
INHALTSVERZEICHNIS

Stell dir mal vor – der Einstieg	4
Kapitel 1: Alles beginnt bei dir	10
Kapitel 2: Warum Vorbilder wirken	20
Kapitel 3: Ziele – ehrlich ermutigt	30
Kapitel 4: Komm ins Gespräch	36
Kapitel 5: Gemeinschaft schaffen	44
Kapitel 6: Erfolge groß und klein	52
Auf dich kommt es an – Abschluss	60
Impressum	64

4

GOOD REBELS

www.fuereinebesserewelt.info

STELL DIR MAL VOR ...

Bei einer Grillparty

Lauer Sommerabend. Im Garten. Am Grill. Klimaaktivist hält Bierflasche in der Hand, schaut Person beim Grillgut wenden zu.

Klimaaktivist: Fleisch ist ja ganz schön schlecht fürs Klima.

Person: Aha.

Klimaaktivist: Ja, wusstest du, dass ein Grillabend mit Rindfleisch und Grillkäse für zwei Familien so viel Treibhausgas verursacht, wie 120 Kilometern mit 'nem Dieselauto fahren?

Person: Ah, ja?

Klimaaktivist: Das Schlimmste ist das Grillgut.

Person: Ach, echt?

Klimaaktivist: Haste schon mal 'ne vegane Wurst probiert?

Person: ... (wendet sich ab und geht)

ANFANG - - - - -

Ja, dieser Dialog auf der vorigen Seite klingt, als hätte ihn sich ein Vegan-Hasser ausgedacht. So war es aber nicht. Tatsächlich stammt er aus einem kleinen, improvisierten Theaterstück, das wir in einem Workshop entwickelt haben, in dem es ausdrücklich darum ging, wie sich Menschen fühlen, die wir von Klimaschutz überzeugen wollen. Ein Theaterpädagoge leitete uns an und nutzte dazu das „Theater der Unterdrückten“. Der brasilianische Theaterregisseur Augusto Boal hat diesen Ansatz entwickelt, als er im Exil in Frankreich war. Er kombinierte dabei so eine Art Improtheater mit Selbsterfahrung: In spontan improvisierten Theaterstücken sollen die Menschen realistische Szenen nachspielen und verschiedene Varianten für den Verlauf und Ausgang finden.

In unserem kleinen Stück traf der Klimaaktivist am Grill auf einen anderen Menschen, der nicht viel mit Klimaschutz am Hut hatte. Klar würdest du die Sache nicht ganz so plump angehen, wie wir im Workshop. Doch an diesem Tag habe ich eine Sache ziemlich eindrücklich begriffen – und das lag daran, dass ich die andere Person am Grill war und am eigenen Leib merkte, wie total bescheiden sich dieses Gespräch anfühlte. Was sich damals tief in mir als Erkenntnis festsetzte, war:

SCHIMPF UND SCHANDE MOTIVIEREN NIEMAND ZUM WELT VERÄNDERN!

Obwohl ich mich ja nun wirklich nur äußerst laienhaft schauspielernd in unsere Antagonistin versetzt hatte, konnte ich körperlich nachempfinden, wie sich das anfühlt. Ziemlich unangenehm. Ich spürte mein schlechtes Gewissen als ein Ziehen in der Bauchgegend. Ich spürte, dass mich da jemand in meiner Lebensweise komplett abwertet. Das machte mich traurig und unsicher. Und so hatte ich wirklich überhaupt kein Fünkchen Lust, mit diesem Menschen in irgendeiner Weise etwas zu tun zu haben. Im Gegenteil, ich wollte dieser Situation so schnell wie möglich entkommen. Flucht! Ich hab damals verstanden, wieso Menschen ein Vorurteil gegen gut situierte Lastenradfahrende entwickeln, die es sich leisten können, alles in Bio, Öko und Fair Trade zu kaufen – und auf alle herabsehen, die das nicht tun.

An diesem Tag erkannte ich glasklar: Wenn ich es so angehe, kann ich allerhöchstens diejenigen dazu bringen, sich für eine bessere Welt zu engagieren, die ich moralisch so in die Enge treiben kann, dass sie keine Wahl haben. Aber auch dann tun sie es wohl nur so lange, wie sie denken, dass ich es mitbekomme. Keine Lösung in meinen Augen.

Ein SATTES DILEMMA ...

Alle, die andere dazu bringen möchten, sich für eine bessere Welt zu engagieren, stehen damit vor einem echten Dilemma: Ja, es ist existentiell wichtig, dass mehr Menschen etwas für Klimaschutz tun (und nicht nur davon reden). Ja, es ist wirklich furchtbar, dass es die Massentierhaltung gibt und Tierversuche. Ja, es ist eine Ungeheuerlichkeit, dass die Superreichen immer reicher werden und dann auch noch meinen, wir könnten uns die Solidarität mit denen, die der Kapitalismus aussortiert, nicht leisten. Es ist grauenhaft, dass wir die Welt so vermüllen und vergiften, dass wir mittlerweile ein gewaltiges Artensterben erleben. Ja, noch schlimmer ist, dass derzeit alles noch schlimmer wird. Dass wir uns wegbewegen von gleichen Rechten für alle und hin zum Recht des Stärkeren ...

Wie KANN ich ANDERE MOTIVIEREN, ETWAS FÜR EINE BESSERE WELT ZU TUN, OHNE ZU MORALISIEREN UND ZU MECKERN?

Das ist die Frage dieses Arbeitsheftes und auch ein echtes Herzensanliegen von Marek und mir. Ja, wir haben unsere Initiative „Für eine bessere Welt“ genau deshalb gegründet und recherchieren seit Jahrzehnten als Journalist:in und freie Medienschaffende zu diesen Themen. Deshalb haben wir uns vor vielen Jahren aufgemacht: wir wollen alles in unserer Macht Stehende tun, um möglichst viele Menschen zu motivieren, sich für eine bessere Welt zu engagieren. Wie, wie oft und wie konsequent auch immer. Jeder kleine Schritt und jede gute Tat zählt aus unserer Sicht!

Ich glaube fest daran, dass jede und jeder Einzelne von uns Teil einer besseren Welt sein kann. Heute. Jetzt sofort. Ja, es braucht Mut, sich auf diesen Weg zu machen, denn Veränderungen bedeutet immer auch, dass du gewohntes hinterfragst und Neues ausprobierst. Aber es lohnt sich. Denn wenn du selbst mit gutem Beispiel vorangehst, ohne andere unter Druck zu setzen, schaffst du eine Atmosphäre der Solidarität, des Respekts und der Hoffnung.

Mit diesem Arbeitsheft möchten wir dich ermutigen, deinen eigenen Beitrag zu leisten – ohne dich zu überfordern, aber mit klarem Blick und voller Zuversicht. Du bist nicht allein: Gemeinsam können wir eine Bewegung für eine bessere Welt schaffen, die tatsächlich Veränderungen bringt. Also lass uns loslegen – für eine bessere Welt, die wir selbst gestalten! Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu begleiten. Du bist der Wandel, den du dir wünschst.

ALSO, LEGEN WIR LOS!

Willst du mit uns in Kontakt bleiben? Dann abonnieren unseren Newsletter und erhalte alle 14 Tage tolle Tipps, Inspirationen und Infos für eine bessere Welt:

WWW.FUEREINEBESSEREWELT.INFO/NEWSLETTER

So nutzt du dieses Arbeitsheft

~~Das Arbeitsheft ist kein Buch, das du einfach nur liest. Es ist ein Begleiter, der dich aktiv einlädt, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen, zu reflektieren und zu handeln. Auf den folgenden Seiten findest du praktische Tipps, inspirierende Beispiele und vor allem viele Übungen, die dich dabei unterstützen, deinen ganz persönlichen Weg zu finden.~~

Nimm dir Zeit für die einzelnen Kapitel. Vielleicht möchtest du dir auch ein kleines Notiz- oder Tagebuch für eine bessere Welt zulegen? Schreibe auf jeden Fall deine Gedanken auf, probiere die Übungen aus und sei ehrlich zu dir selbst. Manchmal wird es vielleicht ein bisschen unbequem, weil du dich mit der Lücke zwischen deinen Werten und deinem Verhalten auseinandersetzen musst. Aber genau das ist der erste Schritt zu echter Veränderung – für dich und für die Welt um dich herum.



KAPITEL 1

ALLES BEGINNT BEI DIR!

Niemand ändern zu können und niemanden ändern zu wollen, sind zwei verschiedene Dinge. Niemanden ändern zu können, ist eine Tatsache. Niemanden ändern zu wollen, ist eine innere Haltung, eine Einstellung. Es ist eine Entscheidung, die du triffst und bei der du bleibst, auch wenn es bedeutet, dass du an dir arbeiten musst – und das wird nicht so leicht, sage ich dir! Aber es nützt nichts, denn du kannst niemanden ändern. Wenn du also dennoch jemanden ändern willst, dann bringt das bloß Frust und Ärger. Bei dir und bei der anderen Person. Und das schadet eurer Beziehung (denk an die Person am Grill!).



Wenn du hingegen andere Menschen akzeptierst, wie sie sind – wenn du weder herumnörgelst noch den moralischen Zeigefinger hebst, wenn du andere weder belehrst noch zu etwas nützigst –, dann ist das der erste und wichtigste Schritt, um ein gutes Verhältnis zu anderen Menschen aufzubauen. Dann kann eine echte Verbindung zwischen euch entstehen. Dem kann Vertrauen folgen, was meist zu einem gegenseitigen Öffnen führt. Dann kann Verständnis für einander wachsen. Wenn du einen anderen Menschen verstehst, will er dich in der Regel auch verstehen. Dann erkennt er oder sie vielleicht, warum dir die Veränderung so wichtig ist. Dann ist ein anderer Mensch vielleicht bereit, sich zu verändern. Aber auch nur vielleicht.

Mit anderen Worten: du kannst die Rahmenbedingungen schaffen, die es anderen möglichst erleichtern, sich für eine bessere Welt zu engagieren. Die Entscheidung, es tatsächlich zu tun, muss aber von den anderen kommen. Ohne Druck und Überredung! Damit du dich innerlich frei für so eine gelassene Haltung machst, solltest du dich im allerersten Schritt einmal selbst gut kennenlernen und klären, worum es dir ganz konkret geht und wo dein Handlungsspielraum tatsächlich liegt.