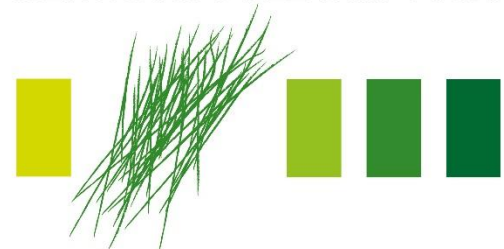


# DEMOKRATIE FITNESS

Allgemeine Informationen zur Kooperation

HEINRICH BÖLL STIFTUNG



NORDRHEIN-WESTFALEN



Landeszentrale  
für politische Bildung  
Nordrhein-Westfalen



# UNSERE MOTIVATION

Als Landeszentrale für politische Bildung NRW liegt uns die **Vermittlung grundlegender Fähigkeiten zur Stärkung des demokratischen Zusammenlebens besonders am Herzen**. Dabei geht es insbesondere darum, Menschen in ihrer Kompetenz zu fördern, aktiv und verantwortungsvoll an einer pluralistischen Gesellschaft teilzuhaben.

**Demokratie soll als gelebtes „Lebensgefühl“ erfahrbar** gemacht werden – praxisnah, alltagsbezogen und an den Lebensrealitäten verschiedener Zielgruppen orientiert. Auf diese Weise werden abstrakte Prinzipien wie Partizipation, Gleichberechtigung und Solidarität in konkrete Erfahrungen übersetzt.

Dabei wird besonderer Wert auf **einfache, innovative und aktivierende Zugänge gelegt**, die möglichst barrierefrei gestaltet sind – sowohl in sprachlicher, methodischer als auch in technischer Hinsicht. So wird gewährleistet, dass Teilhabe für alle möglich ist – unabhängig von Alter, Herkunft oder Bildungshintergrund.

Ziel ist es außerdem, **unterschiedliche Zielgruppen miteinander in Austausch zu bringen**, um gegenseitiges Verständnis zu fördern, Perspektivenvielfalt sichtbar zu machen und demokratische Aushandlungsprozesse erlebbar zu gestalten.

# KURZBESCHREIBUNG

Demokratie Fitness wurde 2017 in Dänemark von der dänischen NGO „**We Do Democracy**“ erstellt. Mittlerweile gibt es weltweit über 500 Trainer\*innen – unter anderem in Dänemark, Schweden, Estland, Japan, Südkorea – und jetzt auch in Nordrhein-Westfalen!

Kern des Programms sind 10 unterschiedliche Einheiten bzw. „**Muskeln**“, die jeweils eine in der Demokratie benötigte Grundfertigkeit vermitteln. Jede Einheit dauert **maximal 30 Minuten**, verknüpft **Bewegung** mit **praktischem Ausführen** und **Selbstreflektion**. Jede Einheit ist aufgeteilt in 5% Motivation, 10% Instruktion, 70% praktischer Ausführung und 15% Selbstreflektion.

Demokratie Fitness ist extrem **barrierearm** und kann an fast jedem Ort und mit fast jeder **beliebigen Gruppengröße** und **geringem Grundmaterial** durchgeführt werden.

Demokratie Fitness bietet einen lebensweltbezogenen, unmittelbaren und vor allem **Freude machenden Zugang zum Thema „Demokratie“** und „Zusammenleben“ an.

# DIE ZEHN DEMOKRATIE-MUSKELN



## EMPATHY

In a democracy, there is room for everyone. You need to accept individual diversity and be empathetic towards others.

## VERBAL

## CONFIDENCE

In a democracy we all have a voice. You need to get to know your own voice in order to use it meaningfully.



## CURIOSITY

In a democracy, we need to learn from each other. You must poke around and leave no stone unturned.



## ACTIVE

## LISTENING

In a democracy everyone has a voice. You must be able to listen without prejudice and learn from others.



## DISAGREEMENT

In a democracy, we often disagree. You must be able to accept disagreement, as it makes us all the more wiser about one another.



## COURAGE

In a democracy, participation is important. You should find the courage to come as you. You already have the guts to do it.



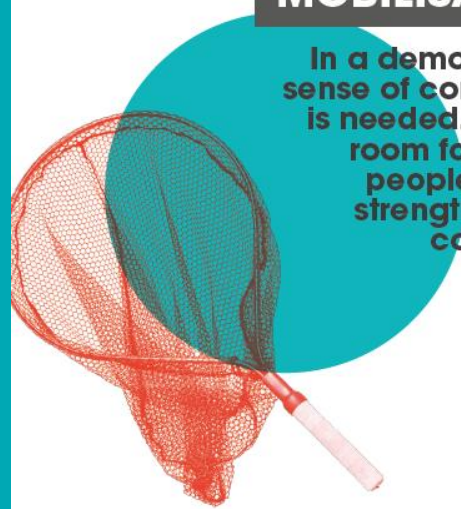
## OPINION

In a democracy, differing opinions are allowed. In order to shape your opinion, you need to be able to voice it and listen to the opinions of others.



## MOBILISATION

In a democracy, a sense of community is needed. Making room for other's people's ideas strengthens the collective.



## ACTIVIST

In a democracy you can actively engage with whatever you are passionate about. See it take off!



## COMPROMISE

In a democracy, there is room for diversity. You must know how to compromise so everyone feels they are getting more than they are giving.



# MITWIR KENDE

## **Landeszentrale für politische Bildung NRW**

Qualifizierungsangebote zur Demokratie Fitness Trainingsperson /  
Vermittlung von Demokratie Fitness Trainingseinheiten /  
Konzeptionalisierung von kontext- und zielgruppenspezifischen  
Begleithandreichungen / Vernetzung des Programms innerhalb der  
Bildungslandschaft und Behörden in NRW

## **Heinrich Böll Stiftung NRW**

Organisation und Mitdurchführung der Qualifizierungsangebote  
für Demokratie Fitness Trainingsperson / Begleitung, Beratung und  
Netzwerkpflege der Demokratie Fitness Trainingspersonen /  
Durchführung von Demokratie Fitness Trainingseinheiten und  
Workshops

## **We Do Democracy**

Bereitstellung des Konzepts / Durchführung der  
Qualifizierungsangebote zur Demokratie Fitness Trainingsperson /  
Konzeption und Umsetzung einer Train-the-Trainer-Qualifikation /  
Aufnahme aller Trainingspersonen in das internationale Netzwerk  
von Demokratie Fitness

# UNSER ANGEBOT

## **Qualifizierung zur Demokratie Fitness Trainingsperson**

Sie sind Lehrkraft bzw. in der politischen Bildung, Erwachsenenbildung oder Jugendbildung tätig und möchten sich zur Demokratie Fitness Trainingsperson qualifizieren lassen? Dann kontaktieren Sie uns gerne!

## **Anfrage einer Demokratie Fitness Trainingsperson für ihren Workshop bzw. Projektidee**

Sie haben einen Veranstaltungsanlass bzw. eine Idee, um Demokratie Fitness in Ihrem Tätigkeitsfeld einzusetzen? Kontaktieren Sie uns gerne mit Informationen zu Datum, Zielgruppe und Setting und lassen Sie sich eine Demokratie Fitness Trainingsperson vermitteln!

# ANSPRECHPARTNER FÜR WEITERE INFORMATION

Ansprechpartner der Heinrich Böll Stiftung NRW:

André Moser

[andre.moser@boell-nrw.de](mailto:andre.moser@boell-nrw.de)

0211 / 936508 24

Ansprechpartnerin für Inhaltliches der Landeszentrale für  
politische Bildung NRW:

Dr. Karina Hauke-Hohl

[karina.hauke-hohl@politische-bildung.nrw.de](mailto:karina.hauke-hohl@politische-bildung.nrw.de)

0211 / 896 4851

<https://demokratifitness.dk/en/>

<https://www.politische-bildung.nrw/themen/demokratiebildung/demokratie-fitness>