

# Suffizienz-Stadtrundgang

## Mit dem GENUG-Gedanken die Stadt entdecken

Ziele	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Gruppe lernt nachhaltige Orte ihrer Stadt kennen und wird darüber informiert</li><li>• Die Gruppe wird sensibilisiert für den Einfluss des Konsumverhaltens auf die Umwelt</li><li>• Die Gruppe wird zu nachhaltigem Handeln angeregt z.B. durch das Besuchen dieser Orte</li><li>• Nachhaltigkeit wird als positive Erfahrung erlebt</li></ul>
Zielgruppe	Gruppen im Alter ab 10 Jahren
Gruppengröße	5-15 Teilnehmende, Adaption für max. 25 TN möglich
Methoden	Stadtrundgang, Schnitzeljagd, Kurzvorträge
Zeit	Ab 90 Min
Aufbau	Fahrrad oder zu Fuß,

**Herausgegeben von:**

Deutsche Erd-Charta-Koordinierungsstelle/  
Ökumenische Initiative Eine Welt e.V.  
Mittelstraße 4 · 34474 Diemelstadt-Wethen  
Tel: 05694/ 14 17  
info@erdcharta.de  
www.erdcharta.de

Autorin des Konzepts:                   SUN-Projektgruppe  
Redaktion:                                Isabelle Roosen  
Stand:                                      Dezember 2024

Dieses Material entstand als Projektergebnis des ERASMUS+-Projektes „Suffizienz in urbanen Netzwerken“ welches gemeinsam von der b\*coop-Initiative, Italien, SOL – Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil, Österreich sowie der Ökumenischen Initiative Eine Welt, Deutschland von 2023-2025 durchgeführt wurde. Für den Inhalt dieser Publikation sind allein die Partnerorganisationen verantwortlich, die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von ERASMUS+ wieder.



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

## 1 Hintergrund

Die nachhaltige Stadtentwicklung steht vor großen Herausforderungen. Suffizienz als Ansatz bietet eine Möglichkeit, den Ressourcenverbrauch zu reduzieren und das Bewusstsein für nachhaltige Lebensstile zu stärken. Der GENUG-Stadtrundgang ermöglicht es den Teilnehmer\*innen, bestehende suffiziente Initiativen in der Stadt zu entdecken und neue Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen.

Unsere Städte sind geprägt von einem hohen Ressourcenverbrauch und Flächenversiegelung, was zu Umweltproblemen und sozialen Ungleichheiten führt. Suffizienz als nachhaltige Strategie bietet die Möglichkeit, Konsummuster zu überdenken, gemeinschaftliche Strukturen zu stärken und alternative Lebensweisen zu fördern.

Der Stadtrundgang macht diese Ansätze erlebbar und regt dazu an, suffiziente Lösungen in den eigenen Alltag zu integrieren. Als interaktives und flexibles Format kann dieser für verschiedenste Zielgruppen angepasst werden: Von Schulklassen zu Stadtplaner\*innen und Entscheidungsträger\*innen. Die praktischen Beispiele vor Ort sind dabei besonders inspirierend und es können neue Zielgruppen erschlossen werden. In nur einem Rundgang werden dabei verschiedenste Themen angerissen und zahlreiche Lernumgebungen erschlossen. Die eigene Stadt wird neu entdeckt und mit anderen Augen gesehen. Zudem wird die Kreativität für eigene Handlungsoptionen aufgedeckt und durch die umgesetzten Beispiele von anderen motiviert, selbst aktiv zu werden.

Die Materialien zu diesem Stadtrundgang sind im Rahmen eines ERASMUS+-Projektes entstanden. Im Projektverlauf sind sie in drei verschiedenen Städten in Europa durchgeführt worden. Dabei war Wien als Großstadt vertreten, Magdeburg als Mittelgroße Stadt und Brixen als eher kleinere Stadt. Das Format kann also auf den jeweiligen städtischen Kontext flexibel angepasst werden.

## 2 Materialien und Vorbereitung

### Material

Material 1	<b>Stadtkarte</b> mit geplanter Route
Material 2	<b>Mappe mit Beispielen, Impulsfragen &amp; Kontakten pro Station</b>
Material 3	<b>Plakat ‚Ich habe genug‘</b> → <a href="https://nachhaltig.at/genug/">https://nachhaltig.at/genug/</a>

Weiteres optionales Material:

- Infomaterialien der Projekte und nachhaltigen Orte
- Checklisten oder Stempelkarten für die TN, um Beobachtungen festzuhalten und Stationen abzuheften

### Vorbereitung

Vor der Durchführung des Stadtrundgangs sind folgende Schritte notwendig:

- **Routenplanung:** Auswahl der Stationen und Festlegung der Reihenfolge (Achtung beachte dabei die jeweiligen Öffnungszeiten und plane ggf. auch einen Ort für eine Pause ein)

- **Absprachen mit jeweiligen Ansprechpersonen:** Bei der ersten Durchführung Vorabsprachen treffen und über den Suffizienz-Rundgang genauer informieren, Nachfragen ob Ansprechperson etwas erzählen kann oder sich selbst einlesen
- **Materialien vorbereiten:**
  - Karten und Stadtpläne
  - Infomaterialien und Handouts
  - Schreibmaterialien für Notizen
  - Regenausrüstung (bei schlechtem Wetter)
- **Methodische Gestaltung:** Planung welche Interaktionen es an den einzelnen Stationen gibt
- **Teilnehmende informieren:** Startpunkt, Rahmenbedingungen, ggf. Verkehrsmittelwahl (Fahrrad, Öffis,), wetterfeste Kleidung

### 3 Überblick

Inhalt	Zeit
<b>Begrüßung</b> <i>Vorstellung, evtl. Namensrunde und Kennenlernen</i>	10 Min.
<b>Stationen</b> <i>(ca. 10 Minuten pro Station plus ca. 5 Minuten Wegstrecke)</i>	60 Min.
<b>Übertragung auf persönliche Ebene</b>	10 Min.
<b>Auswertung</b>	10 Min.

### 4 Durchführung

#### 4.1 Begrüßung und Hinführung

Ort: Draußen an einem zentralen Treffpunkt

Dauer: 10 Min.

Material: Wir haben genug-Poster, Kreppband und Edding für Namensschilder

Methode: Plenum

Die Einführung sollte je nach Gruppe angepasst werden. Hier kann mit einer Einstiegsfrage gearbeitet werden, einem kurzen Spiel oder einen Input zum Thema Suffizienz.

Oft bietet es sich an nach einem kurzen Willkommen und der eigenen Vorstellung und des Ablaufes ein erstes Stück zu laufen um an einem ruhigeren Ort einzusteigen. Je nachdem ob es Wartezeit auf einzelne Teilnehmende gibt, kannst Du hier eine Rolle Kreppband und einen Edding rumgeben, sodass Namen bereits notiert werden können.

Dort kannst Du jeden einmal den Namen nennen lassen und das ‚Wir haben genug‘-Poster als Leitfaden für den Stadtrundgang vorstellen.

## 4.2 Die Stationen

Der Stadtrundgang besteht aus mehreren Stationen, die verschiedene Aspekte der Suffizienz in der Stadt beleuchten:

- **Fahrradverleih und Mobilitätsstationen:** Vorstellung alternativer Verkehrskonzepte und Sharing-Angebote für eine nachhaltige Mobilität.
- **Reparaturcafés und Upcycling-Werkstätten:** Hier können alte Gegenstände repariert oder kreativ umgestaltet werden, um Ressourcen zu schonen.
- **Unverpacktläden und nachhaltige Märkte:** Orte, die Zero-Waste-Konzepte verfolgen und plastikfreies Einkaufen ermöglichen.
- **Gemeinschaftsgärten und Urban-Farming-Projekte:** Beispiele für suffiziente Lebensmittelproduktion im urbanen Raum.
- **Energieeffiziente Wohnprojekte:** Besichtigung von Wohnkonzepten, die auf Nachhaltigkeit, Suffizienz und gemeinschaftliches Wohnen setzen.
- **Freiräume und nachhaltige Stadtgestaltung:** Öffentliche Plätze und Projekte, die suffiziente Lebensweisen im urbanen Raum unterstützen, ggf. Leerstand und freie Flächen (Industriebrachen o.ä., die ungenutzte Potenziale verdeutlichen).
- **Werkstätten für Menschen mit besonderen Fähigkeiten:** Orte, an denen handwerkliche und kreative Arbeiten mit sozialer Integration verbunden werden.
- **Integrationseinrichtungen und Hilfsangebote:** Besuch von Orten, die soziale Gerechtigkeit, Teilhabe und Unterstützung für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen fördern.
- **Bildungsorte und Begegnungszentren:** Orte, die nachhaltige Bildung und den Austausch zwischen verschiedenen Generationen und Kulturen ermöglichen, z. B. Lebendige Bibliotheken.
- **Gemeinschaftsprojekte wie Suppenküchen:** Initiativen, die Lebensmittel retten und Menschen in Not unterstützen.
- **Regionale Lebensmittelinitiativen, Solidarische Landwirtschaft (Solawi) und Kooperativen:** Beispiele für nachhaltige, gemeinschaftsgetragene Lebensmittelproduktion.
- **Sharing-Projekte für Werkzeuge und Dienstleistungen:** Orte, an denen Ressourcen durch gemeinschaftliche Nutzung effizient genutzt werden, z. B.

Werkzeugverleih, Coworking-Spaces oder geteilte Friseur- und Werkstattangebote.

- **Straßenzeitungen und soziale Medienprojekte:** Besichtigung von Initiativen, die soziale Themen sichtbar machen und Unterstützung für benachteiligte Gruppen bieten.
- **Kunst, Graffiti und nachhaltige Stadtgestaltung:** Orte, an denen kreative Ausdrucksformen genutzt werden, um Nachhaltigkeit und Suffizienz in den urbanen Raum zu integrieren.

### 4.3 Übertragung auf persönliche Ebene & Auswertung

Raum: Draußen im Kreis

Dauer: 10 Min.

Material: Keines.

Methode: Plenum

- Welcher Ort war für Dich besonders inspirierend? Warum?
- Gibt es Menschen (Freunde, Familie, etc.) denen du von diesen Orten erzählen wirst? Wem und warum?
- Gibt es ähnliche Beispiele in Deinem Ort?
- Was wünschst Du Dir noch? Was wäre ein erster kleiner Schritt?

Falls es noch einen Impuls braucht könntest Du die Gruppe fragen, ob sie schon mal etwas von Fridays for Future gehört haben? Greta von Thunberg hat alleine angefangen mit dem Schulstreik fürs Klima und hat Aufmerksamkeit erreicht. Aber als sich dann weltweit Gruppen gefunden haben, die ebenfalls freitags auf die Straße gegangen sind, hatte es eine wesentlich größere Wirkung.

### 4.4 Feedbackrunde und Verabschiedung

Zum Abschluss kannst Du Dich bedanken und nach allgemeinem Feedback zum Rundgang (Feedback zu den Stationen hast Du bereits bei 4.3 erhalten) fragen. Dabei ist für Dich vermutlich auch relevant wie weit die Wegstrecken waren oder die allgemeine Länge des Rundgangs. Falls Du den Stadtrundgang mit einer Schulklasse durchgeführt hast, kannst Du die Lehrkraft bitten, in der nächsten Stunde noch einmal nachzufragen, welche Gedanken die Schüler\*innen im Nachgang ggf. noch hatten.

## 5. Erd-Charta-Adaptierung

Da diese Materialien im Rahmen unseres ERASMUS+-Projektes entstanden sind, haben sie keinen expliziten Erd-Charta-Bezug. Diesen kannst Du allerdings ganz leicht selbst herstellen. Such Dir dazu jeweils mindestens eine Station zu den vier Säulen der Erd-Charta aus. An den jeweiligen Stationen kannst Du den passenden

Paragrafen der Erd-Charta vorlesen und die Teilnehmenden überlegen lassen, was die Station mit dem Textausschnitt zu tun hat. Viel Spaß dabei!