

Konzeptentwurf: „Innere Demokratie – Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Frieden“

Ein Workshop-Tag für Schüler:innen

1. Theoretischer Unterbau

Demokratie als innere Haltung

Das Projekt versteht Demokratie nicht als politisch-institutionelles System, sondern als innere Grundhaltung: **Demokratie beginnt in mir selbst**. Wer mit sich selbst im Dialog steht, kann anderen friedlich und empathisch begegnen. Damit wird Demokratie als „gelebtes Gefühl“ erfahrbar.

Psychologische Fundamente

- **Carl Rogers (Humanistische Psychologie):** Selbstkongruenz, Akzeptanz und Empathie als Basis für Selbstwert und authentische Beziehung.
- **Marshall B. Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation):** Gefühle als Wegweiser zu Bedürfnissen, innere Klarheit vor äußerer Verständigung.
- **Achtsamkeitspraxis (Jon Kabat-Zinn u.a.):** Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment reduziert Stress, stärkt Resilienz und Selbstregulation.

Philosophisch-pädagogische Bezüge

- **Henry David Thoreau, Walden:** Selbstbestimmung, Einfachheit und Natur als Resonanzraum innerer Freiheit.
- **Jean-Jacques Rousseau:** Der Mensch ist von Natur aus frei und gut – Bildung soll helfen, diese innere Natürlichkeit zu bewahren.
- **Demokratie als Ökosystem:** Vielfalt, Gleichgewicht und gegenseitige Abhängigkeit sind Grundlagen für innere wie äußere Harmonie.

Präventions- und Gesundheitsbezug

- Förderung von **Resilienz** und **mentaler Gesundheit** durch Achtsamkeit.
 - Stärkung von **Selbstwirksamkeit** und **Selbstwertgefühl** als Schutzfaktoren gegen Gewalt, Extremismus und psychische Belastungen.
 - Entwicklung von **sozial-emotionalen Kompetenzen** als Grundlage für friedliches Miteinander.
-

2. Zielgruppe

- **Schüler:innen ab Klassenstufe 7 (ca. 12 Jahre)**
 - Begründung: Ab diesem Alter entwickeln Jugendliche verstärkt Selbstreflexion, eigene Werte und Identität. Gleichzeitig nehmen emotionale Herausforderungen und Stressoren zu.
 - Geeignet für **weiterführende Schulen, Jugendzentren, Präventionsprojekte**.
 - Gruppengröße: optimal 12–20 Teilnehmende.
-

3. Ziele des Workshops

1. **Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung:** Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrnehmen, innere Prozesse reflektieren.
 2. **Inneres Demokratie-Verständnis:** erleben, wie es ist, sich selbst eine Stimme zu geben und mit sich im „inneren Dialog“ zu sein.
 3. **Selbstwirksamkeit:** erleben, dass die eigene Haltung Einfluss auf das eigene Wohlbefinden und die Beziehung zu anderen hat.
 4. **Selbstwertarbeit & mentale Gesundheit:** Aufbau von Selbstakzeptanz, innerem Frieden und Resilienz.
 5. **Empathie & Beziehungskompetenz:** friedvoller Umgang mit sich selbst und anderen durch Gewaltfreie Kommunikation.
 6. **Naturerfahrung:** Verbindung von innerer Harmonie und äußerer Umwelt, Natur als Spiegel für Demokratie und Gleichgewicht.
-

4. Inhalte und Ablauf (1-Tages-Workshop)

Phase 1 – Ankommen & Einführung (ca. 1h)

- Begrüßung, Rahmenklärung, Leitfrage: „*Wie darf sich Demokratie für mich anfühlen?*“
- Kurze Achtsamkeitsübung (Atmung, Körperwahrnehmung).
- Einstiegsrunde mit Symbolkarten/Metaphern: „Wenn Demokratie ein Gefühl wäre, wäre es für mich ...“

Phase 2 – Innere Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung (ca. 1,5h)

- Impuls: „Energie folgt der Aufmerksamkeit“ – kurze Theorie.
- Übung: „Body Scan light“ – Gefühle und Körperempfindungen spüren.
- Schreibübung: „Ich bin nicht mein Gefühl – was nehme ich wahr?“
- Austausch in Kleingruppen (freiwillig).

Phase 3 – Gewaltfreie Kommunikation als innere Haltung (ca. 1,5h)

- Impuls: Gefühle als Wegweiser, Bedürfnisse als Kern.
- Methode: GFK-Vier-Schritte in der **inneren Kommunikation** anwenden. Beispiel: „Ich fühle ... weil ich brauche ...“
- Partnerübung: innere Dialoge in „Zweier-Gesprächen“ nachspielen.

Phase 4 – Natur als Resonanzraum (ca. 2h)

- Spaziergang oder Naturaufenthalt (falls möglich).
- Achtsamkeitsübung: „Still sitzen wie Thoreau“ – 10 Minuten Stille, Beobachtung der Umgebung.
- Aufgabe: Schreibe eine „Walden-Notiz“ – ein kurzer Text über dein Erleben in der Natur.
- Übung „Demokratie im Wald“: Jede:r nimmt die Perspektive eines Elements (Baum, Vogel, Stein) ein – Austausch im Kreis.

Phase 5 – Reflexion & Integration (ca. 1,5h)

- Kreative Übung: Collage oder Zeichnung „Mein innerer Demokratie-Raum“.
 - Gemeinsamer Dialogkreis: Was nehme ich mit? Welche Haltung möchte ich kultivieren?
 - Abschlussritual: kurze Achtsamkeitsübung, Leitsatz wählen („Mein Satz für meine innere Demokratie“).
-

5. Methodenübersicht

- **Achtsamkeitspraxis** (Atemübungen, Body Scan, stille Naturbeobachtung).
 - **Gewaltfreie Kommunikation** (innere Anwendung der vier Schritte).
 - **Philosophisch-literarische Impulse** (Thoreau, Rousseau, Zitate als Reflexionsanker).
 - **Kreative Methoden** (Schreiben, Malen, Collagen).
 - **Dialogmethoden** (Kreisgespräche, Partnerarbeit, Perspektivwechsel).
 - **Naturerfahrung** (Meditative Spaziergänge, symbolische Übungen).
-

6. Erwartete Wirkungen

- Jugendliche entwickeln ein **Gefühl für innere Demokratie**: Selbstakzeptanz, innere Stimmen wahrnehmen, friedvoller Umgang mit sich selbst.
- **Achtsamkeit & Resilienz**: Stärkung mentaler Gesundheit, Stressreduktion.
- **Selbstwert & Selbstwirksamkeit**: Jugendliche spüren, dass sie Gestalter:innen ihres inneren Erlebens sind.
- **Empathie & friedliches Miteinander**: bessere Beziehungsfähigkeit, Prävention von Konflikten und Gewalt.
- **Naturverbundenheit**: Erfahrung von Resonanz, Ganzheit und Gleichgewicht.