



NachhaltigZeit

Toolkit #12



NachhaltigZeit

Ein Bildungsangebot zur Förderung von Zeitgestaltungskompetenz

Images and Objects – Active Methodology Toolkit #12

Erstveröffentlichung in 2021 durch Centre for Collaborative Learning for Sustainable Development (CCL), Inland Norway University of Applied Sciences. Hamar, Norwegen.

<http://www.livingresponsibly.org/>

ISBN (gedruckt): 978-82-8380-278-8

ISBN (online): 978-82-8380-279-5

In Zusammenarbeit mit:

Projekt ReZeitKon (Zeit-Rebound, Zeitwohlstand und Nachhaltiger Konsum; <https://www.zeit-rebound.de>), durchgeführt von der Technischen Universität Berlin, dem Fraunhofer Institut und der Leuphana Universität Lüneburg, gefördert vom deutschen Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) in der Sozial-Ökologischen Forschung unter den Förderkennzeichen 01UT708C.

Zusätzliche Ressourcen zum Material sind verfügbar unter:

<https://bit.ly/zeit-toolkit/>

Erstellt in Zusammenarbeit mit dem internationalen Partnernetzwerk des UNESCO-Lehrstuhls für Bildung für nachhaltige Lebensstile. Die Autorinnen und Autoren sind für die Auswahl und Darstellung der in diesem Dokument enthaltenen Ansichten und Meinungen verantwortlich. Der Inhalt dieses Dokuments gibt nicht die Ansichten oder Meinungen der UNESCO, des norwegischen Ministeriums für Kinder und Familien oder einer der Institutionen wieder, die die Erstellung des Dokuments unterstützt haben.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© 2021 Creative Commons. Dieses Werk ist lizenziert unter einer

Creative Commons Attribution Non Commercial Share-Alike 4.0 International License.

Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Autorinnen und Autoren:

Claire Grauer, Leuphana Universität Lüneburg, Deutschland

Pascal Frank, Leuphana Universität Lüneburg, Deutschland

Daniel Fischer, Strategic Communication Group, Wageningen Research and University, Niederlande

Mit Beiträgen von (alphabetische Reihung): Lorenz Erdmann, Gerrit von Jorck

Wir danken für kritische Durchsicht und Kommentare (alphabetische Reihung):

Stefanie Gerold, Michael Görtler, Alina Günther, Simon Jetzschke, Fritz Reheis, Ulf Schrader

Assistenz (alphabetische Reihung): Celine Ebeloe, Lukas Zimmermann

Illustrationen: Clara Brüggmann

Layout und Satz: Sandra Ruderer (sandraruderer.com)

Bildnachweise: Titelbild: shutterstock.com (Bystrov), S. 3: pexels.com, S. 23: picjumbo.com (Viktor Hanacek)

Diese Handreichung wurde unterstützt von:

GEFÖRDERT VOM



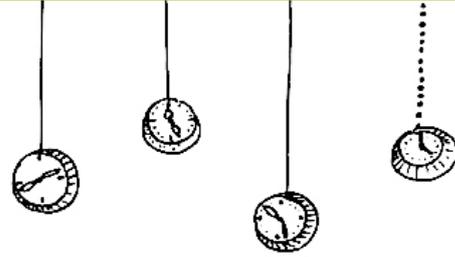
Centre for Collaborative Learning for Sustainable Development

Inhalt

1. Einführung	2
2. Kontext Zeitgestaltung, Nachhaltigkeit, Konsum	3
3. Gebrauchsanweisung: Wie kann diese Handreichung genutzt werden?	8
4. Wahrnehmen und Erleben von Zeit	10
Aktivität 1: Was ist Zeit?	10
Aktivität 2: Zeiterleben	11
Aktivität 3: Beobachtung der eigenen Zeitgestaltung	12
Aktivität 4: Gute Zeiten, schlechte Zeiten	13
Aktivität 5: Zeit für den Augenblick	14
Aktivität 6: Bedürfnismeditation	15
Aktivität 7: Bedürfniscouch	16
Aktivität 8: Zeitdimensionen meines Konsums	17
Aktivität 9: Was ist mir wichtig und was kann ich tun?	18
Aktivität 10: Was unterstützt mich?	19
5. Veränderung von Zeitgestaltung	20
5.1 Selbstexperiment: Die eigene Zeitgestaltung forschend verändern	20
5.2 Design Thinking Workshops zur Gestaltung von Zeitstrukturen	24
6. Schlussbemerkung	28
7. Weiterführende Hinweise	29
Online verfügbares Zusatzmaterial	29
Ergänzende Toolkits und Unterrichtsmaterialien zum Themenfeld Zeit und Nachhaltigkeit	29
Webquellen	30
Literaturhinweise	30



1. Einführung



Alle Menschen verfügen über dieselbe Menge an täglicher Lebenszeit. Wie wir diese Zeit aber erleben und gestalten, ist individuell sehr unterschiedlich. Manchmal vergeht ein Nachmittag wie im Flug, ein anderes Mal plagt uns die Langeweile. Wir versuchen, Zeit zu sparen, verschwenden, genießen oder verlieren sie. Unser subjektives Zeitempfinden und die Art und Weise, wie wir unsere persönliche Lebenszeit gestalten, hängt mit unserem Wohlbefinden zusammen. Unsere Zeitgestaltung kann außerdem mehr oder weniger nachhaltig sein: sie beeinflusst die Möglichkeiten anderer Menschen und die zukünftiger Generationen, ihre Lebenszeit so zu gestalten, dass sie ein gutes Leben führen können. Zeit und Zeitgestaltung sind somit wichtige Dimensionen im Kontext der Nachhaltigkeit.

Die Auseinandersetzung mit Zeit kann auf vielfältige Weise geschehen. Seit der Antike beschäftigt sich die Philosophie mit Zeit als Grunderfahrung der menschlichen Existenz. Zeit ist in der Physik eine objektiv messbare Größe. In diesem Toolkit verfolgen wir nicht diese theoretisch-philosophische Auseinandersetzung mit Zeit. Stattdessen schlagen wir eine Serie von Lernaktivitäten vor, die dazu geeignet sind, das persönliche Zeiterleben und die Zeitgestaltung von Lernenden in den Vordergrund zu rücken. Dabei bilden die Erfahrungen der Teilnehmenden die Grundlage für individuelle und gemeinsame Reflexionen zu Zeit, Nachhaltigkeit und damit verbundenen eigenen sowie geteilten Bedürfnissen.

Unsere Publikation richtet sich an Menschen aus schulischen und außerschulischen Bildungskontexten, die innerhalb ihrer Lerngruppen eine Auseinandersetzung mit Zeit und Nachhaltigkeit anregen möchten. Die im Folgenden vorgestellten Aktivitäten sind im Rahmen des Projekts Zeit-Rebound, Zeitwohlstand und Nachhaltiger Konsum (ReZeitKon) gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern ab Klasse 9, Studentinnen und Studenten sowie Berufstätigen entwickelt und erprobt worden. Neben der schulischen Bildung sind die Aktivitäten dieses Toolkits daher in vielen Bereichen anwendbar, etwa in der Jugendarbeit, der politischen oder gewerkschaftlichen Bildung sowie der Erwachsenenbildung.

Das Toolkit ist folgendermaßen aufgebaut: Zunächst bieten wir einen kompakten Einstieg in den Zusammenhang von Zeitgestaltung, Nachhaltigkeit und Konsum. Danach folgen zehn praktische Aktivitäten rund um das Wahrnehmen und Erleben von Zeit, die auf niedrigschwellige Weise in die Thematik einführen. Anschließend stellen wir zwei umfassendere Ansätze vor: Das Selbstexperiment zur Veränderung der Zeitgestaltung im eigenen Leben (Kapitel 5.1) sowie Design Thinking Workshops als methodische Anregung zur Veränderung von Strukturen der Zeitgestaltung in institutionellen Zusammenhängen (Kapitel 5.2). Im Anhang finden sich schließlich weiterführende Hinweise, mittels derer die Ideen und Vorschläge dieses Toolkits vertieft werden können.

Das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderte inter- und transdisziplinäre Forschungsprojekt ReZeitKon (Zeit-Rebound, Zeitwohlstand und Nachhaltiger Konsum) wurde zwischen 2018 und 2021 von der Technischen Universität Berlin im Verbund mit der Leuphana Universität Lüneburg sowie dem Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung (ISI, Karlsruhe) durchgeführt.

Eine Grundannahme des Projekts ist, dass unser Umgang mit Zeit vielfältige Konsequenzen für Gesellschaft und Umwelt hat. Neben einer deutschlandweiten Repräsentativbefragung zu Zeitwohlstand und nachhaltigem Konsum haben wir gemeinsam mit schulischen und betrieblichen Praxispartnern Maßnahmen erarbeitet, die Zeitwohlstand und Zeitgestaltungscompetenz fördern und somit indirekt auch nachhaltiges Handeln ermöglichen sollen.

Weitere Informationen zum Projekt sowie daraus entstandene Publikationen finden sich hier: <https://www.zeit-rebound.de>

2. Kontext

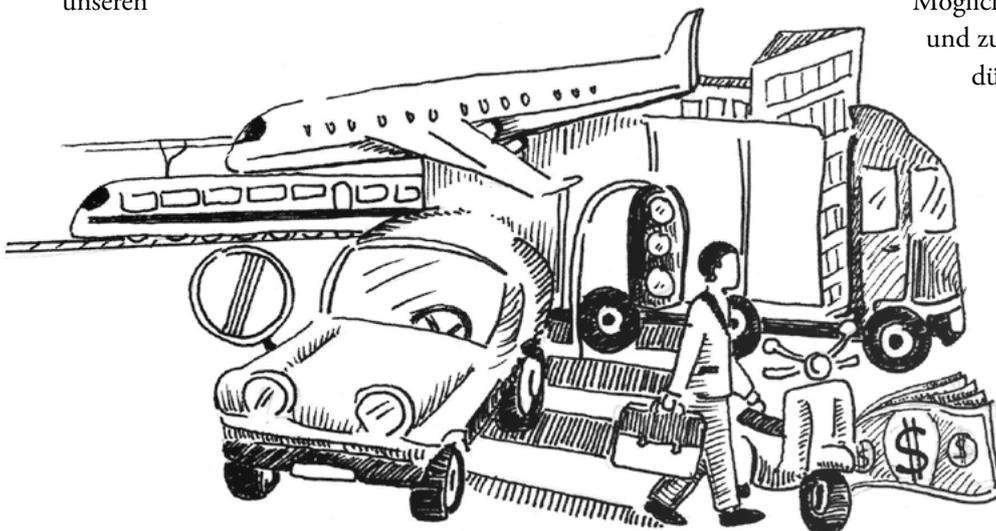
Zeitgestaltung, Nachhaltigkeit, Konsum

Während die durchschnittliche Arbeitszeit in den meisten westlichen Ländern in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gesunken ist, klagen viele Menschen über einen Mangel an Zeit. Gefragt, was Menschen mit einer gewonnenen Stunde an Zeit tun würden, antworten die meisten „schlafen“, „erholen“, „Sport“ oder „Hobbies“, wie eine Umfrage im Rahmen des Projekts ReZeitKon ergeben hat (Gerold & Geiger, 2020). Sie wünschen sich also mehr Zeit um dem Bedürfnis nach Erholung oder Freizeitgestaltung nachzukommen.

Der Soziologe Hartmut Rosa spricht von der „Beschleunigungsgesellschaft“ (Rosa, 2016). Damit beschreibt er das Phänomen, dass Menschen den gefühlten Mangel an Zeit mithilfe zeiteffizienter Techniken auszugleichen versuchen, dann jedoch die dadurch frei gewordene Zeit mit weiteren Aktivitäten füllen. Dies wiederum kann die gefühlte Zeitnot sogar weiter verstärken. Im Projekt ReZeitKon bezeichnen wir dies als „Zeit-Rebound-Effekt“, der u.a. direkte Auswirkungen auf unseren

Ressourcenverbrauch hat (siehe Infobox 1). Den Weg zur Arbeit mit dem Auto statt Bahn oder Fahrrad zurückzulegen mag Zeit einsparen. Oft nutzen Menschen die dadurch gewonnene Zeit dann jedoch für mehr Arbeit, statt zur Erholung.

Diese Beschleunigungstendenz geht mit einer sich verschärfenden globalen Umwelt- und Klimakrise einher, denn ein ressourcenintensiver und temporeicher Lebensstil – „Fast Fashion“, eine schnell aufgewärmte Fertigpizza oder Pkw- und Flugverkehr – verursacht hohe Folgekosten. Diese wirken sich nicht nur auf den Zustand unseres Planeten aus, sondern auch auf Menschen, die in den globalen Lieferketten tätig oder indirekt durch sie betroffen sind. Zeitknappheit beeinflusst daher sowohl unsere eigene Bedürfniserfüllung, als auch die Möglichkeit anderer Menschen heutiger und zukünftiger Generationen, ihre Bedürfnisse erfüllen zu können. Hier ergibt sich ein direkter Bezug zur Diskussion um eine nachhaltige Entwicklung. Deren Ziel wird üblicherweise so definiert, dass heute lebende Menschen ihre Bedürfnisse auf eine Weise erfüllen sollten, die nicht die Möglichkeiten künftiger Generationen einschränkt, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.



Infobox 1

Wie hängen Zeitgestaltung und Klimaschutz zusammen?

Aktivitäten wie die Nutzung elektronischer Medien oder Hobbies üben wir an einem typischen Tag in unterschiedlichem zeitlichen Umfang aus. Dabei haben all unsere Alltagsaktivitäten einen für sie charakteristischen CO₂-Fußabdruck pro Stunde. **Die Wahl von Aktivitäten ist damit ein wichtiger Faktor für den Klimaschutz.**

In der Wahl unserer Aktivitäten sind wir natürlich nicht völlig frei: wir müssen ausreichend schlafen und ein Mindestmaß an Hausarbeit verrichten. Darüber hinaus jedoch gibt es im Alltag immer wieder Situationen, in denen wir Entscheidungen

in Bezug auf unsere Zeitgestaltung treffen müssen: Wir entscheiden uns beispielsweise, ob wir das Wochenende mit einer Fahrradtour in der Region oder mit einer Städtereise nach Budapest verbringen.

Abbildung 1 bietet einen Überblick über die durchschnittliche Ausübungsdauer von verschiedenen Aktivitäten pro Tag und dem durchschnittlichen CO₂-Fußabdruck pro Stunde. Bei der Ermittlung dieses CO₂-Fußabdrucks sind sowohl die direkten Wirkungen (z.B. Stromverbrauch bei Nutzung elektronischer Medien), als auch die indirekten Wirkungen (z.B. Herstellung von Endgeräten) berücksichtigt.

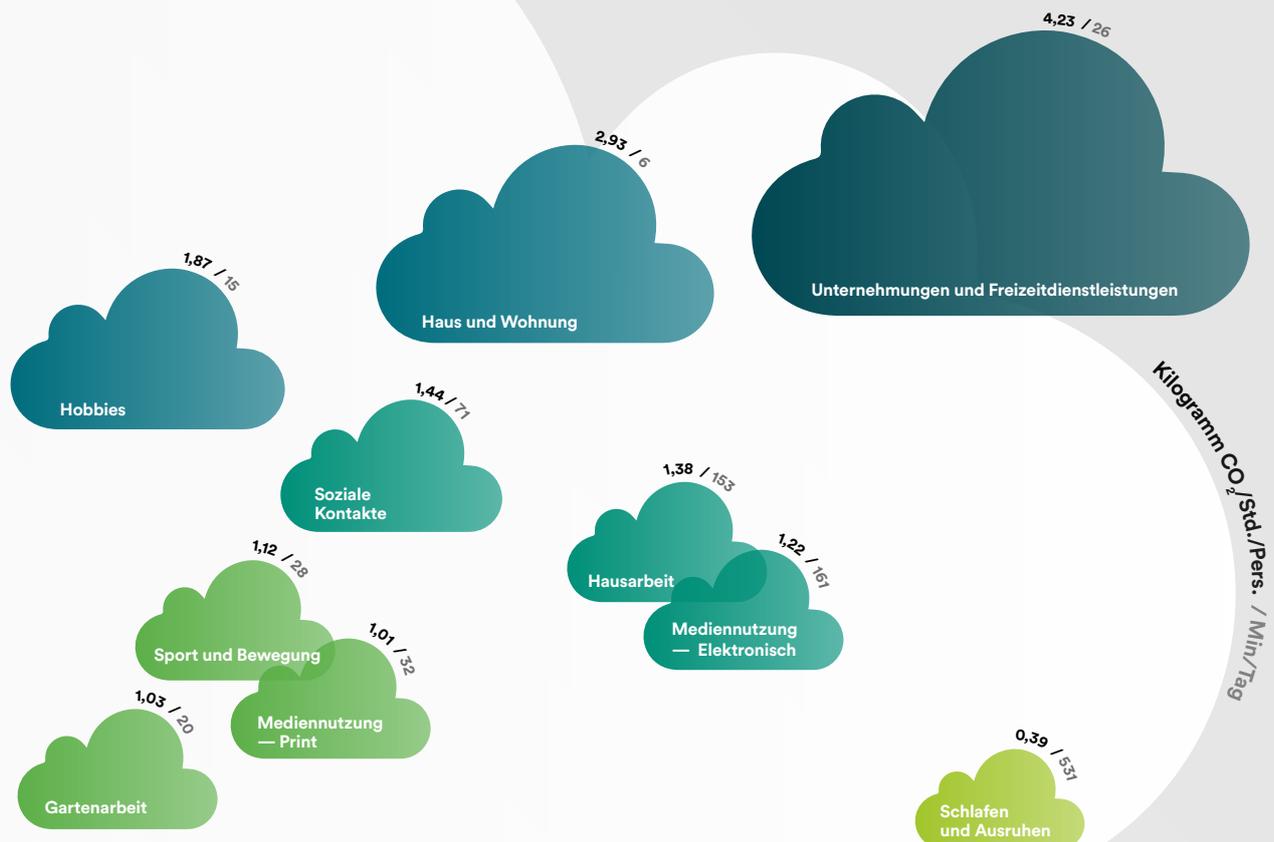


Abbildung 1: Durchschnittlicher CO₂-Fußabdruck verschiedener Tätigkeiten im Alltag

CO₂-Äquivalente pro Stunde gewichtet mit der durchschnittlichen Ausübungsdauer pro Tag und Person

Die längere Ausübung von Aktivitäten mit einem geringen CO₂-Fußabdruck pro Stunde und die kürzere Ausübung von Aktivitäten mit einem hohen CO₂-Fußabdruck pro Stunde ist ein geeignetes Mittel, um den individuellen CO₂-Fußabdruck zu senken. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass es sich in Abbildung 1 um die durchschnittlichen Aktivitäten von Erwachsenen in Deutschland handelt. Für jeden einzelnen Menschen ist die Lage der Aktivitäten in Abbildung 1 verschieden. Wird für Unternehmungen vorwiegend das Fahrrad benutzt, können diese pro Stunde klimafreundlicher sein, als zum Beispiel die Nutzung elektronischer Medien.

Die Werte wurden aus einer Kombination von Datensätzen insbesondere der in ReZeitKon erhobenen Aussagen über das individuelle Verhalten und der volkswirtschaftlichen Gesamtrechnung zu den CO₂-Emissionen von Wirtschaftsbereichen errechnet (vgl. Erdmann & Pfaff, 2021)

Die Erhöhung des persönlichen Zeitwohlstands könnte ein möglicher Weg sein, nachhaltige Konsumhandlungen zu fördern (siehe Infobox 2). Mehr zeitliche Freiräume erlaubten uns zum Beispiel, ein Kleidungsstück zu reparieren anstatt ein neues zu kaufen, frische Speisen selbst zuzubereiten oder das Fahrrad anstelle des Autos zu nehmen. Damit würden wir nicht nur negative Umweltfolgen reduzieren, sondern zugleich unser eigenes Wohlbefinden steigern, weniger Geld benötigen und unsere Kreativität ausleben können.

Durch freiwerdende Zeit ergeben sich auch neue Chancen für unser Miteinander, zum Beispiel dadurch, dass wir mehr Zeit für Familie und Freunde haben oder sie für ehrenamtliches Engagement nutzen können. Somit profitieren nicht nur Individuen von mehr frei verfügbarer Zeit, sondern unsere Gesellschaft insgesamt. Das Konzept des Zeitwohlstands versteht sich somit als Gegenstück zu einem rein materiellen Verständnis von Wohlstand: Ein gutes Leben wird nicht (allein) durch Geld und Besitz, sondern vor allem auch durch ein Mehr an frei verfügbarer, selbstbestimmter Zeit definiert.

Infobox 2

Das Konzept Zeitwohlstand

Wohlstand als ein Zustand des Genug für alle – künftige Generationen eingeschlossen – muss die **ökologischen und sozialen Grenzen** unserer Wirtschaftsweise anerkennen. Da bisher eine Entkopplung zwischen einer Steigerung des materiellen Wohlstands, gemessen als Bruttoinlandsprodukt, von ökologischen Folgeschäden nicht gelungen ist, bedarf es einer **Erweiterung unseres Wohlstandsverständnisses**.

Dem Konzept Zeitwohlstand kommt hierbei eine besondere Bedeutung zu. So entfalten zahlreiche materielle Güter ihren Nutzen erst, wenn wir ihnen Zeit widmen. Spiele müssen gespielt, das Essen gekocht und das Fahrrad gefahren werden. Zugleich müssen wir in der Regel Zeit in Erwerbsarbeit investieren, um uns materielle Güter überhaupt leisten zu können. Materieller Konsum erfordert demnach Zeit. Zeit ist in unserer Gesellschaft jedoch eine knappe und ebenso auch eine ungleich verteilte Ressource.

In Anlehnung an den Zeitforscher Jürgen Rinderspacher verstehen wir **Zeitwohlstand** als ein Konstrukt mit fünf Dimensionen:

1. Einen angemessenen Umfang frei zur Verfügung stehender Zeit (**freie Zeit**),
2. Genügend Zeit pro Zeitverwendung (**Tempo**),
3. Ausreichend stabile Erwartungshorizonte (**Planbarkeit**),
4. Zufriedenstellende Abstimmung unterschiedlicher zeitlicher Anforderungen (**Synchronisierung**),
5. Möglichst selbstbestimmte Bedingungen (**Zeitsouveränität**) (Jorck et al., 2019).

Wie beim materiellen Wohlstand lassen sich objektive (zeitliche) Lebensbedingungen und subjektives (zeitliches) Wohlbefinden unterscheiden. Nicht immer müssen dabei gute Lebensbedingungen mit einem hohen Wohlbefinden einhergehen. So wie sich jemand mit viel Geld arm fühlen kann, so kann sich auch jemand mit viel frei zur Verfügung stehender Zeit oder einem entschleunigten Lebensstil zeitarm und gehetzt fühlen. Ebenso können sich Menschen subjektiv in ihrer Zeit wohl fühlen, auch wenn sie regelmäßig Nacht- und Wochenendschichten arbeiten. In der Regel lässt sich Zeitwohlstand jedoch als ein Zustand beschreiben, in welchem gute objektive zeitliche Lebensbedingungen auf ein gutes subjektives zeitliches Wohlbefinden treffen.

Wie lässt sich nun ein solcher Zeitwohlstand fördern? Dazu braucht es sowohl politische, ökonomische als auch sozio-strukturelle Veränderungen. Wie oben erwähnt, bedingen gesellschaftliche Normen und Regeln unseren Umgang mit Zeit. Als Einzelperson sind wir immer in verschiedene zeitliche Strukturen eingebunden, die zum Beispiel durch Schul- oder Arbeitszeiten, Ladenöffnungszeiten oder die Lage von Feiertagen mitbestimmt werden. Unsere Vorstellungen über Zeit („Zeit ist Geld“, man kann Zeit „sparen“ oder „verschwenden“) sind kulturell bedingt und prägen unser Handeln. Gerade in Bildungskontexten ist es daher wichtig, diese gesellschaftlichen Rahmenbedingungen transparent zu machen.

Es ist jedoch ebenso von Bedeutung, das Bewusstsein für einen individuellen Zeitwohlstand zu fördern. Durch entsprechende Bildungsangebote können Menschen darin unterstützt werden, ihren persönlichen Zeitwohlstand zu steigern. Diese Befähigung bezeichnen wir als Zeitgestaltungskompetenz (siehe Infobox 3).



Während Zeit als Nachhaltigkeitsdimension vor diesem Hintergrund zunehmende Aufmerksamkeit in der Wissenschaft erfährt, findet sie in Bildungskontexten nur eingeschränkt Beachtung (Görtler & Reheis 2012). Ein Kernelement der Montessori-Pädagogik ist die Förderung der Zeitautonomie von Kindern, damit diese selbst Verantwortung für ihre Lernprozesse übernehmen können. Auch reformpädagogisch orientierte Schulkonzepte ermöglichen Schülerinnen und Schülern schon früh einen möglichst selbstbestimmten Umgang mit Zeit. Insgesamt überwiegt im Schulsystem jedoch weiterhin die Tendenz zur Beschleunigung, die „Turboschule“, wie es der Bamberger Bildungsforscher Fritz Reheis (2007) polemisch formuliert hat. Lehrkräfte wie Schülerinnen und Schüler beklagen, wie sehr ihr Schulalltag von einem Mangel an Zeit und folglich Stress geprägt ist. Dabei benötigen Lernprozesse Zeit: Zeit für Innehalten und Reflektieren, sowie für vermeintlichen „Leerlauf“, aus dem wiederum Neues entstehen kann. Auch in diesem Sinne lässt sich Zeitgestaltung als Beitrag zur Nachhaltigkeit und somit als zentraler Bestandteil von Bildung verstehen.

Es ist jedoch weitgehend unklar, ob und wie sich eine Zeitgestaltungskompetenz im zuvor beschriebenen Sinne im Rahmen von Lernaktivitäten fördern lässt. Wie z.B. können (junge) Menschen für eigene Bedürfnisse und diejenigen anderer Menschen sensibilisiert werden? Wie können Lernaktivitäten zur Klärung nachhaltigkeitsorientierter Werte beitragen? Und wie können Fähigkeiten vermittelt werden, um die eigene Zeitgestaltung an diesen Werten auszurichten? Die in diesem Toolkit zusammengestellten Aktivitäten bieten Impulse zur Bearbeitung dieser Fragen.

Infobox 3

Zeitgestaltungskompetenz

Zeitgestaltungskompetenz bezeichnet die Fähigkeit einer Person, selbstbestimmt und eigenverantwortlich die eigene Lebenszeit so zu gestalten, dass weder die eigene Bedürfnisbefriedigung noch die von anderen heute und in Zukunft lebenden Menschen dadurch gefährdet wird.

Dies beinhaltet drei einander überschneidende **Komponenten der Zeitgestaltung:**

1. ein **Gewahrsein** für eigene Bedürfnisse und die anderer Menschen,
2. die **Handlungsfähigkeit**, die eigene Zeitgestaltung an diesen Bedürfnissen auszurichten und
3. die **Bereitschaft**, Verantwortung für die eigene Zeitnutzung sowie daraus resultierende Auswirkungen auf die Bedürfnisse anderer zu übernehmen.

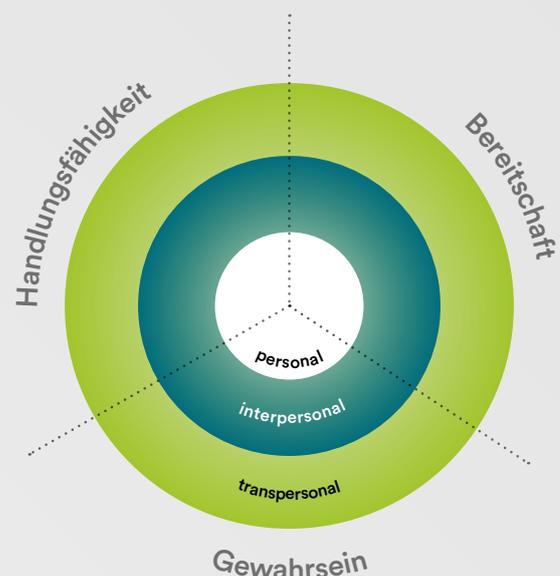
Weiterhin können **drei Ebenen von Zeitgestaltungskompetenz** unterschieden werden.

Personale Zeitgestaltungskompetenz beschreibt die Fähigkeit jedes Menschen, selbstbestimmt und eigenverantwortlich die eigene Lebenszeit so zu gestalten, dass dies die Erfüllung eigener Bedürfnisse ermöglicht. Zeitgestaltungskompetente Personen sind sich der Auswirkungen ihrer Zeitgestaltung auf ihr persönliches Befinden bewusst. Sie finden Antworten auf Fragen wie „Was brauche ich gerade?“ oder „Wie kann ich meine Zeit verbringen, um mein Bedürfnis nach X zu erfüllen?“. Sie sind sich beispielsweise über die Motive bewusst, aus denen heraus sie zu ihrem Smartphone greifen, etwa Langeweile, Recherche nach bestimmten Informationen oder aber das Bedürfnis, mit der weit entfernt lebenden Freundin in Kontakt zu bleiben.

Auf der **interpersonalen Ebene** bedeutet Zeitgestaltungskompetenz, die Bedürfnisse von Menschen im direkten sozialen Umfeld in der eigenen Zeitgestaltung berücksichtigen zu können. Die interpersonal zeitgestaltungskompetente Person findet demnach Antworten auf Fragen wie „Was sind die Bedürfnisse der Menschen in meinem sozialen Umfeld und wie kann ich diese erkennen?“, „Wie können diese

Bedürfnisse befriedigt werden?“ und „Wie kann ich die Erfüllung meiner eigenen Bedürfnisse damit vereinbaren?“ Am Beispiel Smartphones kann etwa thematisiert werden, wie sich dessen Nutzung auf die Bedürfnisse des direkten sozialen Umfelds auswirkt, etwa wenn persönliche Gespräche wiederholt unterbrochen werden, weil Anwesende auf Chat-Nachrichten antworten.

Daran schließt die **transpersonale Zeitgestaltungskompetenz** an. Diese fügt zur personalen und interpersonalen Ebene die Beschäftigung mit der Lebenssituation gegenwärtiger und zukünftiger Generationen hinzu. Sie ermöglicht, Antworten auf die Fragen zu finden, welche Auswirkungen die eigene Zeitgestaltung auf gegenwärtige und zukünftige Generationen hat und wie sich die eigene Bedürfniserfüllung so gestalten lässt, dass sie andere Personen nicht in ihren Möglichkeiten beeinträchtigt, ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Die Nutzung des Smartphones kann beispielsweise mit Blick auf die sozio-ökonomischen und ökologischen Folgen reflektiert werden, die mit der Beschaffung, Nutzung und dem Nutzungsende des Geräts einhergehen.



3. Gebrauchsanweisung:

Wie kann diese Handreichung genutzt werden?

Im Folgenden stellen wir zehn kürzere Lernaktivitäten (Kapitel 4) sowie zwei umfassendere Lernansätze (Kapitel 5) vor, die auf die Förderung von Aspekten der Zeitgestaltungskompetenz abzielen. Sie beruhen auf Ergebnissen des Projekts ReZeitKon und wurden gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern ab Stufe 9, Studentinnen und Studenten und Berufstätigen erprobt. Die meisten Übungen sind auch für jüngere Kinder geeignet, bedürfen dann allerdings Anpassungen, wie einer kürzeren Dauer oder dem Vereinfachen von Fragestellungen. Dazu geben wir jeweils entsprechende Hinweise.

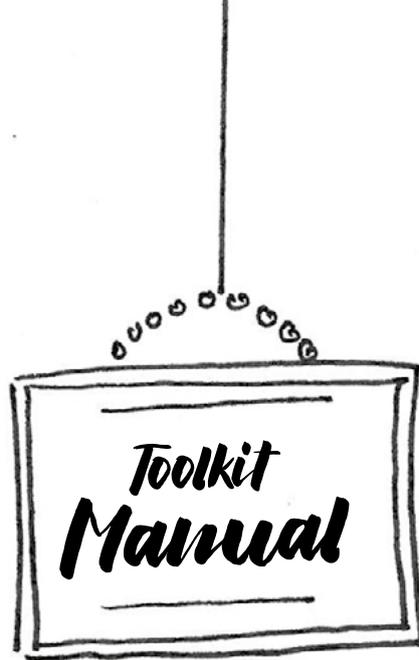
Die in Kapitel 4 vorgestellten Aktivitäten dienen dazu, ein Bewusstsein für das eigene Zeiterleben, die persönliche Zeitgestaltung und den zugrundeliegenden Einstellungen, Werten und Bedürfnissen zu entwickeln. Jede Aktivität ist in sich abgeschlossen und kann einzeln durchgeführt werden. Zugleich werden die Aktivitäten mit fortschreitender Nummerierung voraussetzungsvoller: Die Beobachtung der eigenen Zeitgestaltung (Aktivität 3) setzt beispielsweise voraus, das eigene Zeiterleben wahrnehmen und beschreiben zu können (Aktivität 2). Insofern kann es sinnvoll sein, die Aktivitäten in der vorgeschlagenen Reihenfolge durchzuführen oder sogar in einem Gesamtcurriculum zu verankern, wie dies auch im Rahmen von ReZeitKon geschehen ist.¹

Die Beschreibung der einzelnen Lernaktivitäten folgt einem identischen Aufbau. Zunächst werden das spezifische Ziel der Aktivität sowie deren Durchführung erläutert. Zu einigen Aktivitäten werden auch weiterführende Hinweise geliefert, die aus unserer Erfahrung mit deren Anwendung resultieren. Meist finden sich

ebenfalls Vorschläge für Variationen, etwa hinsichtlich der Anpassung an Altersgruppen oder verschiedene äußere Rahmenbedingungen. Außerdem erläutern wir, welche Materialien gegebenenfalls zur Durchführung der Aktivität benötigt werden.

Die in Kapitel 5 dargestellten Ansätze stellen umfassende Lernansätze mit dem Ziel einer selbstbestimmten Veränderung von Zeitgestaltung dar. Das Selbstexperiment (5.1.) basiert auf dem pädagogischen Ansatz des selbstbeforschenden Lernens (Frank & Stanzus, 2019) und unterstützt Lernende darin, ihre inneren Zustände und Prozesse zu beobachten, die im Verlauf einer Veränderung der persönlichen Zeitgestaltung auftreten. Design Thinking Workshops (5.2.) bieten demgegenüber einen Ansatz, mit dem Zeitstrukturen in (Lern-)gruppen, beziehungsweise Organisationen, kooperativ und inklusiv ausgearbeitet werden können. Dabei sollen insbesondere auch die äußeren Rahmenbedingungen in den Blick genommen werden, innerhalb derer wir uns bewegen und die uns in unserer Zeitgestaltung beeinflussen (z.B. den Rhythmus von Arbeits-/Lernzeit und Pausen, den Wechsel von verdichteten und entspannten Phasen). Beide Ansätze können prinzipiell mit den in Kapitel 4 vorgestellten Aktivitäten angereichert werden, sind aber auch unabhängig davon durchführbar.

Das Kernanliegen dieses Toolkits ist es, Teilnehmende sowohl intellektuell als auch auf emotionaler und motivationaler Ebene – sozusagen mit Kopf, Herz und Hand – in eine Auseinandersetzung mit dem Thema Zeit, ihrem subjektiven Zeiterleben, sowie ihrer Zeitgestaltung und den damit verbundenen Konsequenzen zu führen.



Dies geschieht in erster Linie erfahrungsbasiert. Dieses erfahrungsbasierte Lernen unterscheidet sich von einer Lehr- und Unterrichtsgestaltung, welche primär auf die intellektuell-theoretische Beschäftigung mit Inhalten abzielt. Für eine stärker sozial- und gesellschaftswissenschaftliche Thematisierung eröffnet das Toolkit zwar zahlreiche weiterführende Anschlüsse, etwa zu Fragen danach, wie unser Zeiterleben und unsere Zeitgestaltung kulturell, politisch oder historisch geprägt sind. Den durchgängigen Ausgangs- und Bezugspunkt im hier verfolgten Ansatz des erfahrungsbasierten Lernens stellt jedoch das eigene Zeiterleben und die eigene Zeitgestaltung dar. Es ist daher von besonderer Bedeutung, eine sichere Umgebung zu schaffen, in der die Teilnehmenden ihre eigenen Erfahrungen erforschen und in der Gruppe teilen und reflektieren können.

Viele Übungen enthalten Elemente, die für die Teilnehmenden womöglich zunächst ungewohnt sind. Manche werden sich daher nicht oder nur zögerlich auf den Prozess einlassen. Wir empfehlen deswegen, die Besonderheiten dieser Lernform im Vergleich zum sonstigen Lernmodus offen anzusprechen und zu signalisieren, dass diese für alle Beteiligten eine neue Erfahrung darstellen. Zudem kann es helfen, die Aktivitäten langsam einzuführen und, wenn möglich, an mehreren Tagen mit zeitlichem Abstand einzusetzen. Bei einigen Aktivitäten, wie etwa der Beobachtung der eigenen Zeitgestaltung

(Aktivität 3), ist es sogar sinnvoll, den Teilnehmenden einige Zeit im Alltag zu geben, um ihre Tätigkeiten zu protokollieren und auszuwerten. Wir empfehlen zudem allen Lehrenden, die mit dem Toolkit arbeiten möchten, die hier vorgeschlagenen Aktivitäten und Ansätze zunächst selbst auszuprobieren. Dadurch können sie unter Umständen ein besseres Verständnis für mögliche Widerstände und Hindernisse entwickeln, die den Teilnehmenden begegnen mögen.

Zur Vertiefung der im Folgenden vorgestellten Lernaktivitäten verweisen wir auf zwei thematisch verwandte Veröffentlichungen²: Erstens empfehlen wir das Toolkit *Time as a Resource* (Butler et al., 2012; nur auf Englisch erhältlich), in dem Lernaktivitäten vorgestellt werden, die den Zusammenhang von Zeit und verschiedenen Konsumfeldern wie Kleidung, Reisen, Ernährung und Technologie-nutzung vertiefen. Diese eignen sich sehr gut, um Fragen der inter- und transpersonalen Dimension und damit die gesellschaftlichen Auswirkungen von Zeitgestaltung zu thematisieren (siehe Infobox 3 zur Zeitgestaltungs-kompetenz). Zweitens empfehlen wir die Publikation *Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit* (Fritzsche et al., 2018). Diese enthält Anregungen zur Verwendung von Achtsamkeitsmeditationen im Bildungskontext mit dem Ziel, Menschen für ihr Konsumhandeln zu sensibilisieren und sie zu nachhaltigen Konsumententscheidungen zu befähigen.

¹Das vollständige Curriculum des ReZeitKon-Projekts sowie weitere Zusatzmaterialien, auf die wir bei einigen Aktivitäten verweisen findet sich hier: <https://bit.ly/zeit-toolkit>

4. Wahrnehmen und Erleben von Zeit

Aktivität 1

Was ist Zeit?

Ziel

Einstieg in die Reflexion von Normen und Vorstellungen zum Thema Zeit. Die Anleitenden erhalten erste Eindrücke von den Zeitvorstellungen der Teilnehmenden.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden arbeiten in Kleingruppen (zwei bis vier Personen) und erhalten je einen großen Bogen Papier und Stifte.
2. In die Mitte des Papiers schreiben sie „Was ist Zeit?“ und erhalten dann 20 Minuten Zeit, um sich zunächst auszutauschen und dann die Ergebnisse zu visualisieren.
3. Anschließend präsentieren alle Gruppen ihre Ergebnisse und es werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede gesammelt. Zur Präsentation eignet sich ein Ausstellungsformat, bei dem die Plakate im Raum an Wände, Tafel und/oder Pinnwände gehängt werden und für alle sichtbar bleiben.

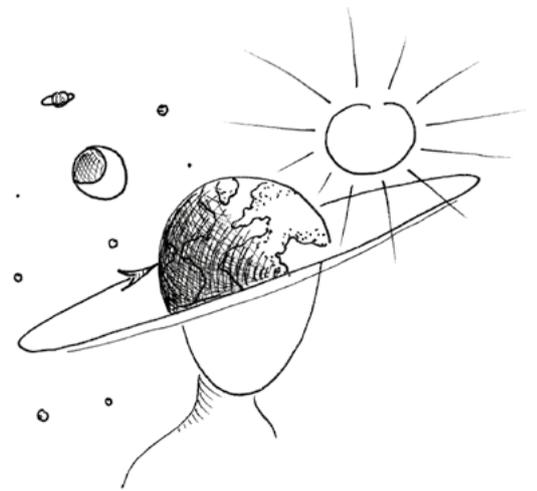
Hinweise

Wenn die Gruppenergebnisse verglichen werden, lassen sich diese in zwei Bereiche einteilen: Physikalische Zeit/Zeitmessung („Uhrzeit“, „Tageszeit“, etc.) und Zeiterleben („Stress“, „Langeweile“, „Zeitverschwendung“, etc.). Darüber kann man dann in das Thema Zeiterleben einsteigen und anknüpfen, wie Zeit unterschiedlich und individuell erlebt werden kann.

Erfahrungsgemäß erwähnen die meisten Teilnehmenden Begriffe oder Redewendungen wie „Zeit ist Geld“, „Zeitverschwendung“, oder „Zeitstress“. Zeit und ihre Nutzung sind allerdings keineswegs neutral oder objektiv, sondern spiegeln immer auch bestimmte gesellschaftliche Verhältnisse wider. Im Rahmen dieser Aktivität bietet es sich daher an, vorherrschende Verständnisse von Zeit und Zeitnutzung kritisch zu hinterfragen und Alternativen zu entwickeln. Insbesondere lässt sich dabei auch fragen, warum wir z.B. über Zeit häufig im Sinne einer knappen, ökonomischen Ressource sprechen und welche alternativen Betrachtungsweisen auf Zeit möglich sind. Dazu kann an dieser Stelle auch das Konzept Zeitwohlstand eingeführt werden.

Variationen

Die Ergebnisse können auch gezeichnet oder skizziert werden



Was wird benötigt?

Flipchart und Marker für
alle Kleingruppen

Optional: Klebeband
oder Pinnwände, um
Plakate aufzuhängen

Aktivität 2

Zeiterleben

Ziel

Die Teilnehmenden können benennen, wie sich Zeit „anfühlt“; wann Zeit „langsam“ und wann sie „schnell“ vergeht.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden werden gebeten, Uhren und Smartphones wegzulegen; evtl. vorhandene Wanduhren werden verdeckt oder abgenommen. Sie sollen Papier und Stift bereitlegen, um sich im Anschluss an jede Einheit Notizen zu machen.
2. Nun werden alle aufgefordert, einer bestimmten Aktivität nachzugehen. Anfang und Ende der Tätigkeit werden durch einen Signalton, etwa eine Klangschale, markiert. Die Dauer der einzelnen Aktivitäten ist immer gleich, z.B. immer je sieben Minuten.
 - a. Still sitzen: Alle sitzen auf je einem Stuhl ohne zu sprechen oder andere Dinge zu tun
 - b. Im Raum umherlaufen: Alle gehen im Raum umher ohne zu sprechen
 - c. Die Teilnehmenden bilden Kleingruppen und unterhalten sich miteinander
 - d. Jede Person beschäftigt sich individuell mit dem Smartphone
3. Jeweils nach Ablauf einer Runde notieren alle in Stichpunkten, wie es ihm oder ihr während der Aktivität ging und was besonders aufgefallen ist.
4. Zum Abschluss raten die Teilnehmenden, ob alle Aktivitäten gleich lange gedauert haben und wie lange die Dauer war.
5. Im Plenum wird ausgewertet, wie sich das Zeitempfinden bei den jeweiligen Aktivitäten angefühlt hat und was mögliche Gründe dafür sind.

Hinweise

Die Aktivitäten sollten in Dauer und Inhalt an das Alter der Teilnehmenden angepasst werden. Für Schülerinnen und Schüler der Klassen 9 und 11 fanden wir die Dauer von acht Minuten pro Durchgang angemessen. Je jünger die Teilnehmenden sind, desto kürzer sollten die Zeiträume sein.

Zu Beginn sollte nicht transparent gemacht werden, was das Ziel der Aktivität ist (Zeit schätzen), damit sich die Teilnehmenden rein auf ihr Empfinden konzentrieren können.

Variationen

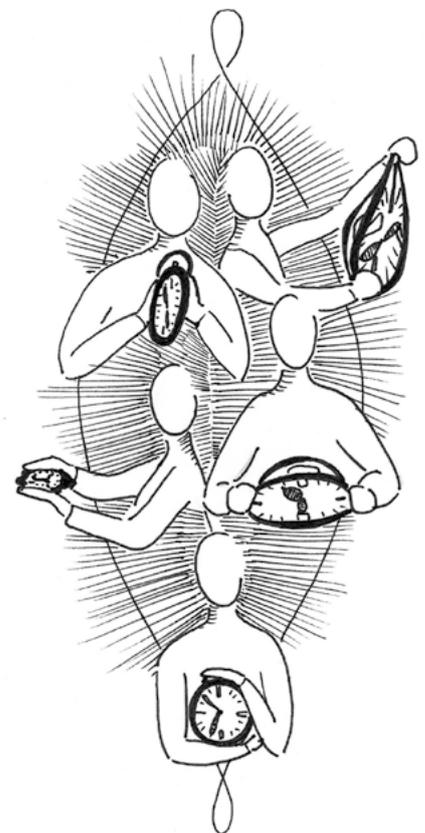
Die einzelnen Aktivitäten können beliebig variiert oder ergänzt werden. Dabei sollte bei der Auswahl auf einen Wechsel zwischen ruhigen und schnellen Aktivitäten geachtet werden, da sich dabei jeweils die Erfahrung von Zeit unterscheidet.

Denkbar ist auch, die gleiche Aktivität mehrmals in unterschiedlicher Länge zu wiederholen, etwa fünf - drei - eine Minute(n) still sitzen und dies zu vergleichen.

Was wird benötigt?

Alle Uhren (auch Wanduhren), Smartphones, etc. werden verdeckt oder weggelegt

Papier und Stift für Notizen der Teilnehmenden



Aktivität 3

Beobachtung der eigenen Zeitgestaltung

Ziel

Die Teilnehmenden erheben systematisch, wie sie ihre Zeit während eines bestimmten Zeitraumes (z.B. ein Tag, eine Woche, ...) gestalten und wie sie sich damit fühlen.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden erhalten jeweils eine Vorlage des Beobachtungsprotokolls *Zeitgestaltung* (siehe Zusatzmaterial), das sie möglichst regelmäßig bis zum nächsten Treffen/zur nächsten Stunde ausfüllen sollen. Wenn sich die Gruppe innerhalb weniger Tage erneut trifft, sollte täglich protokolliert werden. Liegt mehr als eine Woche dazwischen, können es auch alle zwei Tage sein.
2. Beim nächsten Treffen der Gruppe werten die Teilnehmenden zunächst in Kleingruppen ihre Erfahrungen aus: Was ist ihnen bei ihrer Zeitgestaltung aufgefallen? Wo sehen sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede? Was finden sie gut? Was finden sie nicht gut?
3. Abschließend werden die Ergebnisse im Plenum verglichen.

Hinweise

Den meisten Teilnehmenden fällt zunächst schwer, Empfindungen und Gefühle im Zusammenhang mit Zeitgestaltung auszudrücken, weil sie dies im Alltag fast nie tun. Dies beeinflusst die Qualität bzw. Aussagekraft der Antworten. Die Frage „Wie ging es mir mit einer Aktivität?“ wird häufig mit „gut“ oder „schlecht“ beantwortet. Zu „Warum habe ich eine Aktivität erledigt?“ kommen oft allgemeine Aussagen wie „Mir war langweilig“ oder „Weil ich musste“. In der Auswertung sollte daher etwas Zeit darauf verwendet werden, die zugrunde liegenden inneren Zustände und Prozesse zu reflektieren. Lehrkräfte können dafür auf vertiefende Fragen zurückgreifen, die die Lernenden stärker in die Wahrnehmung dieser Zustände und Prozesse führen. Zum Beispiel: „Woran genau erkennst du, dass dir langweilig ist?“, „Kannst du die Langeweile irgendwo im Körper wahrnehmen?“, „Warum genau musstest du diese Aktivität tun?“, „Wie hast du dich damit gefühlt, diese Aktivität tun zu müssen?“.

Was wird benötigt?

Kopien des [Beobachtungsprotokolls Zeitgestaltung](#) in ausreichender Anzahl

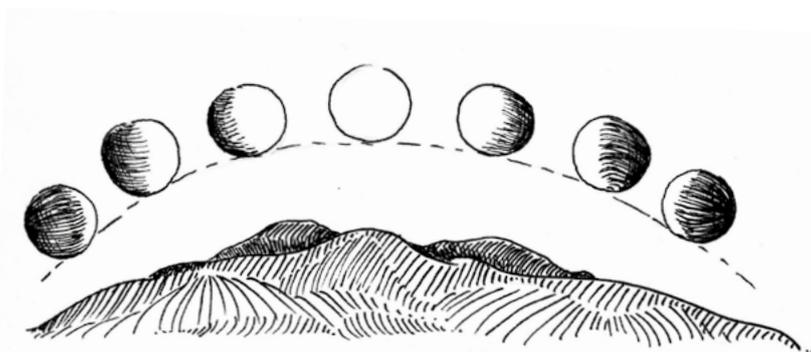
Alternativ elektronische Vorlage, die für alle zugänglich ist; wird dieser Weg gewählt, sollte das erste Ausfüllen der Protokolle gemeinsam erfolgen, damit eventuell auftretende technische Schwierigkeiten gleich behoben werden können

Im schulischen Kontext eignet sich diese Aktivität für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8. Bei jüngeren Schülerinnen und Schülern empfehlen wir, einfache Zeitprotokolle über wenige Tage führen zu lassen und diese dann gemeinsam auszuwerten.

Je nach Vorlieben und gegebenen Voraussetzungen kann das Protokoll auch elektronisch geführt werden. Eventuell ist es für manche Teilnehmenden einfacher, ihre Aktivitäten zum Beispiel mithilfe einer Notiz-App ihres Smartphones zu protokollieren, da sie dies immer mitführen.

Variationen

Wenn möglich, können die Zeitbeobachtungen über mehrere Wochen fortgesetzt und dabei in ihrer Komplexität gesteigert werden. Also z.B. in der ersten Woche nur das reine Beobachten von Aktivitäten, und allmählich erst die Hinzunahme weiterer Beobachtungsaufgaben wie „Warum habe ich die Aktivität ausgeführt?“, „Wie ging es mir damit?“, etc.



Aktivität 4

“Gute Zeiten, schlechte Zeiten”



Ziel

Die Teilnehmenden entwickeln Verständnis dafür, warum sie Zeit manchmal als „wertvoll“ und in anderen Momenten als „Verschwendung“ erleben.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden reflektieren individuell für 15 Minuten die folgenden Fragen:
 - a. In welchen Momenten erlebt ihr Zeit als besonders wertvoll?
 - b. In welchen Momenten erlebt ihr Zeit als verschwendet?
 - c. Warum erlebt ihr in diesen Momenten Zeit entweder als wertvoll oder als verschwendet?
2. Im Anschluss werden die einzelnen Reflexionen im Plenum zusammengetragen (auf einer Tafel, einer Online-Folie o.ä.) und gemeinsam besprochen/ausgewertet.

Hinweise

Zu Beginn sollten die Teilnehmenden darauf hingewiesen werden, die Aussagen Einzelner nicht zu bewerten. Was die Eine als Zeitverschwendung empfindet, mag der Andere durchaus als sinnvollen Zeitvertreib bewerten.

Ähnlich wie Aktivität 1 eignet sich auch diese Übung, um über gesellschaftliche Normen zu Zeit zu reflektieren. Viele Dinge zu tun, „produktiv“ zu sein, etc. gilt als positiv besetzt, „Nichtstun“ dagegen als negativ. Hieran lässt sich nicht nur diskutieren, warum dies so ist, sondern auch, welche Auswirkungen dies sowohl auf unser individuelles Wohlbefinden als auch auf eine nachhaltige Entwicklung insgesamt hat.

Diese Aktivität kann an Aktivität 3 „Beobachtung von Zeitgestaltung“ anschließen, indem die Teilnehmenden ihre Beobachtungsprotokolle als Grundlage für ihre Diskussion nutzen. Sie kann aber genauso gut unabhängig von vorhergehenden Aktivitäten eingesetzt werden.

Variationen

An die Übung lässt sich eine kurze Einheit dazu anschließen, wie sehr unser Empfinden von Zeit kulturell-historisch bedingt ist und wie es sich im Vergleich zu anderen Gesellschaften verhält (vgl. z.B. die Studien von Robert Levine zu Zeit und Geschwindigkeit in verschiedenen Gesellschaften; siehe Literaturhinweise unter 7.)

Zusätzlich zu den Fragen unter 1. kann in einem zweiten Schritt die Frage „Was braucht ihr, um Zeit als wertvoll zu erleben?“ erörtert werden. Damit können konkrete Verbesserungsvorschläge für die Zeitgestaltung von Einzelpersonen, der Lerngruppe oder der Schule erarbeitet werden.

Was wird benötigt?

**Tafel/Flipchart und Marker
oder ähnliche Materialien zum
Visualisieren für die Gruppen**

**Ausgefüllte Beobachtungsprotokolle
Zeitgestaltung der Teilnehmenden,
sofern sie diese zuvor geführt
haben (siehe Aktivität 3)**

Aktivität 5

Zeit für den Augenblick

Ziel

Die Teilnehmenden lernen, sich auf den Augenblick zu konzentrieren, das „Jetzt“ bewusster wahrzunehmen und ihr körperliches, sinnliches und emotionales Empfinden in Worte zu fassen. Dies fördert ihr Gewahrsein für eigene Werte und Bedürfnisse.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden werden eingeladen, sich in eine bequeme Sitzhaltung zu begeben und die Augen zu schließen.
2. Nach einigen bewussten Atemzügen erhalten die Teilnehmenden die Anweisung, ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre Wahrnehmungen in den Füßen zu richten. Von hier wird die Wahrnehmung dann gezielt in andere Bereiche des Körpers gelenkt.
3. Die anleitende Person weist regelmäßig darauf hin, dass es bei dieser Übung keine richtige oder falsche Wahrnehmung gibt, sondern die Empfindung so ist, wie sie ist. Mit hoher Wahrscheinlichkeit wird sich die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden immer wieder von den Körperempfindungen lösen. Die anleitende Person betont deshalb während der Übung, dass das Abschweifen während der Übung ganz normal ist, dass die Teilnehmenden das Abschweifen einfach registrieren und dann die Aufmerksamkeit zurück auf den Körper lenken sollen.
4. Die Übung dauert etwa zehn Minuten. Im Anschluss daran sollte eine kurze Reflexionsrunde stattfinden.

Hinweise

Je nach Alter und Erfahrung der Teilnehmenden kann die Dauer der Aktivität angepasst werden. Bei Kindern im Grundschulalter werden vermutlich schon zwei Minuten stilles Sitzen ausreichen. Bei Schülerinnen und Schülern der Oberstufe oder Erwachsenen kann die Dauer auch auf 20 oder gar 30 Minuten ausgedehnt werden.

Für eine ausführlichere Darstellung der Durchführung einer Achtsamkeitsmeditation empfehlen wir das Toolkit *Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit* (siehe Zusatzmaterial).

Variationen

Die Übung kann prinzipiell auch in anderen Körperhaltungen (Liegen, Stehen, Gehen) durchgeführt werden.

Die Aufmerksamkeit kann auch auf andere Aspekte der persönlichen Erfahrung, wie z.B. den Atem oder spezifische Sinneseindrücke, gerichtet werden.

Was wird benötigt?

Eine Örtlichkeit, an der die Gruppe für die Dauer der Aktivität ungestört sein kann und an der möglichst wenige Ablenkungen vorhanden sind. Ein Ort im Freien ist auch denkbar, etwa eine ruhige Ecke des Schulhofs bei gutem Wetter.



Aktivität 6

Bedürfnismeditation

Ziel

Die Teilnehmenden verbessern ihre Fähigkeit, körperliche Bedürfnisse wahrzunehmen.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden werden eingeladen, sich spontan auf den Boden zu setzen. Sie sollten dabei keine besonders „bequeme“ Position einnehmen, sondern sich einfach hinsetzen. Sie erhalten lediglich die Instruktion, für den folgenden Zeitraum in der jeweiligen Position zu verharren ohne zu sprechen und ohne sich zu bewegen.
2. Die anleitende Person gibt anschließend das Signal für den Beginn. Die Übung endet nach acht Minuten Dauer (dies wird jedoch nicht angesagt).
3. Nun folgt eine Runde zur Auswertung, bei der es darum geht, welche Bedürfnisse die Teilnehmenden während des Sitzens in der - meist zunehmend unbequem empfundenen - Position verspürt haben. Die Teilnehmenden sollen dabei angeregt werden, ihre Empfindungen möglichst genau zu beschreiben, etwa statt „es war unbequem“ zu sagen „meine Beine fingen an weh zu tun und mein Rücken auch“.
4. Anschließend folgt ein zweiter Durchgang, für den sich jede Person eine nun bevorzugte Position (auf einem Stuhl sitzen, auf dem Boden liegen, etc.) aussuchen kann.
5. Nach erneuten acht Minuten Dauer werden alle aufgefordert, ihre Empfindungen während beider Phasen zu vergleichen. Dies soll das Bewusstsein darüber fördern, dass wir anhand unserer körperlichen Empfindungen Zugang zu unseren Bedürfnissen erhalten.

Hinweise

Die Fußböden in Klassenräumen sind häufig nicht sauber. Daher sollte vorher geklärt werden, ob die Teilnehmenden bereit sind, auf dem Boden zu sitzen oder ob entweder der Boden gefegt oder aber ein alternativer Raum genutzt werden soll. Sollten Teilnehmenden in der Gruppe sein, die eine körperliche Beeinträchtigung haben, sollte dies ebenfalls berücksichtigt werden.

Variationen

Je nach Wissensstand der Teilnehmenden kann Bezug auf bereits vorhandene Kenntnisse zum Thema Bedürfnisse genommen werden.

Was wird benötigt?

Eine Örtlichkeit, in der die Teilnehmenden gut auf dem Boden sitzen können.



Aktivität 7

Bedürfniscouch

Ziel

Die Teilnehmenden werden sich des Zusammenhangs von Zeitgestaltung mit der Erfüllung ihrer Bedürfnisse bewusst. Sie erfahren, inwieweit unterschiedliche Aktivitäten dazu mehr oder weniger gut geeignet sein können.

Durchführung

1. Im Raum wird eine Sitzgelegenheit (z.B. drei nebeneinander stehende Stühle) für drei Personen eingerichtet - die Bedürfniscouch.
2. Eine Freiwillige oder ein Freiwilliger beginnt, indem sie oder er aus den vorbereiteten Bedürfniskarten (siehe Zusatzmaterial) eine Karte zieht. Wenn die Person sich unter dem jeweiligen Bedürfnis nichts vorstellen kann, nimmt sie eine neue Karte.
3. Sie setzt sich dann in die Mitte der Couch. Zwei weitere Teilnehmende werden gebeten, links und rechts von ihr Platz zu nehmen. Die Auswahl erfolgt, indem entweder Freiwillige nach vorne kommen, oder aber die anleitende Person eine Reihenfolge festlegt.
4. Nun liest die Person in der Mitte ihr Bedürfnis laut vor (z.B. „Erholung“). Die Teilnehmenden links und rechts sind jetzt aufgerufen, je eine Möglichkeit vorzuschlagen, wie die Person in der Mitte ihr vorgetragenes Bedürfnis erfüllen kann. Dabei sollen sie möglichst darauf achten, dass der Vorschlag konkret ist, sodass er von der Person auch direkt umgesetzt werden könnte.
Zum Beispiel könnte das Bedürfnis nach Erholung befriedigt werden, indem sich die betreffende Person für das Wochenende nichts vornimmt, sich selbst das Liebessessen zubereitet und sich eine Massage gönnt. Ein Vorschlag, der dagegen wohl nicht unmittelbar umsetzbar ist, wäre etwa „die anstehende Mathearbeit einfach nicht mitzuschreiben“.
5. Nachdem beide „Ratgebenden“ ihre Vorschläge vorgetragen haben, entscheidet die „Bedürfnisinhaberin“ oder der „Bedürfnisinhaber“ in der Mitte, welche Strategie sie oder er bevorzugt. Anschließend verlassen sie und die Person, deren Strategie gewählt wurde, die Couch und die verbleibende Person rückt in die Mitte. Er oder sie zieht nun eine Karte und das Spiel geht weiter.

Hinweise

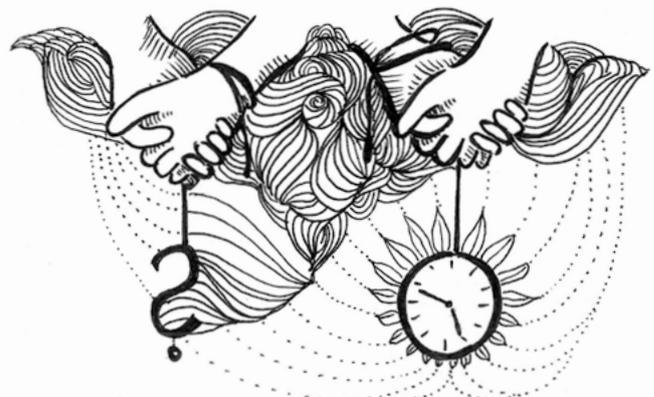
Den meisten Teilnehmenden fällt es schwer, konkrete Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen zu entwickeln. Daher sind einige Testrunden ratsam, in denen anhand von vorbereiteten Beispielen über Möglichkeiten zur gezielten Erfüllung von Bedürfnissen diskutiert wird.

Soll das Thema Bedürfnisse weiter vertieft werden, empfehlen wir die Publikation *Ökologischer Fußabdruck in der Schule*, in der es ein Kapitel mit Hintergründen und methodischen Anregungen gibt.

Variationen

Wenn zeitlich möglich, kann das Spiel an zwei oder mehr Tagen wiederholt werden, jeweils nur mit wenigen Teilnehmenden. Es kann etwa zur Wiederholung des Themas „Bedürfnisse“ oder zum lockeren Einstieg in einen Folgetermin dienen.

Es ist möglich, nur wenige Runden zu spielen und im Anschluss alle Teilnehmenden, vor Ort oder als Hausaufgabe, über ihre individuellen Strategien zur Erfüllung der genannten Bedürfnisse reflektieren zu lassen. Dabei kann thematisiert werden, wie individuell Bedürfnisse und ihre Erfüllung sein können.



Aktivität 8

Zeitdimensionen meines Konsums

Ziel

Die Teilnehmenden entwickeln ein Bewusstsein dafür, wie ihr Konsumverhalten mit der Zeitgestaltung anderer Personen zusammenhängt, indem Hintergründe und Auswirkungen des Konsums sinnlich erfahrbar und emotional zugänglich gemacht werden. Sie lernen, welche Komplexität einer einzelnen Konsumhandlung zugrunde liegt.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden arbeiten einzeln oder in Kleingruppen. Sie werden zunächst gebeten, sich eine Konsumhandlung auszusuchen, der sie im Alltag gerne nachgehen. In Form einer Mindmap erschließen sie sich dann in zunehmendem Detailgrad die vielfältigen Voraussetzungen, die die Konsumhandlung ermöglichen, sowie die Folgen, die damit einhergehen.

Zum Beispiel könnten Teilnehmenden die Voraussetzungen für den Konsum von Energy Drinks erkunden und feststellen, dass es hierfür zum einen die individuellen Zutaten für das Getränk, zum anderen auch die Herstellung der Dose bedarf. Wie aber wird diese Dose hergestellt? Wer und was ist daran beteiligt? Welche Ressourcen sind dafür nötig, woher kommen sie und wer ist wiederum für deren Gewinnung verantwortlich? Wie sieht der Tagesablauf dieser Menschen aus? Durch gezielte Recherche (z.B. auch unter Zuhilfenahme diverser Medien) entwickeln Teilnehmenden immer konkretere Antworten auf diese Fragen und gewinnen ein ganzheitliches, mit allen Sinnen erfahrbares Bild der Ursprünge dieses Produkts. Die zentrale Reflexionsaufgabe ist dabei, sich bewusst zu machen, wie die eigene konsumptive Zeitgestaltung in Zusammenhang mit der Zeitgestaltung anderer Menschen steht.

2. Die Aktivität wird mit einer gemeinsamen Reflexion abgeschlossen. Diese sollte darauf abzielen, Teilnehmenden von ihren Empfindungen berichten zu lassen, welche sie im Verlauf der Aktivität erfahren.

Hinweise

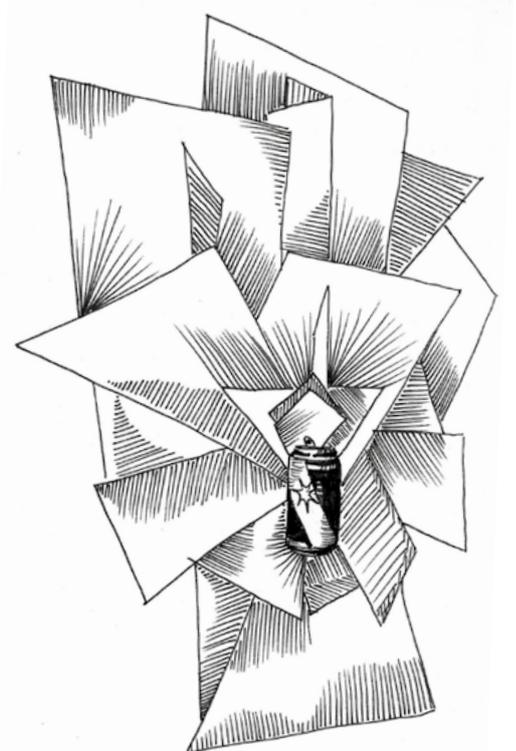
So wie beschrieben ist die Aktivität für ältere Schülerinnen und Schüler sowie Erwachsene geeignet, die bereits selbst in der Lage sind, Informationen zu recherchieren. Für jüngere Teilnehmende, oder auch wenn Zeit oder Bedingungen zu eigenen Recherchen fehlen, kann entsprechendes Informationsmaterial bereitgestellt werden, etwa aus den Datenbanken [Materialkompass](#) oder [Portal Globales Lernen](#).

Im bereits erwähnten Toolkit *Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit* gibt es ebenfalls einige Anregungen dazu, etwa die Übung „Jeansreise“; eine meditative Auseinandersetzung mit unserem Konsum von Kleidung.

Für die Durchführung sollte ausreichend Zeit, mindestens 30 Minuten, eingeräumt werden.

Variationen

Der Vertiefungsfokus für die Aktivität kann unterschiedlich gewählt werden. Er kann vorgegeben sein oder kann frei von den Teilnehmenden bestimmt werden.



Was wird benötigt?

Flipchart und Marker für
alle Kleingruppen

Möglichkeiten zu Informations-
recherche (entweder über
bereitgestelltes Informations-
material oder durch Zugang zu
elektronischen Medien)

Aktivität 9

Was ist mir wichtig und was kann ich tun?

Ziel

Die Teilnehmenden werden sich darüber bewusst, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist – und was sie ggf. davon abhält, ihr Leben danach auszurichten.

Durchführung

1. Die Suche nach dem guten Leben beschäftigt die Philosophie seit ihren Ursprüngen. Für diese Suche haben bereits antike Philosophen vorgeschlagen, sich dem Leben gewissermaßen „rückwärts“ zu nähern, indem sie sich mit der Endlichkeit ihres eigenen Lebens auseinandersetzen. Hierfür eignen sich eine Reihe von existenziellen Fragestellungen, die an die Teilnehmenden dieser Lernaktivität herangetragen werden. Zum Beispiel: „Lebe ich mein Leben so, dass es auch bald zu Ende gehen könnte?“, „Wie würde ich mein Leben verbringen, wenn ich noch einen Tag/eine Woche/einen Monat/ein Jahr zu leben hätte?“, „Was würde ich anders machen im Vergleich zu jetzt?“, „Was möchte ich durch mein Leben hinterlassen?“, „Welchen Tätigkeiten möchte ich in meinem Alltag nachgehen und wie viel Zeit räume ich diesen Tätigkeiten derzeit ein?“, „Was hindert mich aktuell daran, die Dinge in die Tat umzusetzen, die mir wichtig sind?“
2. Den Teilnehmenden sollte zunächst die Gelegenheit eingeräumt werden, allein über die jeweiligen Fragen nachzudenken, ehe sie sich in Zweier- bis Dreiergruppen vertieft über ihre jeweiligen Antworten austauschen.
3. Anschließend erarbeiten sie ein Poster, auf welchem sie darstellen, was ihnen im Leben wichtig ist und wie sie diese Werte genau verfolgen (wollen).

Hinweise

Es kann hilfreich sein, hier Themen aufzugreifen, die von aktueller Relevanz sind (z.B. COVID-19). Die unter 1. vorgeschlagenen Fragen berühren sehr sensible Bereiche unseres Lebens und können auf manche Teilnehmenden emotional verstörend wirken. Es bedarf bei der Durchführung dieser Aktivität daher einer erhöhten Sensibilität der anleitenden Personen für das Befinden der einzelnen Teilnehmenden. Insbesondere sollte es allen freistehen, bestimmte Fragen nicht zu beantworten oder während der Bearbeitung Rückzugsräume in Anspruch zu nehmen. Ebenfalls sollte stets betont werden, dass individuelle Antworten respektiert und nicht bewertet werden.

Die vorgeschlagenen existenziellen Fragen sollten an das Alter der Teilnehmenden angepasst werden.

Für die Aktivität sollten mindestens 45 Minuten eingeplant werden.

Variationen

Insbesondere die Arbeit in Zweier- und Dreiergruppen kann mit einem Reflexionsspaziergang verbunden werden. Dazu sollen die Teilnehmenden für einen bestimmten Zeitraum (z.B. 30 Minuten) den Raum verlassen und sich im Freien (z.B. auf dem Schulhof) bewegen, während sie miteinander diskutieren.

Die Aktivität ist auch gut als längerfristige Reflexionsaufgabe geeignet.



Was wird benötigt?

Flipchart und Marker
für alle Kleingruppen

Evtl. Bildmaterial, das
für Collagen verwendet
werden kann

Aktivität 10

Was hält mich auf Kurs?

Was wird benötigt?

Flipchart und Marker für
alle Kleingruppen

Optional Zusatzmaterial
Motivationstools



Ziel

Die Teilnehmenden erkennen, welche Strategien und Ressourcen ihnen dabei helfen, angestrebte Veränderungen in ihrer Zeitgestaltung in Angriff zu nehmen und längerfristig beizubehalten.

Durchführung

1. Die Teilnehmenden diskutieren in Kleingruppen über die Frage „Was hält mich auf Kurs?“ Dabei sollen sie sich darüber austauschen, was ihnen dabei hilft, Dinge, die sie sich vornehmen, erfolgreich umzusetzen. Erfolgreich heißt dabei, zu ihrer eigenen Zufriedenheit und nicht nach anderen Maßstäben.
2. Neben individuellen Herangehensweisen sollen sie dabei auch überlegen, welche Vorbilder für sie in der Vergangenheit hilfreich waren – etwa die ältere Schwester, die mit ihrem Engagement im Jugendfußball Einfluss auf die eigene sportliche Laufbahn hatte, oder der Öko-Influencer, der eine Umstellung der Ernährung angestoßen hat, die als positiv erlebt wird (z.B. weniger Fast Food).
3. Die Ergebnisse werden auf Plakaten festgehalten und anschließend präsentiert.

Hinweise

Hintergrund der Übung ist, den Teilnehmenden dabei zu helfen, Veränderungen in der eigenen Zeitgestaltung zu verstetigen. Nachdem ein Reflexionsprozess über die eigene Zeitgestaltung eingesetzt hat, haben manche vermutlich den Wunsch, Veränderungen in ihrem Alltag umzusetzen. Dies bedeutet eine Abkehr von etablierten Gewohnheiten und damit einen längeren Prozess der bewussten Auseinandersetzung. Um die Teilnehmenden in diesem Prozess zu unterstützen, arbeiten sie in dieser Aktivität heraus, wie sie in der Vergangenheit Ziele erreicht haben. Dabei sind zunächst die eigenen Ressourcen von Bedeutung, die jeder Mensch hat (die uns aber nicht immer bewusst sind).

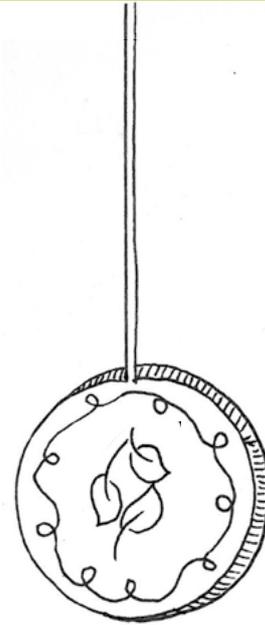
Den Verweis auf Vorbilder, bzw. andere Menschen, die sie inspiriert haben, erleben viele Menschen als hilfreich – er birgt gleichzeitig auch die Gefahr, dass insbesondere Jugendliche beginnen, sich zu sehr auf eigene, vermeintliche Defizite zu konzentrieren. Gerade der Vergleich mit Medienstars („Influencern“) kann belastend sein. Es sollte daher thematisiert werden, dass Ziel der Übung ein positives Bewusstsein für eigene Stärken und Ziele ist, anstatt so werden zu wollen wie bekannte Vorbilder.

Variationen

Zur Einführung oder anstelle dieser Aktivität kann das Zusatzmaterial *Motivationstools* eingesetzt werden

5. Veränderung von Zeitgestaltung

In diesem Kapitel möchten wir zwei umfassendere Ansätze zur Veränderung von Zeitgestaltung vorstellen, die an einen Reflexionsprozess über individuelle Zeitwahrnehmung und -gestaltung anschließen können. Zum einen handelt es sich dabei um das Selbstexperiment, in dessen Rahmen Lernende ihre Zeitgestaltung verändern und zugleich beforschen, wie es ihnen dabei geht. Zum anderen stellen wir Design Thinking Workshops als Methode vor, mit deren Hilfe Veränderungen von Zeitstrukturen im Arbeits- oder Schulumfeld angestoßen werden können.



5.1 Selbstexperiment:

Die eigene Zeitgestaltung forschend verändern

Nachdem Lernende begonnen haben, über ihre eigene Zeitwahrnehmung und Zeitgestaltung zu reflektieren, werden sie häufig auch bemerken, was ihnen fehlt, oder in welchen Bereichen eigene Bedürfnisse zu kurz kommen. Das Selbstexperiment bietet ihnen die Möglichkeit, über mehrere Wochen hinweg systematisch zu erforschen, was passiert, wenn sie ihre Zeitgestaltung bewusst verändern.

Ablauf

Lernende überlegen sich zunächst einen Bereich ihrer persönlichen Zeitgestaltung, den sie gerne verändern möchten (als Hilfestellung können dazu vorab einige der Aktivitäten aus Kapitel 4 durchgeführt werden). Änderungswünsche, die uns im schulischen Kontext begegnet sind, waren z.B. „Ich möchte meinen YouTube-Konsum reduzieren“ oder „Ich möchte meine Hausaufgaben regel-

mäßiger machen“. Der von den Lernenden individuell formulierte Änderungswunsch wird nun in eine Forschungsfrage eingebettet, etwa.: „Wie fühle ich mich, wenn ich weniger Zeit mit YouTube verbringe?“ oder „Was hilft mir, meine Hausaufgaben regelmäßig zu erledigen?“

Nun beginnt ein mehrwöchiger Prozess der Veränderungs- und der Selbstbeforschung, welcher aus drei Phasen besteht. In der ersten Phase beobachten die Lernenden ihre aktuelle Zeitgestaltung. In der Umstellungsphase wird die Zeitgestaltung schrittweise an das Veränderungsziel angepasst. In der dritten Phase wird die Veränderung schließlich stabilisiert. Die Dauer der einzelnen Phasen hängt von der verfügbaren Zeit ab. Grundsätzlich gilt: Je länger die Dauer, desto tiefer werden die Erfahrungen mit dem Veränderungsprojekt.

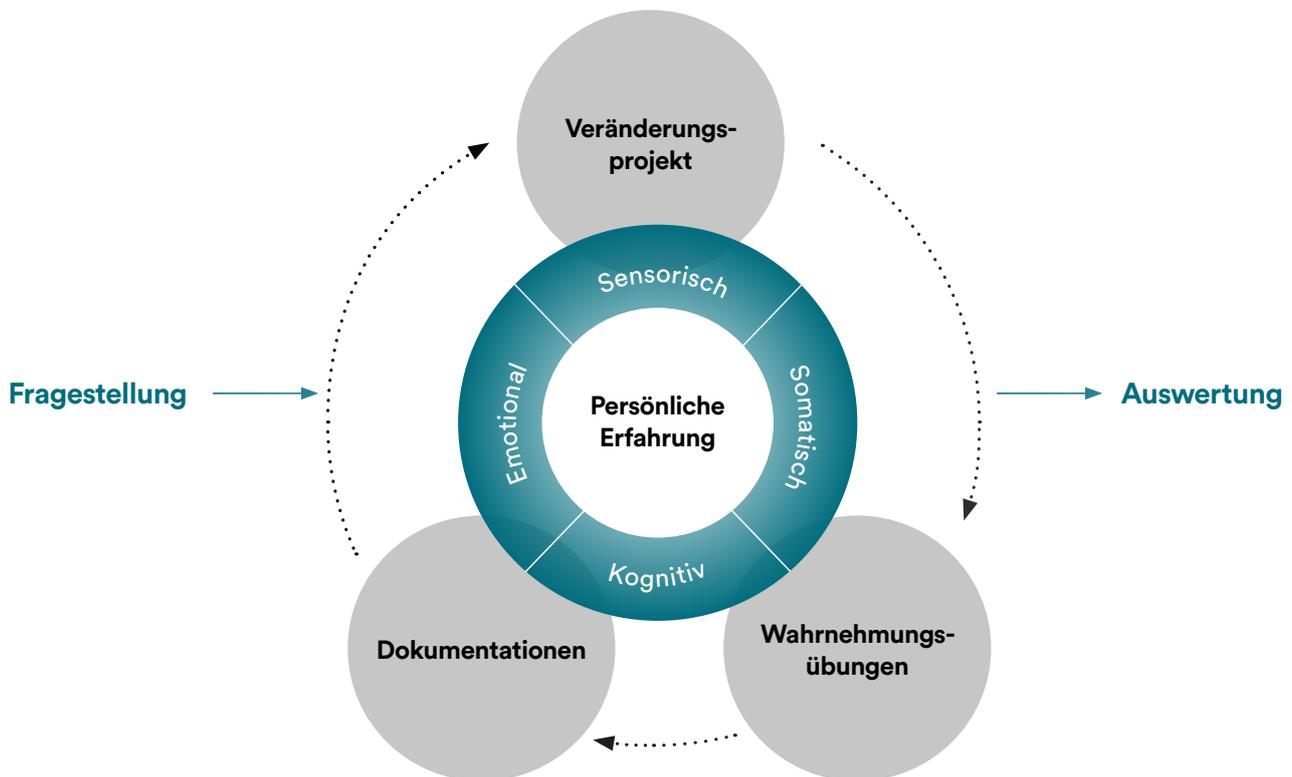


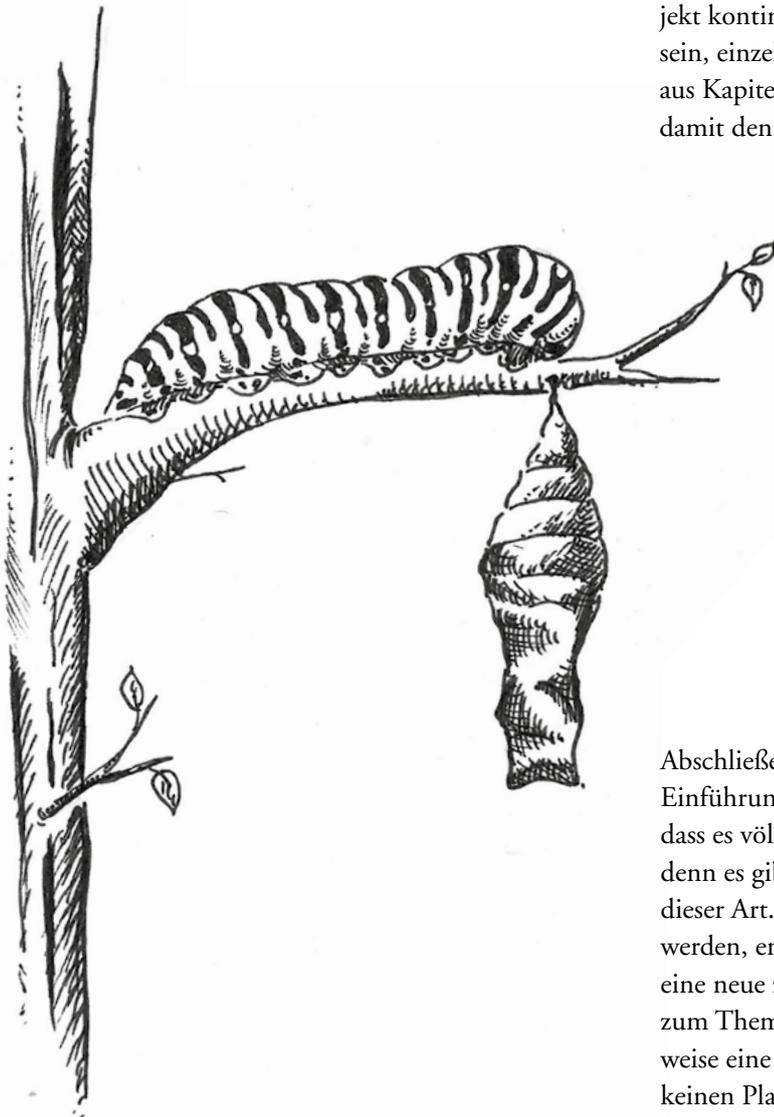
Abbildung 2: Prozess des selbsterforschenden Lernens

Phase	Inhalt	Beispiel
Erfassung des Ist-Zustandes 1–2 Wochen	Sammeln von Daten und Beobachten der Zeitgestaltung im Hinblick auf die gewünschte Veränderung	Protokollieren der Zeiten des Youtube-Konsums oder der Hausaufgaben, sowie der damit einhergehenden Empfindungen
Umstellungs-Phase 1–2 Wochen	Schrittweise Veränderung der avisierten/geplanten/gewünschten Zeitgestaltung	Schrittweise Reduktion der Youtube-Zeiten: allmähliches Finden eines neuen Rhythmus zur Erledigung der Hausaufgaben; dabei jeweils mit Festhalten der Erfolge und Schwierigkeiten, die erlebt werden
Verstetigung mind. 2 Wochen	Integration der Veränderung in den Alltag	Ist eine Form der Veränderung gefunden, die als angenehm empfunden wird, wird diese nun weiter beibehalten. z.B. maximal eine Stunde pro Tag auf Youtube sein statt vorher drei, Erledigen der Hausaufgaben täglich gleich nach der Schule statt spät am Abend
Abschluss einmalig	Präsentation der Ergebnisse und Erfahrungen in der Gruppe	

Abbildung 3: Drei Phasen des Selbstexperiments

Wichtig ist, dass die Teilnehmenden über den gesamten Zeitraum hinweg ihre Zeitgestaltung sowie ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Projekt systematisch dokumentieren. Wir haben zwei Vorlagen gestaltet, die bei der Einführung sowie der Planung des eigenen Selbstexperiments unterstützen, und die zu Beginn an alle Lernenden verteilt werden können ([Zusatzmaterialien](#) [Forschungszyklus](#), [Handout Selbstexperiment](#)).

Bei der Dokumentation halten die Teilnehmenden in regelmäßigen Abständen, idealerweise täglich, fest, welche Veränderungen sie vorgenommen haben und welche Auswirkungen dies auf ihre Gefühle und ihre Zeitgestaltung hat. Zum Beispiel könnten sie dabei feststellen, dass sie weniger Zeit mit Hausaufgaben verbringen, da sie sie nicht mehr aufschieben und dadurch mehr Zeit für Aktivitäten mit Freundinnen oder Freunden frei wird.



Die Dokumentation dient als Grundlage für eine abschließende Reflexion der Forschungsergebnisse, liefert also Antworten auf die Frage, was den Teilnehmenden bei der Veränderung ihrer Zeitgestaltung geholfen oder aber sie gehindert hat. Dazu eignen sich Formate wie schriftliche Reflexionsberichte oder Abschlusspräsentationen in Form von Postern. Idealerweise werden diese Arbeiten in Gruppen verrichtet, weil die Teilnehmenden dadurch Gelegenheit haben, sich mit anderen über ihre Erfahrungen auszutauschen.

Auch während der Durchführung einzelner Phasen des Selbstexperiments sollten die Teilnehmenden die Möglichkeit zum regelmäßigen Austausch haben. Dies hilft ihnen zu erkennen, dass sie mit Schwierigkeiten nicht alleine sind und erlaubt ihnen früh, sich über Strategien auszutauschen, die für die Stabilisierung ihres Selbstexperiments nützlich sind. Auch zur Klärung offener Fragen sowie der Prozessbegleitung sind solche regelmäßigen Treffen wichtig. Nach unserer Erfahrung fällt es insbesondere Schülerinnen und Schülern anfangs schwer, ihr Projekt kontinuierlich zu verfolgen. Deshalb kann es sinnvoll sein, einzelne Übungen zur Beobachtung des Zeiterlebens aus Kapitel 4 in das Selbstexperiment zu integrieren und damit den Reflexionsprozess zu unterstützen.

Abschließend sei gesagt, dass wir empfehlen, bereits bei der Einführung dieses Selbstexperiments zu kommunizieren, dass es völlig in Ordnung ist, wenn ein Projekt „scheitert“, denn es gibt kein Richtig oder Falsch bei einem Projekt dieser Art. Stattdessen sollten sie in diesem Fall ermutigt werden, entweder ihre Forschungsfrage anzupassen oder eine neue zu wählen. Sie können auch das Scheitern selbst zum Thema machen und untersuchen, warum möglicherweise eine bestimmte Form der Zeitgestaltung zur Zeit keinen Platz im jeweiligen Alltag findet.



5.2 Design Thinking Workshops zur Gestaltung von Zeitstrukturen

Zeitgestaltungskompetenz beschränkt sich nicht nur auf die persönliche Ebene, denn die individuelle Zeitgestaltung ist immer auch in Zeitstrukturen eingebettet. Solchen Strukturen begegnen wir auf verschiedenen Ebenen. Sie können

- gesellschaftlich vorgegeben sein, wie der arbeitsfreie Sonntag,
- durch den konkreten Alltagskontext bestimmt werden, wie die Öffnungs- bzw. Unterrichtszeiten der Schule,
- von der persönlichen Mitwelt abhängen, wie die zeitlichen Vorgaben von Freundinnen oder Freunden, Familie, Lehrkräften etc.

Zeitliche Strukturen lassen sich individuell allerdings nur schwer gestalten. In der Regel lernen wir früh, uns ihnen anzupassen oder uns innerhalb dieser durchzusetzen. Vielfach sind uns die vorherrschenden zeitlichen Strukturen nicht einmal bewusst. Zeitgestaltungskompetente Personen im hier verstandenen Sinne sind sich nicht nur über solche Zeitstrukturen gewahr, sondern zeigen auch eine Bereitschaft und Fähigkeit, dieselben aktiv mitzugestalten.

Design Thinking ist eine Methode, die ausgehend von konkreten Design Challenges (z.B. „Wie gestalten wir die Zeit an unserer Schule so, dass diese unseren Zeit-

wohlstand fördert?“) dazu anregt, sich intensiv mit den Bedürfnissen der beteiligten Personen (z.B. Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Verwaltungspersonal, Eltern) auseinanderzusetzen und damit inter- und transpersonale Zeitgestaltungskompetenz zu fördern. In einem kreativen Prozess werden dabei Lösungen für die jeweilige Design Challenge entwickelt, getestet und in einem iterativen Prozess angepasst (siehe Abbildung 4). Design Thinking zeichnet sich durch einen steten Wechsel aus Aktion und Reflexion aus. Es ist aufgrund seiner Methodenvielfalt (z.B. Basteln, Brainstorming, Interviews etc.) geeignet, die Teilnehmenden sowohl kognitiv als auch spielerisch und haptisch anzusprechen.

Wir stellen hier einen Design Thinking Prozess vor, der auf der Design Thinking Methode für Nachhaltigkeit (DT^N) (Schrader et al., 2018) aufbaut und für die Anwendung auf das Thema Zeit in mehreren Workshops in verschiedenen Unternehmen systematisch weiterentwickelt und angepasst wurde. Dabei entsteht zum einen Zielwissen darüber, welche zeitlichen Bedarfe die Beteiligten haben. Zum anderen wird das konkrete Erfahrungswissen der Beteiligten zum wechselseitigen Verhältnis zwischen Zeitstrukturen und subjektivem Zeitempfinden in einen kreativen Prozess überführt, an dessen Ende konkrete Vorschläge („Prototypen“) für die Verbesserung des Zeitwohlstands entstehen. Was und wie etwas designt wird, ist dabei nicht im Vorfeld bestimmt, sondern Ergebnis des Prozesses.

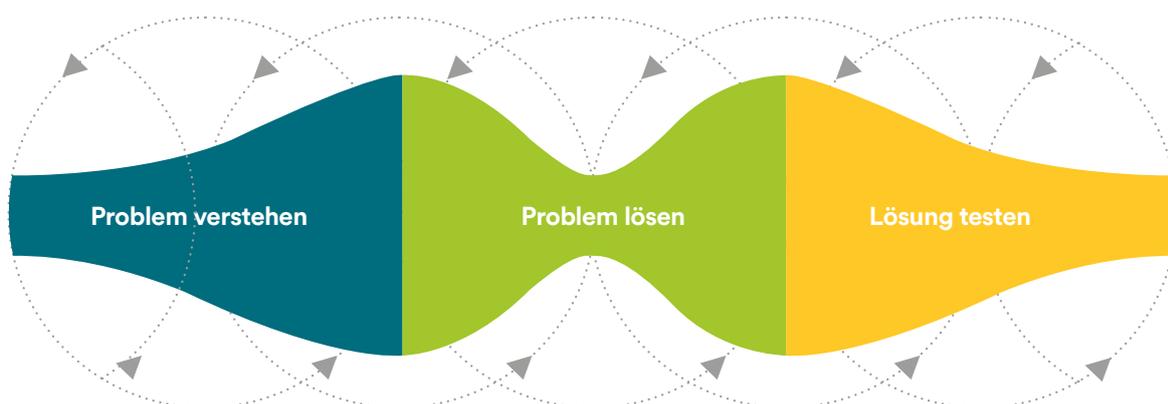


Abbildung 4: Iterativer Prozess der Lösung von Design Challenges

Zusammensetzung des Workshops

Für den DT^N-Workshop werden zwischen sechs und 24 Personen ausgewählt, die innerhalb des Workshops auf ein bis drei Arbeitsgruppen aufgeteilt werden. Die einzelnen Gruppen sollten nicht weniger als fünf und nicht mehr als acht Personen umfassen. Die Erfahrung zeigt, dass heterogene Gruppen innovativere Ergebnisse produzieren. Dafür bietet es sich zum einen an alle relevanten und betroffenen Personen an dem Prozess zu beteiligen. Zum anderen sollten die Teilnehmenden auf Basis ihrer Selbstbeobachtung zum Zeitwohlstand möglichst so verteilt werden, dass Personen mit viel Zeitwohlstand und solche mit geringem Zeitwohlstand stets in einer Arbeitsgruppe vertreten sind. In der Schule wären dies zum Beispiel Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, sowie je nach konkretem Anliegen auch weitere relevante Gruppen wie Eltern, Sekretariatsangestellte oder Hausmeister*innen.

Ablauf

Als Vorbereitung auf den DT^N-Workshop wenden wir eine Methode zur Selbstbeobachtung (siehe Zusatzmaterial) im Alltag an, die vier kleinere Aufgaben umfasst:

- In einem Tagebuch halten die Teilnehmenden ihre zeitlichen Gewohnheiten, ihre Erlebnisse und Emotionen zum Thema Zeitwohlstand fest.
- Anhand von acht kurzen Fragen, nehmen sie eine kurze Einschätzung zu ihrem Zeitwohlstand sowie Zeit-Rebound-Effekten vor.
- Die Teilnehmenden überlegen sich Situationen, die ihren Zeitwohlstand fördern und solche, die ihn behindern.
- Für die Fotodokumentation machen und sammeln sie Fotos aus ihrem Privatleben, die einen konkreten Bezug zur Design Challenge haben.

Der DT^N-Workshop für Zeitwohlstand unterteilt sich schließlich in die drei Phasen: *Problem verstehen*, *Problem lösen* und *Lösung testen* (siehe Ablaufplan).

Zu Beginn nähern sich die Teilnehmenden spielerisch dem Thema Zeitwohlstand an. Dies ist die Phase *Problem verstehen*. Die verschiedenen Zeitwohlstandsdimensionen werden über Aufstellungsspiele im Raum veranschaulicht. Diese Übung legt für die Teilnehmenden offen, wie unterschiedlich Zeit erlebt wird. Nach einer kurzen Einführung in das Thema des DT^N-Workshops befragen sich die Teilnehmenden zu ihrem individuellen Zeitwohlstand sowie hinderlichen und fördernden Faktoren. Dies dient der Sensibilisierung für das Thema des Workshops.

Der eigentliche DT^N-Prozess beginnt mit der Einteilung der Arbeitsgruppen und der kreativen Auseinandersetzung mit der Design Challenge. Die Lernenden reflektieren, welche zentralen Bedürfnisse und Hindernisse hinter dem Anliegen der Design Challenge liegen (z.B. Ausschlafen, Notenstress, Arbeitszeiten der Eltern etc.). Schließlich kreieren sie eine *Persona*, also eine Stellvertreterin oder einen Stellvertreter mit spezifischen Eigenschaften, deren Zeitwohlstand gefördert werden soll (z.B. eine Schülerin oder einen Schüler, die oder der jeden Tag eine Stunde zur Schule pendeln muss). Diese Übung soll den Lernenden helfen, sich in eine andere Person hineinzusetzen und von sich selbst zu abstrahieren. Für diese Persona ermitteln sie schließlich eine konkrete Fokusfrage, für die sie im weiteren DT^N-Prozess eine Lösung finden wollen. Dabei werden sie feststellen, dass sich die Zeitstrukturen auf verschiedene Persona auch unterschiedlich auswirken.

DT ^N -Phase	Min.	Inhalt und Templates	Bezug zu Zeitwohlstand
Einführung	0:15	<ul style="list-style-type: none"> • Ankommen und Begrüßung • Aufwärmübung <i>Kartesische Zeitwohlstandsprofile</i> 	Spielerische Auseinandersetzung mit Zeitwohlstand
	0:30	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung des Tagesplans und der Ziele des Workshops • Einführungsvortrag in DT^N 	Erläuterung von Relevanz und Dimensionen zu Zeitwohlstand und Erläuterung der Besonderheiten von DT ^N
	0:45	Recherche: Cultural Probes <i>Aufgabe 1: Interview in 2er Gruppen 2x 10 Min.</i> <i>Aufgabe 2: 5 Min. pro TN (25 Min. bei 5 TN)</i>	Bewusstseinsbildung für eigene Alltagsroutinen und Zeitwohlstand im Alltag
Pause		0:15	
Problem verstehen	0:30	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung der Design Challenge <i>5 Min. Design Challenge</i> • Verständnis für Thema und Aufgabe entwickeln <i>25 Min. Blicke-hinter-jedes-Wort</i> 	Sammlung von Assoziationen zu Zeitwohlstand
	0:45	Synthese Teil 1: Clustern, Bedürfnis-Hindernis-Paare <i>20 Min. Clustern - Zusammenfassen des Brainstorming</i> <i>25 Min Bedürfnis-Hindernis-Paare</i>	Verstehen von allgemeinen Bedürfnissen und Hindernissen in Hinblick auf Zeitwohlstand
	0:45	Synthese Teil 2: Persona und Fokus-Frage <i>30 Min. Persona</i> <i>15 Min. Fokus-Frage</i>	Identifikation von Zeitwohlstandsmerkmalen der Persona
Pause		0:45	
Problem lösen	0:45	Ideengenerierung und -priorisierung <i>25 Min. Brainstorming</i> Auswahl einer Idee <i>20 Min. Inspirationen / Bildersturm / Clustern</i>	Reflexionen der unterschiedlichen Dimensionen von Zeitwohlstand
	1:00	Prototyping <i>Materialliste</i>	
Pause		0:15	
Lösung testen	1:30	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluationen der Prototypen (30 Min.) (in Hinblick auf Zeitwohlstand) <i>Time Wealth Innovation Cube</i> • Durchführung von NutzerInnen-Tests (3 × 20 Min.) <i>NutzerInnen-Testing</i> 	Systematische Evaluation der Prototypen unter Berücksichtigung der verschiedenen Akteure im Unternehmen in Hinblick auf die fünf Dimensionen von Zeitwohlstand
	0:15		Pause
	0:30	Überarbeitung und Anpassung der Prototypen (auf Basis der NutzerInnen-Test-Ergebnisse)	Berücksichtigung der fünf Dimensionen von Zeitwohlstand
	0:30	Präsentationen der Prototypen (3 × 10 Min.)	Erläuterung, inwiefern der Prototyp zu mehr Zeitwohlstand beiträgt und Feedback
	0:15	Abschlussrunde und Ende	

Abbildung 5: Beispielhafter Ablauf eines Design Thinking Workshops für Zeitwohlstand

Die Phase *Problem lösen* beginnt mit einem Brainstorming, um Ideen zu sammeln, die das Problem der *Persona* lösen könnten. Diese Ideen werden dann in einem Kreativprozess in konkrete Prototypen übersetzt. Hierzu bietet sich das Arbeiten mit Legosteinen und Bastelmaterial an. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass durch die visuelle Darstellung der Ideen mögliche Herausforderungen frühzeitig zu Tage treten. Zudem dient die Entwicklung der Prototypen dazu, anderen Personen die eigene zeitliche Innovation früh veranschaulichen zu können, um sich Feedback einzuholen.

Der Prototyp muss und soll beim ersten Entwurf noch nicht perfekt sein, sondern wird im Zuge der dritten Phase *Lösungen testen* iterativ weiterentwickelt. Zunächst testen die einzelnen Gruppen ihren Prototyp intern. Dabei sind die Teilnehmenden angehalten, die Auswirkungen ihres Prototyps auf den Zeitwohlstand der *Persona* und auf den Zeitwohlstand anderer Personen, die von dem Prototypen betroffen sein könnten, zu reflektieren. Hierüber soll das Bewusstsein dafür geschärft werden, dass eine Erhöhung des Zeitwohlstandes einer Person auch zur Senkung des Zeitwohlstandes einer anderen Person führen kann (z.B. wenn ich gerne später kommen möchte, dafür aber andere Personen warten müssen).

In Nutzenden-Tests führen die Teilnehmenden anschließend Interviews mit potenziellen Nutzerinnen und Nutzern ihres Prototyps durch. Dies kann während des Workshops geschehen oder auch als Aufgabe zwischen zwei Workshop-Terminen. Dabei stellen die Arbeitsgruppen ihren Prototyp potenziellen Nutzerinnen und Nutzern vor und holen sich Feedback dazu ein. Es geht also nicht darum die Nutzerinnen und Nutzern zu überzeugen, sondern durch ihr kritisches Feedback den Prototyp erneut zu überarbeiten.

Schließlich stellen die verschiedenen Arbeitsgruppen ihre Prototypen öffentlich vor. Obwohl alle Gruppen mit derselben Design Challenge gestartet sind, werden hier in der Regel sehr verschiedene Lösungen präsentiert. Dies zeigt die Vielschichtigkeit der Wechselwirkungen zwischen individuellem Zeiterleben und den vorhandenen Zeitstrukturen auf. Der Workshop schließt damit ab, den Lernprozess gemeinsam zu reflektieren und Vereinbarungen zu treffen, welche Prototypen über eine gewisse Phase konkret ausprobiert werden sollen.



Schlussbemerkung

Im Angesicht wachsender Bedrohungen durch die Klimakrise und anderer ökologischer Probleme wird eine Zeitgestaltung, die eigene Bedürfnisse erfüllt ohne die Möglichkeit anderer einzuschränken, ihre Bedürfnisse zu erfüllen, immer wichtiger. Die Bereitschaft und Fähigkeit, die eigene Lebenszeit nach diesem Prinzip zu gestalten, haben wir Zeitgestaltungscompetenz genannt. Zeitgestaltungscompetenz ermöglicht uns nicht nur, für unseren persönlichen Zeitwohlstand zu sorgen; sie hilft auch, die Konsequenzen unseres Handelns für unsere Mit- und Umwelt abzuschätzen.

Die in dieser Publikation vorgestellten Lernansätze sind das Produkt unserer dreijährigen Forschungsarbeit im Projekt ReZeitKon, im Rahmen dessen wir gefragt haben, wie sich Zeitgestaltungscompetenz fördern lässt. Die Ansätze haben nicht den Anspruch, in irgendeiner Weise fertig oder „vollendet“ zu sein. Vielmehr laden wir alle Interessierten dazu ein, mit den hier vorgeschlagenen Aktivitäten zu experimentieren und sie an ihre jeweilige Lehr- und Lernsituation anzupassen, kritisch zu hinterfragen, zu beforschen und weiterzuentwickeln.

Auf diese Weise, so hoffen wir, erfüllt unser Toolkit mindestens drei Funktionen: Zunächst dient es als Leitfaden für alle, die Anregungen für Lernaktivitäten suchen, mittels derer Lernende einen persönlichen, erfahrungsbasierten Zugang zu ihrem Zeiterleben und ihrer Zeitgestaltung bekommen. Weiterhin verstehen wir es als Grundlage, um die Möglichkeit zur Förderung von Zeitgestaltungscompetenz – theoretisch oder praktisch – zu vertiefen und weiterzuentwickeln. Schließlich erhoffen wir uns, dass unser Ansatz der Förderung von Zeitgestaltungscompetenz perspektivisch zu einem elementaren Bestandteil einer Bildung für Nachhaltige Entwicklung wird.



Weiterführende Hinweise

Online verfügbares Zusatzmaterial

Im Rahmen einiger Aktivitäten wird auf elektronisch verfügbare Zusatzmaterialien hingewiesen. Die Materialien zu den Kapiteln 4 und 5.1 sind hier zu finden: <https://bit.ly/zeit-toolkit/>
Die Materialien zu Kapitel 5.2 hier: <http://sustainable-innovation-playbook.de/>

Ergänzende Toolkits und Unterrichtsmaterialien zum Themenfeld Zeit und Nachhaltigkeit

Butler, F., Gottschau, J., Gunnlaugsdottir, S. A., Gudmundsdóttir, S., Jepson, M., Melo, N., O'Donoghue, M., Petýrková, L., Piscopo, S. Torkar, G. (2012). **Time As a Resource. Images and Objects. Active Methodology Toolkit 4.** Hamar: PERL Network. <https://www.inn.no/english/ccl/Publications-and-Teaching-Materials/teaching-materials-and-resources/active-learning-methodology-series/toolkit-4-time-as-a-resource.pdf>

Fritzsche, J., Fischer, D., Böhme, T. & Grossman, P. (2018). **Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit. Responsible and Sustainable Living - Active Methodology Toolkit #9.** Bad Homburg. VAS-Verlag für Akademische Schriften Karl-Heinz Balon (Verlag). <https://www.inn.no/english/ccl/Publications-and-Teaching-Materials/teaching-materials-and-resources/active-learning-methodology-series/toolkit-9-mindfulness-de.pdf>

Forum Umweltbildung (o.D.). **Ökologischer Fußabdruck in der Schule. Impulse, Übungen und Szenarien für die Sekundarstufe.** <http://www.umweltbildung.at/cms/download/1204.pdf>

Im Takt der Zeit. Baustein 10 des Curriculum Mobilität des Landes Niedersachsen. https://www.nibis.de/im-takt-der-zeit_832

Verbraucherzentrale Bundesverband (o.D.). **Materialkompass.** <https://www.verbraucherbildung.de/materialkompass>

Portal Globales Lernen (o.D.). **Bildungsmaterialien.** <https://www.globaleslernen.de/de/bildungsmaterialien/alle-zeitwohlstandsrechner.de>

Webquellen

Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik. <http://www.zeitpolitik.de/>

Hintergründe, Publikationen und weitere Hinweise rund um Zeit und Entschleunigung

Konzeptwerk Neue Ökonomie. Thema Zeitwohlstand. <https://konzeptwerk-neue-oekonomie.org/themen/zeitwohlstand/>

Weiterführende Informationen und Bildungsmaterialien rund um Zeitwohlstand und verwandte Themen

Literatur

Buhl, Anke et al. (2019). **Design thinking for sustainability: Why and how design thinking can foster sustainability-oriented innovation development.** Journal of Cleaner Production, 231, 10:1248-1257.

Erdmann, L. & Pfaff, M. (2021). **Der Einfluss zeiteffizienter Praktiken auf die Umwelt: Der CO₂-Fußabdruck der Verwendung „eingesparter“ Zeitbudgets.** ReZeitKon Projekt (Bericht im Erscheinen)

Frank, P., & Stanzus, L. (2019). **Transforming Consumer Behavior: Introducing Self-Inquiry-Based and Self-Experience-Based Learning for Building Personal Competencies for Sustainable Consumption.** Sustainability, 11(9).

Hatzelmann, E., & Held, M. (2005). **Zeitkompetenz: Die Zeit für sich gewinnen. Übungen und Anregungen für den Weg zum Zeitwohlstand.** Weinheim/Basel: Beltz

Gerold, S. & Geiger, S. (2020). **Arbeit, Zeitwohlstand und Nachhaltiger Konsum während der Corona-Pandemie.** Arbeitspapier des Fachgebiets Arbeitslehre/Ökonomie und Nachhaltiger Konsum Nr. 2. http://www.rezeitkon.de/wordpress/wp-content/uploads/2020/09/WP_Corona-Auswertung_final.pdf

Görtler, M. & Reheis, F. (2012). **Reifezeiten. Zur Bedeutung der Zeit in Bildung, Politik und politischer Bildung.** Schwalbach/Ts. 2012

Jorck, G. von et al. (2019). **Zeitwohlstand.** Arbeitspapier zur Definition von Zeitwohlstand im Rahmen des Forschungsprojekts ReZeitKon. Berlin. https://www.rezeitkon.de/wordpress/wp-content/uploads/2020/11/Jorck_etal_2019_ReZeitKon_Zeitwohlstand_Arbeitspapier.pdf

Levine, R. (1999). **Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen.** München: Piper.

Reheis, F. (2007). **Bildung contra Turboschule! Ein Plädoyer.** Freiburg: Herder.

Reisch, L. & Bietz, S. (2015). **Zeit für Nachhaltigkeit - Zeiten der Transformation. Mit Zeitpolitik gesellschaftliche Veränderungsprozesse steuern.** München: oekom.

Rinderspacher, J. P. (2012). **Zeitwohlstand – Kriterien für einen anderen Maßstab von Lebensqualität.** WISO - Wirtschafts- und Sozialpolitische Zeitschrift des ISW, 35, 11–26.

Rosa, H. (2016). **Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer Kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit** (Vol. 1760). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Schrader, U. et al. (2018). **Design Thinking für Nachhaltigkeit.** <https://www.nachhaltigkeitsinnovation.de/>

Taubert, G. (2016). **Im Club der Zeitmillionäre: Wie ich mich auf die Suche nach einem anderen Reichtum machte.** Köln: Eichborn.

Centre for Collaborative Learning for Sustainable Development

Das Centre for Collaborative Learning for Sustainable Development (*Zentrum für kollaboratives Lernen für nachhaltige Entwicklung; CCL*) ist eine Einrichtung für Lehre und Forschung an der Inland Norway University of Applied Sciences in Elverum, Norwegen. An diesem Zentrum ist der UNESCO-Lehrstuhl für Bildung für nachhaltige Lebensstile angesiedelt, der das zugehörige internationale Partner-Netzwerk koordiniert. Das CCL möchte zu nationalen und internationalen Projekten zur Bildung für nachhaltige Entwicklung beitragen sowie Partnerschaften zu diesem Thema stärken. Die Inland Norway University of Applied Sciences hat über 20 Jahre Erfahrung in der Koordination internationaler Forschungspartnerschaften in den Bereichen Verbraucherbildung und Bildung für nachhaltige Lebensstile. Das Zentrum möchte entsprechendes Wissen auf allen Ebenen der Gesellschaft verbreiten, vom Klassenzimmer bis hin zur nationalen und internationalen Ebene. Das CCL fördert aktive Lernansätze und gibt pädagogische Toolkits zu Themen wie Verbraucherfragen, nachhaltige Lebensstile sowie und sozialem Lernen heraus. Es unterstützt darüber hinaus die Politik- und Strategieentwicklung und bietet Beratung zur Lehrplanentwicklung an. Durch Einbringen in öffentliche Debatten beteiligt sich das CCL an der Umsetzung öffentlicher Verpflichtungen aus dem Kontext der nachhaltigen Entwicklung. In der Forschungsarbeit des Zentrums wird fortlaufend neues Wissen generiert, auf dessen Grundlage das CCL mögliche neue Wege hin zu einem nachhaltigen Leben identifiziert. Das Zentrum trägt damit zur Umsetzung der globalen Nachhaltigkeitsziele bei und ist ein aktiver Partner in internationalen Programmen wie dem Globalen Aktionsprogramm zur Bildung für nachhaltige Entwicklung (geleitet von der UNESCO) sowie dem Zehn-Jahres-Rahmen für Programme für Nachhaltige Entwicklung (10YFP) zu nachhaltigem Konsum und Produktion (koordiniert von UNEP).

Das Netzwerk Partnership for Education and Research about Responsible Living (*Partnerschaft für Bildung und Forschung für verantwortungsbewusste Lebensstile, PERL*) ist ein Netzwerk von Expertinnen und Experten aus Bildungspraxis und Forschung, die Methoden und Materialien entwickeln, mittels derer Menschen ermutigt werden, durch ihren Lebensstil zu einem konstruktiven Wandel hin zu mehr Nachhaltigkeit beizutragen. PERL-Partnerinnen und -Partner erforschen soziale Innovation und Verantwortung; machen Gemeinschaften sichtbar, die miteinander neue Lebensweisen erproben; fördern Bildung für nachhaltige Entwicklung, insbesondere für nachhaltige Lebensstile; entwickeln Lehrmethoden und -materialien; bieten Unterstützung; entwickeln wertebasierte Indikatoren und erarbeiten Empfehlungen für eine Bildung für nachhaltige Lebensstile. PERL ist ein Netzwerk von Universitäten aus der ganzen Welt.

Weitere Lehrmaterialien und Ressourcen sind verfügbar unter:
<http://pubs.livingresponsibly.org>



„Wenn Zeit und Vernunft Funktionen
voneinander sind, wenn wir Geschöpfe der Zeit sind,
dann sollten wir das wissen und versuchen,
das Beste daraus zu machen.
Um verantwortungsvoll zu handeln.“

Ursula K. LeGuin

ISBN (gedruckt): 978-82-8380-278-8
ISBN (online): 978-82-8380-279-5



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



UNESCO Chair on
Education for Sustainable Lifestyles,
Inland Norway University of
Applied Sciences, Norway