

DIE SUPRASTADT-TOOLBOX

Praktische Anleitungen für mehr Nachhaltigkeit
und Lebensqualität durch Suffizienz im Quartier



WILLKOMMEN ZUR TOOLBOX DES PROJEKTES SUPRASTADT!

Hier finden Sie *Anleitungen zum Selbermachen* zu einer Sammlung von Formaten, die eine Gemeinsamkeit haben: Sie beschäftigen sich mit der Frage wie Suffizienz in Stadtquartieren gefördert werden kann.

Gemäß dem Prinzip *„weniger ist mehr"* stellt Suffizienz die Frage, wie wir gut leben und dabei weniger (ver-) brauchen können. Ziel der Toolbox ist es, Suffizienz in Stadtquartieren lebendig werden zu lassen. Dabei sollen die Anleitungen zum Selbermachen konkrete Möglichkeiten aufzeigen, wie Prozesse in Richtung Suffizienz in Gang gebracht werden können. Zielgruppe der Toolbox sind Personen oder Organisationen aus Politik, Verwaltung, Zivilgesellschaft und Wirtschaft. Inhaltlich knüpft die Toolbox einerseits an ökologische Themen wie Nachhaltigkeit, Umweltschutz im Alltag oder Bildung für nachhaltige Entwicklung an. Andererseits kann durch mehr Suffizienz im Quartier auch ein sozialer Mehrwert entstehen. Die Anleitungen zum Selbermachen beinhalten viele gemeinsame Aktionen im Quartier, welche Themen wie Nachbarschaft, soziales Miteinander, Demokratie und Teilhabe aufgreifen.

In unserer Toolbox finden Sie folgende Anleitungen zum Selbermachen:

- *Gemeinschaftliches Gärtnern im Quartier*: Wie lassen sich gemeinschaftliche Gartenprojekte in Stadtquartieren fördern und organisieren?
- *Rad-Check*: Wie lassen sich Reparaturangebote für Fahrräder organisieren und umsetzen?
- *Zukunftsgerechte Reiseplanung*: Wie lassen sich Reisebedürfnisse ökologisch und sozial verträglich umsetzen?
- *Suffizienzpolitik in Stadtquartieren*: Wie können durch Lokalpolitik geeignete Rahmenbedingungen für Suffizienz in Quartieren geschaffen werden?
- *Klimanachbarschaft*: Wie können Klimaschutz und nachbarschaftlicher Zusammenhalt im Quartier gestärkt werden?

Alle Anleitungen wurden innerhalb des transdisziplinären Forschungsprojektes SuPraStadt entwickelt, praktisch erprobt und evaluiert. Ziel war es, ein wissenschaftlich fundiertes, aber dennoch praxisrelevantes Produkt zu entwickeln, welches die Erkenntnisse des Forschungsprojektes für andere Orte und Personen anwendbar macht.

Weitere Informationen zum Projekt SuPraStadt finden Sie hier:

AUFBAU DER ANLEITUNGEN

Alle Anleitungen zum Selbermachen folgen einer einheitlichen Struktur:

ALLGEMEINES

Im Teil *Allgemeines* finden Sie eine kurze Beschreibung inklusive der Ziele und der Zielgruppe des Formats.

ANLEITUNG

Der Teil *Anleitung* liefert eine Übersicht über die einzelnen Prozessschritte, die im Format umgesetzt werden müssen.

BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Beispiele aus der Praxis liefern Ideen, wie das Format inhaltlich ausgestaltet werden kann. Hier finden sich auch konkrete Praxisbeispiele, die im Projekt SuPraStadt umgesetzt wurden.

EVALUATION

Die Ergebnisse der wissenschaftlichen und praktischen Bewertung der Anleitungen zum Selbermachen finden Sie unter dem Punkt *Evaluation*. Hier werden die Effekte des Formats unter den Wirkfaktoren Legitimation, Wissenstransfer, Befähigung und soziales Lernen zusammengefasst (siehe Glossar).

WISSENSSPEICHER

Im *Wissensspeicher* sind zusätzliche Dokumente und Ressourcen aufgeführt, die nützliche Informationen und Inspirationen bei der Umsetzung des Veranstaltungsformats liefern.

Sie finden alle Dokumente der Toolbox inklusive aller Anleitungen zum Selbermachen und den Wissensspeichern hier:

Viel Erfolg beim Nachmachen wünscht das SuPraStadt Team!

Tilmann Hüppauff, Karen Müller, Marcel Hunecke, Moritz Niermann, Patrick Zimmermann, Lars-Arvid Brischke, Carla Cop, Laura Trost, Immanuel Stiess, Malaika Rahm



ANLEITUNG ZUM SELBERMACHEN: GEMEINSAM GÄRTNERN IM QUARTIER

Ein Veranstaltungsformat zur Förderung nachhaltiger Alltagspraktiken auf der Quartiersebene



ALLGEMEINES

WAS IST DAS?

Gemeinsam Gärtnern im Quartier ist eine längerfristig angelegte Veranstaltungsreihe zum gemeinschaftlichen Gärtnern im Wohnumfeld. In Workshops und Mitmachaktionen zum naturnahen Eigenanbau im Quartier erwerben die Teilnehmenden die für das Gärtnern erforderlichen Kompetenzen, erhalten Zugang zu frischen und gesunden Lebensmitteln (Obst und Gemüse) und befassen sich mit den Prinzipien der Permakultur. Die Erfahrung des gemeinsamen Engagements in der Nachbarschaft fördert die Bildung tragfähiger Strukturen, die eine selbstorganisierte Bewirtschaftung von Flächen im Wohnumfeld ermöglichen.

WER?

Für wen ist die Anleitung gedacht?

- Wohnungsgesellschaften
- Kommunale Akteure, z. B. Quartiersmanager*innen oder Klimaschutzmanager*innen
- Kommunale Verwaltung (Stadtplanungsamt, Umweltamt, ...)
- Intermediäre Akteure der Quartiersentwicklung, z. B. Stadtentwicklungsbüros, Nachbarschaftszentren

Wen möchte ich erreichen?

- Bewohner*innen des Quartiers

WAS IST DAS ZIEL?

Vorteile bzw. Nutzen auf lokaler Ebene

- Quartiersbewohner*innen für nachhaltige und gesunde Ernährung sensibilisieren und aktivieren
- Nachbarschaft und sozialen Zusammenhalt im Quartier stärken
- Aufenthaltsqualität und soziale Teilhabe im Wohnumfeld fördern
- Wohnumfeld ökologisch und gesundheitsfördernd weiterentwickeln
- Wohnzufriedenheit erhöhen

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



WAS IST NÖTIG ?

- Zeithorizont (gesamt), abhängig vom gewählten Umfang des Veranstaltungsformats: 12 Monate
- Finanzieller Aufwand (Minimalaufwand)
  - Personentage: 20 – 30 Tage
  - Sachkosten: 1.000 € – 2.000 €
  - Über Förderprogramme oder Verwendung vorhandener Materialien reduzierbar
- Material
  - Gut erreichbare geeignete Fläche im Wohnumfeld, auf der das Errichten von Beeten möglich und zulässig ist
  - Hochbeete oder Material für Hochbeete, z. B. Paletten oder klassische Beete
  - Saatgut, Pflanzen, Erde und Werkzeug
  - Wasseranschluss und abschließbarer Raum oder Schuppen zum Lagern der Werkzeuge
  - Räumlichkeiten für mind. 15 Personen (z. B. Quartierstreff, Gemeindehaus)

Material kann je nach Organisation des Formats auch in Selbstorganisation über Tauschaktionen o. Ä. akquiriert werden

WIE GEHT DAS ?

Wie können sich die Teilnehmenden einbringen? ("Methoden")

- Öffentliche Auftaktveranstaltung zur Sammlung von Wünschen, Bedarfen und Ideen zum *gemeinsamen Gärtnern im Quartier* sowie zur Identifikation vorhandener und benötigter Kompetenzen bei den Quartiersbewohner*innen (z. B. Wissen über Beetbau, Pflanzenauswahl, Anbau und Pflege)
- Mitmachaktionen zum Anlegen und Bepflanzen von Hochbeeten
- Ggf. Aktionen für Kinder und Jugendliche (in Kooperation mit KiTa, offene Jugendarbeit etc.)
- Informationsveranstaltung in Kooperation mit Expert*innen zur Vermittlung von Gartenbaukenntnissen

Wie können die Wirkungen gemessen werden? ("Navigatoren")

- Permakulturprinzipien
- Nachhaltigkeitsziele des Wohnungsunternehmens
- Kommunale Nachhaltigkeitsziele

WEITER ZUR ANLEITUNG

ANLEITUNG

1 Analyse der Ist-Situation

Sozialräumliche Quartiersanalyse: Räumliche Voraussetzungen, Sozialstruktur, Stakeholder-/ Multiplikator*innen im Quartier

Auftaktgespräche und Ortsbegehungen mit Stakeholdern (Wohnungsunternehmen/ Kommune) – gibt es geeignete Flächen im Quartier?

Dauer: 0,5 – 2 Monate

2 Initiierung

Gate Keeper in der Bewohner*innenschaft identifizieren und aktivieren, feste Ansprechpersonen benennen, lokales Wissen nutzen

Dauer: 1 – 2 Monate

3 Implementierung

Anpassung des Formats an lokale Gegebenheiten durch:

- Bildung einer Gruppe im Quartier, Aktivierung von Kindern und Jugendlichen
- Klärung Fläche, Infrastruktur (Wasseranschluss etc.), Konzept für Anbau, Pflege
- Einbinden weiterer Stakeholder vor Ort (z. B. Quartiersmanagement, Jugendhilfe)

Dauer: 2 Monate

4 Durchführung

Aufaktveranstaltung zum Vorstellen des Konzepts und Einholen von Wünschen der Bewohner*innen, anschließend Durchführung von Mitmachaktionen und Workshops zu Aussaat, Anzucht, Bau der Hochbeete, Pflanzung

Ggf. Aktionen für Kinder und Jugendliche (in Kooperation mit KiTa, offener Jugendarbeit etc.)

Verabredungen zur kontinuierlichen Pflege

Erntefest zum Jahresabschluss

Dauer: 6 – 8 Monate

5 Verstetigung

Langfristige Verankerung durch:

- Bilden einer festen, generationenübergreifenden Gruppe aus motivierten und verantwortlichen Personen
- Gemeinsame Planung der nächsten Saison

Dauer: 1 – 4 Monate

BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Konzipiert und praktisch angewendet wurde das *gemeinsame Gärtnern im Quartier* im Rahmen des Forschungsprojektes SuPraStadt, welches von 2019 bis 2024 in einer Kooperation zwischen dem Forschungspartner ISOE - Institut für sozial-ökologische Forschung und dem Praxispartner Nassauische Heimstätte Projektstadt im Quartier Kelsterbach-Mainhöhe durchgeführt wurde. Die Umsetzungsdauer betrug 10 Monate. Im Folgenden finden Sie Erfahrungen und Hinweise, die sich bei der Umsetzung des *gemeinsamen Gärtnerns im Quartier* Kelsterbach-Mainhöhe bewährt haben.

ANALYSE DER IST-SITUATION

Bei der Auswahl geeigneter Flächen sollte auf bestehende Nutzungen, wie z. B. Feuerwehrzufahrten oder Spielflächen und die Ruhebedürfnisse der Bewohner*innen geachtet werden. Die Flächen sollten über geeignete Boden- und Lichtverhältnisse für das Pflanzenwachstum und über einen gut erreichbaren Wasseranschluss verfügen, um körperlich anstrengendes Gießkannentragen zu vermeiden. Gefährdungspotenziale, z. B. für Kinder, sind auszuschließen. Die Flächenauswahl sollte in Abstimmung mit dem Grünflächenmanagement, der Wohnungsverwaltung und der für die Siedlungsbetreuung vor Ort zuständigen Person erfolgen.

SOZIALE AKTIVIERUNG

Für die Aktivierung der Bewohner*innen bewährt hat sich der Kontakt zu Multiplikator*innen aus Vereinen und Organisationen (wie z. B. Ortsbeirat, Gemeinderat, Gemeinde-, Moscheeverein), die in der lokalen Gemeinschaft gut vernetzt sind. Gärtnerisches Fachwissen kann von erfahrenen Gärtner*innen aus dem Quartier oder über lokale Gartenbauvereine eingeholt werden.

DURCHFÜHRUNG

Vor allem Mitmachaktionen zum Bau von Hochbeeten und zum Pflanzen finden eine positive Resonanz. Über Pflanzaktionen mit Kindern und Jugendlichen können auch die Eltern der Kinder erreicht und für das gemeinsame Gärtnern sensibilisiert werden. Um Unsicherheiten zu vermeiden, wer von den angebauten Pflanzen ernten darf, können Schilder aufgestellt werden, auf denen Regeln für die Nutzung formuliert sind.

Bei der Planung von Veranstaltungen und Mitmachaktionen sollten die religiösen Feste und Feiertage der lokalen Gemeinschaft berücksichtigt werden. Z. B. kann in der Siedlung angebautes Obst und Gemüse für ein gemeinsames Essen zum Fest des Fastenbrechens (Iftar) verarbeitet werden. Dabei kann auch die Durchführung eines "Grünen Iftars" oder "Iftars ohne Müll" angeregt werden.

Von Anfang an sollte darauf geachtet werden, das Engagement für das gemeinsame Gärtnern auf mehrere Schultern zu verteilen, damit sich die beteiligten Personen nicht überfordert fühlen. Absprachen zwischen den Beteiligten können durch den Austausch von Kontaktdaten und eine gemeinsame Austauschform (z. B. Messengerdienstgruppe) erleichtert werden. Vor allem in der Urlaubszeit sollte frühzeitig geklärt werden, wie die Bewässerung und Pflege der Pflanzen organisiert werden kann.

EVALUATION

Im Rahmen des Forschungsprojekts SuPraStadt wurde eine Evaluierung der Veranstaltungsreihe durch das ISOE durchgeführt. Folgende Erkenntnisse wurden daraus gewonnen:

LEGITIMATION

- Die Mitmachaktionen ermöglichen einen niederschwelligen Einstieg in das Thema des *gemeinsamen Gärtnerns im Quartier*. Das gemeinschaftliche Tun und die Möglichkeiten der Vernetzung und Mitgestaltung des eigenen Quartiers sind dabei wichtige Motivationsfaktoren.
- Wohnungsunternehmen bewerten die Suffizienzpraktik des *gemeinsamen Gärtnerns* positiv, weil sie die Wohn- und Aufenthaltsqualität im Quartier erhöht und den sozialen Zusammenhalt stärkt. Zur Unterstützung können Wohnungsunternehmen v. a. einen Anschub, z. B. durch das Einrichten von Flächen und Infrastrukturen, leisten. Die Verstetigung muss in Eigenregie der Bewohner*innen erfolgen. Intermediäre Akteur*innen im Quartier, wie z. B. das Quartiersmanagement, können dabei unterstützen.
- In der Gemeinwesenarbeit wird das *gemeinsame Gärtnern* als sinnvolle Praktik angesehen, das sich sehr gut mit den Zielen der freien Jugendarbeit verbinden lässt.

BEFÄHIGUNG

- Mitmachaktionen motivieren zum *gemeinsamen Gärtnern* und bieten einen Einstieg, um gärtnerische Fähigkeiten und Wissen über den Anbau von Pflanzen zu erwerben.
- Die Aneignung weitergehender Kenntnisse über naturnahes Gärtnern erfordert zusätzliche Vermittlungsschritte. Diese können entweder durch engagierte und kompetente Bewohner*innen oder durch externe Wissensträger*innen erfolgen.

WISSENSTRANSFER

- Die Veranstaltungsreihe *Gemeinsames Gärtnern im Quartier* eröffnet einen Erfahrungsraum für eigene gärtnerische Aktivitäten, die Naturerleben und die Verschönerung des Quartiers miteinander verbinden. Bewohner*innen und Multiplikator*innen werden für Grundlagen des naturnahen Gärtnerns (z. B. Anbau insektenfreundlicher Pflanzen, Verzicht auf torfhaltige Erde, Wiederverwendung von Material beim Bau von Hochbeeten) sensibilisiert.
- Die Vermittlung von Permakulturprinzipien als weiterführender Orientierungsrahmen („Navigator") für suffizientes Gärtnern ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Dies erfordert einen Transferprozess, in dem praxisnah aufbereitetes Wissen idealerweise in interaktiver Form in wiederholten Workshops („Permakultur-Coaching") zur Verfügung gestellt wird.

SOZIALES LERNEN

- Die Beteiligung an den Aktionen ermöglicht anlassbezogenes soziales Lernen durch gemeinsames Tun in einer wertschätzenden Atmosphäre und fördert den Austausch zwischen den Generationen im Quartier.
- Gute Gruppenorganisation und -vernetzung sind wichtige Gelingensfaktoren für eine Verstetigung des Austauschs über punktuelle Anlässe hinaus. Dies erfordert soziale Lernprozesse, in denen Erfahrungen mit der Organisation des gemeinschaftlichen Handelns gemacht werden können.

WISSENSSPEICHER

Im Wissensspeicher finden Sie Inhalte, die als Unterstützung für die Konzeption und Durchführung von Veranstaltungen dienen können. Diese sind im Rahmen des Formats *Gemeinsam Gärtnern im Quartier* auf der Mainhöhe in Kelsterbach des Projektes SuPraStadt entwickelt und zusammengestellt worden.

Dokumente hier online abrufen!

INSPIRATIONSQUELLEN

- BMUB - Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB) (2015): Gemeinschaftsgärten im Quartier Handlungsleitfaden für Kommunen. Berlin. https://www.bmwsb.bund.de/SharedDocs/downloads/Webs/BMWSB/DE/publikationen/wohnen/soziale-stadt-gemeinschaftsgaerten.pdf?__blob=publicationFile&v=3
- Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) Sachsen (2021): Mein Permakultur-Garten. Selbst geplant und angelegt. Chemnitz https://www.bund-sachsen.de/service/publikationen/detail/publication/permakultur-broschuere/
- Carolin Fischer/Jutta Deffner/Immanuel Stieß/Barbara Birzle-Harder (2018): Gemeinschaftsgärten und gemeinsames Gärtnern - für alle Generationen und im Alter. WohnMobil Factsheet. Frankfurt am Main: ISOE - Institut für sozial-ökologische Forschung http://www.wohnmobil-projekt.de/fileadmin/userupload/Downloads/WohnMobil_Factsheet_Garten.pdf
- Instagram-Account der Mainhöhe: https://www.instagram.com/mainhoehe?igsh=MTRkbmFod2o1a3NvZg
- Mainhöhe (o. J.): Gemeinschaftsgärten auf der Mainhöhe. https://www.mainhoehe.de/aktuelles/gemeinschaftsgaerten
- Naturschutzbund Deutschland (NABU) (o. J.): Schritt für Schritt zum Naturgarten. https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/grundlagen/index.html

ANLEITUNG ZUM SELBERMACHEN: RAD-CHECK

Ein Veranstaltungsformat zur Förderung nachhaltiger Alltagspraktiken auf der Quartiersebene



ALLGEMEINES

WAS IST DAS?

Der *Rad-Check* ist eine Veranstaltungsreihe, die emissionsarme Nahmobilität fördert. Bei dem offenen Angebot unterstützen Reparateur*innen die Teilnehmenden dabei, kleinere Reparaturen an ihrem Rad selbstständig durchzuführen.

WER?

Für wen ist die Anleitung gedacht?

- Kommunen
- Quartiersmanagement
- Wohnprojekte

Wen möchte ich erreichen?

- Nachbarschaften
- Familien
- Menschen mit und ohne Vorwissen zu Reparatur

WAS IST DAS ZIEL?

Vorteile bzw. Nutzen auf lokaler Ebene

- Förderung der Mobilitätswende
- Beitrag zu Auszeichnungen wie z. B. fahrradfreundliche Kommune oder kommunalen Verkehrsstrategien
- Erwerb und Ausbau von Reparaturkompetenzen
- Spaß am Selbermachen
- Informelles Lernen in Gemeinschaft
- Kostengünstiger Zugang zu Reparatur
- Verbesserte Individualmobilität

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



WAS IST NÖTIG ?

- Zeithorizont, abhängig vom gewählten Umfang des Veranstaltungsformats:
  - Vorbereitung: 2 – 3 Monate Vorlauf
  - Durchführung: 2 – 4 Stunden pro Check
- Finanzieller Aufwand
  - Personalkosten: 6.500 € – 10.000 € (ggf. durch ehrenamtliche Tätigkeiten ersetzbar)
  - Sachkosten: Für eine Minimalausstattung mit neuen Werkzeugen sind ca. 800 € anzusetzen
- Material
  - Ort zur Durchführung
  - Werkzeug zur Reparatur
  - Verbrauchsmaterial (Flicken, Vulkanisierer etc.)
  - Werbematerialien
  - Verpflegung

WIE GEHT DAS ?

Wie können sich die Teilnehmenden einbringen? ("Methoden")

- Planungsworkshop
- Ortsbegehungen
- Mitmachangebote:
  - Angeleitetes Reparieren
  - Hilfe zur Selbsthilfe
  - Reflexionsangebot zu Nahmobilität und Reisen
- Reflexionsgespräche zur Evaluation

Wie können die Wirkungen gemessen werden? ("Navigatoren")

- Online-Tool SuffizienzCheck Reisen: https://flyingless.de/suffizienzcheck/travel/

WEITER ZUR ANLEITUNG

ANLEITUNG

1

Analyse der Ist-Situation

Recherche zu Reparateur*innen, geeignetem Durchführungsort, Partnern wie Kommune, Quartiersmanagment, Wohnprojekte u. Ä.

Recherche zu finanziellen Fördermöglichkeiten

Dauer: 1 – 1,5 Monate

2

Initiierung

Netzwerkarbeit und Auftaktgespräche oder Planungsworkshop.

Vorsondierung der Interessierten: Gate Keeper identifizieren und aktivieren, feste Ansprechpersonen festlegen und kommunizieren, lokales Wissen nutzen, Wünsche aufnehmen.

Dauer: 1 – 1,5 Monate

3

Implementierung

Anpassung des Formats an lokale Gegebenheiten

- Klärung Fläche, Infrastruktur, Werkzeugbestände. Bei Bedarf Kauf von Werkzeug und Verbrauchmaterial
- Öffentlichkeitsarbeit
- Ortsbegehungen
- Kooperationen wie bspw. einen Stand beim Stadtteilfest eingehen

Dauer: 1,5 – 2 Monate

4

Durchführung

Regelmäßiges Reparaturangebot durchführen
Hilfe zu Selbthilfe anbieten
Reflexionsgespräche mit Teilnehmenden führen

Dauer: 3 – 6 Monate

5

Verstetigung

Langfristige Verankerung durch Etablierung fester Gruppe an Reparateur*innen oder anderer Stakeholder, die das Format fortführen
Übergang von *Rad-Checks* zum Betrieb einer offenen Radreparaturwerkstatt.

Dauer: 3+ Monate

BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Konzipiert und praktisch angewendet wurde der *Rad-Check* im Rahmen des Forschungsprojektes SuPraStadt, welches von 2019 bis 2024 u. a. vom ifeu und Collegium Academicum (CA) durchgeführt wurde. Das CA bot im Projektzeitraum mehrere *Rad-Checks* für die Nachbarschaft an. Diese fanden jeweils an einem Samstagnachmittag im Mai, Juni und Juli 2024 statt.
Zur Verstetigung wird darauf aufbauend eine offene Radwerkstatt im CA eingerichtet. Diese wird von einer Gruppe des CA betreut. Die Expertise hierzu wird innerhalb der Gruppe weitergegeben.

KOOPERATION QUARTIERSMANAGEMENT

Der Kontakt zum Quartiersmanagment Hasenleiser hat die Öffentlichkeitsarbeit und die Finanzierung erleichtert. Das Team des Quartiersmanagements hat die Veranstaltungen über ihre Kanäle beworben sowie bei der Antragsstellung an den Projektefonds Hasenleiser beraten.

FINANZIERUNG

Da die *Rad-Checks* den Bewohnenden des Quartiers zugutekommt, konnte das Projekt über den Projektefonds Hasenleiser gefördert werden. Hier wurden ca. 900 € für Werkzeug und Verbrauchsmaterial bewilligt. Für eine Minimalausstattung sind 800 € anzusetzen.

EXPERTISE IM CA

Die *Rad-Checks* wurden von Bewohner*innen des CA durchgeführt. Diese Personen haben sich das Reparaturwissen selbstständig angeeignet und geben es an weitere interessierte Menschen weiter.

FLÄCHE

Die *Rad-Checks* wurden auf dem Grundstück des CA durchgeführt. So war keine Genehmigung durch Dritte nötig.

EVALUATION DER ZIELGRUPPE

Teilnahme vor allem von jungen Erwachsenen, Familien und vereinzelt Senior*innen.

VERHÄLTNIS VON REPARIERENDEN ZU TEILNEHMENDEN

Je nach Kompetenz der Teilnehmenden schwankt der mögliche Betreuungsschlüssel zwischen 1:4 bis 1:15.

EVALUATION

Im Rahmen des Forschungsprojektes SuPraStadt wurde im Zuge einer Beobachtung der Praxispartner eine Evaluierung des Veranstaltungsformats durchgeführt. Folgende Erkenntnisse wurden daraus gewonnen:

LEGITIMATION

- Radreparatur wird als einleuchtendes Praxisbeispiel für Suffizienz wahrgenommen.
- Die *Rad-Checks* haben zu einer weiteren Akzeptanz und Verankerung von Radreparatur im CA beigetragen.
- Es wird positiv betont, dass man durch lokale Reparaturkenntnisse und Werkzeuge unabhängiger von kommerziellen Werkstätten wird.

BEFÄHIGUNG

- Die Teilnehmenden erlernten im Rahmen des Formats den Umgang mit Werkzeugen und erlangten Reparaturkompetenzen.
- Dabei wuchs das Verständnis des Reparierens als Suffizienzpraktik und den damit verknüpften Vorteilen (Ressourcenschonung, Geldersparnis etc.).

WISSENSTRANSFER

- Bei den *Rad-Checks* wurde insbesondere praktisches Wissen vermittelt (Transformationswissen).
- Durch das Format haben die Teilnehmenden gelernt, ihr Rad oder zumindest bestimmte Teile des Rads, selbstständig zu reparieren und instand zu halten (Transformationswissen).
- Vielen Teilnehmenden waren die ökologischen Vorteile einer Reparatur und des Fahrrads als Verkehrsmittel bewusst (Systemwissen).

SOZIALES LERNEN

- Die Teilnehmenden konnten eigene Fragen, Ideen oder Vorschläge einbringen und sich untereinander austauschen.
- Die Atmosphäre war locker und zum Teil fand ein Lernen und Helfen zwischen den Teilnehmenden statt.

WISSENSSPEICHER

Im Wissensspeicher finden Sie Inhalte, die als Unterstützung für die Konzeption und Durchführung von Fahrradreparaturangeboten dienen können. Diese sind im Rahmen des Veranstaltungsformats *Rad-Check* des Projektes SuPraStadt entwickelt und zusammengestellt worden.

Dokumente hier online abrufen!

GRUNDAUSSTATTUNG MIT WERKZEUG

- Liste der Grundausstattung an Werkzeugen und Materialien für den *Rad-Check*

WERBUNG

- Poster zur Bewerbung des *Rad-Checks* im Quartier



ANLEITUNG ZUM SELBERMACHEN: ZUKUNFTSGERECHTE REISEPLANUNG

Ein Bildungs- und Austauschformat zur Förderung suffizienter Praktiken des Reisens sowie der Gastgeber*innenschaft im Quartier



ALLGEMEINES

WAS IST DAS ?

Die *zukunftsgerechte Reiseplanung* ist ein Bildungs- und Austauschformat, das mit Information, Reflexion, Dokumentation und Organisationshilfen inspirieren, motivieren und befähigen soll, sowohl suffiziente Formen des Reisens als auch der Gastgeber*innenschaft zu konzipieren, auszuprobieren und zu dokumentieren. Suffizienzorientierte Reiseplanung und Gastgeber*innenschaft halten ökologische planetare Grenzen ein und beachten globale Gerechtigkeit. Lokale ökologische Wirkungen werden minimiert sowie lokale soziale und ökonomische Strukturen nicht beeinträchtigt. Wesenskerne des zukunftsgerechten Reisens sind Wertschätzung und Begegnung auf Augenhöhe sowie ein achtsamer, respektvoller Umgang mit den sozialen, ökologischen, kulturellen und materiellen Gegebenheiten auf Reisewegen und an Reiseorten.

WER ?

Für wen ist die Anleitung gedacht?

- Hausgemeinschaften/Wohnheime
- Nachbarschaften
- Quartiersvereine
- Freundeskreise

Wen möchte ich erreichen?

- Interessierte Bewohner*innen
- Nachbar*innen
- Gastgeber*innen

WAS IST DAS ZIEL ?

- Befähigung zur Konzeption von Urlaubsreisen nach Kriterien der Suffizienz
- Schaffung einer Struktur zur Dokumentation von suffizienzorientierten Reisekonzepten und erfolgreich durchgeführter suffizienter Reisen
- Organisatorische Unterstützung und Befähigung zur suffizienten Reiseplanung, -vorbereitung und -durchführung: Sharing von Ausrüstungsmaterialien für Reisen, Reisetipps, Reisepartner*innen-Börse
- Inhalte und Unterstützung für eine suffiziente Gastgeber*innenschaft



WAS IST NÖTIG ?

- Zeithorizont
  - Wissenserwerb, Reflexion: 3 – 5 halbtägige Treffen oder Workshops
  - Konzeption/Planung der Reise/Gastgeber*innenschaft: 2 – 4 Wochen Planungszeit, Vorlauf zum Reisezeitraum abhängig von Umfang, Ziel und Dauer
  - Dokumentation und Erfahrungsaustausch: 2 halbtägige Treffen oder Workshops
- Finanzieller Aufwand: Entfällt, da nicht kommerziell bzw. freiwilliges Engagement/ Eigeninteresse der Gruppe der Reisenden und Gastgeber*innen
- Material
  - Räumlichkeiten zum Treffen oder virtuelle Treffen
  - Infrastruktur für digitale Dokumentation suffizienter Reisen/virtuelles Reisebüro ggf. mit Sharing-Buchungs-Plattform: Social Media, Wiki, Datenbank, Blog o. Ä.

WIE GEHT DAS ?

Wie können sich die Teilnehmenden einbringen? ("Methoden")

- Individuelle Reflexion der Reiseziele, -inhalte und -durchführung, anschließende Gruppendiskussion zu den Erkenntnissen und Ergebnissen aus den Reflexionen
- Expert*innen-Vortrag zu ökologischen Wirkungen von Verkehrsmitteln sowie an Reiseorten, Demonstration des Suffizienz-Checks Reisen und zu sozio-ökonomischen und sozio-kulturellen Wirkungen des Tourismus, anschließend Gruppendiskussion
- Erfahrungsberichte von suffizienten Reisen
- Konzeption einer suffizienten Reise als Einzel- oder Gruppenarbeit mit Hilfe des SuffizienzChecks Reisen
- Virtuelles Reisebüro: Dokumentation von Erfahrungsberichten suffizienter Reisen, Bereitstellung des SuffizienzChecks Reisen als kostenloses Online-Tool, Sammlung von praktischen Reisetipps, Sharingplattform für lokal geteiltes Equipment für suffizientes Reisen

Wie können die Wirkungen gemessen werden? ("Navigatoren")

- Online-Tool SuffizienzCheck Reisen: https://flyingless.de/suffizienzcheck/travel/

WEITER ZUR ANLEITUNG

ANLEITUNG

1

Analyse der Ist-Situation

Individuelle Reflexion der eigenen Reisemotivationen und -verhaltensweisen, Gruppendiskussion zum Austausch der Erkenntnisse der individuellen Reflexionen, Erfahrungsaustausch zu selbst erfahrenen ökologischen und sozialen Wirkungen des Tourismus

Dauer: Je nach Gruppengröße einige Stunden

2

Initiierung

Input durch Expert*innen: Fachvorträge und Reiseerfahrungsberichte zu den ökologischen und sozialen Dimensionen suffizienter vs. nicht suffizienter Reisen

Dauer: Je nach Gruppengröße 2 - 4 halbtägige Workshops

3

Implementierung

Konzeption suffizienter Reisen als Einzel- oder Gruppenarbeit: Definition der Reisewünsche und -bedürfnisse, Wahl der Reiseorte und der Verkehrsmittel, Abgleich der Reisezeit mit möglichem Zeitbudget, Quantifzierung ökologischer Wirkungen der Verkehrsmittelwahl mit dem SuffizienzCheck Reisen, ggf. Erstellung neuer Varianten des Reisekonzeptes

Dauer: mehrere Treffen innerhalb von 2 - 4 Wochen

4

Durchführung

Durchführung der geplanten zukunftsgerechten Reise

Dauer: offen

5

Verstetigung

Langfristige Verankerung suffizienter Reisepraktiken durch die Dokumentation erfolgreich durchgeführter Reisen im virtuellen Reisebüro, Sammlung praktischer Tipps, Sharingplattform für Equipment suffizienter Reisen

Dauer: kontinuierlich

BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Konzipiert und praktisch angewendet wurde die zukunftsgerechte Reiseplanung im Rahmen des Forschungsprojektes SuPraStadt, welches von 2019 bis 2024 in einer Kooperation zwischen dem ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg und Teilnehmenden des Orientierungsjahres falt*r im selbstverwalteten Heidelberger Wohnheim Collegium Academicum durchgeführt wurde. Das Collegium Academicum war als Reallabor einer der Verbund- und Praxispartner des Projektes. Im Folgenden finden Sie beispielhaft die Themen des Workshops vom 21.02.2024, an dem acht Personen des Orientierungsjahres teilnahmen. Darüber hinaus wurde das Format im Rahmen von drei einsemestrigen Lehrveranstaltungen mit jeweils zehn bis fünfzehn Studierenden der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin (HTW Berlin) entwickelt.

KENNENLERNEN PERSÖNLICHER REISEBIOGRAFIEN

Reflexionsgespräch
Kennenlernen der Teilnehmenden mit dem Fokus auf persönliche Reiseerfahrungen

REISEBEDÜRFNISSE, REISEWÜNSCHE

Reflexionsworkshop
Bewusstmachen der individuellen Bedürfnisse und Wünsche, die das Reisen befriedigen soll und der Freiheitsgrade bei der individuellen Reiseplanung

REISEARTEN UND IHRE RELEVANZ FÜR NACHHALTIGKEIT

REISEN & GELD: UNTERWEGSSEIN VS. TOURISMUS

Informationsveranstaltung
Wissenstransfer von System- und Zielwissen und Sensibilisierung für die ökologischen und gesellschaftlichen Wirkungen des Reisens

REISEN & ZEIT: REISEGESCHWINDIGKEIT – ZEITWOHLSTAND

Reflexionsworkshop
Information, Reflexion und Sensibilisierung

KONZEPTION UND PLANUNG EINER ZUKUNFTSGERECHTEN REISE

Planungsworkshop
Soziales Lernen und Kompetenzerwerb: Befähigung zur Reiseplanung unter Berücksichtigung ökologischer, sozialer und gesellschaftlicher Wirkungen

IDEE FÜR EIN VIRTUELLES "BÜRO FÜR ZUKUNFTSGERECHTES REISEN"

Interaktiver Wissensspeicher
Transfer von Handlungs-/Transformationswissen, praktische Unterstützung und Befähigung zur Planung und Durchführung zukunftsgerechter Reisen

EVALUATION

Im Rahmen des Forschungsprojektes SuPraStadt wurde eine Evaluierung durch das ifeu durchgeführt. Folgende Erkenntnisse wurden daraus gewonnen:

LEGITIMATION

- Die Teilnehmenden des Orientierungsjahrs falt*r bewerteten nach der Vermittlung von System- und Zielwissen zum Reisen durch das ifeu das heute übliche Reiseverhalten insbesondere von Bevölkerungsgruppen mit mittleren und hohen Einkommen in Industrie- und Schwellenländern als nicht kompatibel mit sozialen und ökologischen Nachhaltigkeitszielen.
- Das Reisen wurde gleichzeitig als unverzichtbarer Bestandteil eines gelingenden Lebens, einer hohen Lebensqualität und als wichtiges Element der Persönlichkeitsentwicklung beschrieben.
- Daraus resultierte bei den Teilnehmenden eine hohe Motivation, die eigenen Reisebedürfnisse zu reflektieren, eine zukunftsgerechte Gestaltung des Reisens anzustreben und die Erfahrungen mit Personen des sozialen Umfelds zu teilen und diese ggf. ebenfalls dafür zu motivieren.
- Die Idee der Initiierung eines virtuellen Büros für zukunftsgerechte Reiseplanung wurde als möglicherweise geeignetes Format angesehen, um CA-Bewohner*innen kontinuierlich für das Thema zu sensibilisieren, Informationen und ein Bewertungstool verfügbar zu machen sowie die praktische Befähigung und das Teilen von Reiseerfahrungen in einer mittel- und langfristigen Perspektive zu ermöglichen.
- Das CA strebt an, dass Gäste die im CA etablierten nachhaltigen Alltagspraktiken kennenlernen. Die Gastgeber*innenschaft besteht im temporären Teilen der CA-Strukturen und Konsumgüter und im gemeinsamen Praktizieren der im CA etablierten Alltagsroutinen. Eigenleistungen werden sowohl von CA-Bewohner*innen als auch von den Workcampteilnehmenden erbracht und erwartet. Die Gastgeberrolle des CA ermöglicht die Begegnung auf Augenhöhe und die Wertschätzung, Erhaltung und Stärkung der am Reiseort vorgefundenen Strukturen.

BEFÄHIGUNG

Die Studierenden der HTW Berlin konzipierten in Einzel- oder Gruppenarbeiten Reisen, die die in der Lehrveranstaltung vermittelten und erarbeiteten Kriterien für zukunftsgerechtes Reisen erfüllten. Die Ergebnisse zeigen, dass die Studierenden nach Teilnahme über die dafür notwendigen Kompetenzen verfügen.

WISSENSTRANSFER

Die von den Studierenden der HTW erstellten Konzepte für zukunftsgerechtes Reisen zeigen das individuelle Transformationswissen und belegen gleichzeitig, wie das in der Lehrveranstaltung vermittelte System- und Zielwissen aufgenommen, verarbeitet und in die Reiseplanung integriert wurde.

SOZIALES LERNEN

Beim Reisen hat das Teilen von Erlebnissen und Erfahrungen einen sehr hohen Stellenwert. Deshalb bietet die gemeinsame Reflexion von Reisebedürfnissen und -wünschen, das Austauschen von Reiseerfahrungen unter dem Aspekt der zukunftsgerechten Planung und Umsetzung sowie das Teilen von praktischen Reisetipps im eigenen sozialen Umfeld ein hohes Potenzial für soziales Lernen.

WISSENSSPEICHER

Im Wissensspeicher finden Sie gute Beispiele für zukunftsgerechtes Reisen, die im Rahmen von Seminararbeiten entwickelt wurden. Darüber hinaus wurde eine Datenbankstruktur zur Dokumentation zukunftsgerechter Reisen auf Basis von EXCEL erstellt, die im Sinne eines „virtuellen Reisebüros“ oder als Dokumentations-Wiki genutzt werden kann.

Dokumente hier online abrufen!

GUTE BEISPIELE FÜR ZUKUNFTSGERECHTE REISEN

- Reisekonzept Agriturismo Italien
- Reisekonzept Kungsleden
- Reisekonzept Backpacker SO-Asien
- Konzept Doppelte Mikroabenteuer

VIRTUELLES REISEBÜRO

Datenbankstruktur / Doku-Wiki für zukunftsgerechte Reisen

LEHRVORTRAG UND SEMINAR "ZUKUNFTSGERECHT REISEN":

falt*r 2024 im Collegium Academicum Heidelberg

NAVIGATOR FÜR DIE ZUKUNFTGERECHTE PLANUNG VON URLAUBS- REISEN UND DIENSTREISEN:

SuffizienzCheck Reisen



ANLEITUNG ZUM SELBERMACHEN: SUFFIZIENZPOLITIK IN STADTQUARTIEREN

Ein Veranstaltungsformat zur Förderung der Umsetzung suffizienzpolitischer Maßnahmen



ALLGEMEINES

WAS IST DAS ?

Suffizienzpolitik in Stadtquartieren ist ein Format, um Lokalpolitiker*innen für Suffizienz zu sensibilisieren und zur Umsetzung suffizienzpolitischer Maßnahmen zu befähigen. Im Mittelpunkt steht dabei die Gestaltung eines Prozesses „vom Wissen zum Handeln".
Neben der Vermittlung von konzeptionellen Grundlagen, geht es um eine Bestandsaufnahme suffizienzpolitischer Maßnahmen im Aktionsgebiet und um die Erarbeitung von notwendigem Wissen für eine Implementierung weiterer Maßnahmen.
Das Format besteht in der Regel aus drei Terminen mit den Mitgliedern des lokalpolitischen Gremiums. Diese können in ihrem inhaltlichen Umfang und der thematischen Ausgestaltung variieren und auch durch zusätzliche Termine ergänzt werden.

WER ?

Für wen ist die Anleitung gedacht?

- Ortsgruppen mit Nachhaltigkeitsbezug, z. B. BUND, Architects for Future o. Ä.
- Kommunale Klimaschutzmanager*innen

Wen möchte ich erreichen?

- Lokalpolitiker*innen, z. B. Mitglieder der Bezirksvertretungen oder des Stadtrates in Kommunen ohne Bezirksvertretungen

WAS IST DAS ZIEL ?

Vorteile bzw. Nutzen auf lokaler Ebene

- Strukturelle Förderung von Suffizienz auf der Quartiers- bzw. Stadtbezirksebene kann zu mehr Sicherheit, mehr Lebendigkeit und weniger Lärm- bzw. Feinstaubemissionen beitragen

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



WAS IST NÖTIG ?

- Zeithorizont, abhängig vom gewählten Umfang (Werte für ca. 7 Wochenstunden): 6 – 12 Monate
- Finanzieller Aufwand
  - Personalkosten: 10.000 € – 20.000 €
  - Sachkosten: 100 € – 2.000 €
- Material
  - Nutzbare Räumlichkeiten für mind. 10 Personen, je nach Größe des Gremiums (z. B. Sitzungssaal der Bezirksvertretung)
  - Infrastruktur für digitale Kommunikation (z. B. internetfähiger Computer, Webcam, Mikrofon)
  - Sitzungsprotokolle der Bezirksvertretung
  - Raumrelevante Konzepte und Planungen, welche den betrachteten Stadtbezirk betreffen
  - Parteiprogramme o. Ä. der im Gremium vertretenen Fraktionen

WIE GEHT DAS ?

Wie können sich die Teilnehmenden einbringen? ("Methoden")

- Informationsveranstaltung zur theoretischen Einführung in das Thema Suffizienz
- Reflexionsworkshop über Stärken und Entwicklungsfelder für das Quartier aus suffizienzpolitischer Perspektive → Einigung auf einen thematischen Schwerpunkt
- Reflexionsgespräche über Hürden und Potenziale zur Umsetzung suffizienzpolitischer Maßnahmen
- Reflexionsworkshop zur Synthese der Ergebnisse und Ableitung von Maßnahmen

Wie können die Wirkungen gemessen werden? ("Navigatoren")

- Nachhaltigkeitsziele und -szenarien für Städte
- Daten zu Treibhausgasemissionen von Städten und Quartieren

WEITER ZUR ANLEITUNG

ANLEITUNG

1

Analyse der Ist-Situation

Suffizienzpolitische Bestandsanalyse des betrachteten Quartiers/Bezirkes/etc.: Raumrelevante Konzepte und Planungen (z. B. Integrierte Stadtentwicklungskonzepte o. Ä.), Sitzungsprotokolle des betrachteten Gremiums → Auseinandersetzung mit Parteizielen, Überblick über Projekte und Maßnahmen mit einem Bezug zur Suffizienz, Identifikation möglicher Ansatzpunkte

Dauer: 1 – 2 Monate

2

Initiierung

Soziale Aktivierung der Lokalpolitiker*innen, welche über die Geschäftsführung des jeweiligen Gremiums erfolgen sollte (kurze Vorstellung des Vorhabens und Bitte um Einladung in eine der kommenden Sitzungen)

Dauer: 2 Wochen – 1 Monat

3

Implementierung

Konzeption des Veranstaltungsformats: Anpassung an lokale Gegebenheiten (Ergebnis der Schritte 1 und 2)

Dauer: 2 Wochen – 1 Monat

4

Durchführung

Erster Termin ("Suffiziente Quartiere"): Sensibilisierung für und Überzeugung vom Konzept der Suffizienz sowie der Suffizienzpolitik als Leitbild für lebenswerte Quartiere (z. B. Im Rahmen eines [Gast-]Vortrags) mit anschließender gemeinsamer Diskussion und Zeit für Rückfragen)

Zweiter Termin ("Visionen wagen"): Welche suffizienzpolitischen Erfolge oder Ansätze gibt es bereits im Quartier? Gemeinsame Einigung auf einen suffizienzpolitischen Themenschwerpunkt (z. B. Fahrradmobilität)

Dritter Termin ("Schlüsselfaktoren identifizieren"): Identifikation von Abläufen und Hürden bei der Gestaltung des Themenschwerpunktes (z. B. im Rahmen von Gesprächen zwischen Politik und Verwaltung)

Dauer: 3 – 6 Monate

5

Verstetigung

Zur Sicherung des erlangten Wissens bei der Lokalpolitik ist es ratsam, die erarbeiteten Ergebnisse noch einmal möglichst knapp und grafisch ansprechend (z. B. Abschlussbroschüre) aufzubereiten und vorzustellen (siehe Wissensspeicher)

Dauer: 1 – 2 Monate

BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Konzipiert und praktisch angewendet wurde das Veranstaltungsformat *Suffizienzpolitik in Stadtquartieren* gemeinsam mit der Bezirksvertretung (BV) Dortmund Mengede im Rahmen des Forschungsprojektes SuPraStadt, welches von 2019 bis 2024 in einer Kooperation zwischen der Fachhochschule Dortmund und der Stadt Dortmund in zwei Dortmunder Quartieren (Westerfilde & Dorstfeld) durchgeführt wurde. Aufgrund von geltenden Corona-Schutzmaßnahmen im Durchführungszeitraum wurden die Methoden digital umgesetzt. Das Veranstaltungsformat wurde innerhalb von 12 Monaten durchgeführt.
Im Folgenden finden Sie beispielhaft Methoden des Veranstaltungsformats *Suffizienzpolitik in Stadtquartieren*, welche im Rahmen des Projektes SuPraStadt organisiert und durchgeführt wurden. Das Thema „Fahrradmobilität" wurde innerhalb des Formats als inhaltlicher Schwerpunkt fokussiert.

SUFFIZIENTE QUARTIERE

Informationsveranstaltung

Digital als Videokonferenz durchgeführt mit den Mitgliedern der BV Mengede und dem Referenten Jonas Lage (Experte für kommunale Suffizienzpolitik) → siehe S. 4 „Durchführung"
Dauer: 90 Minuten

VISIONEN WAGEN

Reflexionsworkshop

Digital als Videokonferenz durchgeführt mit der BV Mengede und Jonas Lage (Experte für kommunale Suffizienzpolitik) → siehe S. 4 „Durchführung"
Dauer: 90 Minuten

SCHLÜSSELFAKTOREN IDENTIFIZIEREN

Reflexionsworkshop

Digital als Videokonferenz durchgeführt mit der BV Mengede → siehe S. 4 „Durchführung"
Dauer: 90 Minuten

PRÄSENTATION DER ERGEBNISSE DER ZUSAMMENARBEIT

Reflexionsworkshop

Digital als Videokonferenz durchgeführt mit der BV Mengede
Dauer: 90 Minuten

Auf Grundlage der Ergebnisse der vier gemeinsamen Termine wurde in einem zweiten Schritt eine genauere Untersuchung der Erfolgsfaktoren und Hürden im Rahmen der Zusammenarbeit zwischen der BV Mengede und den unterschiedlichen Verwaltungsämtern durchgeführt, welche an der Umsetzung suffizienzpolitischer Maßnahmen (Fokus: suffiziente Mobilitätsformen) beteiligt sind. Dazu wurden teilstandardisierte Einzelinterviews, sowohl mit Mitgliedern der BV als auch mit Mitarbeitenden verschiedener Verwaltungsämter geführt. Auf Grundlage der Interviews wurden Handlungsempfehlungen abgeleitet, welche den beteiligten Akteur*innen aus Politik und Verwaltung vorgestellt und gemeinsam mit diesen reflektiert wurden (siehe „Abschlussbroschüre SuPraStadt II" im Wissensspeicher).

EVALUATION

Im Rahmen des Forschungsprojektes SuPraStadt wurde im Zuge einer transdisziplinären Reflexion zwischen Praxis- und Forschungspartnern eine Evaluierung des Veranstaltungsformats durchgeführt. Folgende Erkenntnisse wurden daraus gewonnen:

LEGITIMATION

- Politische Ansätze von Suffizienz für die Verbesserung von Lebensqualität und Nachhaltigkeit in Quartieren wurden von den teilnehmenden Mitgliedern der BV Mengede positiv bewertet.

BEFÄHIGUNG

- Die teilnehmenden Mitglieder der BV Mengede erwarben Kompetenzen zur Integration von suffizienzpolitischen Themen in die politische Agenda (z. B. Möglichkeiten der Bezirksvertretung zur Umsetzung von suffizienzpolitischen Maßnahmen).

WISSENSTRANSFER

- Im Rahmen des Formates wurden die Kommunalpolitiker*innen über das Konzept der Suffizienz informiert und dafür sensibilisiert. Es erfolgte diesbezüglich eine Bestandsaufnahme von suffizienzfördernden Strukturen im Quartier (Systemwissen), die Kommunalpolitiker*innen wurden bei der Generierung von suffizienzpolitischen Zielen unterstützt (Zielwissen) und lernten Maßnahmen zu deren Umsetzung kennen (Transformationswissen).

SOZIALES LERNEN

- Förderung gemeinsamer Lernprozesse durch Vernetzung und Förderung der direkten Kommunikation unterschiedlicher Akteur*innen (z. B. Kommunalpolitik, Kommunalverwaltung).

WISSENSSPEICHER

Im Wissensspeicher finden Sie Inhalte, die als Unterstützung für die Konzeption und Durchführung von Veranstaltungen dienen können. Diese sind im Rahmen des Veranstaltungsformats *Suffizienzpolitik in Stadtquartieren* des Forschungsprojektes SuPraStadt entwickelt und zusammengestellt worden.

Dokumente hier online abrufen!

ERGEBNISDARSTELLUNG

- Abschlussbroschüre SuPraStadt I
- Abschlussbroschüre SuPraStadt II

INFORMATIONSMATERIAL

- Informationsflyer Bezirksvertretungen (Webversion)
- Informationsflyer Bezirksvertretungen (Ansichtsversion)
- Literaturliste Suffizienzpolitik
- Erklärvideo Bezirksvertretungen www.dortmund.de/bezirksvertretungen

Hier entlang zum Erklärvideo



ANLEITUNG ZUM SELBERMACHEN: KLIMANACHBARSCHAFT

Eine Veranstaltungsreihe zur Förderung
von umweltfreundlichem Verhalten im Quartier



ALLGEMEINES

WAS IST DAS ?

Die *Klimanachbarschaft* ist eine längerfristig angelegte Veranstaltungsreihe (ca. 3 – 12 Monate). Im Rahmen der Veranstaltungen werden den Teilnehmenden in alltagsrelevanten Handlungsfeldern, wie Ernährung, Mobilität, Energie, Wohnen und Konsum, Möglichkeiten aufgezeigt, umwelt- und ressourcenschonendes Verhalten in ihren Alltag zu integrieren. Dabei spielt der gemeinschaftliche und nachbarschaftliche Aspekt eine wichtige Rolle. Der räumliche Fokus liegt auf der Quartiersebene und auf einer engen Zusammenarbeit mit lokalen (Nachhaltigkeits-) Akteur*innen. Die konkrete thematische Ausgestaltung der einzelnen Veranstaltungen kann flexibel auf die individuelle Situation vor Ort angepasst werden (z. B. Bedarfe, Anknüpfungspunkte).

WER ?

Für wen ist die Anleitung gedacht?

- Vereine & zivilgesellschaftliche Initiativen (z. B. aus den Bereichen BNE, Demokratieförderung etc.)
- Quartiersmanager*innen
- Kommunale / betriebliche Klimaschutzmanager*innen
- Kommunaler Bildungsbereich (Jugendamt, Schulamt, BNE-Koordinator*innen)
- (Volks-)Hochschulen
- Nachbarschaftszentren
- Verbraucherzentralen

Wen möchte ich erreichen?

- Bürger*innen, die an nachbarschaftlicher Vernetzung interessiert sind
- Bürger*innen, die am Thema Nachhaltigkeit interessiert sind

WAS IST DAS ZIEL ?

Vorteile bzw. Nutzen auf lokaler Ebene

- Stärkung des sozialen Zusammenhalts von Quartieren
- Stärkung von Partizipation und Mitmachkultur
- Förderung / Stärkung nachhaltiger Aktivitäten auf der Quartiersebene
- Synergieeffekte mit anderen nachbarschaftlichen, sozialen oder umweltpolitischen Themen und Projekten

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



WAS IST NÖTIG ?

- Zeithorizont, abhängig vom gewählten Umfang der Veranstaltungsreihe (Werte für ca. 10 Wochenstunden): 6 – 24 Monate
- Finanzieller Aufwand
  - Personalkosten: 10.000 € – 40.000 €
  - Sachkosten: 2.500 € – 10.000 €
- Material
  - Nutzbare Räumlichkeiten für mind. 20 Personen (z. B. Bürgerhaus, Gemeindehaus)
  - Moderationskoffer, Stellwand
  - Material für die individuellen Veranstaltungen (z. B. Werkzeug, Blumenerde) → siehe „Beispiel aus der Praxis“

WIE GEHT DAS ?

Wie können sich die Teilnehmenden einbringen? ("Methoden")

- Öffentliche Auftaktveranstaltung für die Nachbarschaft mit der Aufforderung zum Mitmachen
- Offene Tür in Form eines regelmäßigen Klimacafés als Gesprächsangebot und Möglichkeit zur Messung des eigenen CO_2-Fußabdrucks
- Partizipativer runder Tisch mit wichtigen Akteuren der Nachbarschaft zur Sammlung von Veranstaltungsthemen und Inhalten
- Informationsveranstaltung in Kooperation mit Expert*innen zur Weitergabe von Wissen
- Gemeinschaftliche Mitmachaktionen, bei denen ressourcenschonende Verhaltensweisen konkret erlebt und umgesetzt werden
- Ein Reflexionsworkshop mit Beteiligten gegen Ende des Diffusionsformates für Feedback und zur Planung von Verstetigung

Wie können die Wirkungen gemessen werden? ("Navigatoren")

- CO_2-Fußabdruckrechner des Umweltbundesamtes
- Jeweiliger SuffizienzCheck (Ernährung, Mobilität, Wohnen)

WEITER ZUR ANLEITUNG

ANLEITUNG

1

Analyse der Ist-Situation

Räumliche Quartiersanalyse, Stakeholder-/Multiplikator*innen, laufende Projekte, vorhandene Infrastrukturen (mit Suffizienzbezug) → Fokus auf Themen Nachhaltigkeit, Soziales, Stadtentwicklung

Dauer: 0,5 – 2 Monate

2

Initiierung

Soziale Aktivierung der Stakeholder: Persönliche Kontaktaufnahme und Vorstellung, Identifikation gemeinsamer Ziele, inhaltlicher Anknüpfungspunkte und Kooperationsmöglichkeiten, weitere spannende Akteur*innen

Soziale Aktivierung der Bürgerschaft: Vorbereitungstreffen zur Vorstellung des Vorhabens, Sammlung von Themenwünschen, Methoden zur Gruppenbildung

Dauer: 1 – 4 Monate

3

Implementierung

Konzeption der Veranstaltungsreihe: Anpassung an lokale Gegebenheiten (Ergebnis der Schritte 1 und 2)

Dauer: 0,5 – 2 Monate

4

Durchführung

Auftaktveranstaltung (Vorstellung, Konzeption, Feedback) → anschließend beliebig viele Veranstaltungen (Empfehlung: 4 – 6 im Abstand von je einem Monat)

Ergänzend zu den Veranstaltungen bietet sich eine regelmäßige Präsenz (z. B. im Rahmen einer offenen Sprechstunde) im Stadtteil an (z. B. in Räumlichkeiten des Quartiersmanagements, Bürgerhaus etc.)

Dauer: 3 – 12 Monate

5

Verstetigung

Langfristige Verankerung durch z. B. Wiederholung des Formats mit anderen Akteurskonstellationen (durch Weitergabe des erlangten Wissens an Kooperationspartner*innen im Quartier)

Dauer: 1 – 4 Monate

BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Konzipiert und praktisch angewendet wurde die *Klimanachbarschaft* im Rahmen des Forschungsprojektes SuPraStadt, welches von 2019 bis 2024 in einer Kooperation zwischen der Fachhochschule Dortmund und der Stadt Dortmund in zwei Dortmunder Quartieren (Westerfilde & Dorstfeld) durchgeführt wurde.
Die Veranstaltungsreihe wurde innerhalb von 8 Monaten umgesetzt.

Im Folgenden finden Sie beispielhaft Themen der Veranstaltungsreihe *Klimanachbarschaft Dorstfeld*, welche im Rahmen des Projektes SuPraStadt organisiert und durchgeführt wurden.

VERMEIDUNG VON LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Informationsveranstaltung
Durchgeführt im Stadtteilcafé wilma in Kooperation mit dem Verein foodsharing Dortmund e. V.

NACHHALTIGES REISEBÜRO

Informationsveranstaltung
Durchgeführt im Stadtteilcafé wilma

DER WEG ZUR EIGENEN PV-ANLAGE

Informationsveranstaltung
Durchgeführt im Bürgerhaus Dortmund in Kooperation mit einem fachkundigen Bürger (Fachmann für Photovoltaik)

NATURWERKSTATT

Mitmachaktion
Als Bildungsworkshop mit den Kindern der städtischen Tageseinrichtung für Kinder Friedrich-Henkel-Weg, durchgeführt in Kooperation mit der KiTa-Leitung und FABIDO

LEBENSMITTELANBAU IN DER STADT

Mitmachaktion
Durchgeführt im EWEDO-Projektgarten in Kooperation mit der EWEDO und der Pflanzberatung des Kleingartenvereins Glück auf e. V.

REPAIR CAFÉ

Mitmachaktion
Durchgeführt im Bürgerhaus Dorstfeld in Kooperation mit dem Aktionsplan Soziale Stadt und der Bürgerhaus Dorstfeld eG (hat sich als dauerhaftes Angebot etabliert)

ÖKOL. HANDABDRUCK UND BEZIRKSVERTRETUNGEN

Informationsveranstaltung
Durchgeführt im Stadtteilcafé wilma in Kooperation mit einem Mitglied aus der Bezirksvertretung Innenstadt West

KLIMACAFÉ

Regelmäßige offene Tür
Im Stadtteilcafé wilma. Möglichkeit des Austauschs über ökologische Themen im Quartier und Erstellen einer persönlichen CO_2- Bilanz mittels eines Fußabdruckrechners

EVALUATION

Im Rahmen des Forschungsprojektes SuPraStadt wurde eine Evaluierung der Veranstaltungsreihe durch die Fachhochschule Dortmund durchgeführt. Folgende Erkenntnisse wurden daraus gewonnen:

LEGITIMATION

- Klimaschutz und Suffizienzpraktiken werden innerhalb einer Nachbarschaft häufig von einer kleinen und sehr aktiven Gruppe eingebracht.
- Dabei sind Personen häufig in einer Doppelrolle aus Bürger*in und stellvertretender Akteur einer Organisation aktiv.
- Dieser aktive Personenkreis wirkt mit seinem Engagement auch in die jeweiligen Organisationen hinein. Dabei ist Klimaschutz innerhalb der Organisationen zunehmend als Querschnittsthema anerkannt und mit den eigenen Organisationszielen vereinbar. Allerdings besteht häufig noch eine Lücke zwischen dem Bekenntnis zum Klimaschutz und der aktiven Umsetzung.

BEFÄHIGUNG

- Besonders die Mitmachaktionen *Repair-Café* und *Lebensmittelanbau in der Stadt* haben auf eine Befähigung zur Ausübung der jeweiligen Suffizienzpraktik hingewirkt.
- Dabei wurden durch die praktische Umsetzung vor Ort wichtige Erkenntnisse gesammelt, die für die selbständige Ausübung relevant sind.
- Auch der Nutzen der Praktik konnte durch die Erfahrungen der jeweiligen Methoden gestärkt werden. Dabei geht es darum altes Wissen und Kompetenzen aus vorherigen Generationen wieder zu entdecken und Lücken, die durch den kommerziellen Markt nicht abgedeckt (beispielsweise Reparaturangebote) werden, zu schließen.

WISSENSTRANSFER

- Das Ausfüllen des CO_2-Rechners war für die Teilnehmenden eine wichtige Bestandsaufnahme der individuell produzierten Treibhausgasemissionen (Systemwissen).
- Gleichzeitig war es für die Teilnehmenden ernüchternd zu sehen, dass die Lücke zwischen eigenem Treibhausgasausstoß und der gesteckten Pro-Kopf-Treibhausgasminderungsziele zur Einhaltung des Pariser Klimaabkommens (2,5t bis 2030) selbst bei großen Anstrengungen signifikant bleibt (Zielwissen).
- Hier ist es wichtig eine realistische Erwartungshaltung zu kommunizieren, wo individuelle Einsparpotentiale enden und wo der politische Verantwortungsbereich beginnt (Transformationswissen).
- Auch durch die Informationsveranstaltungen konnte ein Wissenszuwachs im Bereich der Verhaltensumsetzung erzielt werden (Transformationswissen).

SOZIALES LERNEN

- Die aktive Interaktion mit Expert*innen vor Ort wurde von den Teilnehmenden als zentrales Element für Lernerfahrungen benannt.
- Durch das Lernen in Gruppen in Anwesenheit von Expert*innen können individuelle Nachfragen gestellt und widersprüchliche Informationen aus anderen Quellen eingeordnet werden.
- Im Vergleich zu beispielsweise Online-Tutorials wird dabei das notwendige Sicherheitsgefühl und Selbstvertrauen besonders gefördert.
- Der Austausch mit Nachbar*innen und gemeinsame Erfolgserlebnisse erzeugen positive Erlebnisse und fördern den Spaßfaktor.

WISSENSSPEICHER

Im Wissensspeicher finden Sie Inhalte, die als Unterstützung für die Konzeption und Durchführung von Veranstaltungen dienen können. Diese sind im Rahmen der Veranstaltungsreihe *Klimanachbarschaft Dorstfeld* des Projektes SuPraStadt entwickelt und zusammengestellt worden.

Dokumente hier online abrufen!

HANDOUTS

- Tipps und Tricks zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung
- Tipps und Tricks zum Lebensmittelanbau in der Stadt
- Tipps und Tricks zum nachhaltigen Reisen
- Tipps und Tricks zur eigenen Photovoltaik-anlage
- Werde aktiv – Gestalte die Lokalpolitik in deinem Quartier mit!

CO_2-FUSSABDRUCKRECHNER DES UMWELTBUNDESAMTES

https://uba.co2-rechner.de/de_DE/

Hier online abrufen!

DOKUMENTE

- Erfolgsfaktoren und Hemmnisse für Veranstaltungen
- Vorschläge für Veranstaltungen im Rahmen einer Klimanachbarschaft
- Repair Café
  - Reparaturcharta
  - Hausregeln
  - Laufzettel
  - Durchführungskonzept
- Naturwerkstatt
  - Upcycling-Anleitung
  - Vogel- und Insekten-Quiz



GLOSSAR

Toolbox

Die Toolbox ist eine Sammlung von übertragbaren Diffusionsformaten für Multiplikator*innen zur Unterstützung der Diffusion von Suffizienzpraktiken, welche auf verschiedene Handlungsfelder anwendbar sind (Wohnen, Ernährung, Mobilität).

Diffusionsformate als „Anleitungen zum Selbermachen“

Diffusionsformate liefern Transformationswissen in Form von konkreten Anleitungen zur Verbreitung von Suffizienzpraktiken bestehend aus Methoden und Navigatoren.

Navigatoren

Navigatoren sind Hilfsmittel zur Bestimmung von Suffizienz anhand ihrer ökologischen Wirkungen. Sie machen die Wirkungen von Suffizienzpraktiken messbar und liefern Zielgrößen für Suffizienz (z. B. Checklisten, SuffizienzCheck).

Methoden

Methoden liefern Anleitungen in Form von standardisierten Vorgehensweisen für Kommunikation, Interaktion und Partizipation. Methoden können analog und digital sein (z. B. Mitmachaktion, Informationsveranstaltung, Reflexionsworkshop).

Diffusionsmechanismen

Diffusionsmechanismen sind messbare Wirkfaktoren der Diffusionsformate. Sie liefern Indikatoren für die Wirkungen der Diffusionsformate auf Multiplikator*innen (Durchführende des Diffusionsformates) und Adressat*innen (Teilnehmende des Diffusionsformates).

GLOSSAR

Diffusionsmechanismus Legitimation

Legitimation beschreibt die Offenheit von Multiplikator*innen für das Prinzip der Suffizienz. Sie kann sich in einer Übereinstimmung von Suffizienz mit den Zielen und Werten der Akteur*innen und Organisationen äußern oder durch aktives Eintreten für die Verbreitung von Suffizienzpraktiken.

Diffusionsmechanismus Wissenstransfer

Wissenstransfer beschreibt die Produktion von System-, Ziel- und Transformationswissen für Multiplikator*innen. Systemwissen beinhaltet Wissen über Suffizienz in Abgrenzung zu Effizienz- und Konsistenzstrategien für nachhaltiges Handeln. Zielwissen beschreibt das Wissen über Grenzen von Ressourcen wie Emissionen, Flächenverbrauch und Biodiversität. Transformationswissen ist das Wissen über die Anwendung und Etablierung von Suffizienzpraktiken im lokalen Kontext.

Diffusionsmechanismus Befähigung

Befähigung beschreibt den Erwerb von Kompetenzen der Adressat*innen in Bezug auf Suffizienzpraktiken. Die geplanten Diffusionsformate sollen das nötige Wissen vermitteln, welches die praktischen Kompetenzen (z. B. Reparaturleistungen und Gemüseanbau) der Teilnehmenden erweitert. Unter Umständen kann dies auch die Kompetenz umfassen, langfristige, sich selbst tragende Organisationsstrukturen aufzubauen.

Diffusionsmechanismus Soziales Lernen

Soziales Lernen beschreibt die Lernerfahrungen der Adressat*innen durch gemeinsames Handeln im Zusammenhang mit der Einübung, Ausführung oder Ermöglichung von Suffizienzpraktiken. Ein Prozess kann als soziales Lernen angesehen werden, wenn:

(1) bei den beteiligten Individuen eine Veränderung des Verständnisses stattgefunden hat;

(2) diese Veränderung über das Individuum hinausgeht und in größeren sozialen Einheiten oder Praxisgemeinschaften verortet wird und

(3) er durch soziale Interaktionen zwischen Akteur*innen innerhalb eines sozialen Netzwerks stattfindet.



ALLE KONTAKTE AUF EINEN BLICK

GEMEINSAM GÄRTNERN IM QUARTIER

ISOE – Institut für sozial-ökologische Forschung
Laura Trost & Immanuel Stiess
Hamburger Allee 45, 60486 Frankfurt am Main
Tel.: +49 69 707 6919-35
Mail: laura.trost@isoe.de & immanuel.stiess@isoe.de

SUFFIZIENZPOLITIK IN STADTQUARTIEREN / KLIMANACHBARSCHAFT

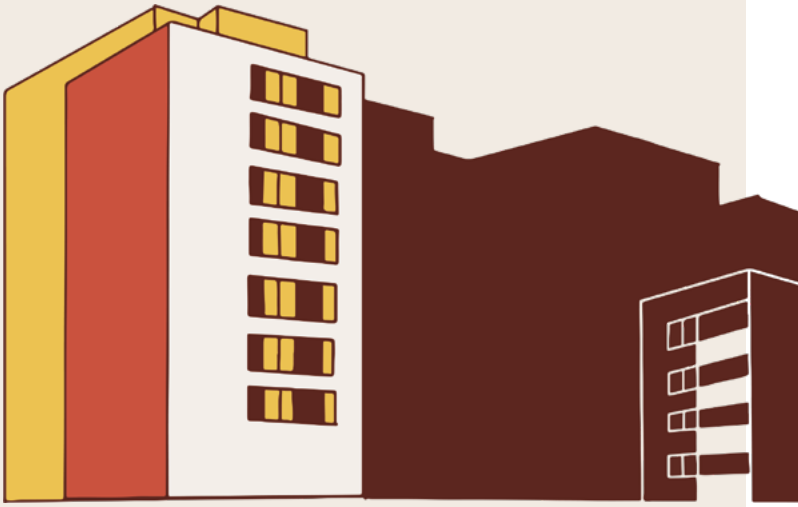
Fachhochschule Dortmund
Angewandte Sozialwissenschaften
Tilmann Hüppauff
Emil-Figge Straße 38a, 44227 Dortmund
Tel.: +49 231 9112-8914
Mail: tilmann.hueppauff@fh.dortmund.de

RAD-CHECK

Förderverein Collegium Academicum Heidelberg e.V.
Carla Cop
Mendelejewplatz 1, 69126 Heidelberg
Tel.: +49 6221-652236
Mail: kontakt@collegiumacademicum.de

ZUKUNFTSGERECHTE REISEPLANUNG

ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg gGmbH
Büro Berlin
Dr. Lars-Arvid Brischke
Reinhardtstr. 50, 10117 Berlin
Tel.: +49 30 2844578-18
Mail: lars.brischke@ifeu.de
Webseite: www.ifeu.de



Layout & Grafik: Johanna Wortmann
Mail: johannaw9451@googlemail.com

Fachhochschule Dortmund
University of Applied Sciences and Arts
ifeu Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg
Institut für sozial-ökologische Forschung
COLLEGIUM ACADEMICUM GEMEINSAM LEBEN UND LERNEN
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung
Stadt Dortmund
Heidelberg
PROJEKTSTADT EINE MARKE DER UNTERNEHMENSGRUPPE NASSAUISCHE HEIMSTÄTTE | WOHNSTADT
Stadt Kelsterbach
FONA Forschung für Nachhaltigkeit