

## Tag des guten Lebens für alle! Ideensammlung

Hier findest Du eine Auswahl an (hoffentlich) inspirierenden Ideen und Vorschlägen für Aktionen und Veranstaltungen zum Tag des guten Lebens für alle am 23.Juni.

Du kannst natürlich auch was ganz anderes machen - lass Deiner Kreativität freien Lauf!

### 1. Film zeigen und diskutieren

Idee: Filme zum Thema Degrowth zeigen.

Vorbereitung: Film auswählen, Projektor& Laptop besorgen, Raum mit Leinwand organisieren, Termin/Uhrzeit absprechen, Leute einladen

Eine Sammlung passender Filme rund um das Thema degrowth findest du in der Mediathek von degrowth.info: [www.degrowth.info/de/mediathek/?dq%5Bmedia%5D%5B0%5D=video#catalogue-result-list](http://www.degrowth.info/de/mediathek/?dq%5Bmedia%5D%5B0%5D=video#catalogue-result-list), wie auch: "Das Gegenteil von Grau" ([gegenteilgrau.de/](http://gegenteilgrau.de/)) oder "Beyond the red lines – Systemwandel statt Klima wandel" ([beyondtheredlines.org/de/synopsis/](http://beyondtheredlines.org/de/synopsis/)).

Zielgruppe: alle

Wirkung: Entsprechend des Films "betroffen machen" oder "nette Unterhaltung", so dass das Publikum über das Thema nachdenkt

Variante: mobiles Degrowth-Kino, d.h. den Projektor mit Lautsprecher auf einem Bollerwagen montieren und (Kurz-)Filme an Häuserwänden zeigen. Route vorher abgehen, gegebenenfalls die Aktion anmelden. Aktion macht nur bei Dunkelheit Sinn

### 2. Vorträge oder Podiumsdiskussionen zu einem Degrowth-Thema

Idee: Wissen vermitteln durch Referent\*innen, die zu Degrowth arbeiten, wie z.B.

Professor\*innen, Forscher\*innen, Aktivist\*innen. Thema zum Beispiel "Alternativen für eine andere Welt", oder "Sozial-ökologische Transformation – Wie geht das?"

Vorbereitung: Referent\*innen (bzw. Moderator\*in und Diskussionsteilnehmer\*innen (z.B. von sozialen Initiativen)) suchen, Raum organisieren, u.U. Mikros bereitstellen, Termin/Uhrzeit absprechen, Leute einladen

Referent\*innen findest Du z.B. über [www.postwachstumsoekonomie.de/](http://www.postwachstumsoekonomie.de/),

[www.effizienzkritik.de/b4/f.html](http://www.effizienzkritik.de/b4/f.html), [www.degrowth.info/de/mediathek](http://www.degrowth.info/de/mediathek).

Interessant ist zum Beispiele eine Veranstaltung rund um das Buch "Degrowth in Bewegung(en) zu machen (link: [www.degrowth.info/de/dib/degrowth-in-bewegungen/](http://www.degrowth.info/de/dib/degrowth-in-bewegungen/)).

Zielgruppe: Interessierte, die theoretischen Input suchen

Wirkung: Publikum wird über das Thema informiert und denkt darüber nach

### 3. Seminar/Workshop

Idee: Eine Bildungsveranstaltung organisieren, bei der sich die Teilnehmenden mit wachstumskritischen Fragestellungen und Alternativen auseinandersetzen

Vorbereitung: Einen Veranstaltungsort suchen, Teilnehmende einladen, das Programm ausarbeiten.

Eine gute Unterstützung kann hier die Methodensammlung [www.endlich-wachstum.de](http://www.endlich-wachstum.de) sein.

Außerdem kannst du natürlich auch "Expert\*innen" zum Thema einladen, um einen inhaltlichen Input zu geben.

Zielgruppe: Hier eignen sich z.B. sehr gut junge Menschen

Wirkung: Intensiver Reflexionsprozess über Wachstumsfragen und Austausch

Beispiele: Schau mal auf diesen Seiten nach Inspiration: [www.konzeptwerk-neue-oekonomie.org/bildung/](http://www.konzeptwerk-neue-oekonomie.org/bildung/), [www.fairbindung.org/angebote/](http://www.fairbindung.org/angebote/)

### 4. Wachstumskritische Fahrradtour in der Umgebung der Stadt

Idee: Fahrradtour unter dem Motto "Bewegung, Natur, Gemeinschaft – statt Konsum".

Vorbereitung: Route überlegen, Werbung machen, Reparaturausrüstung mitnehmen; Pause

## Tag des guten Lebens für alle! Ideensammlung

einplanen, und dabei mit einem kleinen Impulsbeitrag zur Diskussion über Klimaschutz anregen.

Zielgruppe: Fahrradfahrer

Wirkung: Menschen werden sensibilisiert für Klimaschutz; es entsteht ein Gemeinschaftsgefühl und ein Wohlgefühl beim Fahrradfahren (anstelle zu konsumieren)

### 5. Stadttour zu gelebten Alternativen

Idee: Mit einer Gruppe von Leuten zu Fuß oder auf dem Rad zu Projekten die Alternativen zur Wachstumsgesellschaft vorleben

Vorbereitung: Einladung verfassen und Interessierte einladen, Projekte auswählen und mit ihnen den Besuch absprechen, Tour inhaltlich und organisatorisch vorbereiten und dann durchführen

Zielgruppe: Alle

Wirkung: Spannende, inspirierende Projekte kennenlernen und die Teilnehmenden untereinander ins Gespräch bringen

Beispiele: Für Inspiration schau zum Beispiele mal hier:

[www.fairbindung.org/angebote/#transitiontours](http://www.fairbindung.org/angebote/#transitiontours)

### 6. Konsumkritischer Stadtrundgang

Idee: Rundgang durch die Stadt und dabei auf Konsum, Produktionsbedingungen und Ressourcenverbrauch hinweisen

Vorbereitung: In vielen Städten gibt es bereits Konsumkritische Stadtrundgänge, die meist über weltbewusst organisiert sind, s. [www.weltbewusst.org/gruppe-vor-ort-finden/](http://www.weltbewusst.org/gruppe-vor-ort-finden/); die Gruppe kontaktieren und Termin ausmachen, Werbung machen

Zielgruppe: Alle

Wirkung: Bewusster Umgang mit Ressourcen, Anregung über Konsum nachzudenken

### 7. Konsumkritischer Flashmob

Idee: In einer Gruppe in den Konsumalltag eingreifen und Menschen zum Nachdenken bringen.

Vorbereitung: Gemeinsam mit anderen eine kleine Aktion ausdenken, die 'positive Verwirrung' stiftet und möglichst viele Menschen über die Absurdität heutigen Konsums zum Nachdenken bringt. Man kann bspw. das Vaterunser so umschreiben, dass es auf die Shopping-Malls oder Einkaufszentren der Stadt passt und diese dann öffentlich und möglichst laut anbeten (s.u.).

Alternativ könnte man auch konsumkritische Lieder singen oder die Shopping-Mall kurzzeitig auf eine alternative Art und Weise nutzen (bspw. indem man eine Ausstellung macht oder ähnliches)

Shopping-Mall-Unser: "Shopping-Mall unser, die Du bist mein Himmel, geheiligt werden Deine Kassen. Deine Produkte kommen. Dein Profit geschehe, wie im Saturn so im Zara. Unseren täglichen Konsum gib uns heute. Und vergib uns unser Sättigungsgefühl, wie auch wir vergeben dir deine Umweltzerstörung. Und führe uns in Versuchung, erlöse uns nicht von der Kaufsucht. Denn Dein ist die Konsumgesellschaft und ihre Kaufkraft und ihr Egoismus bis zum Kollaps. Amen."

Zielgruppe: Passant\*innen vor den entsprechenden Malls/Einkaufszentren

Wirkung: Stiftet Verwirrung und reißt die Passant\*innen aus ihrem häufig auf Konsum fixierten Alltag.

### 8. Besuch bei einer SoLaWi

Idee: Besichtigung / Führung / Erklärung der solidarischen Landwirtschaft

Vorbereitung: SoLaWi in der Umgebung kontaktieren und Termin ausmachen, Werbung machen

Zielgruppe: Alle

Wirkung: Thema Nahrungssouveränität, regionale/lokale Versorgung, Bio-Anbau, zum Mitmachen anregen

### **9. Picknick mit geretteten Lebensmitteln**

Idee: Man lädt offen zu einem gemeinsamen Picknick ein, bei dem gerettete Lebensmittel gegessen und getrunken werden.

Vorbereitung: Am wichtigsten ist natürlich der Zugang zu Lebensmitteln, die davor gerettet wurden, in der Tonne zu landen. Entweder man wendet sich direkt an Supermärkte und Lebensmitteläden oder man wendet sich an die lokale Foodsharing-Gruppe ([foodsharing.de/](http://foodsharing.de/)) bzw. an Menschen, die einen Fairteiler ([wiki.foodsharing.de/Fair-Teiler](http://wiki.foodsharing.de/Fair-Teiler)) betreiben. Außerdem sollte man Geschirr organisieren oder die Leute in der Einladung darauf hinweisen, dass sie selber welches mitbringen müssen.

Zielgruppe: Alle.

Wirkung: Es wird deutlich, wie ineffektiv und ineffizient unsere Lebensmittelwirtschaft bzw. der profitgetriebene Handel mit Lebensmitteln funktioniert.

Variante: "normales" Picknick, Lebensmittel nicht unbedingt gerettet, aber dafür öko und vegetarisch/vegan, Mitgebrachtes wird geteilt und gemeinsam verzehrt, zB in einem Park oder sonstigen öffentlichen Raum

Wirkung: Sozialevent ohne Konsum (Konvivialität)

### **10. Kaffeeverkostung**

Idee: Kaffee in kleinen Tässchen ausschenken und dabei über Kaffeeproduktion und die Ausbeutung der Kaffeebauern informieren

Vorbereitung: Kaffee aus Direktimport kaufen (ca. 30€ /Kilo), Utensilien zum Kaffeekochen und Ausschenken (Wasserkocher, French Press, Tassen), Infomaterial zum Produktion von Kaffee (Aufschlüsselung der Kosten), Raum organisieren, Werbung machen, Kaffee kochen und ausschenken

Zielgruppe: Alle

Wirkung: Thema Ausbeutung / Produktionskette

Variante: Kaffee gegen Lächeln ausschenken :-)

### **11. Treffen im Gemeinschaftsgarten**

Idee: Besichtigung des/Führung durch den Garten, eventuell zB Zubereitung und Verzehr von Kräutertee, Broten mit Kräuterquark, ...Gartenbücher auslegen, Sitzgelegenheiten anbieten

Vorbereitung: Werbung machen, gegebenenfalls für Geschirr, Tisch etc sorgen...

Zielgruppe: Alle

Wirkung: Thema Nahrungssouveränität, regionale/lokale Versorgung, Bio-Anbau, zum Mit/Nachmachen anregen

### **12. Naturexkursion**

Idee: Vogelexkursion, Wildkräutereckursion, Pflanzenexkursion...

Vorbereitung: das übliche für solche Exkursionen - zusätzlich sich klarmachen, dass/wie es zum Thema passt: Naturgenuss statt Shopping, was brauchen wir wirklich zum guten Leben, was machen wir durch unseren normalen Lebensstil kaputt

Zielgruppe: Alle

Wirkung: siehe Vorbereitung

Variante: Nach der Exkursion zum Picknick einladen (jeder bringt selbst mit)

## Tag des guten Lebens für alle! Ideensammlung

Wirkung: zusätzlicher Aspekt Sozialevent ohne Konsum (Konvivialität)

### 13. Kleider-Schenk-Party (a.k.a. "Kleidertauschparty")

Idee: Kleidung austauschen - statt neue zu kaufen und alte wegzuwerfen (oder immer mehr anzusammeln)

Vorbereitung: Einen Fundus an Kleidung vorher schon sammeln, Raum organisieren, Kleidung auf Tischen thematisch verteilen (T-Shirts, Hosen, Pullis, Hemden, Kleider, Damen/Herren, anderes (für Schuhe, Schals, etc.)), eine Stange mit etwas Stoff in einer Ecke anbringen als Umkleidekabine, ein Spiegel; Werbung machen; evtl. Nähmaschine zum Ändern/Flicken.

Zielgruppe: Alle

Wirkung: Reuse von Kleidung verlängert den Nutzungszyklus; "neue" Kleidung ohne Konsum weckt Bewusstsein für Kleidungsüberfluss/-verschwendung

### 14. Repair-Cafe

Idee: Ein Repair-Cafe initiieren bzw. für den Tag "organisieren"

Vorbereitung: In vielen Städten gibt es bereits Repair-Cafes, s. z.B. [repaircafe.org/de/besuchen/](http://repaircafe.org/de/besuchen/); die Gruppe kontaktieren und Termin ausmachen, Werbung machen

Zielgruppe: Alle

Wirkung: Bewusster Umgang mit Ressourcen, Anregung über Konsum nachzudenken

### 15. Besuch eines gemeinschaftlichen Wohnprojekts

Idee: Besichtigung eines gemeinschaftlichen Wohnprojekt oder einer Kommune

Vorbereitung: Wohnprojekt in der Umgebung kontaktieren und Termin ausmachen, Werbung machen

Zielgruppe: Alle

Wirkung: Wie kann Zusammenleben aussehen?

### 16. Aktionen an Umsonstläden / öffentlichen Bücherregalen

Idee: Aktionen an Umsonstläden / öffentlichen Bücherregalen - wenn es sie nicht gibt, selbst (für einen Tag) etwas derartiges organisieren (s. auch Kleidertauschparty)

Vorbereitung: Wenn die Einrichtung noch nicht vor Ort existiert: geeigneten öffentlichen Ort auswählen, mit Behörden abklären, Werbung machen, einen Tisch oder ein Regal aufstellen; selbst einen Anfang machen (Tauschojekte einstellen)

Zielgruppe: Alle

Wirkung: Aufzeigen, dass man ohne Konsum ganz schön weit kommt :-)

### 17. Aktionen auf der Straße ( Diskussion suchen)

Idee: Diskussion mit Passanten suchen: Stellwände mit Fragen wie z.B. "Wie könnte eine grundlegend bessere Gesellschaft aussehen und gestaltet werden?" oder "Was gehört für Dich/Sie zum guten Leben für alle dazu?", "Was würdest du tun, wenn Geld keine Rolle spielte?", ... auf einem Platz aufstellen, und Passanten anregen, ihre Antwort aufzuschreiben; dabei auch die Diskussion suchen

Vorbereitung: Geeigneten, d.h. belebten, Platz ausfindig machen, bei der Stadt einen Stand für den Ort anmelden, Stellwand oder Flippchart mit einigen Papierbögen und Stiften organisieren; u.U. Info-Broschüren über Degrowth/Postwachstum/das gute Leben für alle (zum Verteilen oder Auslegen)

Zielgruppe: Alle

Wirkung: Anregen, über das gute Leben für alle nachzudenken, ins Gespräch kommen, über

Degrowth informieren

Variante1: Verschenke Degrowth-Botschaften an Passanten

Vorbereitung: Bereite Botschaften auf kleinen Zetteln vor, die Du Passanten in die Hand drückst

Variante2: Sammle Zukunftswünsche auf Kärtchen mitten in der Stadt

Vorbereitung: Teile Kärtchen aus, auf die die Leute ihre Zukunftswünsche für ein gutes Leben für alle schreiben können, und hänge diese an eine Stellwand

### **18. Impro-Theater-Aufführung zum Wachstumswahn o.ä.**

Idee: Zu einem Degrowth-Thema ein Improtheater aufführen

Vorbereitung: Entweder ein paar Impro-Spieler suchen, oder es selbst versuchen zu einem Degrowth-Thema eine öffentliche Aufführung zu machen. Dazu Ideen sammeln, wie das Stück laufen könnte, Raum organisieren (Sind Mikros notwendig?), Werbung machen

Zielgruppe: Alle, besonders kulturinteressierte Leute

Wirkung: Wachstumswahn / bzw. Degrowth-Themen auf spielerische, parodistische Weise dem Publikum bekannt machen

### **19. (Fliegende) Botschaften**

Idee: Flugblätter verteilen, die Botschaften enthalten, die zum Nachdenken anregen

Vorbereitung: Ein paar griffige Thesen aufschreiben, daraus ein Flugblatt entwerfen, Flugblatt vervielfältigen; geeigneten Ort zum Verteilen von Flugblättern suchen - vielleicht auch mit Mitstreitern

Zielgruppe: Alle

Wirkung: Zum Nachdenken über Degrowth-Themen anregen

Variante1: Botschaften mit Kreide auf den Boden schreiben

Variante2: Aufkleber mit Botschaften erstellen; diese an geeigneten Stellen (Ampelmast, Laternenpfahl, ...) anbringen

### **20. Verkehrsaktionen: Parking-Day-artige Aktionen, d.h. Umnutzung von Parkraum**

Idee: Die Veranstaltungs-Idee ist so einfach wie überzeugend: Auf der Fläche eines markierten Parkfelds wird temporär ein öffentlich zugänglicher Ort geschaffen. Was genau auf den Parkflächen gestaltet wird, bleibt den TeilnehmerInnen überlassen, z.B. eine Rasenfläche auf einem Parkfeld ausgerollt und Tisch, Stuhl und eine kleine Bar daraufgestellt. Oder eine Spielecke gestalten. Oder eine temporäre Fahrradwerkstatt aufbauen, Gelegenheit zum Schachspielen anbieten (viele Tische mit normalen Brettern oder ein großes Schachspiel aufbauen), einen Kicker aufstellen, eine Bühne zur Verfügung stellen,... Allen Installationen ist gemeinsam, dass sie einfach auf- und abgebaut werden können und dass sie nicht kommerziell sind. Siehe weitere Ideen:

[www.greencity.de/projekt/parking-day/](http://www.greencity.de/projekt/parking-day/)

Vorbereitung: Gewinne ein paar Mitstreiter (zusammen macht es mehr Spaß), entscheide Dich für eine Aktions-Idee, entweder Du zahlst die Parkgebühr (oder überredest das Publikum es für Dich zu tun) oder Du stimmst Dich vorher mit der Stadt ab, welche Parkplätze Du nehmen wirst. Lade Leute ein, Dich am Parkplatz zu besuchen.

Zielgruppe: Passanten (und Autofahrer)

Wirkung: Thema Verkehrswende bewusst machen, Leute aktivieren, zeigen, wieviel Platz durch Parkplätze verschwendet wird, und was man mit dem Platz sonst anfangen könnte

**21. Verkehrsaktionen: Critical Mass (Radeln im Pulk), d.h. Rückeroberung der Straße**

Idee: Critical Mass, d.h. mit einer mindestens 16-Radler starken Gruppe, die dann als ein Fahrzeug laut STVO gilt ([www.gesetze-im-internet.de/stvo\\_2013/\\_27.html](http://www.gesetze-im-internet.de/stvo_2013/_27.html)) auf den Hauptstraßen fahren, s. auch [de.wikipedia.org/wiki/Critical\\_Mass\\_\(Aktionsform\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Critical_Mass_(Aktionsform)).

Vorbereitung: Eine geeignete Route überlegen, Radler zum Treffpunkt einladen, Werbung machen

Zielgruppe: Radler, indirekt: alle Verkehrsteilnehmer

Wirkung: Thema Verkehrswende bewusst machen, Leute aktivieren, zeigen, dass Mobilität ohne Auto viel mehr Spaß macht; Erkenntnis: als Gruppe sind wir stark!

**22. Protestaktion**

Idee: Protestaktion (z.B. vor einem Kohlekraftwerk, einer Rüstungsfirma, Autofirma, ...)

Vorbereitung: Mitstreiter gewinnen, Aktion anmelden, Transpis herstellen, Ort und Zeit bekannt machen (Werbung), vielleicht für Musik/gute Stimmung sorgen, Presse einladen.

Ideen zu kreativen Protestaktionen siehe z.B. [kreativerstrassenprotest.twoday.net](http://kreativerstrassenprotest.twoday.net)

Zielgruppe: Alle

Wirkung: Zum Nachdenken über die großen Wirtschaftsplayer und ihre Auswirkungen anregen.