



DEMOKRATIE FITNESS HATTINGEN

Denkfabrik und Trainingsraum für eine starke Demokratie

Demokratie ist nichts, was wir als selbstverständlich betrachten können. Sie fällt uns nicht einfach in den Schoß. Um eine starke Demokratie zu haben, müssen wir sie kontinuierlich weiterentwickeln und die Teilhabe daran stärken.

Was ist Demokratie Fitness?

Lerne, besser mit Meinungsverschiedenheiten umzugehen, aktiver zuzuhören oder entdecke, dass du mutiger bist, als du denkst. **Demokratie Fitness** ist ein Werkzeug, das sich auf die wesentlichen Fähigkeiten der gelebten Demokratie konzentriert.

In 30-minütigen Trainingseinheiten zu zehn verschiedenen „demokratischen Muskeln“ wird Euch bewusst, dass Ihr selbst der wichtigste Bestandteil der Demokratie seid.

Ohne unseren Mut, unsere Empathie, Neugier, vielfältigen Perspektiven und aktiven Handlungen gäbe es keine demokratische Entwicklung in unserer Gesellschaft. Doch es braucht Übung, um aktiv zuzuhören, die eigene Stimme zu erheben, Meinungsverschiedenheiten konstruktiv anzugehen, sich gegenseitig zu mobilisieren und in einer schnelllebigen Welt gute Kompromisse zu finden.

Demokratie Fitness schafft einen Raum, in dem wir erkennen, dass Demokratie weder bedrohlich noch abgehoben ist. Sie ist ein Teil von uns allen – etwas, das wir täglich praktizieren, ein Leben lang. Gleichzeitig bietet **Demokratie Fitness** eine „Atempause“, in der wir uns selbst herausfordern, um bessere Demokrat*innen zu werden. Und das Beste: Es macht auch noch richtig Spaß!

30 Minuten Training

Eine Schulung dauert immer 30 Minuten und wir trainieren alle Gruppen zwischen 6 und 24 neugierigen Menschen zum Thema Demokratie im Alltag. Das können Schulklassen, Schüler*innen, Vereinsmitglieder, Kolleg*innen, Vorstände oder Freund*innen sein.

Demokratie Fitness kann auf viele Arten und in vielen Kontexten eingesetzt werden. Nach Absprache bieten wir 1 Training oder 2 Trainingseinheiten am Stück mit einer kurzen Pause an.

Wer kann teilnehmen?

Demokratie Fitness ist für jeden geeignet und kann sowohl für eine Gruppe funktionieren, die sich kennt, als auch für eine Gruppe, die etwas bewegen muss. **Demokratie Fitness** funktioniert auch gut, wenn die Teilnehmer*innen unterschiedlichen Alters sind, am besten Jugendliche und Erwachsene zusammen, z.B. Politiker*innen / Lehrer*innen / Eltern gemeinsam mit Schüler*innen / Schülervertretungen / Jugendparlament.

Wir freuen uns über ihr Interesse! Das Training ist kostenlos.
Zuschriften bitte an: demokratie-fitness@hattingen.de

