



Træn dine omstillingsmuskler

Med Demokrati Fitness

For at lykkes med den grønne omstilling er vi nødt til at være nysgerrige, modige og i stand til at forestille os en grønnere fremtid. Det følgende er en træningssession udviklet over konceptet Demokrati Fitness. Demokrati Fitness er et faciliterings værktøj som kropsliggør demokrati og guider træningssessioner som styrker deltagernes demokratiske selvtillid ved at træne vores demokratiske muskler.

Træningen er delt op i 5 sektioner:

1. Bevidsthed
2. Træn din nysgerrighedsmuskel
3. Træn din forestillingsevne
4. Træn din modmuskel
5. Refleksion

Følg drejebogen her for at træne dine omstillingsmuskler.

Antal: 2-3 pers. i en gruppe

Tid: 20-60 min.





Bevidsthed

Vi kommer til at starte med et dybt dyk for simpelthen at mærke og forstå, hvorfor den grønne omstilling er vigtig.

Vi befinder os lige nu i en tid med poly-krise: klimakrise, miljøkrise, trivselskrise og flere trækker overskrifter dagligt. Globalt bruger vi hvert år ressourcer som svarer til 1,7 jordklode, og i set alene på Danmark er det nødvendigt med 4 jordkloder for at dække det danske ressourceforbrug. Det betyder, at vi låner ressourcer fra fremtiden, og det kommer til at have fatale konsekvenser for de kommende generationer hvis vi ikke ændrer kurs. Vi ser allerede nu de første alvorlige tegn, og vores børn og vores børnebørn kommer til at vokse op i en verden, hvor klimaforandringerne vil betyde endnu mere ekstreme vejrforhold, som kommer til at skabe mangel på rent drikkevand og på fødevarer, når økosystemer bryder sammen.

Klimaforandringer fungerer i høj grad også som konfliktforstærker. De lægger et stort ekstra pres på allerede begrænsede naturressourcer og på sårbare befolkningsgrupper. Det skaber øget desperation og håbløshed, som er grobund for ekstremisme og for voldelige konflikter. De ekstreme vejrforhold, der opstår som konsekvens af klimaforandringerne, og den nød der følger, betyder, at vi kommer til at se en alvorlig stigning i antallet af klimaflygtninge.





Her skal vi ikke begravnes alt for langt ned i de dystre fremskrivninger, men det er vigtigt at slå fast, at vi står over for alvorlige udfordringer.

Heldigvis, er det muligt, at arbejde for en fremtid hvor vores natur, klima og økosystem er i balance, og hvor vi kan ændre kurs, så konsekvenserne fra vores adfærd her på jorden i stedet er med til at understøtte trivsel og balance for både planeten og mennesker.

På alle niveauer i samfundet fylder snakken om den grønne omstilling. Vi er i en brydningstid, hvor gamle systemer bryder sammen og nye skal opstå, sådan at vores økonomi, vores forbrug og vores adfærd ikke længere bidrager til at overskride de planetære grænser, som betyder at det globale økosystem kollapser.

Men det er svært at omstille et samfund, fordi det kræver at vi alle gør en ekstra indsats, og en ekstra indsats kræver overskud.

For at lykkes med den grønne omstilling er vi nødt til at være nysgerrige - fordi når vi er nysgerrige bliver vi klogere, og i stand til at udvikle os selv, og det samfund vi lever i.

Vi skal have en stærk forestillingsevne, for hvis vi ikke er i stand til at forestille os en bedre fremtid, hvordan skal vi så nogensinde kunne skabe den?

Og så skal vi være modige, fordi omstillingen kræver af os, at vi tør at gøre tingene anderledes. Også nogle gange uden helt at være sikker på hvordan det vil ende.



Træn din nysgerrighedsmuskel

Den grønne omstilling betyder store forandringer i vores samfund. Måden vi lever vores liv, måden vi forbruger, transporterer os, driver virksomheder, ejer ting. Alt er under forandring. Det er vigtigt at være åben for disse forandringer, og nysgerrig på hvordan vores virkelighed kan se ud, når vi designer et samfund, hvis aktiviteter ikke bidrager til at overskride de planetære grænser. Vi skal være nysgerrige på, at definere det meningsfulde liv med et nyt udgangspunkt hvor et meget forbrugstungt liv ikke nødvendigvis er et trivselsfyldt liv.

For at åbne op for nysgerrigheden og kreativiteten starter vi med en associationsleg.

1. Sæt et stopur på 2 min.
2. Den yngste starter med at sige det første ord h*n tænker på. Den til højre associerer på ordet og siger det ord h*n kommer i tanke om. Fortsæt med at associere på ord i 2 min. Der er ingen forkerte ord i øvelsen. Alle ord som kommer frem, har sin plads. Pointen er at åbne op for vores nysgerrighed og kreativitet, uden begrænsninger.

Start med ordet: **Grøn omstilling**

(Bliv ved, også selvom i kommer til at gentage)



Træn din forestillingsevne

Nu har vi trænet vores nysgerrighedsmuskel, og kan fortsætte med at træne vores forestillingsevne.

Øvelsen handler om at skabe en forestilling om den gode fremtid, hvor alle har mulighed for at leve trivsels fyldte liv uden at bidrage til at overskride de planetære grænser. For hvis vi ikke kan forestille os en smukkere fremtid, hvordan skal vi så lykkes med at skabe den?

Vi bruger vores nysgerrighed og kreativitet, som vi lige har åbnet med associations legen, til at skabe et billede af den gode fremtid. Fordi alt kan lade sig gøre, hvis vi vil. Vi har før været vidne til store samfundsforandringer. Både på den helt store klinge: den amerikanske revolution, den franske revolution osv... og små konkrete cases: en radikal nedgang i brugen af tobak i løbet af 1990'erne, udbredelsen af andelslandbrug i Danmark som gik fra 1 - 1000 de første 10 år af bevægelsen, den eksplosive udbredelse af el-biler i Norge osv. Senest har Covid-19 mindet os om, at samfund KAN forandres radikalt, på relativt kort tid.

I denne øvelse er præmissen, at vi kun må udvikle positive fremtidsforestillinger, og altså ikke lade vores forestilling stoppe fordi vi ikke ved hvordan det skal lade sig gøre.



1. Sæt et stopur på 2 min.
2. Sæt dig godt til rette, luk øjnene, og træk vejret dybt ned i maven
3. Forestil dig en verden, hvor alle har mulighed for at leve trivsels fyldte liv uden at bidrage til at overskride de planetære grænser.

Hvor er du? Hvordan ser der ud? Hvad laver du?
Hvem er du sammen med?

Skab indre billeder af en den gode fremtid.

4. Åbn langsomt øjnene
5. Start en samtale i gruppen og beskriv skiftevis jeres forestillinger for hinanden.
6. Den ældste begynder og fortæller i 1 min. Resten lytter åbent og fordomsfrit, og spørger nysgerrigt ind. Herefter fortæller den næst-ældste i 1 min. osv.
7. Tag hver et papkort og tush og klemme fra kurvene
8. Skriv på papkort de vigtigste pointer fra din forestilling (Meget gerne navn og alder på kortet). Her er intet rigtigt eller forkert - alle betragtninger er velkomne



Træn din modmuskel

Det kræver mod at gøre noget nyt, både på individ-plan, og på samfundsniveau.

Omstillingen kræver af os, at vi tør at eksperimentere og gøre tingene anderledes. Også måske nogle gange uden helt at være sikker på hvordan det vil ende eller præcis hvilken impact det vil have. Der er ingen som står med svaret for hvordan vi skal omstille så vi ikke længere overskrider de planetære grænser og vores natur, klima og økosystemer igen kommer i balance. Derfor kommer vi sandsynligvis også til at eksperimentere, og nogle gange til at fejle. Derfor betyder det noget at vi både som individer, og som samfund er villige til at risikere at fejle, og at vi overvinder frygten for fiasko.

Derfor slutter vi træningen af med at styrke vores modmuskel.





1. Vend tilbage til din forestilling om *den gode fremtid*.

2. Sæt et stopur på 1 min.

3. Reflekter over: Hvilke konkrete handlinger kræver det, at nå hertil som samfund?

4. Skriv ned på et stykke pap (gerne navn og alder)

5. Forestil dig så, at **du** er den som sætter gang i denne forandring.

(Det kan være ved selv at tale højt om et konkret initiativ for at inspirere andre til handling, oprette et borgerforslag som kan blive til lovgivning, eller noget helt andet)

6. Brug så din krop til at bygge følelsen af mod op i dit system ved at lave en **mod-statue** med din krop: Placer dig i en stilling som udtrykker mod (se evt. ophængte fotos af modstatuer i teltet)

7. Virkelig MÆRK det i din krop!

8. Bliv stående - træk vejret dybt mens du tænker over den konkrete handling du er ved at samle mod til at udføre.

9. Pust langsomt ud, og hæng dit papkort op på snoren, så vi kan inspirere hinanden til den gode fremtid, hvor alle har mulighed for at leve trivselsfyldte liv uden at bidrage til at overskride de planetære grænser.

10. Tag gerne et billede af dig selv i din mod-statue med dit papkort og brug #trænomstilling #demokratifitness

Refleksion

Tillykke med at i nu har trænet jeres omstillingsmuskler. Jeg håber i har haft en god oplevelse!

Jeg tror på, at hvis vi skal lykkes med at skabe en bedre verden, så skal vi have det fedt imens!

Brug et øjeblik på at forholde jer til, hvordan denne træning har været. Kom gerne og del det med mig.

Og husk, at vores alle sammens mikrohandlinger tilsammen, er et udtryk for den system-akupunktur som gør den grønne omstilling mulig.

