten** Zeit, um die Antworten auf das **rote Post-It** zu schreiben. Danach: Einsammeln der Ideen. Bei bis zu 20 TN sagt jede*r im Kreis 1 Sache. Bei mehr als 20 TN einfach auf Zuruf und notieren]*

Was kann ich dafür tun? (etwa 15 Minuten)

Wir müssen immer erst mal bei uns selbst anfangen. Leicht zeigen wir immer auf andere und fordern, dass diese die Probleme lösen sollen. Doch wir wollen fragen: Was könnten wir konkret in unserem Alltag verändern, um Teil einer Lösung zu werden?

*[Jede*r hat 2 Minuten Zeit, um für sich darüber nachzudenken und 4 Minuten, um sich mit seinem/ihrer Nachbar*in auszutauschen. Dabei notieren die TN ihre Ideen auf **grüne Post-Its**. Danach sammeln wir alle Stichpunkte auf Zuruf von allen auf einem vorbereiteten Flipchart]*

PAUSE

Was hält mich davon ab? (rund 15 Minuten)

Wir alle wissen, dass es mit den guten Vorsätzen so eine Sache ist. Wir wissen, dass es besser wäre, sie einzuhalten, und doch schaffen wir es nicht... Deshalb nun die Frage: Was hält mich davon ab, öko-sozialer zu leben?

*[Die TN kommen für rund **5 Minuten** in **4er-Gruppen** zusammen, um darüber zu sprechen und schreiben die wichtigsten Punkte auf ihr **gelbes Post-It**. Danach sammeln wir Stichpunkte auf **Zuruf** von allen auf einem vorbereiteten Flipchart.]*

Das Wandel-Experiment (rund 20 Minuten)

Eine Möglichkeit, um spielerischer und leichter mit Veränderungen umzugehen, sind Experimente. Aus mehreren Gründen erleichtern sie es uns, einfach mal auszuprobieren, wie es auch anders gehen könnte:

- ✦ Sie sind zeitlich befristet – d.h. die Entscheidung, es anders zu machen, wiegt nicht so schwer.
- ✦ Man kann sich dafür eine gute Zeit aussuchen – etwa erst mal im Sommer damit beginnen, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, anstatt im Winter.
- ✦ Man kann sich die Variablen selbst festlegen bzw. zwischendurch auch ändern – es ist also klar, dass man nicht gleich perfekt sein muss, man kann auch erst mal sagen: Ich kaufe nun einen Monat lang 70 Prozent meiner Lebensmittel verpackungsfrei ein (und nicht gleich alles).
- ✦ Experimente dürfen fehlschlagen und scheitern – das gehört zu ihrem Wesen dazu. Sie erleichtern es, Fehler zu machen und daraus zu lernen.

Außerdem wertet man Experimente hinterher aus und dadurch lernt man viel mehr – man macht sich richtig Gedanken darüber, was gut lief und was nicht, was man dauerhaft übernehmen möchte und was nicht.

Schau dir nun die Dinge an, die uns davon abhalten, unsere Lebensweise zu verändern. Was davon würdest du gerne in einem Wandelexperiment versuchen zu ändern? Das kann etwas sein, was dich schon lange bedrückt – oder etwas, was dir besonders einfach zu beheben scheint.

Nun geht es darum, dass du dir ein Experiment für die kommende Woche, die kommenden zwei Wochen oder den nächsten Monat überlegst, in dem du gezielt diese Sache angehst. Dabei kann man über folgende Fragen nachdenken:

1. Wie lange soll dein Experiment gehen?
2. Was willst du am Ende dieser Zeit erreicht haben (denke wagemutig, aber realistisch)?
3. Was könntest du tun, um dieses Ziel zu erreichen?
4. Welche Variablen könnte es geben, an denen du drehen kannst, um dir das Experiment einfacher oder schwerer zu machen?
5. Welche Ressourcen brauchst du dazu?
6. Welche Schwierigkeiten könnten auftreten und wie willst du mit ihnen umgehen?
7. Welche positiven Auswirkungen deines Experimentes erwartest du? Warum lohnt es sich für dich?

*[Alleine, zu zweit oder zu mehreren können die TN nun in etwa **10 Minuten** ihre Idee für ein Wandel-Experiment auf das Wandelexperiment-Formular]*

Feedback-Runde (zirka 10 Minuten)

Wer möchte stellt noch mal kurz ihr/sein Experiment vor. Eine Variante (die allerdings mehr Zeit beansprucht) ist es, dass sich die TN überlegen, ob sie eine Wie-Frage zu ihrem Experiment haben. Etwa „Wie kann ich dieses oder jenes tun?“ oder „Wie komme ich an diese und jenes Sache heran?“. Die TN stellen ihre Wie-Frage reihum vor. Nach jeder Wie-Frage können alle TN im Kreis Antworten und Ideen auf Post-Its schreiben und der oder dem Fragesteller*in ans Bein kleben. So bekommen die TN in relativ kurzer Zeit sehr viel Input und Austausch.

Abschluss

Abschied, Danke, Ende + ggf. Check-Out-Fragen

**FÜR EINE
BESSERE
WELT**