

MIT EINANDER

HANDBUCH FÜR DEN AUFGEWACHTEN BÜRGER

VERÄNDERUNG
BEGINNT IM
KLEINEN –
UND WÄCHST,
WENN WIR SIE
TEILEN.



Ilona Krämer
Astrologie & Lebensart

HERBST 2025

INHALT

Vorwort

03 Was kannst du tun?

Gemeinsam stärker

05 Warum Bündnisse der erste Schritt sind

So erhebst du deine Stimme

07 Petitionen, Einwohnerantrag und Bürgerbegehren

Mitreden statt zuschauen

09 Gemeinderat & Bürgerhaushalt für deine Anliegen nutzen

Medien & Storytelling

11 So kommt deine Forderung an die Öffentlichkeit

Abgeordnete unter Druck setzen

15 Praktisch und legal

Das Rad nicht neu erfinden

17 Schließe dich Initiativen an

Die kleinsten Zellen

20 Wo echte Veränderung beginnt

Ckeckliste

22 Für einen starken Anfang



WAS KANNST DU TUN?

Wir leben in Zeiten, in denen wir immer deutlicher spüren: So wie es ist, kann es nicht bleiben.

Die Nachrichten über Kriege, Krisen und politische Machtspiele begleiten uns täglich. Doch das, was uns wirklich trifft, geschieht oft im Stillen – beim Einkaufen, beim Blick auf die Rechnungen, in den langen Abenden, in denen wir uns fragen: Wer steht eigentlich noch an unserer Seite?

Wir kennen die kleinen Entscheidungen, die sich anfühlen wie stille Niederlagen: an der Kasse die Butter zurücklegen, dem Enkelkind erklären, dass die Klassenfahrt kaum zu stemmen ist, die eigene Jacke noch ein Jahr länger tragen. Wir kennen die Einsamkeit im Hausflur, wo Nachbarn schweigend aneinander vorbeigehen. Wir wissen, wie es sich anfühlt, wenn die Politik große Worte macht, während wir uns mit immer kleineren Spielräumen arrangieren müssen.



Viele verspüren den Wunsch etwas für die notwendige Veränderung beizutragen. Hier erfährst du wie du anfangen kannst

Doch gerade hier, in unserem Alltag, liegt die Kraft für Veränderung.

Nicht in den fernen Parlamenten, nicht in den Vorstandsetagen, sondern in unseren Wohnungen, Straßen und Vierteln. Dort, wo wir beschließen, nicht länger still zu bleiben. Dort, wo wir anfangen, füreinander einzustehen – im Kleinen, mit einfachen Gesten.

Dieses Handbuch ist für uns alle geschrieben, die wir uns nach einem anderen Miteinander sehnen. Für Menschen, die genug haben von Kälte, Spaltung und Vertröstungen. Für uns, die wir uns fragen: „Was können wir tun – ohne Gewalt, ohne große Bühne, aber so, dass es Wirkung hat?“

Wir können mehr tun, als wir denken.

Jeder kleine Schritt – ein Gespräch im Treppenhaus, ein gemeinsames Essen, eine geteilte Aufgabe, eine Unterschrift – ist Teil einer Bewegung, die wächst, sobald wir sie gehen. Aus Nachbarschaft entsteht Gemeinschaft. Aus Gemeinschaft entsteht Vertrauen. Und aus Vertrauen entsteht die Kraft, die auch nach außen trägt. Dieses Handbuch will kein Trostpflaster sein. Es will Werkzeug sein.

Eine erste Starthilfe, die jede und jeder von uns weiterentwickeln kann – nach den eigenen Möglichkeiten, mit den Menschen vor Ort, mit den Ideen, die im Alltag wachsen.



Auf meiner Seite ilona-kraemer.de findest du weitere Impulse, wie wir gemeinsam Bewusstsein stärken und Handlungsräume schaffen können. Die kleinste Zelle können wir morgen beginnen. Und gemeinsam werden wir spüren: Sie ist stärker, als sie scheint.

GEMEINSAM STÄRKER: WARUM BÜNDNISSE DER ERSTE SCHRITT SIND

Wer empört ist, steht schnell allein da. Doch Empörung gewinnt Kraft, wenn sie geteilt wird – nicht im blinden Schimpfen, sondern im gezielten Handeln. Der erste Schritt dafür heißt: Informieren und Bündnisse bauen.

Warum Bündnisse entscheidend sind

Allein bleibt die Stimme schwach. In Gemeinschaft aber entsteht Gewicht: eine Petition mit 10 Unterschriften mag übersehen werden, mit 200 schon nicht mehr. Eine Anfrage an den Stadtrat, getragen von einem Bündnis aus Nachbarschaftsverein, Sportverein oder online, wird ganz anders wahrgenommen als eine einzelne Stimme. Legitimität wächst, wenn viele hinter einer Forderung stehen – gerade, wenn diese Menschen aus unterschiedlichen Lebensbereichen kommen.

Wo Menschen sich heute finden

- Apps und Plattformen: nebenan.de, lokale Facebook- oder Telegram-Gruppen, WhatsApp-Chats – hier entstehen schnell kleine Initiativen, von „wer fährt morgen mit ins Umland zum Bauern“ bis „wer startet mit mir eine Einkaufsgemeinschaft“.
- Bürgertreffs und offene Räume: Bibliotheken, Volkshochschulen, Stadtteilzentren oder Kulturvereine



stellen Räume bereit, in denen sich Gruppen unkompliziert treffen können.

- Nachbarschaftsinitiativen: Foodsharing, Urban Gardening, Repair-Cafés oder solidarische Landwirtschaften sind fast überall in Reichweite.
- Sport- und Freizeitvereine: oft unterschätzt – doch sie haben bereits Strukturen, Mitgliederlisten und Räume, die für neue Zwecke genutzt werden können.

Der digitale Zündfunke, die reale Wirkung

- Digitale Kanäle helfen, schnell Reichweite zu bekommen und Interessierte zu sammeln. Aber erst ein reales Treffen macht aus Likes und Kommentaren eine Gemeinschaft, die handeln kann. Deshalb:

- Online einen Aufruf starten („Wir suchen 5–10 Leute für eine Einkaufsgemeinschaft in XY“).
- Einen ersten Termin im Café, im Nachbarschaftszentrum oder in einem offenen Raum ansetzen.
- Sofort mit einer kleinen, klaren Aufgabe starten (z. B. ein Pilot-Einkauf beim Großhandel, drei Hochbeete anlegen).

Klare Ziele statt allgemeiner Klagen

Ein Bündnis gewinnt Kraft durch konkrete Anliegen. Nicht „alles muss besser werden“, sondern:

- „Die Stadt soll bis März 500 m² Grünfläche für einen Bürgergarten freigeben.“
- „Wir organisieren bis Weihnachten 20 Einkaufskörbe für einkommensschwache Familien.“

So werden Mitmacher mobilisiert, weil sie sehen: hier passiert etwas Reales.

Praktischer Nutzen

- Gemeinsam sichtbarer: Presse, Stadtverwaltung oder Politiker nehmen Gruppen ernster als Einzelne.
- Gemeinsam stärker: Arbeit, Kosten und Verantwortung verteilen sich.
- Gemeinsam wirksamer: aus einer Chatgruppe wird ein Kreis von Menschen, die einander kennen, unterstützen und im Ernstfall wieder aufstehen.



Merke: Die kleinste Form des Widerstands ist nicht die große Demo, sondern das erste reale Treffen. Apps helfen, Menschen zu finden – aber Veränderung beginnt, wenn sie am Tisch zusammenkommen und sich auf ein Ziel einigen.



SO ERHEBST DU DEINE STIMME

Petitionen, Einwohnerantrag und Bürgerbegehren

Manchmal reicht es nicht, nur mit Nachbarn zu reden oder kleine Projekte zu starten. Wenn es um Entscheidungen der Stadt oder Gemeinde geht, braucht es ein offizielles Instrument, das die Politik zwingt, sich zu positionieren. Genau dafür gibt es Petitionen, Einwohneranträge und Bürgerbegehren.

Die Petition – niedrigschwelliger Einstieg

Eine Petition ist nichts anderes als eine schriftliche Bitte oder Beschwerde an ein Parlament oder eine Verwaltung.

- **Lokal:** Du kannst bei deiner Stadt oder Gemeinde eine Petition einreichen – alleine oder mit Unterschriften.
- **Land/Bund:** Auch beim Landtag oder beim Bundestag sind Petitionen möglich (beim Bundestag sogar online über das Petitionsportal: epetitionen.bundestag.de).
- **Wirkung:** Eine Petition verpflichtet die Politik nicht automatisch zu einer Entscheidung, sorgt aber dafür, dass dein Anliegen offiziell behandelt wird. Mit vielen Unterschriften steigt der Druck enorm.

Der Einwohnerantrag – das Anliegen auf die Tagesordnung zwingen

Ein Einwohnerantrag (auch Bürgerantrag



genannt) ist ein starkes Instrument auf kommunaler Ebene.

- **Wer darf?** Alle, die in der Gemeinde wohnen (teils auch ohne deutschen Pass, das ist ein Vorteil gegenüber Wahlen).
- **Wie viele Unterschriften?** Das ist in den Gemeindeordnungen der Bundesländer geregelt – meist zwischen 1–3 % der Einwohner.
- **Wirkung:** Der Gemeinderat muss dein Anliegen behandeln. Er kann es annehmen oder ablehnen, aber er darf es nicht ignorieren.
- **Praxis:** Formuliere klar, was du willst („Der Stadtrat möge beschließen, die Grünfläche XY bis Frühjahr 2026 als Gemeinschaftsgarten freizugeben“). Sammle die nötigen Unterschriften und reiche den Antrag offiziell beim Rathaus ein.

Das Bürgerbegehren – direkter

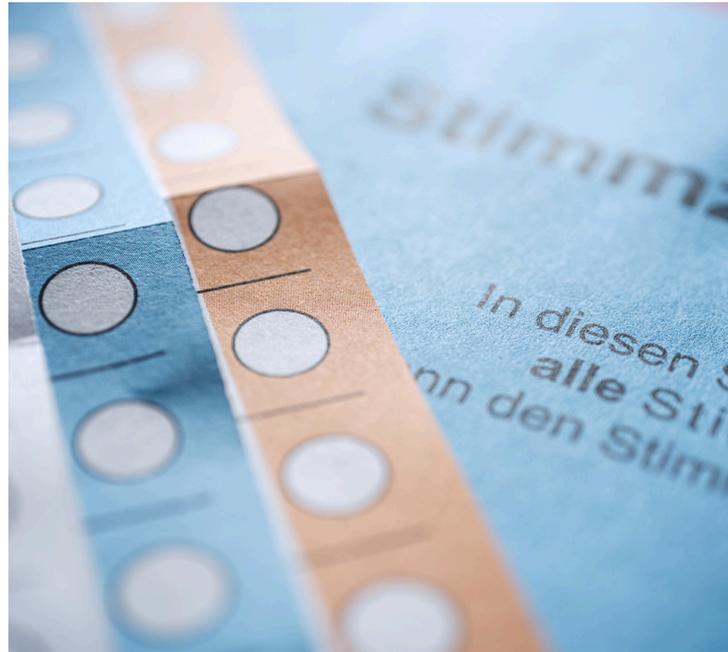
Volksentscheid vor Ort

Noch verbindlicher ist das Bürgerbegehren, das – wenn es genügend Unterstützung bekommt – in einen Bürgerentscheid führt.

- Wer darf? Wahlberechtigte der jeweiligen Kommune.
- Unterschriften: Je nach Bundesland zwischen 5–10 % der Wahlberechtigten.
- Wirkung: Kommt das Quorum zusammen, entscheidet die Bevölkerung direkt – ähnlich wie eine kleine Volksabstimmung.
- Themen: Bürgerbegehren sind für kommunale Fragen gedacht (z. B. Bebauung, Flächen, Schulen, Energieprojekte). Sie dürfen aber keine Haushaltspläne oder Personalfragen betreffen.

Wie anfangen?

- Recherchiere in der Gemeindeordnung deines Bundeslandes (dort stehen die Regeln genau).
- Frag beim Rathaus nach, wie viele Unterschriften du brauchst und welche Formblätter gelten.
- Suche Mitstreiter für die Sammlung.
- Mach das Anliegen sichtbar: Infostände, Hausgespräche, Flyer.



Nützliche Quellen zur Vertiefung

- Mehr Demokratie e. V. – Übersicht zu Bürgerbegehren und Einwohneranträgen in allen Bundesländern: mehr-demokratie.de
- Bundestag Petitionsausschuss – offizielle Infos + Online-Portal: epetitionen.bundestag.de
- Landeswahlleitungen – jeweils mit Infos zu Einwohneranträgen und Bürgerbegehren in deinem Bundesland (Google: „Einwohnerantrag + Bundesland“).
- Kommunale Webseiten – viele Städte bieten inzwischen eigene Rubriken zu Bürgerbeteiligung.

MERKE:

- Die Petition ist der erste Schritt – niedrigschwellig und leicht.
- Mit dem Einwohnerantrag kannst du erzwingen, dass dein Anliegen auf die Tagesordnung kommt.
- Das Bürgerbegehren gibt euch die Chance, direkt abzustimmen.

So wird aus Empörung ein offizielles Verfahren, das die Politik nicht einfach abtun kann.

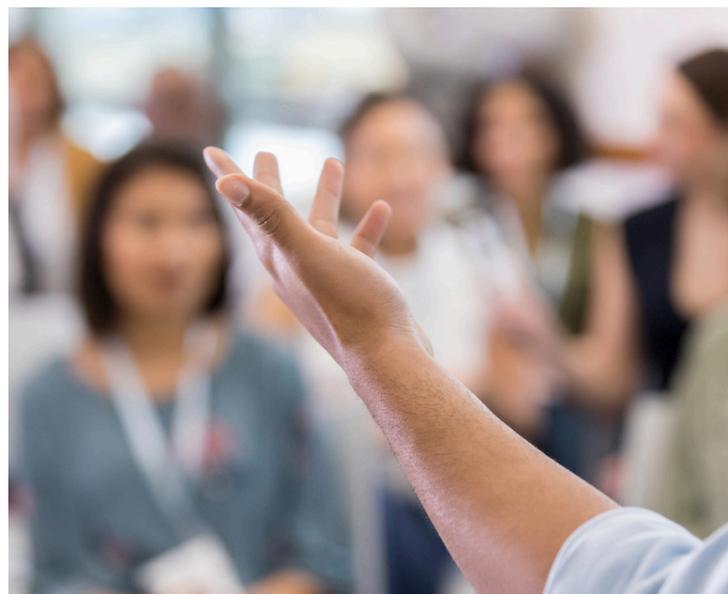
MITREDEN STATT ZUSCHAUEN: SO NUTZT DU GEMEINDERAT & BÜRGERHAUSHALT FÜR DEINE ANLIEGEN

Nicht alles braucht gleich eine große Demo oder ein Bürgerbegehren. Manchmal reicht es, die richtigen Türen in der Stadtpolitik zu öffnen. Denn fast jede Gemeinde hat Strukturen, mit denen Bürgerinnen und Bürger ihre Themen einbringen können – du musst nur wissen, wie.

Mit wem reden? – Die Bezirksabgeordneten oder Ratsmitglieder

In jedem Gemeinderat oder Bezirksparlament sitzen Abgeordnete, die für bestimmte Themen zuständig sind (z. B. Umwelt, Jugend, Soziales). Diese Personen kannst du direkt ansprechen:

- Finde heraus, wer zuständig ist. Auf der Website deiner Stadt findest du eine Übersicht der Ratsmitglieder mit Kontaktdaten.
- Schreibe oder rufe an. Schildere dein Anliegen in kurzen, klaren Sätzen: „Wir wollen die Grünfläche an der XY-Straße für einen Bürgergarten öffnen. Unterstützen Sie uns?“
- Verbündete suchen. Wenn du mehrere Ratsmitglieder oder sogar eine ganze Fraktion für dich gewinnst, können sie



dein Anliegen offiziell als Antrag einbringen.

- Im Ausschuss vorsprechen. Viele Räte lassen Bürger in Ausschusssitzungen zu Wort kommen. Dort kannst du dein Anliegen direkt schildern.

Der Bürgerhaushalt – wenn es ums Geld geht

In vielen Städten gibt es inzwischen Bürgerhaushalte: Hier können Einwohner Vorschläge machen, wofür kommunales Geld ausgegeben wird. Beispiele: neue Spielplätze, Fahrradwege, Gemeinschaftsgärten.

- So funktioniert es: Du reichst online oder schriftlich deinen Vorschlag ein. Danach wird er öffentlich diskutiert und von Verwaltung oder Rat bewertet. Die erfolgreichsten Ideen kommen in den Haushalt.
- Vorteil: Schon mit wenigen Stimmen kann ein Vorschlag sichtbar werden,

- weil oft nur wenige Menschen aktiv teilnehmen.
- Prüfe: Hat deine Stadt einen Bürgerhaushalt? Google „Bürgerhaushalt + [Stadtname]“ oder frage im Rathaus.

Mitmach-Plattformen und Beteiligungsformate

Viele Städte haben inzwischen eigene Online-Plattformen für Bürgerbeteiligung. Dort kannst du Projekte einstellen, Kommentare geben oder Vorschläge bewerten. Beispiele:

- mein.berlin.de (Berlin)
- ähnliche Angebote in Stuttgart, Köln, München, Leipzig und vielen kleineren Städten.

Diese Plattformen sind niedrighschwellig – und die Verwaltung ist verpflichtet, Rückmeldung zu geben.

Warum das wirkt

- Direkter Zugang: Du sprichst die Menschen an, die wirklich abstimmen und entscheiden.
- Verbindlichkeit: Ein eingereicherter Antrag oder ein Bürgerhaushaltsvorschlag muss behandelt werden – das schafft Aufmerksamkeit.
- Hebelwirkung: Mit einem Ratsmitglied als Verbündeten kannst du Prozesse viel schneller in Gang setzen als nur mit offenen Briefen.



Quellen & Vertiefung

- Übersicht zu Bürgerhaushalten in Deutschland: www.buergerhaushalt.org
- Infos zu Bürgerbeteiligung und Einwohneranträgen bei Mehr Demokratie e. V.: mehr-demokratie.de
- Lokale Infos: Such nach „Bürgerbeteiligung [Stadtname]“ oder sieh dir die Ratsinformationssysteme deiner Stadt an – dort stehen alle Anträge, Sitzungen und Ansprechpartner.

MERKE:

Politik beginnt nicht erst in Berlin. Schon im Gemeinderat kannst du den Lauf der Dinge verändern – wenn du weißt, wen du ansprichst und welche Instrumente es gibt.

MEDIEN & STORYTELLING – SO KOMMT DEINE FORDERUNG AN DIE ÖFFENTLICHKEIT

Die beste Idee bleibt wirkungslos, wenn sie nur im Wohnzimmer oder Chat verhandelt wird. Politik und Verwaltung reagieren stärker, wenn ein Thema öffentlich sichtbar wird. Der Schlüssel dazu sind menschliche Geschichten und Bilder, die leicht zu erzählen sind.

Erzähle Geschichten statt Zahlen

Menschen erinnern keine Statistiken, sondern Schicksale. Deshalb: Erzähle von realen Menschen, die betroffen sind.

- Beispiel: Kristiane, 66, Minijob, Enkelkinder – sie steht für viele, die mit kleiner Rente den Alltag meistern müssen.
- Beispiel: Eine Familie, die sich die Klassenfahrt kaum leisten kann.
- Beispiel: Der Jugendliche, der im Sommer in der brütenden Stadt nach einem grünen Ort sucht – und der Bürgergarten könnte genau das sein.

Eine kurze, greifbare Geschichte ist Gold wert: Sie macht aus einem abstrakten Anliegen eine menschliche Botschaft.

Bilder und Zitate –

die Währung der Medien

Journalisten lieben es, wenn sie fertiges Material bekommen. Deshalb:



- Fotos: Einfache, klare Bilder, die die Situation zeigen. Beispiel: Kristiane mit Einkaufszettel im Supermarkt, daneben die zurückgelegte Avocado. Oder: Kinder, die ein Beet bepflanzen.
- Zitate: Sätze aus dem echten Leben. Beispiel: „Am Monatsende entscheidet man zwischen Butter und Busticket.“ – das wirkt stärker als jede Statistik.

Termine inszenieren –

Aufmerksamkeit schaffen

Die Übergabe einer Petition im Rathaus, der erste Spatenstich im Bürgergarten oder ein gemeinsamer „Erntetag“ – all das sind Anlässe für Pressefotos und Berichte.

So geht es:

- Wählt einen klaren Termin (z. B. „Am Samstag, 15 Uhr, Übergabe der Petition mit 500 Unterschriften am Rathaus“).

- Überlegt euch ein sichtbares Bild (z. B. überdimensionale Unterschriftenliste, Banner, eine Schubkarre voller Gemüse).
- Ladet lokale Prominente ein: die Schulleiterin, den Gewerkschaftssekretär, vielleicht auch einen bekannten Musiker aus der Stadt. Sie sorgen für zusätzliche Reichweite.

Pressepaket vorbereiten

Redaktionen freuen sich über Material, das sie schnell übernehmen können. Ein gutes Pressepaket besteht aus:

- **Kurzinfo:** 1 Seite mit den wichtigsten Fakten (Wer? Was? Wo? Wann? Wie? Warum?).
- **Kontaktperson:** Name, Telefonnummer, E-Mail.
- **Forderung in einem Satz:** „Wir fordern die Stadt auf, die Grünfläche XY als Bürgergarten freizugeben.“
- **Fotos:** mind. 1–2 druckfähige Bilder (hohe Auflösung).
- **Terminankündigung:** Datum, Uhrzeit, Ort.

Das klingt aufwendig, ist aber leicht vorzubereiten – und spart den Journalisten Arbeit. Das sind schließlich auch nur Menschen...

Mit Medien umgehen –

Tipps aus der Praxis

- **Lokalzeitungen & Radiosender:** Sie suchen ständig nach Geschichten aus der Region. Ruf einfach in der Redaktion an oder schick dein Pressepaket.
- **Online-Portale:** Stadtblogs, lokale News-Seiten und Facebook-Gruppen verbreiten deine Infos schnell.
- **Soziale Medien:** Nutze Fotos und Zitate für eigene Posts – wenn die Presse nicht berichtet, sorgst du selbst für Sichtbarkeit.

Beispiele für eine gelungene Inszenierung

- **Petitionsübergabe:** 200 Unterschriften werden in einer großen Mappe überreicht, begleitet von Kindern, die Schilder hochhalten. Foto landet in der Lokalzeitung.
- **Auftakt Bürgergarten:** 15 Leute mit Spaten und Gießkannen, dazu eine Schubkarre mit Erde – perfektes Bild für Social Media.
- **Erntetag:** Großes „Gemüsebuffet“ aus eigener Ernte, Menschen jeder Generation am Tisch – genau das Bild, das zeigt: Hier wächst Gemeinschaft.

MERKE:

Geschichten, Bilder und Termine machen deine Forderung unübersehbar. Wer es schafft, Herz und Augen zu erreichen, wird auch politisch gehört.

TAKTISCHE HINWEISE FÜR MAXIMALE WIRKUNG

Wer etwas verändern will, braucht nicht nur Empörung, sondern auch einen klugen Plan. Mit ein paar einfachen Regeln lassen sich Aktionen wirksamer gestalten – ganz ohne Gesetzesbruch.

Forderungen klar und prüfbar machen
Politiker reagieren nicht auf vage
Wünsche, sondern auf konkrete Ziele.

Deshalb:

- Formuliere dein Anliegen konkret und messbar.
- Setze einen Zeitplan.
- Beispiel: „Die Stadt möge innerhalb von 6 Monaten das Feld an der XY-Straße für einen Bürgergarten freigeben – mindestens 30 Parzellen für die Anwohner.“

So etwas ist schwerer zu übergehen, weil es eine klare Entscheidung verlangt.

Kaskadierung: Druck von unten nach oben
Beginne dort, wo dein Anliegen verankert ist: in deiner Gemeinde. Wenn du dort Mitstreiter findest, weite es aus:

1. Gemeinderat oder Bezirksverordnete
2. Landtagsabgeordnete (für Themen mit größerer Reichweite)
3. Bundestagsabgeordnete (wenn es bundesweit Bedeutung hat)

Je breiter die Ebene, desto größer der Druck.



Kleine Siege planen

Nicht auf den großen Durchbruch warten – lieber sichtbare, kleine Erfolge erreichen.

- Beispiel: Zuerst 5 Hochbeete auf einem Parkplatz anlegen, bevor du 5000 m² Grünfläche forderst.
- Beispiel: Ein monatlicher „Einkaufskorb für Bedürftige“, bevor du eine städtische Förderung verlangst.

Solche Beweise zeigen: Es funktioniert. Das überzeugt auch Skeptiker.

Rechtssicherheit prüfen

Bevor du große Schritte gehst, prüfe den rechtlichen Rahmen.

- Frag bei Gewerkschaften, Sozialverbänden oder einer Anwältin / einem Anwalt, welche Spielräume es gibt und wie du sie nutzen kannst.

- Besonders bei Demonstrationen oder öffentlichen Aktionen ist es klug, sich vorher Rat zu holen.

Gewaltfreiheit als Grundregel

Öffentlicher Druck wirkt nur, wenn er friedlich bleibt. Deshalb:

- Klare Ansage an alle Teilnehmenden: keine Gewalt, keine Eskalation.
- Vereinbare einfache Regeln („keine Beleidigungen, kein Alkohol bei Aktionen“).

So bleibt deine Initiative glaubwürdig – und niemand kann sie leicht diskreditieren.

Merke:

Politik bewegt sich nicht durch Ärger, sondern durch klare Forderungen, kleine Siege, rechtliche Sicherheit und diszipliniertes Auftreten. Wer das beherzigt, kann mit einfachen Mitteln viel erreichen.



Das Schöne bewundern,
Das Wahre behüten,
Das Edle verehren,
Das Gute beschließen:
Es führet den Menschen
Im Leben zu Zielen,
Im Handeln zum Rechten,
Im Fühlen zum Frieden,
Im Denken zum Lichte;
Und lehrt ihn vertrauen
Auf göttliches Walten
In allem, was ist:
Im Weltenall, Im Seelengrund

Rudolf Steiner

ABGEORDNETE UNTER DRUCK SETZEN – PRAKTISCH UND LEGAL

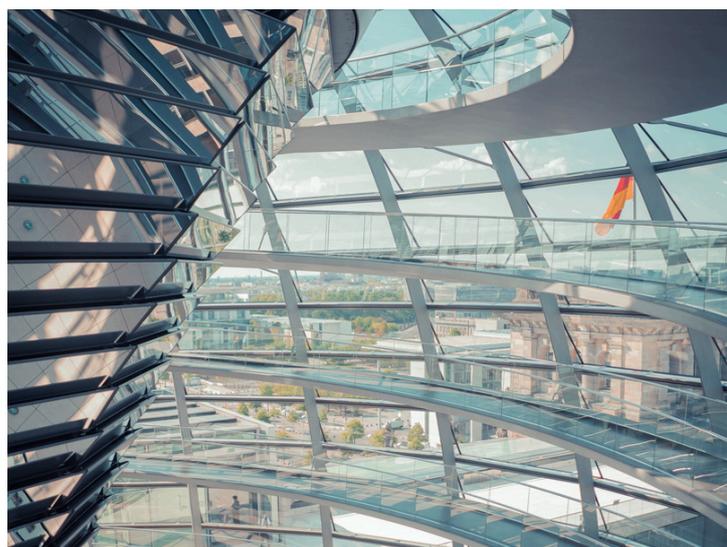
Abgeordnete sind nicht unangreifbar. Sie leben davon, wiedergewählt zu werden – und genau hier liegt der Hebel. Wer zeigt, dass Wählerinnen und Wähler im Wahlkreis hinschauen, zwingt Abgeordnete zum Handeln.

Individuell und persönlich

- **Sammelbriefe und Unterschriftenlisten:** Schicke dem Abgeordneten Post aus dem Wahlkreis – am besten sowohl gesammelt als auch einzeln. Wichtig: Immer mit Namen und Adressen der Unterzeichner.
- **Klare Botschaft:** Schreibe kurz, maximal eine Seite. Drei Forderungen, eine Frist (z. B. zwei Wochen).
- **Begründung:** 2–3 Sätze, warum das Anliegen wichtig ist. Lokal verankern! („Die Grünfläche XY ist für unsere Kinder der einzige Spielort im Viertel.“)

Direkter Kontakt

- **Wahlkreisbüro aufsuchen:** Vereinbare einen Termin (30 Minuten reichen). Oft sind die Mitarbeiter die erste Hürde – bleib freundlich, aber bestimmt.
- **Mitbringen:** Klare Beispiele aus dem Alltag, evtl. Fotos oder eine Unterschriftenliste.



- **Bei Ablehnung:** Mach es öffentlich – Aktion vor dem Büro, kurze Pressemitteilung, Lokalpresse informieren.

Parlamentarische Instrumente nutzen

- Suche Abgeordnete, die deinem Anliegen nahestehen.
- Bitte sie, eine kleine Anfrage, eine schriftliche Anfrage oder sogar einen Antrag einzubringen.
- Bedenke die Fraktionsbindung – oft hilft es, mehrere Abgeordnete parallel anzusprechen.

Öffentlichen Druck aufbauen

- **Kombination nutzen:** Petition + Medienarbeit + Demo = maximale Wirkung.
- **Beispiel:** Übergabe von 1.000 Unterschriften direkt vor laufender Kamera an den Abgeordneten.
- **Wichtig:** Vorher Presse einladen, Fotos bereithalten.

Langfristig denken

- Sprich Abgeordnete auch in Wahlzeiten an.
- Nutze Wahlprüfsteine: Stelle allen Kandidaten dieselben Fragen („Wie stehen Sie zur Freigabe von kommunalen Flächen für Bürgergärten?“).
- Kommuniziere öffentlich, wer sich klar positioniert hat – und wer nicht.

Sofortvorlage: Kurz-E-Mail an Abgeordneten

Betreff: Bitte um Termin / Unterstützung – Freigabe kommunaler Grünflächen in [Ort]
Sehr geehrte/r Frau/Herr [Name],
wir, [Name der Initiative / Anzahl Unterzeichner] aus [Stadtteil], bitten um Ihre Unterstützung für die Freigabe der Grünfläche [Ort].

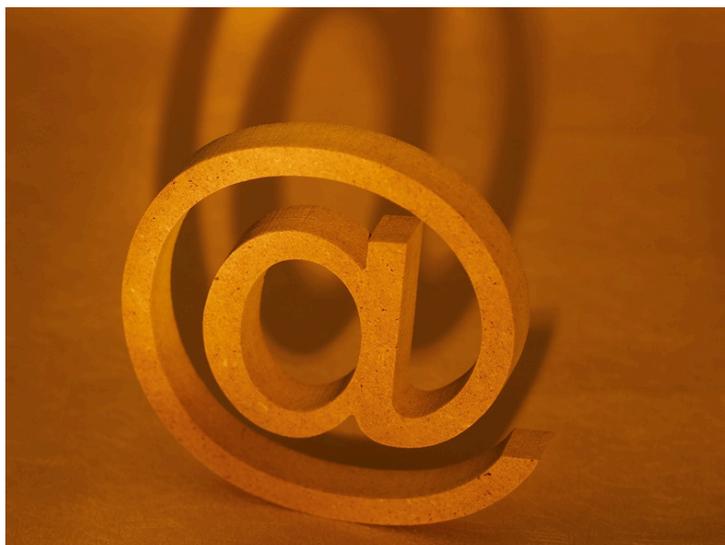
1. Begründung: [2–3 Sätze, warum das Anliegen wichtig ist].
2. Unsere Forderung: [klare, konkrete Maßnahme, z. B. „Nutzung als Bürgergarten bis Frühjahr 2026, 30 Parzellen“].
3. Bisherige Schritte: [Unterschriften gesammelt, Aktionen gestartet, Kooperationspartner gefunden].

Wir bitten um einen Gesprächstermin in Ihrem Wahlkreisbüro oder um eine schriftliche Stellungnahme bis zum [Datum in 2–3 Wochen].

Mit freundlichen Grüßen

[Name, Adresse, Telefonnummer]

Anhang: Unterschriftenliste, Fotos, Presseinfo



Wichtig: Name und Adresse der Unterzeichner machen die Mail relevant. Abgeordnete reagieren vor allem auf Menschen aus ihrem Wahlkreis.

Praktische Quellen

- Deutscher Bundestag – Abgeordnetensuche: www.bundestag.de/abgeordnete
- Landtagsseiten: Jedes Bundesland hat ein Abgeordnetenverzeichnis.
- Kommunalparlamente: Über die Website deiner Stadt oder Gemeinde („Ratsinformationssystem“).

MERKE:

Abgeordnete sind keine fernen Figuren – sie leben von deiner Stimme. Wenn du klar, konkret und gemeinsam mit anderen auftrittst, spüren sie den Druck sofort.

DU MUSST DAS RAD NICHT NEU ERFINDEN – SCHLIESS DICH AN

Viele Menschen fühlen, dass das „Immer-so-weiter“ nicht mehr trägt. Doch wie anfangen? Die gute Nachricht: Es gibt bereits erprobte Modelle, die zeigen, dass Solidarität und Selbsthilfe funktionieren. Man muss nicht alles allein aufbauen – oft reicht es, sich anzuschließen oder ein kleines Projekt im eigenen Umfeld zu starten.

Einkaufsgemeinschaften und Food-Coops
Stell dir vor, zehn bis zwanzig Haushalte legen ihr Geld zusammen und kaufen Lebensmittel nicht einzeln im Supermarkt, sondern direkt beim Landwirt oder beim Großhandel. Die Preise sind dadurch niedriger, die Produkte oft frischer und transparenter.

- Wie funktioniert das? Eine Person übernimmt die Bestellung, die Lieferung wird in einem Keller, einer Garage oder einem Gemeinschaftsraum ausgegeben.
- Rechtlich: Oft reicht eine lose Vereinbarung, manchmal wird eine kleine Gesellschaft bürgerlichen Rechts (GbR) oder sogar eine Genossenschaft gegründet.
- Vorteil: Wer dabei ist, spart Geld, kennt die Herkunft der Produkte und unterstützt direkt die Erzeuger.



Solidarische Landwirtschaft (SoLaWi)

Bei einer solidarischen Landwirtschaft teilen viele Menschen die Kosten eines Bauernhofs. Jeder zahlt einen festen Monatsbeitrag, und dafür bekommt man einen Anteil an der Ernte.

- Für den Landwirt: Er hat Planungssicherheit und muss nicht auf den Marktpreisen sitzenbleiben.
- Für die Mitglieder: Sie bekommen gesunde, regionale Lebensmittel und wissen, wer sie angebaut hat.
- Beispiel: Eine Familie zahlt 80 Euro im Monat und erhält wöchentlich einen Korb mit Gemüse, manchmal auch Eier oder Milchprodukte.
- Besonders wichtig: SoLaWi ist keine Theorie – in vielen Regionen gibt es sie schon. Man kann sich dort einklinken oder im Kleinen starten.

Offene Gärten und Gemeinschaftsflächen
Immer mehr Städte erlauben, dass
brachliegende Flächen gemeinschaftlich
genutzt werden. Dort entstehen Beete,
Obstbäume oder kleine Grüninseln.

- Wie kommt man dran? Über die Stadtverwaltung oder Zwischennutzungsverträge können Flächen freigegeben werden.
- Beispiel: Eine Asphaltfläche wird mit Hochbeeten bestückt, Nachbarn pflegen die Pflanzen gemeinsam.
- Effekt: Gemüse wächst, Menschen lernen sich kennen, Kinder erleben Natur – und eine graue Ecke wird lebendig.

Nachbarschaftsnetzwerke im Alltag

Nicht alles dreht sich ums Geld. Oft geht es um kleine Dienste, die den Alltag leichter machen.

- Zeit-Tauschbörsen: Eine Stunde Kinderbetreuung gegen eine Stunde Reparaturhilfe.
- Digital oder analog: Plattformen wie nebenan.de erleichtern die Vernetzung, aber auch ein Aushang im Hausflur mit „Wer hilft mir beim Einkauf? Biete dafür Kuchen oder eine Stunde Hundesitting“ funktioniert.
- Wirkung: Vertrauen wächst, man kennt sich wieder – und das Gefühl, allein zu sein, verschwindet.



Solidarische Kinderbetreuung und Pflegegemeinschaften

Familien sind heute oft überlastet. Gleichzeitig gibt es viele Menschen, die Zeit haben und gern helfen würden.

- Beispiel: Rentner passen regelmäßig auf Kinder auf. Im Gegenzug bekommen sie ein warmes Essen, Hilfe beim Einkaufen oder eine kleine Entlohnung.
- Pflegegemeinschaften: Mehrere Familien teilen sich die Betreuung einer älteren Person. So muss nicht eine Person allein die ganze Last tragen.
- Nutzen: Kinder lernen andere Erwachsene kennen, Ältere bleiben eingebunden, Familien werden entlastet.



Sharing-Projekte

Teilen ist eine der einfachsten Formen, Ressourcen zu schonen.

- Werkzeugpools: Statt dass jeder eine eigene Bohrmaschine im Keller hat, wird eine gemeinsam angeschafft.
- Kleiderkreisel: Getragene Kleidung wandert weiter, statt im Müll zu landen.
- Fahrgemeinschaften: Drei Nachbarn fahren gemeinsam zur Arbeit und sparen Benzin.
- Vorteil: Jeder spart Geld, Müll wird reduziert, und nebenbei entstehen Gespräche und Kontakte.

Soziale Genossenschaften

Eine Genossenschaft ist eine Rechtsform, die viele Vorteile hat. Die Mitglieder sind nicht nur Kunden, sondern auch Miteigentümer und Mitgestalter.

- Entscheidungen: werden demokratisch getroffen – jede Stimme zählt gleich viel, egal wie viel Geld jemand einbringt.
- Einsatzbereiche: Energieprojekte (z. B. gemeinschaftliche Solaranlagen), Lebensmittel (eigene kleine Läden), gemeinschaftliches Wohnen.
- Nutzen: Sicherheit, Verbindlichkeit und das gute Gefühl, dass viele gemeinsam Verantwortung tragen.



Kooperation mit Gemeinden und Städten

Kommunen sind oft offener, als man denkt. Viele Städte fördern Initiativen, die Flächen beleben oder Gemeinschaft stärken.

- Antrag stellen: Bürger können beantragen, dass Grünflächen oder ungenutzte Grundstücke für Projekte freigegeben werden.
- Beispiele: „Essbare Stadt Andernach“ – dort dürfen Bürger Gemüse und Obst in der Stadt ernten. Kassel, Berlin und viele andere haben ähnliche Projekte.
- Nutzen: Mehr Grün, bessere Versorgung, stärkere Identität im Viertel.

MERKE:

Du musst das Rad nicht neu erfinden. Ob Food-Coop, SoLaWi, Bürgergarten oder Genossenschaft – es gibt viele erprobte Modelle. Wichtig ist, den ersten Schritt zu machen und sich mit anderen zu verbinden.

DIE KLEINSTEN ZELLEN – WO ECHTE VERÄNDERUNG BEGINNT

Kristiane hat es mit ihrem Kommentar auf meinem Youtube-Kanal auf den Punkt gebracht: „Welche kleinste Zelle könnten wir morgen anfangen aufzubauen?“

Diese Frage ist mehr als eine Suchbewegung. Sie ist der Kern. Denn wir alle spüren: Die großen Systeme sind träge, die Schlagzeilen oft erdrückend, die Entscheidungen in Berlin oder Brüssel fern. Aber das heißt nicht, dass wir machtlos sind. Veränderung beginnt nie mit fertigen Programmen oder abstrakten Konzepten. Sie beginnt im Kleinen – in Gesten, die Wärme schaffen und Verbindungen knüpfen.

Nachbarschaft und Alltag – die Nähe wiederfinden

Wir alle kennen das Gefühl, in den eigenen vier Wänden sicher und zugleich einsam zu sein. Im Treppenhaus ein stummes Nicken, an der Kasse ein hastiger Blick. Doch genau hier liegt die erste Zelle. Ein kurzes Gespräch mit dem Nachbarn. Eine Suppe, die man in doppelter Menge kocht und nebenan abgibt. Ein gemeinsamer Kaffee im Hof, ein „Soll ich dir was vom Einkauf mitbringen?“. Das klingt unscheinbar, ist aber revolutionär – weil es die Kälte der Anonymität aufbricht. Aus Fremden werden Gesichter, aus Gesichtern Menschen.



Gemeinschaften im Kleinen – zwei sind schon genug

Manchmal denken wir, eine „Initiative“ müsse gleich eine ganze Gruppe sein, mit Vereinssatzung, Vorstand und Logo. Doch die kleinste Zelle entsteht schon, wenn zwei Menschen sich verbindlich zusammentun. Ein Lesekreis, in dem einmal die Woche ein Buch besprochen wird. Ein Tauschkreis, in dem man eine Stunde Kinderbetreuung gegen eine Stunde Gartenarbeit gibt. Oder ein Spaziergang, bei dem man nicht nur redet, sondern plant: „Was könnten wir hier im Viertel anfangen?“

Diese winzigen Gemeinschaften sind der Anfang von etwas Größerem. Sie geben uns das Gefühl: Ich bin nicht allein. Wir tragen gemeinsam. Und genau dieses Gefühl ist der Nährboden, aus dem Projekte wachsen. Bewusster Konsum – jeder Einkauf ist eine Entscheidung

Es klingt so alltäglich, dass wir es übersehen: Jeder Griff im Supermarkt ist ein politischer Akt. Wähle ich das billigste Produkt, oder frage ich: Wer hat daran verdient, wer wurde dabei ausgebeutet, wem helfe ich damit, zu überleben? Es geht nicht um Ideologie, sondern um die konkrete Wirkung. Wenn hundert Menschen im Viertel gemeinsam direkt beim Bauern einkaufen, verändert das den Markt. Wenn wir weniger von dem kaufen, was uns krank macht, und mehr von dem, was uns stärkt, entsteht ein stiller, aber mächtiger Wandel.

Wir unterschätzen oft die Kraft der kleinen Entscheidungen. Doch die Waage kippt nicht durch den großen Wurf, sondern durch viele kleine Gewichte, die am Ende schwerer wiegen als gedacht.

Sprache klären – das Schwert im Alltag

Das Schwert der Klarheit muss nicht nur in großen Kämpfen geschwungen werden, sondern im Alltag. Es trennt das, was wahr ist, von dem, was uns lähmen will.

Worte wie „Sachzwang“, „alternativlos“ oder „bezahlbar“ begegnen uns ständig. Doch was steckt dahinter? Wer legt fest, was „bezahlbar“ heißt? Wem nützt ein „Sachzwang“? Wer profitiert von der Behauptung, es gebe keine Alternative? Wenn wir beginnen, solche Begriffe zu hinterfragen, befreien wir unser Denken. Und freies Denken ist ansteckend. Wer klar spricht, zieht andere in die Klarheit. Das Schwert im Alltag heißt: Worte prüfen, Nebel auflösen, Wahrheiten benennen.

Politische Stimme – Resonanzräume öffnen

Viele Menschen sagen: „Ich bin kein Kämpfer.“ Doch es braucht nicht immer den lauten Protest. Auch die leisen Stimmen wirken, wenn sie sich verbinden. Eine Unterschrift unter einer Petition, das Dabeisein bei einer Versammlung, die Teilnahme an einer kleinen Demo – all das schafft Resonanzräume. Politiker und Medien spüren, wenn Menschen sich bewegen, auch wenn es leise geschieht. Ein einziger Mensch mag überhört werden. Hundert Stimmen lassen sich schwerer ignorieren. Und tausend Stimmen werden zur Bewegung. Jede kleine Beteiligung ist ein Baustein, der größer wirkt, als man glaubt.

Ein bewusstes und deutliches “Nein” gegenüber Missständen

Die „kleinste Zelle“ ist nicht spektakulär. Sie ist kein Hashtag, kein Trend, kein großes Programm. Sie ist der Moment, in dem du deine Tür ein Stück weit öffnest. Der Augenblick, in dem zwei Menschen beschließen, nicht länger allein zu bleiben. Das bewusste „Nein“ im Supermarktregal. Das klare Wort gegen Floskeln. Die kleine Unterschrift, die mit vielen anderen Gewicht bekommt. Es wirkt unscheinbar, doch genau in diesen Gesten liegt die Kraft, die Welt zu verändern. Jede große Bewegung hat so begonnen – nicht mit einem fertigen Plan, sondern mit Menschen, die im Kleinen Verantwortung übernommen haben.

CHECKLISTE FÜR EINEN STARKEN ANFANG



Nachbarschaft & Alltag

- Heute ein Gespräch im Treppenhaus oder an der Bushaltestelle beginnen.
- Etwas Selbstgekochtes oder Gebackenes mit Nachbarn teilen.
- Einen kleinen Aushang machen: „Ich gehe morgen einkaufen – braucht jemand etwas?“



Gemeinschaften im Kleinen

- Eine zweite Person ansprechen: „Wollen wir uns einmal die Woche austauschen?“
- Einen Lesekreis, Tauschkreis oder regelmäßigen Kaffee im Viertel starten.
- Eine WhatsApp-/Signalgruppe für die Hausgemeinschaft oder Straße eröffnen.



Bewusst konsumieren

- Ein Produkt im Supermarkt bewusst liegen lassen – und überlegen: Wen stärkt mein Kauf stattdessen?
- Einen Bauernhof, Wochenmarkt oder eine solidarische Landwirtschaft in der Nähe suchen.
- Mit Freunden oder Nachbarn eine kleine Einkaufsgemeinschaft gründen.



Sprache klären

- Schlagworte hinterfragen: Was bedeutet „Sachzwang“ oder „alternativlos“ wirklich?
- Eigene Worte bewusst wählen: klar, einfach, wahr.
- In Gesprächen freundlich, aber bestimmt nachfragen: „Wem nützt das?“



Deine politische Stimme erheben

- Eine lokale Petition unterschreiben oder selbst starten.
- Ein Thema im Bürgerbüro oder Gemeinderat einbringen.
- An einer Versammlung, einem Informationsabend oder einer kleinen Demo teilnehmen.
- Eine Unterschriftenliste im eigenen Viertel starten – auch 20 Namen sind ein Anfang.



TIPP:

Drucke dir diese Liste aus und hake ab, was du bereits getan hast. Jeder kleine Schritt zählt. Aus vielen kleinen Schritten wächst eine Bewegung, die trägt.




Ilona Krämer
Astrologie & Lebensart

Schöne Aussicht 12 | 24944 Flensburg
Tel.: +49 (0) 461 40 78 01 14 | Mobil: +49 (0) 177 32 32 886
post@ilona-kraemer.de | <https://ilona-kraemer.de>