

Leuphana Universität Lüneburg

Fakultät Nachhaltigkeit

Institut für Umweltkommunikation



LEUPHANA
UNIVERSITY OF LÜNEBURG

Bachelorarbeit zum Thema:

Untersuchung von individuellen Nutzenaspekten bei der Suffizienzpraktik Eigenleistung

Larissa Brons
Am Springintgut 4
21335 Lüneburg

Studiengang: Umweltwissenschaften
Matrikelnummer: 3031192

Erstprüfer: MA.M.Phil. Pascal Frank
Zweitprüferin: M.Sc. Margarete Over

Datum der Abgabe: 11.01.2021

Zusammenfassung

Suffizienz als strategischer Ansatz soll die sozial-ökologische Transformation vorantreiben und durch die Einbettung von Suffizienzpraktiken im Alltag, sowohl ökologischen Anforderungen genügen als auch individuelle Bedürfnisse erfüllen. Die in Offenen Werkstätten partizipierte Eigenleistung als Suffizienzpraktik, soll einen geringeren Ressourcenverbrauch bewirken, sowie durch Befähigung im Umgang mit Werkzeugen und Materialien mehr Selbstbestimmung ermöglichen. Die dabei zu erzielende Bedürfnisbefriedigung, soll zudem ein gesteigertes subjektives Wohlbefinden begünstigen. Die soziale Wirkung der Eigenleistung, konnte im Rahmen einer partizipativen Baustelle (Workcamps) des selbstverwalteten Studierendenwohnheims „Collegium Academicum“ untersucht werden. Durch die Reflexion von individuellen Nutzenaspekten bei der Durchführung von Eigenleistungsarbeiten anhand der Dialogischen Introspektion, wurden Erkenntnisse hinsichtlich relevanter Bedürfnisse gewonnen. Am häufigsten konnten Elemente der Kompetenz identifiziert werden, welche sich in positiven Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und der Freude daran, etwas Neues zu lernen äußerten. Dabei konnten auch Faktoren identifiziert werden, welche die empfundene Kompetenz beeinträchtigten, dazu zählen vor allem körperliche Anstrengungen, mühselige Aufgaben, fehlende Strukturen und Gefühle der Frustration. Die hohe Autonomie wurde fast ausschließlich positiv wahrgenommen, welche zu Nutzenaspekten der Selbstentfaltung durch Abwesenheit von äußerem Druck geführt hat. Auch die soziale Zugehörigkeit konnte in der Untersuchung überwiegend mit positiven Erfahrungen identifiziert werden, welche sich vor allem in der Teamarbeit, im Gemeinschaftsgefühl und in der Hilfestellung durch andere bemerkbar gemacht hat. Die Ergebnisse der Untersuchung deuten darauf hin, dass eine Bedürfnisbefriedigung insbesondere hinsichtlich der Bedürfnisse nach Autonomie, sozialer Zugehörigkeit und Kompetenz erfüllt werden konnten. Das Zusammenwirken der Bedürfnisse war für die intrinsische Motivation bei der Durchführung der Eigenleistung ausschlaggebend und führte so zu einer empfundenen Selbstbestimmung.

Schlüsselwörter: *Bedürfnisse, Suffizienz, Suffizienzpraktik, Eigenleistung, Selbstbestimmung, subjektives Wohlbefinden, Lebensqualität*

Abstract

Sufficiency as a strategic approach should drive the socio-ecological transformation and, by embedding sufficiency practices in everyday life, satisfy both ecological requirements and individual needs. Personal contribution as a sufficiency practice in open workshops should result in lower resource consumption and enable more self-determination through empowerment in the use of tools and materials. The satisfaction of needs that can be achieved in this way should also promote an increased sense of subjective well-being. The social effect of personal contribution could be examined in the context of a participatory construction site (workcamp) of the self-managed student residence "Collegium Academicum". By reflecting on individual aspects of benefit when carrying out work of personal contribution using a Dialogical Introspection, insights were gained into relevant needs. The most frequently identified elements of competence were positive experiences of self-efficacy and the joy of learning something new. Factors were also identified that impaired the perceived competence, including physical effort, arduous tasks, lack of structure and feelings of frustration. The high level of autonomy was almost exclusively perceived positively, which led to benefits of self-development through the absence of external pressure. Social affiliation was also identified in the survey predominantly with positive experiences, which were particularly noticeable in teamwork, a sense of community and help from others. The results of the study indicate that the needs for autonomy, social affiliation and competence in particular were met. The interaction of the needs was decisive for the intrinsic motivation in the performance of the personal contribution and thus led to a perceived self-determination.

Key Words: Needs, sufficiency, sufficiency practice, personal contributions, self-determination, subjective well-being, quality of life

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	6
1.1. Problemstellung und Relevanz.....	7
1.2. Forschungskontext und Forschungsfrage	8
1.3. Methodisches Vorgehen.....	10
2. Theoretische Herleitung	12
2.1. Suffizienzverständnisse	12
2.2. Lebensqualität und subjektives Wohlbefinden.....	15
2.2.1 <i>Vom Bedürfnis zur Suffizienzpraktik</i>	18
2.2.2 <i>Motivation der Bedürfnisbefriedigung</i>	21
2.2.3 <i>Selbstbestimmung durch Eigenleistung</i>	24
3. Methodik	28
3.1. Datenerhebung durch Dialogische Introspektion	28
3.2. Anwendung der Dialogischen Introspektion	29
3.3. Qualitative Inhaltsanalyse.....	31
3.4. Durchführung der qualitativen Inhaltsanalyse	33
4. Ergebnisdarstellung	37
4.1. Kompetenz.....	37
4.2. Soziale Zugehörigkeit.....	39
4.3. Autonomie	41
4.4. Identität	42
4.5. Müßiggang	42
4.6. Sicherheit	43
5. Ergebnisdiskussion	44
5.1. Individuelle Nutzenaspekte der Suffizienzpraktik Eigenleistung	44
5.2. Beeinflussende Faktoren zur Erfüllung der Nutzenaspekte	48
5.3. Qualitative Gütekriterien und kritische Würdigung der Methodik.....	52

6. Fazit	57
6.1. Beantwortung der Forschungsfragen.....	57
6.2. Schlussfolgerungen für die Praxis	58
6.3. Ausblick.....	59
7. Literaturverzeichnis	60
8. Anhang.....	65

1. Einleitung

Um die global-gesellschaftlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts hinsichtlich ökologischer und sozialer Krisen zu überwinden und eine zukunftsfähige Gesellschaft aufzubauen, ist ein kultureller Wandel erforderlich. Dieser Wandel bedeutet zunächst, die Handlungsroutinen der ressourcenintensiven Lebensweise im globalen Norden sichtbar zu machen und diese durch Alternativen zu ersetzen. Andere Formen des Miteinanders, welche im Rahmen der ökologischen Tragfähigkeit des Planeten bleiben und gleichzeitig soziale Gerechtigkeit und individuelle Bedürfnisse befriedigen, können den Anstoß für eine gesamtgesellschaftliche Transformation bieten. Ein strategischer Ansatz, um die sozial-ökologische Transformation voranzutreiben, ist die Einbettung von Suffizienzpraktiken im Alltag von Individuen, welcher die Veränderung von Konsummustern, Alltagsroutinen und sozialen sowie kulturellen Praktiken vorsieht (Over et al., 2020). Suffizienz wird somit als handlungsleitendes Prinzip verstanden, welches langfristig nicht nur ökologischen Anforderungen entspricht, sondern auch soziale Bedürfnisse in ihrem Ursprung befriedigt (Linz et al., 2002). Für die Umsetzung von Suffizienzpraktiken bieten sich vor allem urbane Räume an, welche gute Voraussetzungen für eine kollektive Nutzung durch Kooperationen in Wohnquartieren mit sich bringen. Dabei können Suffizienzpraktiken im Stadtquartier durch gemeinschaftliche Nutzung von Flächen, die Förderung der Nahmobilität oder selbst erbrachte, gemeinschaftlich organisierte Dienstleistungen etabliert werden (Best et al., 2013)

Ein Bereich, welcher sich für die Umsetzung von Suffizienzpraktiken im urbanen Raum besonders gut eignet und sich bereits bewährt hat, ist das Konzept von Offenen Werkstätten (Repair-Cafés, Fahrradwerkstätten oder partizipative Baustellen). Die Idee der Offenen Werkstatt verbindet praktisches Arbeiten durch Erprobung neuer Wege des Lernens mit der Wissensvermittlung und der kollektiven Zusammenarbeit als Beitrag zu einer gesellschaftlichen Transformation (Lange et al., 2016). Der Beitrag von Eigenleistungen in Offenen Werkstätten kann hinsichtlich der Suffizienz in zweierlei Hinsicht bewertet werden: Zum einen können die selbsterbrachten Leistungen mit einem geringeren Ressourcenverbrauch einhergehen, indem die Wiederverwendung von Materialien, kürzere Transportwege oder eine verlängerte Nutzungsdauer von Gegenständen umgesetzt wird (Jungkeit, 2002). Zum anderen wird durch die Befähigung im Umgang mit Werkzeugen und Materialien, Selbstbestimmung und Selbstentfaltung ermöglicht, sowie durch gemeinschaftliche Nutzung der soziale Zusammenhalt und immaterielle Werte gestärkt (Mutz et al., 1997). Eine direkte Bedürfnisbefriedigung soll durch die selbstbestimmte Handlung der Eigenarbeit erreicht werden und zu einem gesteigerten Wohlbefinden führen, welche dem normativen Verständnis der Suffizienz entspricht.

Die soziale Wirkung von Eigenleistung als Suffizienzpraktik wurde im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Projektes „SuPraStadt – Lebensqualität, Teilhabe

und Ressourcenschonung und durch soziale Diffusion von Suffizienzpraktiken in Stadtquartiere“ wissenschaftlich begleitet und untersucht. Durch die Erfassung von individuellen Nutzenaspekten bei der Durchführung von Eigenleistungsarbeiten, sollen Erkenntnisse hinsichtlich relevanter Bedürfnisse gewonnen werden, welche durch die Eigenleistung erfüllt werden können. Darüber hinaus sollen auch Faktoren untersucht werden, welche die Erfüllung von Bedürfnissen bei der Eigenleistung hemmen können.

1.1. Problemstellung und Relevanz

Der Verbrauch von natürlichen Ressourcen durch menschliche Produktions- und Konsumweisen hat in den vergangenen Jahrzehnten zu schwerwiegenden Auswirkungen für die Umwelt und für den Menschen selbst geführt. Durch Eingriffe in die natürliche Umwelt reduzierte sich bereits die Biodiversität so drastisch, dass von dem sechsten Massenaussterben der Erde gesprochen wird. Durch Abholzung von Regenwäldern für die intensive landwirtschaftliche Nutzung wurden wertvolle Lebensräume zerstört und es wurde maßgeblich zur Erosion der Böden beigetragen (Leng et al., 2018). Trotz der inzwischen bekannten Folgen der Umweltzerstörung steigt der globale Ressourcenverbrauch weiterhin, jedoch wird er nach wie vor überwiegend von dem globalen Norden verursacht. Demnach werden die frühindustrialisierten Länder immer mehr zur Verantwortung gezogen und Lösungsansätze zur Bewältigung der Umweltauswirkungen gefordert. Bisherige Strategien basieren überwiegend auf technischen Lösungsansätzen, wie die der Effizienz- und Konsistenzstrategien, welche jedoch aufgrund von Rebound-Effekten, sowie Bevölkerungs- und Wirtschaftswachstum ihr Potential nur eingeschränkt entfalten können (Leng et al., 2018).

Ausgangspunkt dieser Untersuchung ist die Kritik an der wachstumsorientierten Wirtschaft, welche materiellen Wohlstand auf Kosten des globalen Südens und marginalisierter Gruppen erzeugt und dabei zu einer globalen sozialen Ungerechtigkeit führt (Brand, 2014). Durch die Ausbeutung menschlicher Arbeitskraft und materiellen Ressourcen wird die ökologische Zerstörung und gesellschaftliche Spaltung vorangetrieben. Eine sozial-ökologische Transformation, insbesondere im globalen Norden, ist für die Einhaltung von politischen Zielen sowie darüber hinaus für eine ökologisch tragbare Lebensweise notwendig, welche nicht alleine durch Effizienz- und Konsistenzmaßnahmen gelingen kann (Jenny, 2014; Stengel, 2011). Ein notwendiger Baustein ist die Suffizienz, welche durch Konsumveränderungen eine Umweltentlastung hervorruft und nicht nur als individuelle Entscheidung, sondern auch als nachhaltigkeitspolitische Aufgabe dringend erforderlich ist (Brunner, 2019). Eine Auseinandersetzung mit den Ursachen hoher Ressourcenverbräuche, dem Überschreiten planetarer Grenzen und das Hinterfragen von Prämissen bestehender gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und kultureller Modelle, wird dadurch gefördert (Jenny, 2014).

Suffizienz wird somit als handlungsleitendes Prinzip verstanden, welches langfristig nicht nur ökologischen Anforderungen entspricht, sondern auch soziale Bedürfnisse in ihrem Ursprung befriedigt. Demnach wird Suffizienz im Rahmen dieser Bachelorarbeit nicht nur als notwendige politische Strategie aufgefasst, sondern auch als individuelle Komponente zur Förderung immateriellen Wohlbefindens. Sie verbindet Zufriedenheit mit einem neuen Wohlstandsverständnis, mit Maßhalten und der Übereinstimmung von Überzeugung und Handlung, sowie dem Verhältnis von materiellen Gütern und immateriellen Bedürfnissen (Linz et al., 2002).

Im Diskurs um das Umweltbewusstsein des Individuums und die oftmals identifizierte Einstellungsverhaltenslücke, werden meist kognitive Aspekte der Handlungsentscheidung untersucht. Statt von einer kognitiv-rational entschiedener Handlung auszugehen, wird in diesem Forschungsvorhaben ein bedürfnisorientierter Ansatz gewählt. Dabei sollen Bedürfnistheorien zur Erfassung von sozialen Aspekten bei der Durchführung von Suffizienzpraktiken herangezogen werden, welche Rückschlüsse auf mögliche Motive liefern können.

1.2. Forschungskontext und Forschungsfrage

Die Untersuchung der individuellen Nutzenaspekte von Suffizienzpraktiken wurde im Rahmen des transdisziplinären Forschungsprojektes „SuPraStadt – Lebensqualität, Teilhabe und Ressourcenschonung durch soziale Diffusion von Suffizienzpraktiken in Stadtquartieren“ durchgeführt (Over et al., 2020). Das Forschungsprojekt versteht sich als Teil der nachhaltigen Transformation von Städten, welches versucht die Bedürfnisse der Bewohnenden hinsichtlich sozialer Teilhabe und urbaner Lebensqualität mit ökologischen Anforderungen der Nachhaltigkeit in Einklang zu bringen. Durch die Zusammenarbeit von drei Forschungsinstituten und drei Praxispartnern sollen die Vorhaben transdisziplinär gestaltet werden und zu einer sozialen Diffusion beitragen. Im Zentrum des Heidelberger Reallabors des Forschungsinstituts ifeu (Institut für Energie- und Umweltforschung) steht die zivilgesellschaftliche Initiative „Collegium Academicum“ (CA), welche sich im Bauprozess eines selbstverwalteten Studierendenwohnheims befindet (Over et al., 2020).

Das CA wurde 2013 von Studierenden der Heidelberger Universität gegründet, um der wachsenden Wohnungsnot und den steigenden Mietpreisen für Studierende entgegenzuwirken. Die Idee eines selbstverwalteten, und dadurch vom Wohnungsmarkt unabhängigen, Wohnprojekts entstand und wird seitdem von einer Projektgruppe von ca. 20 jungen Menschen selbstorganisiert geplant und gestaltet. Neben dem Ziel, langfristig günstigen Wohnraum für Studierende und junge Menschen in der Ausbildung zu schaffen, stehen weitere Anforderungen der ökologischen und sozialen Nachhaltigkeit

im Vordergrund. So wird im Bereich des Bauens der nachwachsende Baustoff Holz verwendet, wodurch weitreichend auf metallische Verbindungen verzichtet, sowie zusätzlich Kohlenstoff im Holz gespeichert werden kann. Zudem erreicht der Neubau des Projektes durch gute Dämmung eine hohe Energieeffizienz und kann dank der auf dem Dach integrierten Photovoltaikanlage den eigenen Strombedarf decken. Durch das kreative Wohnkonzept mit beweglichen Wandelementen, lassen sich die Räume individuell gestalten und bieten die Möglichkeit zur Anpassung für sich ändernde Nutzungsanforderungen sowie große Gemeinschaftsflächen. Um eine nachhaltige Mobilität zu gewährleisten, soll der Radverkehr durch ausreichende Fahrradstellplätze und einer Werkstatt zum Reparieren gestärkt werden (Over et al., 2020). Die Werkstatt kann zudem für Eigenleistungsarbeiten, wie der Herstellung von Möbel, genutzt werden, welche bereits baubegleitend erfolgen. So wird ein Drittel des Mobiliars des Wohnheims in der Werkstatt mithilfe einer CNC-Fräse hergestellt, sowie weitere Eigenleistungen im Sanierungsprozess des Altbaus, durch Aktionstage und Workcamps vorgenommen. Im Außenbereich des Wohnheims soll eine ökologische Freiraumgestaltung durch heimische und gleichzeitig nutzbare Bepflanzung gewährleistet werden, sowie naturnahe Elemente, wie eine Teichanlage oder Magerwiesen, zur Biodiversität beitragen. Um die Leitideen des nachhaltigen Wohnkonzeptes zu verstetigen und das gesammelte Wissen der Projektgruppe weiterzugeben, ist ein umfangreiches Bildungskonzept geplant, bei welchem der Suffizienzgedanke eine zentrale Rolle spielen soll (Over et al., 2020). Demnach dient Suffizienz in dem Projekt als wichtiger Baustein für gemeinschaftliches und nachhaltiges Wohnen und soll durch die Etablierung von Suffizienzpraktiken die Lebensqualität steigern und langfristig in einem lokalen Suffizienznetzwerk verstetigt werden.

Nutzenaspekte

Ein weiterer zentraler Begriff ist der Nutzen bzw. die Nutzenaspekte auf individueller und sozialer Ebene, welcher in diesem Kontext als Sammelbegriff für alle *individuell positiv bewerteten Erfahrungen einer Suffizienzpraktik* verstanden wird. Angelehnt ist dieses Verständnis an die Definition der Nutzenaspekte des Öko-Instituts, welche aussagt, dass Güter und Dienstleistungen von Konsummustern nicht nur einen Nutzen haben, sondern immer mehrere Nutzenaspekte bedienen. Der Transport von A nach B mit dem Auto kann die Nutzenaspekte „schnell, trocken, anstrengungsfrei“ erfüllen (Fischer & Griebhammer, 2013, S. 10), während der Transport mit dem Fahrrad uns fit hält, uns an die frische Luft lässt und keinen Führerschein benötigt (Fischer & Griebhammer, 2013). So wird das Ziel des Transportes von A nach B nicht verändert, jedoch können dadurch unterschiedliche Nutzenaspekte erfüllt werden. Dabei wird die Handlungsebene durch veränderte Konsummuster mit der ökologischen Wirkungsebene verknüpft, jedoch grenzen sich die Nutzenaspekte von Effizienz- und Konsistenzstrategien ab. Denn diese versuchen den gleichen Nutzen durch geringeren Ressourcenverbrauch und weniger ausgestoßenen Emissionen (Effizienz) oder durch die Einbettung von Produktionsweisen in Naturkreisläufe (Konsistenz) zu erreichen (Fischer & Griebhammer, 2013). In der Definition nach Fischer und

Grießhammer werden die Nutzenaspekte einer Bewertung hinsichtlich des „guten Lebens“ entzogen, der veränderte Nutzen soll weder als positiv noch als negativ klassifiziert werden. Jedoch grenzt sich die Auffassung der Nutzenaspekte in dieser Untersuchung von diesem Teil der Definition ab, denn die Nutzenaspekte werden als positive Bewertung der Suffizienzpraktik aufgefasst. Diese Unterscheidung beruht auf der normativen Definition der Suffizienz, welche eine gesteigerte Lebensqualität und ein erhöhtes subjektives Wohlbefinden anstrebt (Linz, 2004).

Forschungsinteresse

Für die Untersuchung der individuellen Nutzenaspekte der Suffizienzpraktik Eigenleistung wurden zwei Forschungsfragen erarbeitet. Zum einen soll herausgefunden werden, welche Nutzenaspekte bei der Suffizienzpraktik Eigenleistung beim Individuum identifizierbar sind. Im zweiten Schritt sollen Faktoren, welche die Erfüllung der identifizierten Nutzenaspekte beeinflussen, erfasst werden, um schließlich Erkenntnisse über mögliche hemmende und fördernde Faktoren zur Handlungsfähigkeit von Suffizienzpraktiken zu gewinnen.

Forschungsfragen:

- 1) *Welche individuellen Nutzenaspekte sind bei der Suffizienzpraktik Eigenleistung identifizierbar?*
- 2) *Welche Faktoren beeinflussen die Erfüllung der identifizierten Nutzenaspekte?*

Die Einbettung der Forschungsfragen in dem Forschungsprojekt SuPraStadt erfolgt durch die Kombination von theoretischen Annahmen und lebensweltlichen subjektiven Erfahrungen, welche für die Untersuchung genutzt werden sollen. Der theoretische Rahmen bildet die Grundlage der Forschungsfragen, welche die Suffizienzpraktik Eigenleistung vor dem Hintergrund menschlicher Grundbedürfnisse betrachtet und diese in Form von individuellen Nutzenaspekten durch subjektive Erfahrungen greifbar macht. Dadurch entsteht eine teils theoriegeleitete und teils ergebnisoffene und explorative Untersuchung des Forschungsgegenstands.

1.3. Methodisches Vorgehen

Um das vorgestellte Forschungsinteresse zu beantworten, wurde für die Untersuchung ein qualitatives Verfahren gewählt. Bei der Datenerhebung wurde die explorative, non-standardisierte Methode Dialogische Introspektion nach Burkart, Kleining und Witt (2010) ausgewählt, um das Forschungsergebnis möglichst wenig zu beeinflussen. Die Dialogische Introspektion ist ein gruppengestütztes Verfahren, welches in kleinen Gruppen von 4-10 Personen eine Selbstbeobachtung durchführt und diese anschließend durch das Verbalisieren erfassbar gemacht wird. Die Daten werden währenddessen dokumentiert und liegen letztendlich durch Transkription der Introspektionsberichte in schriftlicher Form vor.

Anschließend können die Daten der Dialogischen Introspektion durch ein geeignetes Analyseverfahren untersucht werden. Dafür wird in dieser Bachelorarbeit die qualitative Inhaltsanalyse durchgeführt, welche sich nach Mayring (2015) richtet und zur systematischen Erfassung von Kommunikationsmaterialien genutzt wird. Jedoch wird statt dem von Mayring überwiegend deduktivem Verfahren, vor allem auf induktiven Erkenntnisse zur Beantwortung der Forschungsfragen gesetzt (Schreier, 2012).

2. Theoretische Herleitung

Ein ökologisch vereinbarer Umgang mit natürlichen Ressourcen erfordert eine globale Lösung, welche vor allem von industrialisierten Ländern vorangetrieben werden muss. Das Konsumniveau pro Kopf, sowie der Energie- und Ressourcenverbrauch, ist im globalen Norden am Höchsten, so verbrauchen die Menschen der industrialisierten Länder rund 75 Prozent der Ressourcen, obwohl sie nur 20 Prozent der Weltbevölkerung ausmachen. Eine Reduktion des Energie- und Materialienbedarfs der Industrienationen von 90 Prozent bis zum Jahr 2050 ist notwendig, um einer gerechteren Verteilung von Ressourcen näher zu kommen und das Ziel, die globale Erderwärmung um maximal zwei Grad zu erhöhen, einzuhalten (Stengel, 2011). Für die deutsche Bevölkerung würde das bedeuten, den jährlichen pro Kopf Ausstoß von acht Tonnen CO₂ auf ein bis zwei Tonnen zu reduzieren (BMW, 2020). Die Reduktion vom materiellen Verbrauch in der Produktion und beim Konsum von Gütern wurde bislang durch die drei Strategien der Effizienz, Konsistenz und Suffizienz angegangen. Dabei fokussieren sich die ersten beiden Strategien auf technologische Innovationen, die letzte auf eine Veränderung im Verhalten. Bisher wurde überwiegend auf technologische Innovationen gesetzt, welche den Klimawandel aufhalten sollten, jedoch haben diese ihre Grenzen. Die gewünschte „Entkopplung“ von menschlichen Konsummustern und dem Verbrauch natürlicher Ressourcen, konnte bislang nicht erreicht werden, stattdessen stagniert der Ressourcenbedarf in Industrieländern auf einem weiterhin hohen Niveau und wächst zudem im globalen Süden rasant an (Stengel, 2011). Das Versprechen eines „grünen Wachstums“ oder „Green New Deals“ bleibt somit eine ferne Hoffnung, denn ohne die Abkehr des wirtschaftlichen Wachstums, bleiben die Effekte der Effizienz und Konsistenz bedeutend klein (Best et al., 2013). Neben den negativen ökologischen Auswirkungen des Wirtschaftswachstums werden auch soziale Aspekte zunehmend vernachlässigt. Demnach ist die Suffizienzstrategie ein notwendiger Baustein zu Erreichung der sozial-ökologischen Transformation, welche oftmals neben den Effizienz- und Konsistenzstrategien vernachlässigt wurde. Dabei bietet die Suffizienz einen Lösungsansatz, welcher im Gegensatz zur Effizienz oder Konsistenz keine innovativen Technologien benötigt (Stengel, 2011).

2.1. Suffizienzverständnisse

Der Begriff der Suffizienz wurde in vergangenen Debatten durch unterschiedliche Auffassungen geprägt, weshalb es für das Verständnis im Rahmen dieser Arbeit einer Eingrenzung bedarf. Ausgangspunkt dafür ist der ursprünglich lateinische Begriff *sufficere*, welcher *genügen, ausreichen, im Stande sein* meint (Langenscheidt, 2020). Auch der englische Begriff *sufficiency* hat eine ähnliche Bedeutung und kann mit *Hinlänglichkeit, Angemessenheit, hinreichend* oder *genügend* übersetzt werden (Linguee, 2020). Diesen ursprünglichen Wortbedeutungen steht die weit verbreitete Auffassung von *Verzicht, Mangel* oder *Bescheidenheit* entgegen. Dabei begrenzt sich diese Auffassung von Suffizienz auf den persönlichen Konsum, welche jede Kaufentscheidung zu einer ethischen Frage macht (Schmidbauer,

1997). Es wundert somit nicht, dass die Suffizienz mit diesem Verständnis bei den meisten Individuen noch keinen großen Anklang gefunden hat. Um diesem negativen Bild der Suffizienz entgegenzuwirken und sich den ursprünglichen Verständnissen wieder anzunähern, muss sich laut Linz die Suffizienz als positiver Wandel verstehen, welcher zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt (ebd. 2004). Demnach wird ein schonender Umgang mit den natürlichen Ressourcen ohne einen Wirtschafts- und Lebensstiltwandel nicht ausreichen, um klimapolitische Ziele zu erreichen. Gleichzeitig wird die materielle Selbstbegrenzung nur gelingen, wenn sie als Gewinn für den Menschen wahrgenommen wird (Linz et al., 2002). Nach Wolfgang Sachs kann eine Suffizienzrevolution nur durch die Etablierung der vier E's *Entschleunigung*, *Entflechtung*, *Entkommerzialisierung* und *Entrümpelung* gelingen (Sachs, 1993). Die *Entschleunigung* der zeitlichen Dimension zielt darauf ab, die Gemächlichkeit wiederzuentdecken, welche in modernen Gesellschaften durch Beschleunigungsprozesse verloren gegangen ist. Laut Hartmut Rosa sind die Beschleunigungsprozesse der Auslöser für fundamentale Auswirkungen auf sozialer und materieller Ebene, welche zu De-Synchronisierungen von Prozessen und zu Überlastungen von Mensch und Natur führen (Rosa, 2011). Eine *Entflechtung* soll auf der räumlichen Ebene stattfinden, um regionale Prozesse zu stärken und Abhängigkeiten abzuschaffen. Bei der *Entkommerzialisierung* geht es darum den Blick auf die Eigenarbeit, Pflegearbeit oder andere Formen der Nichtlohnarbeit zu richten. Zuletzt soll eine *Entrümpelung*, durch das Abwenden von dem Überfluss an materiellem Reichtum und einer Hinwendung zur Einfachheit und Genügsamkeit, ermöglicht werden (Sachs, 1993).

Zudem gibt es die Unterscheidung von Suffizienz im engen Verständnis als Pendant zur Effizienz, durch reduzierten Ressourcenverbrauch und im weiten Verständnis, bei welchem ein neuer Sinn von Wohlstand entstehen soll und zudem einen kulturellen Wandel voraussetzt (Linz et al., 2002). Die im engen Verständnis angeführte ökologische Suffizienz oder in einigen Diskursen auch genannte Öko-Suffizienz, beschreibt die Effekte von Produktions- und Konsumweisen. Im Sinne der ökologischen Suffizienz, sollen die Produktions- und Konsumweisen innerhalb der ökologischen Tragfähigkeit der Erde bleiben (Fischer & Grießhammer, 2013). Deshalb wird die Suffizienz oftmals mit „einer globalen, absoluten Reduktion des Ressourcenverbrauchs“ in Verbindung gebracht (Brischke et al., 2016, S. 5). Dabei sind beide Annahmen der Suffizienz für die sozial-ökologische Transformation notwendig, da das eine ohne das andere keine nachhaltige Lösung bietet. Für die Untersuchung der oben angeführten Suffizienzpraktiken, sind vor allem die sozialen Aspekte des Suffizienzverständnisses relevant, während die ökologischen Aspekte der Suffizienz nicht Gegenstand dieser Untersuchung sind, da sie nicht gemessen werden konnten. Im Folgendem soll das weite Verständnis der Suffizienz durch einen kulturellen Wandel noch einmal vertieft dargestellt werden. Dabei soll vor allem auf die individuelle Suffizienz in Form von Suffizienzpraktiken eingegangen sowie Möglichkeiten, diese strukturell durch eine Suffizienzpolitik zu unterstützen, dargestellt werden.

Um die genannten Aspekte des weiten und engen Suffizienzverständnisses gesamtgesellschaftlich umsetzen zu können, ist nicht nur die Zivilgesellschaft gefragt. Viel mehr noch ist es wichtig, dass die Politik genügend Anreize setzt, suffizientes Verhalten zu fördern und nicht allein die Verantwortung den Konsument*innen überlässt. Dazu müssen Strukturen geschaffen werden, welche suffizientes Verhalten überhaupt ermöglichen, sowie Bereiche abgedeckt werden, in welchen die Zivilgesellschaft, aufgrund der bestehender Herrschaftsverhältnisse, keinen Einfluss haben (Burger et al., 2019). Der Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung kann nicht allein von Individuen ausgetragen werden, sondern erfordert darüber hinaus fördernde Außenbedingungen, wie die Bereitstellung von kostengünstigem ÖPNV und gesetzliche Regulierungen, welche ressourcenintensive Produktionsweisen unterbinden. Zudem sollten auch die Unternehmen und Organisationen zur Verantwortung gezogen werden. Eine freiwillige Verhaltensanpassung geschieht sehr langsam und zur Zeit nur in wenigen Bevölkerungsteilen, weshalb nicht ausschließlich auf den sozialen Wandel gewartet werden kann, sondern Veränderungen durch sowohl politische als auch rechtliche Rahmenbedingungen vorangetrieben werden müssen (Best et al., 2013). Dabei bieten sich Städte besonders für die Umsetzung von Suffizienzstrukturen und -netzwerken an, da durch Kooperationen in Nachbarschaften kollektive Nutzungen von Gütern und Dienstleistungen ermöglicht werden können (Best et al., 2013).

Wie bereits angedeutet, ist die dominierende Auffassung von individueller Suffizienz überwiegend mit negativen Aspekten behaftet. So wird Suffizienz oftmals mit Einschränkung, Reduktion und Verzicht gleichgesetzt und als nicht resonanz- oder anschlussfähig in weiten Teilen der Bevölkerung dargestellt (Kleinhüchelkotten, 2002). Dabei meint ein suffizientes Leben in der ursprünglichen Bedeutung keine Verluste, sondern ein Gewinn an Lebensqualität (Burger et al., 2019). Ein zentraler Aspekt der individuellen Suffizienz ist die Veränderung von bestehenden Konsumverhalten, welches eine Reduktion des Energie- und Ressourcenverbrauchs beinhaltet. Jedoch kann auch der Kauf eines Elektroautos (Effizienz) oder das Etablieren von Stoffkreisläufen (Konsistenz) durch Verhaltensveränderungen geschehen. Somit geht die Suffizienz über die individuelle Verhaltensveränderung hinaus mit einer veränderten Erwartung an Lebensqualität einher, welche bestimmt, was in der Gesellschaft und vom Individuum als wertvoll erachtet wird. Suffizienz wird somit nicht als Verzicht durch Einschränkungen des subjektiven Wohlbefindens verstanden, stattdessen soll sie eine De-Materialisierung von Präferenzen bewirken (Burger et al., 2019). Das Konsumverhalten soll dabei auf einem umwelt- und sozialverträglichem „rechtem Maß“ gehalten werden, um eine Entlastung der Erde zu bewirken. Dabei soll suffizientes Verhalten nicht nur auf der selbstlosen Einschränkung zugunsten anderer beruhen, sondern als Chance erkannt werden, Lebensqualität, Wohlbefinden und Glück auf anderem Wege zu erreichen. Ziel ist es, das rechte Maß an materiellen und immateriellen Gütern zu finden und sich dadurch von Zwängen und Abhängigkeiten der Konsumgesellschaft zu lösen (Best et al., 2013). Es beinhaltet den persönlichen

sowie politischen Auftrag, die Ausbeutung der Natur zu beenden und gerechtere Verteilung der Lebenschancen zu ermöglichen. Dazu gehören auch Elemente der Selbstbeschränkung, welche zu Umverteilung beitragen sollen, um den Ressourcenverbrauch der wohlhabenden Gesellschaften mit den Bedürfnissen der gesamten Menschheit in Einklang zu bringen (Linz, 2004). Dabei stellt sich diese normative Definition von Suffizienz der Herausforderung, wie dieser versprochene Gewinn an Lebensqualität mit der dazu notwendigen Selbsteinschränkung zu vermitteln ist. Schließlich überwiegt in den meisten industrialisierten Gesellschaften die Auffassung, dass Wohlstand und Lebensqualität an materielle Konsumgüter gekoppelt sind (Linz, 2004).

Suffizienz im Collegium Academicum

Die Auffassung von Suffizienz als das rechte Maß für Raum, Zeit, Besitz und Markt wird im Collegium Academicum in verschiedenen Bereichen umgesetzt. Die vielen und großzügigen Gemeinschaftsflächen im Wohnheim, die Selbstverwaltung, das modulare Raumkonzept, sowie die in diesem Rahmen untersuchte Eigenleistung, eröffnen die Möglichkeit Suffizienz auf individueller Ebene umzusetzen. So können ökologisch messbar sparsame Materialverbräuche oder das Recycling von Möbeln und anderen Materialien zu einem reduzierten Konsum beitragen. Anhand der vier E's (Entschleunigung, Entflechtung, Entkommerzialisierung und Entrümpelung) nach Sachs können die gewünschten Effekte der Suffizienzpraktiken dargestellt werden (Sachs, 1993). So soll eine *Entschleunigung* durch den Selbstbau statt Einkauf von Möbelstücken stattfinden und das kostengünstige Wohnen soll mehr Zeit für Engagement und Selbstbestimmung bieten. Die *Entflechtung* entsteht dabei ebenfalls durch die Produktion und Montage von Möbelstücken, sowie durch Konsum von Gütern und Dienstleistungen vor Ort, lokales re- und upcycling und Kooperationen in der Nachbarschaft. Der Selbstbau statt Einkauf, Open-Source-Bausätze, kollektives Eigentum an Haus und Grundstück, sowie die Möglichkeit des Selbstlernens statt externer Dienstleistungen, ermöglicht zudem eine *Entkommerzialisierung*. Durch die Nutzung von Second-Hand-Möbeln, Reparatur und Recycling, Gemeinschaftsflächen mit geteilten Gütern statt privatem Eigentum, kann eine *Entrümpelung* entstehen. Ergänzend zu den vier E's wird noch das fünfte E der *Emanzipation* durch eigenständige Gestaltung und Aneignung des Wohnraums, handwerkliche Befähigung und Selbstorganisation der Eigenleistung hinzugefügt (Over et al., 2020).

2.2 Lebensqualität und subjektives Wohlbefinden

Mit der normativen Suffizienzdefinition eines „guten Lebens“ ist ein weiterer Begriff verknüpft, welcher für den Forschungskontext relevant ist und erläutert werden soll. Die durch suffizientes Verhalten zu steigernde *Lebensqualität* kann ebenfalls, wie auch der Suffizienzbegriff (Linz et al., 2002, 2004; Sachs 1993), sehr unterschiedlich interpretiert werden. Viele Definitionsansätze unterscheiden bereits

die Lebensqualität von dem Lebensstandard, wobei der Lebensqualität mehr als nur Wohlstand durch Versorgung von Gütern und Dienstleistungen zugeschrieben wird. Zudem beinhaltet die Lebensqualität sowohl subjektive als auch objektive, sowie materielle und immaterielle Merkmale, die zum Wohlbefinden beitragen. Daraus resultiert eine kontroverse Auseinandersetzung mit der Operationalisierung von Lebensqualität und wirft die Frage auf, ob Lebensqualität das Wohlergehen von Individuen meint oder einen Zustand in der Gesellschaft beschreibt (Noll, 2000). Zu der Untersuchung von Lebensqualität haben sich unterschiedliche Ansätze herausgebildet. Dazu zählen unter anderem der skandinavische „Level of living-approach“, welcher Lebensqualität mit einem Ressourcenkonzept verbindet und die amerikanische „quality of life“-Perspektive, welche die Subjektivität durch Wahrnehmung und Bewertung hervorhebt (Noll, 2000). Eine Verknüpfung dieser beiden Lebensqualitätskonzepte wurde von Wolfgang Zapf in der empirischen Wohlfahrtsforschung entwickelt. Dabei wird Wohlfahrt und Lebensqualität als Konstellation von objektiven Lebensbedingungen und subjektiven Wohlbefinden definiert. Unter Lebensbedingungen werden die beobachtbaren Lebensverhältnisse, also Einkommen, Wohnverhältnisse, Arbeitsbedingungen, Sozialleben, Gesundheit usw. verstanden, während mit dem subjektiven Wohlbefinden Einschätzungen von Individuen zu ihren Lebensbedingungen, wie etwa Zufriedenheit und damit verbundene Emotionen gemeint sind (Zapf & Glatzer, 1984). Demnach ist eine Kombination von guten Lebensbedingungen und einer positiven subjektiven Bewertung dieser, für eine hohe Lebensqualität im Sinne des „Well-Beings“ erstrebenswert (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1

Lebensqualität

Objektive Lebensbedingungen	Subjektives Wohlbefinden	
	Gut	Schlecht
Gut	Well-Being	Dissonanz
Schlecht	Adaptation	Deprivation

Quelle: Zapf et al. (1984)

Dieses Konzept zur Erfassung von Lebensqualität löste das bis dahin vorherrschende Konzept des Lebensstandards ab, welches anhand des BIP gemessen wurde und somit nur die materielle Ebene betrachtete. Auch wenn in der empirischen Sozialforschung durch diesen Paradigmenwechsel das BIP nicht mehr die zentrale Messeinheit darstellte, ist auch bis heute in westlichen Gesellschaften das Wohlergehen noch an materiellen Konsum gekoppelt, während andere Bedürfnisse in den Hintergrund gerückt wurden. In welchem Zusammenhang Wirtschaftswachstum und Lebensqualität tatsächlich stehen, wurde von Richard Easterlin, welcher seit über 30 Jahren die Verbindung von Wirtschafts-

wachstum und Lebenszufriedenheit erforscht, umfangreich untersucht. Er spricht in seinen Ergebnissen von einem paradoxen Zusammenhang, da die kurzfristige Wirkung von Wirtschaftswachstum zu gesteigerter Lebenszufriedenheit führt. In längeren Zeiträumen von zehn Jahren gemessen, hat dieses jedoch keinen Einfluss mehr auf die Lebenszufriedenheit (Easterlin et al., 2010). Auch Manfred Max-Neef beschreibt im Zusammenhang mit ökonomischen Wachstum in seiner „Threshold Hypothesis“ die Entwicklung von Glück in industrialisierten Ländern folgendermaßen:

„For every society there seems to be a period in which economic growth (as conventionally measured) brings about an improvement in the quality of life, but only up to a point – the threshold – beyond which, if there is more economic growth, quality of life may begin to deteriorate“ (Max-Neef, 1995, S. 117).

Diese These des „Kipp-Punktes“ geht davon aus, dass ab einem bestimmten Punkt des wirtschaftlichen Wachstums die Lebensqualität der Menschen nicht mehr verbessert wird. Demnach wird die Annahme verstärkt, dass Wirtschaftswachstum nur einen geringen Einfluss auf die Lebensqualität hat, welche wesentlich komplexer zu messen ist, als es durch das Wirtschaftswachstum möglich ist (Omann et al., 2012).

Anknüpfend an das Konzept der Lebensqualität, soll im Folgenden dargestellt werden, welche Aspekte das subjektive Wohlbefinden umfasst und welchen Beitrag Suffizienzpraktiken zur Steigerung dessen leisten kann. Nach der Auffassung von Zapf et al. (1984), meint das subjektive Wohlbefinden einen psychischen Zustand, in welchem die Zufriedenheit mit den eigenen Lebensbedingungen durch eine Selbstbewertung erfasst wird. Damit verbunden sind kognitive und emotionale Aspekte wie „Hoffnungen und Ängste, Glück und Einsamkeit, Erwartungen und Ansprüche, Kompetenzen und Unsicherheiten, wahrgenommene Konflikte und Prioritäten“ (Zapf & Glatzer, 1984, S. 23). Dabei wurde bislang in der empirischen Sozialforschung zwischen dem *Glücksempfinden* und der *Zufriedenheit* unterschieden. Das subjektive Wohlbefinden wird somit als Kombination der beiden Begriffe hinsichtlich des Erlebens und der Bewertung verstanden. Mit dem *Glück* wird in der deutschen Sprache zum einen der Zufall im Sinne des *Glück haben* verstanden, zum anderen verweist er auf den inneren Zustands des *glücklich sein* (Dallmer, 2020). In der Untersuchung von subjektivem Wohlbefinden wird die zweite Bedeutung als temporärer Zustand (*state*) erfasst, mit welchem das Erleben von positiven Gefühlszuständen gemeint ist. Die *Zufriedenheit* beschreibt eine Einschätzung des individuellen Befindens, welcher jedoch über den aktuellen Moment des Befindens hinausgeht. Somit wird der emotionalen Befindlichkeit noch eine kognitive Einschätzung hinzugefügt. Die subjektive Bewertung des Glücks- und Zufriedenheitsempfindens mit dem eigenen Leben erfolgt zwar immer auf individuellen Einschätzungen, kann jedoch nicht unabhängig von gesellschaftlichen Konzepten eines guten Lebens betrachtet werden

(Dallmer, 2020). Demnach besteht nach Dallmer die Aufgabe darin, „das Verständnis von materiellem Wohlstand zu dem Verständnis von subjektivem Wohlbefinden zu kontrastieren und die Frage *wie viel ist genug?* nicht aus rein ökologischer Perspektive zu stellen, sondern unter der Berücksichtigung (oder sogar Fokussierung) auf die Frage nach dem guten Leben zu stellen“ (ebd., 2020, S.36). Dazu soll in diesem Kontext vertieft auf die menschlichen Bedürfnisse eingegangen werden, welche als wesentliche Komponente des subjektiven Wohlbefindens aufgefasst werden und durch suffiziente Verhaltensweisen zu einer Erfüllung dieser führen sollen.

2.2.1 Vom Bedürfnis zur Suffizienzpraktik

Die enge Verknüpfung von subjektivem Wohlbefinden an die Bedürfnisbefriedigung geht in der Lebensqualitätsforschung auf Annahmen von Abraham Maslow zurück. Die nach Maslow (1958) hierarchisch geordneten Bedürfnisse gehen von physiologischen Bedürfnissen, wie die Nahrungsaufnahme, als Basis aus, gefolgt von Sicherheitsbedürfnissen, sozialen Bedürfnissen, individuellen Bedürfnissen und zuletzt der Selbstverwirklichung. Diese Hierarchisierung der Bedürfnisse wurde von Erik Allardt (Allardt, 1976) aufgegriffen und in die Kategorien des Lebensstandards und Lebensqualität unterteilt. Somit wurden die physiologischen Grundbedürfnisse und Sicherheitsbedürfnisse dem Lebensstandard zugeordnet, welche als „having“ benannt wurden. Aufbauend auf den Grundbedürfnissen zählte er die sozialen Bedürfnisse der Ebene des „loving“ zu, womit Bedürfnisse der sozialen Zugehörigkeit gemeint sind, wie etwa die Nachbarschaft, Familie, Freunde oder andere Kontakte und Beziehungen. Schließlich fällt die Selbstverwirklichung dem „being“ zu, welches durch politisches Engagement, Möglichkeiten zur Entscheidung oder Einflussnahme, sowie sinnvolle Arbeit und Freizeitgestaltung realisiert wird (Mayerl, 2001).

Eine differenziertere Bedürfnistheorie, als die von Maslow oder Allardt oben angeführten, welche im Kontext der nachhaltigen Entwicklung häufig verwendet wird, ist die von Manfred Max-Neef aufgestellte Theorie zur „Entwicklung nach menschlichem Maß“ (Max-Neef et al., 1991). Damit ist eine Entwicklung von Menschen im Sinne der Bedürfnisbefriedigung gemeint, welche sich von der wirtschaftlichen Entwicklung abgrenzt. Manfred Max-Neef identifiziert neun Grundbedürfnisse, welche in einer Matrix nach wertphilosophischen und existenzphilosophischen aufbereitet werden (siehe Anhang). Die neun wertphilosophischen Bedürfnisse bestehen aus der *Subsistenz, Sicherheit, Zuwendung, Verständnis, Teilnahme, Müßiggang, Kreativität, Identität und Freiheit*, welche wiederum auf den vier Ebenen der existenzphilosophischen Bedürfnisse nach *sein, haben, tun* und *(sich) befinden* unterteilt werden. Durch diese Darstellung soll zudem verdeutlicht werden, dass zwischen *Bedürfnissen* und deren *Befriedigern* unterschieden wird. So liegen den Befriedigern immer Bedürfnisse zu Grunde, die erfüllt werden müssen. Zudem betont er, dass es keine Eins-zu-eins-Zugehörigkeit der Befriediger zu

den Bedürfnissen gibt, sondern dass Befriediger auch mehrere Bedürfnisse gleichzeitig befriedigen können sowie ein Bedürfnis mehrere Befriediger braucht (Max-Neef, 1992). Darauf aufbauend stellt Max-Neef die beiden Thesen auf, dass die Grundbedürfnisse endlich, wenige und klassifizierbar sind, sowie in allen Kulturen und in der Geschichte vorkommen, also universell sind. Die Art und Weise jedoch, wie diese Bedürfnisse befriedigt werden, variiert über Zeit und in den verschiedenen Kulturen (Max-Neef, 1992). So beschreibt die Bedürfnismatrix nach Max-Neef bereits ein großes Spektrum an Bedürfnissen und möglichen Befriedigern, jedoch kann diese noch weiter ergänzt werden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den Max-Neef in seiner Bedürfnistheorie einbringt, ist die Unterscheidung des menschlichen Seins zwischen *Deprivation* und *Potential*. Einerseits werden Bedürfnisse als Deprivation wahrgenommen, wenn das Gefühl entsteht, dass etwas fehlt oder aber als Potential, indem Bedürfnisse Menschen motivieren oder mobilisieren und schließlich zu Ressourcen werden (Max-Neef, 1992). Laut Max-Neef definieren die Befriediger einer Gesellschaft die vorherrschende Weise der Bedürfnisbefriedigung, so beinhalten sie *Organisationsformen, politische Strukturen, soziale Praktiken, Werte und Normen, sowie Verhaltensweisen (ebd., 1992)*. Dabei sind ökonomische Güter von den Befriedigern zu trennen, sie beziehen sich stattdessen auf die existenzphilosophischen Bedürfnisse und beeinflussen die Effizienz eines Befriedigers. Inzwischen haben ökonomische Güter in industrialisierten Gesellschaften einen besonders wichtigen Stellenwert erlangt, denn sie bestimmen im kapitalistischen System maßgeblich die Art der Befriediger (Max-Neef, 1992). So sind die Befriediger die Formen des Seins, das Habens und des Tuns, welche durch Zusammenwirkung die Bedürfnisse ausdrücken, während die Güter die Mittel sind, die vom Individuum genutzt werden, um die dahinterstehenden Bedürfnisse zu erfüllen. Jedoch werden Güter oftmals als Selbstzweck wahrgenommen, was dazu führt, dass eine Scheinbefriedigung des Bedürfnisses entsteht, welches die Möglichkeit Potentiale zu schaffen verhindert. Daraus resultiert eine Gesellschaft, die so fokussiert auf Produktion und Konsum ausgerichtet ist, dass sie keinen Sinn mehr erfüllt. So fasst Max-Neef zusammen: *„Life, then, is placed at the service of artifacts, rather than artifacts at the service of life. The question of the quality of life is overshadowed by our obsession to increase productivity.“ (Max-Neef, 1992, S. 202)*. Vor dem Hintergrund der angeführten normativen Definition von Suffizienz, als individueller und kultureller Wertewandel, welcher das subjektive Wohlbefinden steigern soll und somit auch die Lebensqualität, sollen die Suffizienzpraktiken zur Bedürfnisbefriedigung beitragen. Demnach besteht die Aufgabe von Suffizienzpraktiken darin, eine De-Materialisierung der Befriediger zu bewirken, indem die Güter nicht mehr als Selbstzweck angesehen werden, sondern stattdessen genutzt werden, um die dahinterstehenden Bedürfnisse zu befriedigen.

Neben den beschriebenen neun Grundbedürfnissen, können die in der Matrix angeführten Befriediger kulturell sehr stark variieren und individuell ergänzt werden. Jedoch können die Befriediger durch bestimmte Charakteristika kategorisiert werden: *Gewaltvolle oder zerstörerische, Schein-, einschränkende, singuläre und synergetische Befriediger*. Die ersten vier Kategorien sind meist so institutionalisiert und verinnerlicht, dass sie top-down für die gesamte Bevölkerung gelten, während die letzte Kategorie Befriediger meint, die Ergebnis von bottom-up Prozessen sind (Max-Neef, 1992). Insbesondere die Scheinbefriediger sind im Kontext der Konsumgesellschaft relevant, welche ein falsches Gefühl der Bedürfnisbefriedigung stimulieren, da sie das zugrundeliegende Bedürfnis nicht erfüllen können. So führt die Übernutzung von natürlichen Ressourcen nur scheinbar zur Subsistenz, tatsächlich bewirkt sie langfristig das Gegenteil. Genauso führen Statussymbole und Modeerscheinungen nicht zur Erfüllung des Identitätsbedürfnisses, welche oftmals mit Konsumgütern verbunden sind. Daraus ergibt sich die Herausforderung, die Verbindung zwischen Bedürfnissen, Befriedigern und ökonomischen Gütern zu verstehen, so dass eine Bedürfnisbefriedigung im Sinne der Suffizienz stattfinden kann. Eine Verschiebung von (Schein-)befriedigern, die an den übermäßigen Konsum von ökonomischen Gütern gebunden sind oder diese als Selbstzweck internalisiert haben, hin zu jenen, die Bedürfnisse in ihrem Kern erfüllen, soll durch Suffizienzpraktiken ermöglicht werden. Indem herausgefunden wird, wie Befriediger und die Verfügbarkeit von Gütern das subjektive Wohlbefinden beeinflussen, kann eine zukunftsfähige Verteilung von Gütern angestrebt werden, die eine tatsächliche Bedürfnisbefriedigung bewirken.

Nach Jochen Dallmer besteht die Aufgabe der Suffizienz darin, Bedürfnisse und die dahinterliegenden Muster ihrer Befriedigung zu erkennen, sowie diese zu hinterfragen, um anschließend alternative Handlungsmuster zu etablieren (Dallmer, 2020). Dabei stellt sich auch die Frage nach der Notwendigkeit von Gütern, um eine Bedürfnisbefriedigung zu erreichen, denn vor dem Hintergrund der Unzulänglichkeit von bisherigen Effizienz- und Konsistenzstrategien, wäre eine immaterielle Bedürfnisbefriedigung wünschenswert. Demnach ist eine veränderte Wahrnehmung von Bedürfnissen der Schlüssel zur Manifestierung von suffizienten Verhaltensweisen, welche die Verwechslung von Scheinbefriedigern und jenen, die tatsächliche Bedürfnisse erfüllen, verhindern soll (Sieben, 2007). Dabei gewinnen „die subjektiv-immateriellen Einflüsse der Innenwelt, die auf die Bedürfniswahrnehmung und -bildung einwirken“ an Bedeutung, da die Entstehung von Glück und Zufriedenheit „durch Bewusstseinsprozesse in der geistig-emotionalen Innenwelt des Menschen, nicht durch materielle Güter der Außenwelt“ geschieht (Sieben, 2007, S. 23f). Eine Wandlung von symbolischen Konsum zu einer immateriellen Befriedigung, welche sich auf Bedürfnisse, wie Zeitwohlstand, soziale Beziehungen und der Eigenständigkeit richtet, ist somit möglich (Linz, 2004).

Diese Veränderung der Bedürfniswahrnehmung, soll zu einer ebenfalls veränderten Bedürfnisbefriedigung führen, welche sich durch die Wahl der Befriediger äußert. Die Befriediger wurden im oberen Abschnitt bereits als Organisationsformen, politische Strukturen, soziale Praxen, Werte und Normen, sowie Verhaltensweisen dargestellt (Max-Neef, 1992). In dieser Untersuchung werden die angeführten Suffizienzpraktiken als soziale Praxis und somit als Befriediger verstanden. Durch die Betrachtung von individuellen Nutzenaspekten des beispielhaften Befriedigers der Suffizienzpraktik Eigenleistung, sollen die dahinterstehenden Bedürfnisse erkannt werden. Im Kontext der Suffizienzpraktik als Befriediger, sollen demnach zu vergleichsweise ressourcenintensiven Befriedigern, andere Nutzenaspekte erfüllt werden, also eine *Verschiebung der Nutzenaspekte* stattfinden. Zudem sollen die Nutzenaspekte zu einer tatsächlichen Bedürfnisbefriedigung beitragen, also nicht durch Scheinbefriediger oder jene, die andere Bedürfnisse unterdrücken oder behindern. Dadurch können Bedürfnisse wiederum als Potential wahrgenommen werden und die Menschen zur Handlung motivieren. Denn nur durch eine echte Bedürfnisbefriedigung der Suffizienzpraktiken, können die im weiten Verständnis zu erreichende erhöhte Lebensqualität durch verbessertes subjektives Wohlbefinden stattfinden. Somit werden die Nutzenaspekte in diesem Kontext zur Sichtbarmachung der Befriediger und deren Bedürfnisse genutzt, da sie auf *subjektiven Erfahrungen und Einschätzungen* beruhen.

2.2.2 Motivation der Bedürfnisbefriedigung

Neben der Bedürfnismatrix und der Unterscheidung zwischen Bedürfnissen und deren Befriedigern, soll noch eine weitere Bedürfnistheorie herangezogen werden, welche insbesondere den motivationalen Charakter von Handlungen erklärt. Die Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan erklärt die Steuerung des Verhaltens anhand der Intentionalität. Demnach sind Menschen motiviert, wenn sie etwas in unmittelbarer oder entfernter Zukunft erreichen wollen (Ryan & Deci, 2017). Zudem beschreibt die Selbstbestimmungstheorie verschiedene Ausprägungen von Motivation und unterscheidet diese von amotivierten Handlungen. Die Motivation der Handlung wird nach dem Grad der Selbstbestimmung oder der Fremdbestimmung unterteilt: So können Handlungen als frei gewählt und somit selbstbestimmt oder als von außen aufgezwungen und damit kontrolliert wahrgenommen werden. Diese beiden Formen der Motivation bilden die Endpunkte auf dem Kontinuum der extrinsischen bzw. intrinsischen Motivation (Deci & Ryan, 1993). Die Erklärungen von motivationalen Handlungen wurden bisher auf drei verschiedene Ursachen zurückgeführt: Die physiologischen Bedürfnisse, welche oftmals mit Trieben gleichgesetzt wurden, Emotionen und psychologische Bedürfnisse. Die Selbstbestimmungstheorie bezieht sich auf alle drei Erklärungsansätze, jedoch fokussiert sie sich auf die psychologischen Bedürfnisse. Laut Deci und Ryan sind drei psychologische Grundbedürfnisse bei allen Menschen vorhanden, welche sowohl für die intrinsische als auch für die extrinsische Motivation relevant

sind. Als Grundbedürfnisse werden jene Bedürfnisse bezeichnet, welche eine beobachtbare, bedeutungsvolle positive Konsequenz für die Gesundheit, sowie das Entstehen von Zufriedenheit ergeben oder signifikante Schäden bei dem Entzug des Bedürfnisses hervorrufen (Ryan & Deci, 2017). Die Bedürfnisse nach *Kompetenz*, *Autonomie* und *soziale Zugehörigkeit* sind somit dem Menschen angeboren, welche sie dazu bewegt, sich mit Menschen eines sozialen Umfelds zugehörig zu fühlen, in dem Umfeld effektiv zu wirken und autonom agieren zu können. An dieser Stelle soll jedoch erwähnt werden, dass die psychologischen Grundbedürfnisse nur psychologische Konstrukte sind, welche grobe Kategorien von Befriedigung und Frustration bilden und welche im Zusammenhang mit Motivation und Wohlbefinden festgestellt werden konnten. Die Bedürfnisse der Selbstbestimmungstheorie wurden vor allem in Studien zur intrinsischen Motivation, Willenskraft und Wohlbefinden festgestellt (Ryan & Deci, 2017). Unter Kompetenz wird verstanden, sich in den Interaktionen mit dem sozialen Umfeld effektiv zu fühlen, dazu zählen die Erfahrungen von Gelegenheiten und Zuspruch für die Ausübung, Erweiterung und für den Ausdruck von eigenen Fähigkeiten und Talenten. Die Autonomie meint das Gefühl von Bereitschaft und Wille bezüglich des eigenen Verhaltens, darunter zählen Erfahrungen der Selbstbestätigung und Selbstregulierung, jedoch meint der Begriff nicht per se Unabhängigkeit, da je nach Kontext, Menschen autonom oder heteronom, unabhängig oder interdependent sein können. Soziale Zugehörigkeit verweist auf die eigene und die Fähigkeit anderer, reaktionsfähig und sensibel zu sein, sowie die Gefühle von Verbundenheit und Zugehörigkeit mit Anderen (Ryan & Deci, 2017). Die intrinsisch motivierten Handlungen sind vor allem mit dem Bedürfnis nach Kompetenz verbunden, während extrinsische Motivation mit allen drei Bedürfnissen verbunden sind (Deci & Ryan, 1993). Die Selbstbestimmungstheorie zeigt dadurch, warum Handlungsziele motivierend sind, da sie mit der Bedürfnisbefriedigung einhergehen.

Deci und Ryan fassen in ihrer Selbstbestimmungstheorie mehrere Mini-Theorien zusammen, zu den einflussreichsten gehören die Theorie der kognitiven Bewertung, die Theorie der organismischen Integration und die Theorie der psychologischen Grundbedürfnisse (Güntert, 2015). Unter der Theorie der kognitiven Bewertung werden Phänomene intrinsischer Motivation und deren Einflussfaktoren verstanden. Intrinsische Motivationen zeichnen sich wiederum durch eine Zielgerichtetheit und Strukturiertheit aus. Anders als bei extrinsisch motivierten Handlungen unterscheiden sich intrinsische Motivationen dadurch, dass der Belohnungswert der Handlung nicht von der Tätigkeit zu trennen ist. Sie wird somit als angeborene Tendenz der Menschen mit der Umwelt zu agieren verstanden, welches ohne Erwartungen oder Belohnungen geschieht. Begründet wird diese Annahme aus evolutionärer Perspektive, welche das intrinsisch motivierte Explorieren der Umgebung als sinnvolle Errungenschaft beschreibt, wodurch der Mensch in der Lage ist, Fähigkeiten und auch *Kompetenzen* zu erwerben. Demnach wird das Streben nach *Kompetenz* als psychologisches Grundbedürfnis bezeichnet. Mit dem Bedürfnis nach Kompetenz geht auch das Bedürfnis nach *Autonomie* einher, da intrinsisch motiviertes

Verhalten sensibel auf Einflussnahme von außen reagiert. Demnach ist intrinsisch motiviertes Verhalten von der Erfahrung begleitet, ohne äußeren Druck die Umwelt zu erkunden (Güntert, 2015). Die Qualität des Erlebens intrinsischer Motivation verträgt sich nicht mit der Wahrnehmung von außen kontrolliert zu werden: So belegen Studien, dass die intrinsische Motivation durch externe Anreize untergraben werden kann (Deci & Ryan, 1993). Stattdessen gehen intrinsische Motivationen mit positiven Emotionen wie Freude, Interesse oder Begeisterung einher und versetzen die Person in einen Zustand des *Flows*.

Andererseits ist extrinsisch motiviertes Handeln nicht unbedingt fremdbestimmt. Die Internalisierung von extrinsischer Motivation kann als natürlicher Prozess verstanden werden, da Menschen die Tendenz besitzen, Werte der Umgebung zu verinnerlichen und ihr Verhalten nach Zielen auszurichten, die von ihrer sozialen Umgebung als positiv bewertet werden (Güntert, 2015). Am äußersten Rand der extrinsischen Motivation befindet sich die externale Regulation, welche von spezifischen externen Bedingungen abhängt, wie etwa Belohnungen oder Bestrafungen, während bei der introjizierten Regulation zumindest teilweise das Verhalten von diesen externen Bedingungen befreit werden kann. Die introjizierte Regulation wird zwar als kontrollierende und fordernde Kraft wahrgenommen, kann jedoch auch mit Gefühlen von Selbstbewusstsein oder Stolz einhergehen. Dabei ist die Introjektion eine intrapersonale Form der Regulation, welche beständiger ist, als die externale Regulation und basiert auf affektiven und bewertenden Bedingungen innerhalb des Individuums. Die Kontrolle findet also im Inneren der Person statt und wird nicht so sehr von außen ausgeübt (Ryan & Deci, 2017). Während externale Regulation und introjizierte Regulation mit einer Erfahrung der Fremdbestimmung und Kontrolle einhergehen, wird die identifizierte Regulation als selbstbestimmt wahrgenommen. Demnach müssen Tätigkeiten nicht interessant oder optimal herausfordernd sein, damit sie freiwillig ausgeübt werden, es genügt die Einsicht, dass die Handlung notwendig ist oder einem wertvollem Ziel dient (Güntert, 2015). Bei der identifizierten Regulation wird das Gefühl von Autonomie hervorgerufen, da die Handlung nicht von außen reguliert wird, sondern für das Individuum wertekonform ausgeübt wird (Ryan & Deci, 2017).

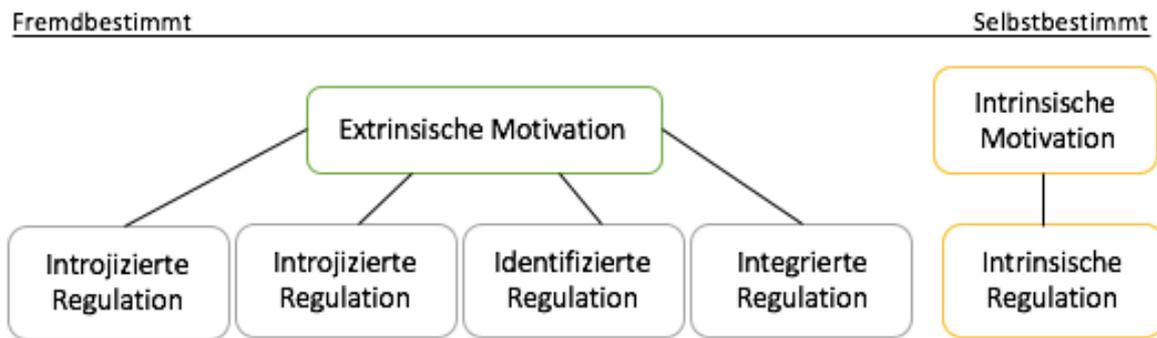


Abbildung 1: Theorie der organismischen Integration - vereinfachte Darstellung

Quelle: (Ryan & Deci, 2017, S. 193)

Die integrierte Regulation wiederum gilt als am stärksten selbstbestimmte Form der extrinsischen Motivation, da die Tätigkeiten als Teil eines Gefüges aller Lebenstätigkeiten verstanden wird und somit als Ausdruck der Persönlichkeit erfahren wird. So sind „*Selbstbestimmte Formen extrinsischer Motivation [...] mit der Erfahrung von Bedeutsamkeit und dem Bewusstsein verbunden, in Einklang mit jenen Werten, Eigenheiten und Stärken zu handeln, die die eigene Person ausmachen.*“ (Güntert, 2015, S. 82). Demnach kann eine selbstbestimmte Handlung sowohl rein intrinsisch motiviert sein, als auch extrinsisch motiviert, wenn sie vom Individuum als sinnvoll erachtet wird. Bei einer rein intrinsisch motivierten Handlung sollte ein optimales Anforderungsniveau bestehen, sodass die Diskrepanz zwischen Anforderung und Fähigkeit weder als zu schwer noch als zu einfach wahrgenommen wird (Deci & Ryan, 1993). Zudem kann das soziale Umfeld die intrinsische Motivation fördern, indem die Bedürfnisse nach Kompetenz und Autonomie unterstützt werden. Durch positives Feedback, wenn es autonomiefördernd ist, kann die Motivation noch weiter gesteigert, sowie die empfundene Kompetenz gestärkt werden. Negatives Feedback, vor allem in kontrollierenden Kontexten, bewirkt meist eine Reduktion der empfundenen Kompetenz und hat somit auch einen negativen Einfluss auf die intrinsische Motivation. Jedoch kann die Wahrnehmung von *Selbstwirksamkeit* einen positiven Einfluss auf die Motivation haben, wenn sie mit Gefühlen der Kompetenz und Autonomie einher gehen (Deci & Ryan, 1993).

2.2.3 Selbstbestimmung durch Eigenleistung

Die angeführten psychologischen Grundbedürfnisse und die damit verbundene intrinsische Motivation zur Erfüllung der Bedürfnisse, ist für den Untersuchungsgegenstand der Suffizienzpraktik Eigenleistung im Rahmen der Workcamps besonders relevant. So sollen alle drei Grundbedürfnisse durch die Suffizienzpraktik Eigenleistung erfüllt werden und folglich zu einer selbstbestimmten Handlung führen. Allen voran, soll insbesondere das Bedürfnis nach Kompetenz durch die Eigenleistung erfüllt werden, da

verschiedene Fähigkeiten erweitert und erlernt werden können, ohne dass ein Scheitern schwerwiegende Folgen hätte. Es besteht bei der Ausführung von Eigenleistung kein existenzieller Druck, weshalb die Tätigkeiten das Potential haben ein optimales Anforderungsniveau zu schaffen. Wie bereits erwähnt, kann die Eigenleistung als Selbstbestimmungsakt wahrgenommen werden und zur Selbstentfaltung beitragen, da kein Zwang oder Verpflichtungscharakter, sowie keine äußeren Erwartungen an die Teilnehmenden besteht (Mutz et al., 1997). Zudem sollen durch den zwanglosen Charakter Abhängigkeiten abgebaut werden, welche normalerweise durch Laien-Experten Verhältnisse entstehen und statt Fremdbestimmung, das Selbstbewusstsein und die Gemeinschaft gestärkt werden (Mutz et al., 1997). Somit wird auch der Aspekt der Autonomie bei der Eigenleistung gefördert, da ohne Hierarchien gearbeitet werden kann und die Befähigung der Einzelnen im Vordergrund steht, welches durch Kompetenzstärkung und sozialen Zusammenhalt gewährleistet werden soll. Gleichzeitig erfordert die Ausübung von Eigenleistungsarbeiten gewisse Vorkenntnisse oder Fähigkeiten, weshalb das oben genannte optimale Anforderungsniveau geschaffen sein muss, da sonst die Tätigkeiten nicht zielführend sind und zu Frustration führen können. Das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit soll bei der Eigenleistung ebenfalls erfüllt werden, indem eine kollektive Verantwortlichkeit für die Nutzung von Werkzeugen und anderen Materialien besteht und somit gewisse Erwartungen im sozialen Umgang miteinander zum Tragen kommen. Zudem können geteilte Wertevorstellungen, durch die Entstehung von sozialen Subsistenzkulturen, welche sich von der Konsumgesellschaft abgrenzen, den sozialen Zusammenhalt fördern. Das Gefühl, Teil einer Gruppe zu sein, wird zusätzlich verstärkt und gegenseitige Anregungen und Inspirationen, sowie Lob und Unterstützung unterstreichen den Aspekt der Kooperation statt Konkurrenz (Mutz et al., 1997).

Somit sollten durch die Eigenleistung die drei psychologischen Grundbedürfnisse erfüllt werden und zu einer selbstbestimmten Handlung führen, die durch die Bedürfnisbefriedigung überwiegend intrinsisch motiviert wird. Jedoch können auch Aspekte der identifizierten und integrierten Regulation zu der selbstbestimmten Handlung beitragen, welche vor allem durch die soziale Komponente der geteilten Wertevorstellungen und Identifikation mit der Gruppe entstehen. Darüber hinaus können auch noch weitere Bedürfnisse durch die Eigenleistung erfüllt werden, welche zur Motivation beitragen und schließlich das subjektive Wohlbefinden positiv beeinflussen. Dazu sollen die im oberen Teil angeführten Grundbedürfnisse nach Max-Neef mit den drei psychologischen Grundbedürfnissen verknüpft werden. Die Bedürfnisse der Selbstbestimmungstheorie nach Ryan und Deci bilden die theoretische Grundlage, da die bereits angeführten Annahmen darauf hinweisen, dass die drei psychologischen Bedürfnisse durch die Eigenleistung erfüllt werden können. Die Bedürfnisse nach Max-Neef sollen ergänzend herangezogen werden, da diese ebenfalls als universell gelten, jedoch zum einen neben psycho-

logischen Bedürfnissen auch physiologische Bedürfnisse beinhalten und zum anderen eine differenzierte Grundlage bilden. Dabei sollen einige der Grundbedürfnisse nach Max-Neef den psychologischen Grundbedürfnissen zu- oder untergeordnet werden, wenn Überschneidungen bestehen und eine Integration sinnvoll erscheint. So weisen die Grundbedürfnisse Zuwendung/Liebe, Verständnis und Teilnahme soziale Aspekte auf, weshalb diese im späteren Verlauf dem psychologischen Grundbedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit zugeordnet werden können (Max-Neef, 1992). Das Bedürfnis nach Freiheit kann anhand der Beschreibung nach Max-Neef der Autonomie zugeordnet werden und die Kreativität wird im weiteren Verlauf der Kompetenz zugewiesen. Die restlichen vier Bedürfnisse Identität, Müßiggang, Sicherheit und Schutz und Materielle Lebensgrundlage werden als zusätzliche Bedürfnisse aufgenommen (Max-Neef, 1992). So bilden die ausgewählten Bedürfnisse den deduktiven Untersuchungsrahmen, wobei die Bedürfnisse in Kategorien für die Analyse überführt werden sollen.

Eigenleistung als Suffizienzpraktik

Für die Umsetzung von Suffizienzpraktiken im Alltag können verschiedene Handlungsfelder identifiziert werden. So können Verhaltensveränderungen im Bereich des Konsums, der Ernährung, Mobilität und Wohnen zu einem suffizientem Lebensstil beitragen. In dem Heidelberger Reallabor sollen langfristig in allen Handlungsfeldern Strukturen geschaffen werden, welche Suffizienzpraktiken ermöglichen. Da sich das Studierendenwohnheim zum Zeitpunkt dieser Untersuchung noch in der Bauphase befindet, beschränkt sich der Fokus der Untersuchung auf die Suffizienzpraktik der *Eigenleistung*. Die Eigenleistung versteht sich als Suffizienzpraktik, da sie aktiven Konsum- und Produktionsverzicht bedeuten kann, sowie eine Gelegenheit für sinnvolle Beschäftigung bietet, die Teamarbeit fördert und ökologische und soziale Subsistenzstrukturen aufbauen soll. Damit wird Eigenleistung als „Akt der Selbstbestimmung und Selbstentfaltung“ sowie als „Insel der Freiheit und Selbstbestimmung in einer entfremdeten Welt gesehen“ (Mutz et al, 1997, S.17). Die praktische Anwendung von Eigenleistung im CA ist der Selbstbau von Möbelstücken und weiteren Teilen des Altbaus. Der Schwerpunkt liegt auf dem Werkstoff Holz, welcher mithilfe der CNC-Fräse und anderen Maschinen und Werkzeugen für den Selbstbau von den flexiblen Trennwänden und Möbeln für die Einzelzimmer genutzt wird. Die Eigenleistung erfolgt begleitend zur gesamten Bauphase und beinhaltet auch Sanierungsarbeiten im Altbau, sowie die Gestaltung des Außenraumes (Over et al., 2020). Durch den Selbstbau von Möbeln und die Erbringung von Eigenleistung im Sanierungsprozess des Altbaus, kann suffizientes Verhalten bedingt werden. So werden durch Bewusstmachung des Arbeitsaufwands und der verwendeten Materialien neue Zugänge zur Innen- und Außengestaltung von Gebäuden geschaffen. Zum einen kann die selbsterbrachte Leistung mit einem geringeren Ressourcenverbrauch einhergehen, zum Beispiel durch die Wiederverwendung von Materialien, weniger Transportwege und eine Verlängerung der Nutzungsdauer von Gegenständen. Zum anderen kann durch den persönlichen Bezug zur erbrachten Arbeit ein

neuer Wert geschaffen werden, welcher die weitere Nutzung, Pflege und Schutz der Gegenstände und Räumlichkeiten beeinflusst (Jungkeit, 2002).

Die Umsetzung der Selbstbauarbeiten erfolgt im CA überwiegend durch die AG Eigenleistung, jedoch besteht auch für externe Interessierte die Möglichkeit in der Werkstatt mitzuhelfen. Dazu wurde im August von der Projektgruppe eine zweiwöchige partizipative Baustelle, sogenannte „Workcamps“, organisiert, an welchen Ehemalige eines deutsch-französischen ökologischen Jahres teilnehmen konnten. Im Rahmen dieser Workcamps wurden von den Teilnehmenden verschiedene Tätigkeiten der Selbstbauarbeiten durchgeführt und das Konzept der Eigenleistung nahegelegt. Dazu zählten vor allem Sanierungsarbeiten im Innenraum, wie etwa Rückbauarbeiten an der Fassade, das Entfernen von Deckenplatten und deren Metallhalterungen, das Entfernen von Kabeln und alten Neonlampen, sowie die Demontage von Servern und die anschließende Sortierung der verschiedenen Materialien. Im Außenraum wurden überwiegend Pflasterarbeiten durchgeführt, welche das Umgraben von der Fläche, die Befüllung mit Splitt und den Abbau sowie die Wiederverwertung von Pflastersteinen beinhaltete. In der Werkstatt wurde mit der CNC-Fräse ein Schreibtisch für das Studierendenwohnheim durch Prototypen erstellt und zusammengesteckt, sowie aus verschiedenem Holzverschnitt ein Kompost konstruiert. Zudem wurde neben den baulichen Aktivitäten täglich frisch auf dem Gelände gemeinschaftlich gekocht, was in diesem Fall auch zur Eigenleistung gezählt wird. Die individuellen Erfahrungen mit den Selbstbauarbeiten wurden am Ende der jeweiligen Woche reflektiert und für die Untersuchung im Rahmen dieser Bachelorarbeit aufbereitet.

3. Methodik

Um die theoretischen Annahmen zu überprüfen und Erkenntnisse zu den Nutzenaspekten der Suffizienzpraktik Eigenleistung zu gewinnen, wurden im Rahmen dieser Untersuchung qualitative Verfahren zur Datenerhebung und zur Analyse herangezogen. Es wurde sich in dieser Untersuchung auf qualitative Methoden gestützt, da die Nutzenaspekte der Suffizienzpraktik Eigenleistung durch die Erhebung von subjektiven Erfahrungen am besten generiert werden konnte. Für die Datenerhebung wurde die qualitative Methode Dialogische Introspektion gewählt, welche durch verbale Daten erfasst und anschließend durch Transkription für die Analyse aufbereitet wurde. Die aufbereiteten Daten werden schließlich anhand der qualitativen Inhaltsanalyse untersucht und zur Beantwortung der Leitfragen „*Welche individuellen Nutzenaspekte sind bei der Suffizienzpraktik Eigenleistung identifizierbar?*“ und „*Welche Faktoren beeinflussen die Erfüllung der identifizierten Nutzenaspekte?*“ herangezogen. Eine zusätzliche quantitative Erhebung konnte aufgrund der geringen Stichprobenzahl nicht stattfinden.

3.1. Datenerhebung durch Dialogische Introspektion

Oftmals werden subjektive Erfahrungen nicht für die wissenschaftliche Untersuchung verwendet, da nur Daten als wissenschaftlich gelten, wenn sie identisch reproduzierbar sind und von einem objektiven Beobachter gesammelt wurden (Petitmengin, 2006). Dabei gibt es inzwischen eine wachsende Gruppe an Wissenschaftler*innen, welche Methoden anwenden, welche zur Erfassung von Kognitionen auch subjektive Dimensionen berücksichtigen. Der Vorteil von der Erfassung subjektiver Erfahrungen ist, dass die Beschreibung aus der Perspektive der ersten Person in der Regel präziser und reichhaltiger sind, als indirekte Beschreibungen dritter Personen, da eigene Motive besser erklärt werden können (Petitmengin, 2006). Eine Methode, welche die Erfassung von subjektiven Erfahrungen ermöglichen soll, ist die Dialogische Introspektion, welche als Datenerhebungsmethode für den vorliegenden Forschungsgegenstand gewählt wurde und im nächsten Schritt vertieft dargestellt werden soll.

Um die angeführten individuellen Erfahrungen mit der Suffizienzpraktik Eigenleistung erfassen zu können, wurde für den Untersuchungsgegenstand die Datenerhebungsmethode Dialogische Introspektion gewählt. Die Dialogische Introspektion eignet sich zur systematischen Erfassung von individuellen Erlebnissen durch ein gruppengestütztes Verfahren. Durch die Introspektion, welche eine Selbstbeobachtung, Selbstbetrachtung oder Selbstwahrnehmung meint, können subjektive innere Zustände und Prozesse durch das bewusste Erleben unter kontrollierten Bedingungen festgestellt werden (Burkart et al., 2010). Damit gemeint sind individuelle und subjektive Erlebnisse, welche situativ und spontan vom Individuum wahrgenommen oder beobachtet werden. Diese persönlichen Erlebnisse werden jedoch auch von sozialen und kulturellen, wie sprachlichen Komponenten begleitet und beeinflussen die Perspektive des Erlebens. In der Dialogischen Introspektion wird das eigene Erleben von

der Grundannahme begleitet, dass mit dem Beobachten und Beschreiben der Erlebnisse auch eine Hinterfragung und Bewertung der Aussagen einhergeht, welche zur Gewinnung von wissenschaftlichen Erkenntnissen genutzt werden kann (Burkart et al., 2010). So wird dem Individuum die Fähigkeit zugeschrieben, innere psychische oder körperliche Prozesse zu beobachten und das Wahrgenommene als Erlebnisse zu verinnerlichen und anschließend verbalisieren oder verschriftlichen zu können (Burkart et al., 2010). Dabei wird die *„Dialogische Introspektion in der Gruppe als geplante aktive oder rezeptive Registrierung des eigenen Erlebens... verstanden, die in einer dafür eigens gebildeten Introspektions-Gruppe durchgeführt wird und deren subjektive Dokumentation durch Analyse auf Gemeinsamkeiten ... in intersubjektive Gültigkeit überführt wird“* (Burkart et al., 2010, S. 31). Zu den Einsatzfeldern dieser Methode zählen vor allem psychologische Fragestellungen oder Forschungen, welche das subjektive Erleben zum Gegenstand haben. So können soziale und kulturelle Aspekte auf der Mikro- und Mesoebene durch die dialogische Introspektion erfasst werden, jedoch muss dabei beachtet werden, dass diese auf der individuellen Ebene erfahrbar sein müssen (Burkart et al., 2010).

Demnach eignet sich die Dialogische Introspektion besonders gut für das vorliegende Forschungsinteresse, da sowohl das subjektive Erleben, als auch das gruppengestützte Verfahren, für das Erkenntnisinteresse von Vorteil sind. Zudem wurde diese Methodik einem klassischen Gruppeninterview/ einer Fokusgruppe vorgezogen, da die Dialogische Introspektion den Vorteil bietet, eine offene Atmosphäre zu schaffen, welche nicht durch einzelne Personen dominiert werden kann und somit nicht zu einer gemeinsamen Meinungsbildung beiträgt. So haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Erfahrungen weitgehend ungefiltert der Gruppe mitzuteilen, ohne unangenehme Rückfragen zu erhalten und sich rechtfertigen zu müssen. Da sich die Teilnehmenden teilweise vorher schon kannten und zudem eine Woche Zeit hatten sich in den Workcamps kennen zu lernen, kann davon ausgegangen werden, dass zumindest gegenüber einer Gruppe mit fremden Personen, sich die Teilnehmenden freier äußern konnten.

3.2 Anwendung der Dialogischen Introspektion

Der Ablauf der Dialogischen Introspektion gliedert sich in drei Phasen:

1. *Die Auswahl des Forschungsgegenstandes,*
2. *Die Datenerhebung durch Introspektion, individuelle Dokumentation und den Introspektionsberichten, sowie*
3. *der Analyse der dokumentierten Daten* (Burkart et al., 2010)

Die Auswahl des Forschungsgegenstands steht an erster Stelle, welcher zunächst alles umfasst, was im Erleben enthalten ist, was mit dem Denken, Empfinden oder Fühlen zu tun hat oder was als bewusste innere Erfahrung vorliegt (Burkart et al., 2010). Der Forschungsgegenstand dieser Bachelorarbeit sind

die individuellen Nutzenaspekte bei der Durchführung der Suffizienzpraktik Eigenleistung, sowie die beeinflussenden Faktoren zur Erfüllung der Nutzenaspekte. So konnte die Dialogische Introspektion als passende Datenerhebungsmethode herangezogen werden, da die Suffizienzpraktiken im Rahmen der Workcamps von den Teilnehmenden als direkte Erfahrung vorliegen. Für die Durchführung der Introspektion wurde im Vorfeld ein Leitfaden erstellt, welcher die einzelnen Phasen, Ziele, Hinweise zur Durchführung, Instruktionen und den Einstiegsimpuls umfasst (siehe Anhang 1). Vor Durchführung der Introspektion wurden die Teilnehmenden über die Forschungsmethode, die Aufzeichnung der Introspektionsberichte und die Verwendung der Daten aufgeklärt, sowie über Datenschutzbestimmungen, wie die Verschwiegenheit außerhalb des Forschungskontextes und keine namentliche Nennung im Bericht. Danach wurde der Introspektionsgegenstand vorgestellt und der Einstiegsimpuls zur Erläuterung der zu beobachtenden Erfahrungen genannt.

Analyse der Entstehungssituation

Die Teilnahme an der Introspektion war freiwillig, jedoch wurde die Wichtigkeit für das Forschungsvorhaben betont und der persönliche Vorteil an einer Reflexion teilzunehmen hervorgehoben, weshalb alle Teilnehmenden des Workcamps auch an der Reflexion teilgenommen haben. Drei der Dialogischen Introspektionen wurden auf Deutsch von der Autorin durchgeführt, die anderen beiden auf Französisch von Margarete Over. Alle Reflexionen wurden am Ort der Workcamps in dem Altbau durchgeführt, jedoch in einem leeren Raum, welcher nicht Teil der Sanierungsarbeiten war. Insgesamt wurden die Freiwilligen in fünf Gruppen für die Reflexion unterteilt, mit variierenden Gruppengrößen von drei (Gruppe 1 und 2), vier (Gruppe 3 und 4) und sechs Personen (Gruppe 5). Davon wurden zwei Introspektionen (Gruppe 2 und 4) auf Französisch durchgeführt, damit möglichst alle Teilnehmenden auf ihrer Muttersprache mitmachen konnten. In den drei deutschen Introspektionen wurde jeweils die erste Introspektionsrunde von der Autorin begonnen, um mögliche Hürden abzubauen und das Gefühl von Augenhöhe zu vermitteln. Die Altersspanne der Freiwilligen variierte von 18 bis 30 Jahren (Durchschnitt 22,8 Jahre) mit 14 weiblich gelesenen und fünf männlich gelesenen Personen (N=19). Es wurden keine weiteren Daten zum sozio-kulturellen Hintergrund erhoben.

Durch die Anwendung des Verfahrens sollten die Teilnehmenden sich retrospektiv in den Moment des Erlebens während der Durchführung der Suffizienzpraktik zurückversetzen. Bevor die erste Introspektion durchgeführt wurde, wurde eine Sinnesmeditation angeleitet, um die Selbstwahrnehmungsprozesse zu aktivieren und fokussieren (für den genauen Ablauf siehe Anhang 1). Für den ersten Introspektionsdurchlauf hatten die Teilnehmenden 20 Minuten Zeit und konnten nebenbei Notizen machen. Anschließend wurden die Introspektionsberichte ohne Zeitvorgabe reihum vorgetragen. Dabei konnte jede Person selbst entscheiden, wie viel von der Introspektion in der Gruppe berichtet wird,

ohne dabei unterbrochen zu werden. Nach der ersten Berichtsrunde wurde eine zweite, jedoch kürzere, Introspektion (5-10 Minuten) durchgeführt, welche dazu diente die gesagten Erfahrungen der Anderen auf sich wirken zu lassen. In einer zweiten Berichtsrunde konnten anschließend Erfahrungen und Gedanken ergänzt werden. Abschließend wurde über die Introspektionserfahrung auf einer Metaebene diskutiert und die Zugänglichkeit der Methodik von den Teilnehmenden dargelegt. Die gesamte Sitzung wurde für die weitere Untersuchung aufgezeichnet und anschließend transkribiert, damit das Material in Textform vorliegt und mit einem geeignetem Analyseverfahren zur Beantwortung der Leitfragen fortgesetzt werden konnte. Die französischen Transkriptionen wurden vor der weiteren Auswertung ins Deutsche übersetzt (siehe Anhang 2 bis 6).

3.3 Qualitative Inhaltsanalyse

Die Analyse der aufbereiteten Daten erfolgte durch eine qualitative Inhaltsanalyse, welche zur systematischen Bearbeitung von Kommunikationsmaterialien genutzt wird. Dabei zielt sie nicht nur auf den Inhalt des Materials ab, sondern untersucht auch formale Aspekte und sukzessive Sinngehalte (Mayring, 1991). Dabei haben sich in den letzten Jahrzehnten verschiedene Formen der Inhaltsanalyse herausgebildet, welche, je nach Forschungsinteresse, einen anderen Fokus setzen. So gibt es laut Mayring die drei Grundformen *Zusammenfassung*, *Explikation* und *Strukturierung* der qualitativen Inhaltsanalyse. Für den Untersuchungsgegenstand dieser Arbeit erscheint eine strukturierende Inhaltsanalyse sinnvoll, welche darauf abzielt „bestimmte Aspekte aus dem Material herauszufiltern, unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund bestimmter Kriterien einzuschätzen“ (Mayring, 2015, S. 67). Da für die Untersuchung der Nutzenaspekte im ersten Schritt die Daten durch die Dialogische Introspektion erhoben und durch Transkription aufbereitet wurden, können diese im nächsten Schritt, als vorliegende Kommunikationsmaterialien, anhand der qualitativen Inhaltsanalyse analysiert werden. Die vorab festgelegten Ordnungskriterien wurden aus den theoretischen Annahmen der Bedürfnistheorien gebildet und geben den Rahmen der Analyse vor.

Für die strukturierende Inhaltsanalyse müssen im ersten Schritt die Ordnungskriterien bzw. Strukturierungsdimensionen vorher genau bestimmt werden, indem sie aus der Fragestellung abgeleitet und theoretisch begründet werden (siehe Abbildung 3). Zudem sollten die Strukturierungsdimensionen im zweiten Schritt noch weiter differenziert werden, was durch zusätzliche Ausprägungen dargestellt werden kann, um diese anschließend in einem Kategoriensystem zusammenzufassen. Die Kategorien werden vorher genau definiert, sodass eine Kodierung der Textstellen den jeweiligen Kategorien eindeutig zuteilbar ist. Dazu können im dritten Schritt Ankerbeispiele für die Kategorien genannt werden, welche veranschaulichen, welche Textpassagen in die Kategorien fallen. Zusätzlich können an den Stellen, wo

eine Abgrenzung nicht eindeutig möglich ist, noch Kodierregeln formuliert werden, welche die Einordnung erleichtern können (Mayring, 2015). Anschließend wird im vierten Schritt der erste Materialdurchlauf ausprobiert, um das theoriegeleitete Kategoriensystem zu testen und die Anwendbarkeit zu überprüfen. Dazu werden zunächst die Passagen im Text als „Fundstellen“, anhand der Kategoriennummer, markiert und im fünften Schritt für die weitere Strukturierung aufbereitet. An dieser Stelle ergibt sich eine Überarbeitung des Kategoriensystems und deren Definitionen (sechster Schritt). Zuletzt wird der Ablauf von Schritt zwei bis Schritt fünf wiederholt und die kodierten Textstellen für die weitere Analyse extrahiert. Für die weitere Inhaltsanalyse ergeben sich verschiedene Formen der Strukturierung, je nach Ziel der Analyse (Mayring, 2015).

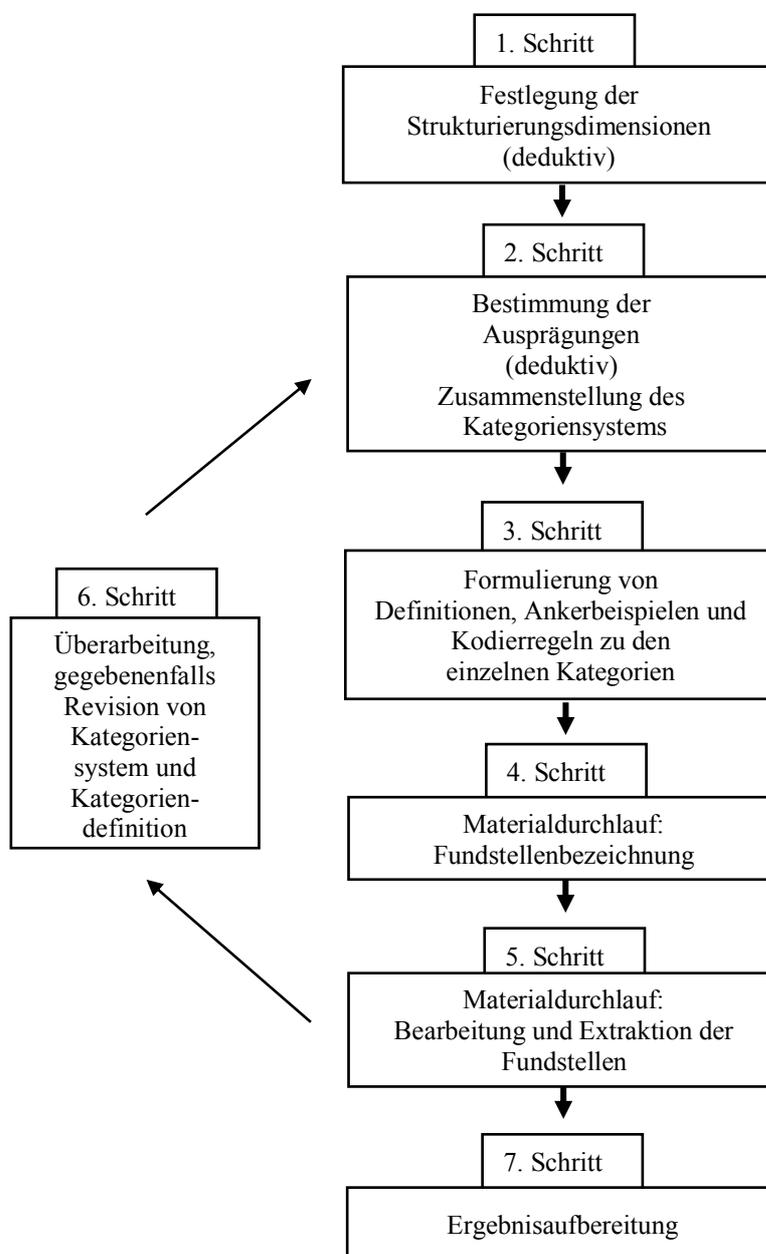


Abbildung 2: Qualitative Inhaltsanalyse – eigene Darstellung
Quelle: (Mayring, 1991, S. 212)

So wird in dieser Untersuchung die *inhaltlich-strukturierende Inhaltsanalyse* vorgenommen, welche sich auf bestimmte Themen und Aspekte im Text fokussiert, diese herausfiltert und anschließend zusammenfasst (Mayring, 2015). Bei dieser Vorgehensweise sollen bestimmte inhaltliche Aspekte identifiziert und systematisch beschrieben werden, welche zudem die Struktur für das Kategoriensystem vorgeben. Bei der inhaltlich-strukturierenden Inhaltsanalyse nach Mayring ist besonders die theoretische Fundierung des Kategoriensystems wichtig, was jedoch von Sandra Steigleder (2008), hingehend der Überarbeitung von deduktiven Kategorien, kritisiert wurde (Steigleder & Mayring, 2008). So entwickelt Steigleder eine angepasste Vorgehensweise, bei welcher eine Kombination von deduktiven und induktiven Kategorien ermöglicht wird. Dadurch wird eine kontinuierliche Modifizierung der Kategorien anhand der induktiven Erkenntnisse realisierbar (Schreier, 2014). Demnach soll auch in dieser Untersuchung sowohl die Anwendung von theoriegeleiteten als auch datengeleiteten Strategien zur Bildung des Kategoriensystems herangezogen werden. Diese Vorgehensweise wurde für das vorliegende Forschungsinteresse als sinnvoll erachtet, da zum einen die theoretischen Annahmen durch die Bildung von deduktiven Kategorien anhand der Bedürfnistheorien erfolgen konnte und zum anderen, die Formulierung von datengeleiteten Ausprägungen eine zusätzliche explorative Untersuchung ermöglichte.

3.4 Durchführung der qualitativen Inhaltsanalyse

Im folgenden Abschnitt soll erläutert werden, wie die Synthese der beiden Bedürfnistheorien als Grundlage für die Analyse der Nutzenaspekte aufbereitet werden soll. Die theoriegeleiteten Kategorien bilden die Hauptkategorien und leiten sich von den beiden Bedürfnistheorien nach Max-Neef und Deci und Ryan ab. Als Grundlage dienen die drei psychologischen Grundbedürfnisse Kompetenz, soziale Zugehörigkeit und Autonomie nach Deci und Ryan, da die theoretischen Annahmen suggerieren, dass diese durch die Suffizienzpraktik Eigenleistung erfüllt werden können. Unter Kompetenz wurden Erfahrungen gezählt, bei welchen sich die Person in den Interaktionen mit dem sozialen Umfeld effektiv gefühlt hat. Dazu zählen die Erfahrungen von Gelegenheiten und Zuspruch für die Ausübung, Erweiterung und für den Ausdruck von eigenen Fähigkeiten und Talenten (Deci & Ryan, 1993). Die Soziale Zugehörigkeit verweist auf die eigene und die Fähigkeit anderer, reaktionsfähig und sensibel zu sein und beschreibt Gefühle von Verbundenheit und Zugehörigkeit mit anderen (Deci & Ryan, 1993). Die Autonomie meint das Gefühl von Bereitschaft und Wille bezüglich des eigenen Verhaltens, darunter zählen Erfahrungen der Selbstbestätigung und Selbstregulierung, jedoch meint der Begriff nicht per se Unabhängigkeit, da die Freiwilligkeit des Verhaltens auch in Bezug auf andere stattfinden kann (Deci & Ryan, 2017).

Die neun wertphilosophischen Bedürfnisse nach Max-Neef sollen ergänzend herangezogen werden, da sie ein breiteres Spektrum an Grundbedürfnissen darlegen und somit die Möglichkeit bieten, weitere Bedürfnisse in der Untersuchung zu erfassen. So beinhalten die neun Grundbedürfnisse nach Max-Neef neben psychologischen auch physiologische Bedürfnisse, wie das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz. Gleichzeitig bestehen zwischen den Bedürfnissen auch Überschneidungen, weshalb die wertphilosophischen den psychologischen Bedürfnissen teilweise zu- oder untergeordnet werden können. Da wenig Vorannahmen bestehen, welche der Grundbedürfnisse nach Max-Neef bei der Suffizienzpraktik Eigenleistung erfüllt werden können, werden vollständigshalber alle Bedürfnisse in die Untersuchung aufgenommen. Jedoch sollen vorab einige der Grundbedürfnisse nach Max-Neef den psychologischen Grundbedürfnissen zugeordnet werden. So wird dem Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit die Bedürfnisse nach Zuwendung/ Liebe, Teilnahme und Verständnis zugeordnet, da sich alle auf die soziale Verbundenheit beziehen und somit in einem Bedürfnis verallgemeinert zusammengefasst werden können. Es beschreibt das subjektive Gefühl, einer sozialen Gruppe anzugehören, oder in einer Form dazugehören, sich mit ihr verbunden zu fühlen oder mitzumachen. Demnach umfasst die Kategorie auch Aspekte der Solidarität, Toleranz, Empfänglichkeit/ Ansprechbarkeit, Vernunft, Engagement und Sinn für Humor, welche zentrale Attribute der Bedürfnisse nach Zuwendung/ Liebe, Teilnahme und Verständnis sind (Max-Neef, 1992). Eine weitere Differenzierung dieser Kategorie kann in der Analyse wiederum durch die Ausprägungen stattfinden. Die Zuschreibung des Freiheitsbedürfnisses zu dem Autonomiebedürfnis, beruht auf der Definition von Max-Neef der Freiheit, welcher dieses unter anderem mit dem Autonomiebegriff beschreibt und somit eine Überschneidung vorliegt. Das Bedürfnis nach Kreativität wird in der Analyse dem psychologischen Grundbedürfnis Kompetenz zugeordnet, welches mit Zuständen der Leidenschaft, Intuition, Phantasie und Mut verbunden wird (Max-Neef, 1992). Dazu zählen Aktivitäten des Schaffens, Erfindens, Herstellens, Entwickelns oder Entwerfens (Max-Neef, 1992). Zudem gibt es hinsichtlich des Bedürfnisses nach Kreativität Vorannahmen, dass bei der Durchführung von Eigenleistung „das eigene kreative Potential zu entdecken und/ oder zu erweitern“, im Vordergrund steht (Mutz et al., 1997, S. 58). Jedoch wird in dem Zusammenhang auch genannt, dass die eigene Aktivität dabei Voraussetzung ist, weshalb die Verbindung zur Kompetenz sinnvoll erscheint. Das Bedürfnis nach Kreativität soll demnach als eigene Kategorie aufgenommen, jedoch dem Bedürfnis nach Kompetenz untergeordnet werden.

Die beiden physiologischen Bedürfnisse nach Sicherheit und materieller Lebensgrundlage werden als zusätzliche Kategorien mit aufgenommen, sowie auch die Bedürfnisse nach Müßiggang und Identität jeweils eine eigene Kategorie bilden sollen, da keine eindeutige Zuweisung zu den psychologischen Bedürfnissen vorgenommen werden konnte. Das Bedürfnis nach Sicherheit bezieht sich vor allem auf

die körperliche Unversehrtheit und das Geschütztsein vor Gefahren, welche der Person Schaden zufügen konnten. Dazu zählen Aspekte der Kooperation, des Versorgens, Planens oder sich Kümmerns (Max-Neef, 1992). Dem Bedürfnis nach materieller Lebensgrundlage werden Aspekte der körperlichen und geistigen Gesundheit zugeschrieben, insbesondere durch materielle Komponenten wie Nahrung und Obdach (Max-Neef, 1992). Mit der Kategorie Identität werden Aspekte der Zugehörigkeit oder Abgrenzung zu Personen oder Dingen gezählt, welche zudem mit Selbstachtung oder Selbstbehauptung einhergehen. Hierbei sind besonders die Merkmale des Tuns nach Max-Neef von Bedeutung, wie Aktivitäten des sich Integrierens, Entscheidungen treffen, sich selbst kennenlernen oder erkennen, sowie sich selbst verwirklichen und wachsen (Max-Neef, 1992). Das Bedürfnis nach Identität könnte somit auch mit Aspekten der sozialen Zugehörigkeit verbunden werden, da jedoch die Auffassung von Identität darüber hinausgeht, indem auch eine Abgrenzung zu Personen(-gruppen) oder eine Zuordnung zu unbelebten Objekten erfolgen kann, soll dieses Bedürfnis als eigene Kategorie aufgenommen werden. Unter Müßiggang wurden Attribute der Neugierde, Empfänglichkeit, Phantasie, Sorglosigkeit oder Ruhe gezählt. Dazu zählen Tätigkeiten des Tagträumens, sich an Vergangenes erinnern, phantasieren, sich Entspannen oder Spaß (Max-Neef, 1992). Dieses Bedürfnis konnte keinem der psychologischen Grundbedürfnisse eindeutig zugewiesen werden, da Schnittstellen zur Autonomie und zur Kompetenz vorhanden sind, weshalb der Müßiggang als eigene Kategorie aufgenommen wurde. Zudem wird im weiteren Verlauf auf die Unterscheidung der existenzphilosophischen Kategorien weitgehend verzichtet und stattdessen vereinfacht durch die wertphilosophischen Bedürfnisse dargestellt, da die Differenzierung den Rahmen dieser Untersuchung überschreiten würde.

Daraus ergeben sich die sieben Hauptkategorien: *Autonomie, Kompetenz, soziale Zugehörigkeit, Müßiggang, Identität, Sicherheit und materielle Lebensgrundlage*, welche die theoriegeleiteten Strukturierungsdimensionen abbilden. Die Hauptkategorien wurden zudem jeweils in drei Unterkategorien aufgeteilt, um sowohl die Frage nach den Nutzenaspekten, als auch nach beeinflussenden Faktoren abzudecken. So wurde jede Hauptkategorie zusätzlich in „erfüllt“ und „gehemmt“ unterteilt, sowie, um eine strukturelle Vollständigkeit zu erlangen, die Restkategorie „unklar“ hinzugefügt, welche Aspekte umfasst, die zwar dem Bedürfnis zuzuordnen sind, jedoch nicht ersichtlich wird ob es erfüllt oder gehemmt wurde (Schreier, 2012). Die Unterkategorie mit dem erfüllten Bedürfnis (z.B. erfüllte Kompetenz), soll im späteren Verlauf mit den individuellen Nutzenaspekten ergänzt werden, welche im induktiven Schritt als Ausprägungen formuliert werden. Die Unterkategorie der gehemmten Bedürfnisse hingegen, soll durch induktiv hergeleiteten Ausprägungen, Aufschlüsse über hemmende Faktoren zur Erfüllung der Nutzenaspekte bzw. der Bedürfnisse liefern. Diese sieben Hauptkategorien wurden mit den insgesamt 21 Unterkategorien in einen Kodierleitfaden überführt und anhand einer Beschreibung definiert, sodass für die Analyse dargelegt werden konnte, welche Textbestandteile unter

eine Kategorie fallen (siehe Anhang 7). Die Definition der Hauptkategorien leiten sich von den theoretischen Annahmen der beiden Bedürfnistheorien ab. Neben den Definitionen wurden zu den jeweiligen Kategorien Ankerbeispiele aus dem Material generiert, welche als typische Beispiele für Kategorie genannt werden können. Der Umfang der Textstellen, die als eine Einheit kodiert werden können, wird in den *Analyseeinheiten* vorab festgelegt. Für diesen Untersuchungsgegenstand wurde entschieden, dass sowohl Wörter, Sätze als auch ganze Absätze kodiert werden können. Zudem wurden für den Kodierleitfaden noch Kodierregeln formuliert, welche es erleichtern sollten, die Textbestandteile den Kategorien zuzuordnen und voneinander abzugrenzen (siehe Anhang 7).

Die theoriegeleiteten Hauptkategorien und die Unterteilung der Subkategorien anhand der beiden Fragestellungen, bilden den Rahmen der Analyse. Jedoch mussten zur Beantwortung der Leitfragen noch weitere Ausprägungen formuliert werden, da die Zuordnung von Passagen zu den Bedürfnissen noch keine Aussagen über mögliche Nutzenaspekte und beeinflussende Faktoren liefern konnten. Die Formulierung der Ausprägungen der jeweiligen Unterkategorien erfolgte datengeleitet und wurde somit sehr nah am Material generiert. Die datenbasierte Strategie bietet die Möglichkeit, das zu untersuchende Material im Detail zu beschreiben (Schreier, 2012). Bei einem ersten Materialdurchlauf wurde das Kategoriensystem überprüft und die Anwendbarkeit anhand des Materials erprobt. In dieser Untersuchung wurden die vorab überlegten sieben Hauptkategorien und deren Unterkategorien während des Materialdurchlaufs nicht verändert, jedoch konnte bereits beim ersten Materialdurchlauf festgestellt werden, dass die Kategorie „materielle Lebensgrundlage“ in diesem Forschungskontext nicht genannt und deshalb in der weiteren Analyse nicht weiter berücksichtigt wurde. Die Ausprägungen wurden durch mehrere Materialdurchläufe laufend angepasst und schließlich im Kodierleitfaden mit Definition und Ankerbeispielen ergänzt (siehe Anhang 7). Die dort angeführten Kategorien, Ausprägungen, Ankerbeispiele und Kodierregeln wurden mehrmals überprüft und von durch eine zweite Meinung auf Übereinstimmungen und Differenzen untersucht, sowie schließlich angepasst. Die datengeleiteten Ausprägungen konnten durch verschiedene Strategien generiert werden. So konnten einige Textstellen paraphrasiert und ähnliche Passagen zusammengefasst oder neue Passagen, die noch nicht durch theoriegeleitete Kategorien abgedeckt wurden, ergänzt werden (Schreier, 2012). Dabei wurden insbesondere häufig vorkommende Ausprägungen durch eher abstrakte Formulierungen zusammengefasst („Selbstwirksamkeit“, „Flow-Erleben“), um den Kern der Aussage zu greifen, während seltenere Ausprägungen eher paraphrasiert wurden („Kritik von außen“, „Sprachbarriere“). Insgesamt konnten 49 Ausprägungen aus dem Material generiert und für die weitere Analyse aufbereitet werden, auf welche in der Ergebnisdarstellung und anschließenden Diskussion vertieft eingegangen werden soll.

4. Ergebnisdarstellung

Die Ergebnisse der Analyse sollen im folgendem Teil dargestellt und anschließend diskutiert, sowie zur Beantwortung der Leitfragen herangezogen werden. Dabei stehen vor allem die induktiv hergeleiteten Ausprägungen im Vordergrund, welche Hinweise auf individuelle Nutzenaspekte und beeinflussende Faktoren zur Erfüllung dieser liefern sollen. Anschließend kann die Vorgehensweise und die Qualität der durchgeführten Inhaltsanalyse anhand der Gütekriterien kritisch reflektiert und bewertet werden.

Zur Veranschaulichung der kodierten Segmente wurden die Ergebnisse zunächst anhand der Häufigkeit der einzelnen Haupt- und Subkategorien dargestellt. Die Darstellung der Häufigkeiten soll nicht als quantitatives Ergebnis aufgefasst werden, sondern lediglich die Menge der qualitativen Aussagen darlegen. Insgesamt konnten 377 Textstellen einer Kategorie zugeordnet werden, davon wurde die Kategorie Kompetenz mit 176 Textstellen am häufigsten kodiert, die Soziale Zugehörigkeit mit 130 Codes am zweithäufigsten, die Kategorie Autonomie konnte vierzigmal identifiziert werden, Identität elfmal, Müßiggang 13 und Sicherheit neunmal (siehe Tabelle 2). Die jeweilige Subkategorie „erfüllt“ wurde insgesamt mehr als doppelt so oft kodiert, wie die Subkategorie „gehemmt“, jedoch ist hier bereits auffällig, dass die Unterschiede vor allem auf die *Kategorien Soziale Zugehörigkeit, Autonomie, Identität* und *Müßiggang* zurückzuführen sind. Bei der Kategorie Sicherheit wurden fast ausschließlich hemmende Faktoren festgestellt und bei der Kompetenz verhält sich die Aufteilung der Unterkategorien fast gleichmäßig. Auf die einzelnen Ausprägungen der Kategorien und die Verteilung in den jeweiligen Gruppen, soll im nächsten Schritt vertieft eingegangen werden.

Tabelle 2

Darstellung der Häufigkeiten der Hauptkategorien

Hauptkategorie	Erfüllt	Gehemmt	Anzahl der Codes
Kompetenz	95	81	176
Soziale Zugehörigkeit	112	18	130
Autonomie	32	6	40 ^a
Identität	9	2	11
Müßiggang	11	2	13
Sicherheit	1	8	9
Gesamt	260	117	377

^a Bei der Kategorie Autonomie wurden zwei Textstellen der Restkategorie „unklar“ zugeordnet

4.1 Kompetenz

Die Ergebnistabelle der Analyse zeigt, dass das Bedürfnis nach Kompetenz am häufigsten mit der Sufizienzpraktik Eigenleistung in den Zusammenhang gebracht wurde. Dabei wurden etwas häufiger As-

pekte genannt, die mit der Erfüllung des Bedürfnisses einhergehen (95-mal), jedoch auch, vergleichsweise zu den anderen Kategorien, oft mit negativen Aspekten erwähnt (81-mal). Mit der Unterkategorie „erfüllte Kompetenz“ wurden alle Aussagen gezählt, die den Erwerb oder die Erweiterung von eigenen Fähigkeiten im Zusammenhang mit der Suffizienzpraktik gebracht haben oder das Gefühl genannt wurde, in der Lage gewesen zu sein, eine Aufgabe bewältigen zu können. Für die Unterkategorie „erfüllte Kompetenz“ konnten sieben Ausprägungen induktiv aus dem Material formuliert werden: *einfache Aufgabe, Abwechslungsreich, etwas neues Lernen, Selbstwirksamkeit/Erfolgserlebnis, Spaß an körperlicher Arbeit* und *Hilfreich sein*. Die untenstehende Tabelle 3 zeigt die Anzahl der kodierten Passagen der einzelnen Gruppen, sowie die gesamte Anzahl der kodierten Ausprägungen.

Tabelle 3

Erfüllte Kompetenz

Gruppe	Erfüllte Kompetenz						Gesamt
	Einfache Aufgabe	Abwechslungsreich	Etwas Neues Lernen	Selbstwirksamkeit/ Erfolgserlebnis	Spaß an körperlicher Arbeit	Hilfreich sein/ Fähigkeiten einbringen	
Gr. 1	2		2	3	2	2	11
Gr. 2			4			1	5
Gr. 3			6	10		1	17
Gr. 4	3	1	6	8	1	2	21
Gr. 5	1	4	6	8	10	5	34
Gesamt	6	5	24	29	13	11	88

Das Bedürfnis nach Kreativität wurde der Hauptkategorie Kompetenz zugeordnet und beschreibt eine schöpferische Kraft, welche bei der Durchführung von der Suffizienzpraktik verspürt wurde. Die Kreativität wurde jedoch als eigene Unterkategorie mit eigenen Ausprägungen dargestellt, damit eine Zuordnung zum Bedürfnis Kreativität nach Max-Neef trotzdem ersichtlich ist. Dabei konnten die beiden Ausprägungen *Inspiration/ neue Idee* und *Lob/ positives Feedback* zur Erfüllung der Kreativität identifiziert werden (siehe Tabelle 4). Im Zusammenhang mit dem Bedürfnis nach Kreativität konnten jedoch auch einige hemmende Faktoren festgestellt werden. Die dargestellten Ausprägungen umfassen: *Destruktive Arbeit, fehlende Abwechslung, Vorgang unsicher* und *Kritik von außen*.

Tabelle 4*Erfüllte und gehemmte Kreativität*

Gruppe	Erfüllte Kreativität			Gehemmte Kreativität				
	Inspiration/ Neue Idee	Lob/ Positi- ves Feedback	Gesamt	Destruktive Arbeit	Fehlende Ab- wechslung	Vorgang unsicher	Kritik von außen	Gesamt
Gr. 1		1	1			3	1	4
Gr. 2	4		4					0
Gr. 3		1	1	1	1	2		4
Gr. 4			0	1				1
Gr. 5	1		1		1		1	2
Gesamt	5	2	7	2	2	5	2	11

Die Unterkategorie „gehemmte Kompetenz“ umfasst alle Aussagen zu den Tätigkeiten und Fähigkeiten, welche im Zusammenhang mit den Erfahrungen der Suffizienzpraktik durch innere oder äußere Faktoren gehemmt wurden. Textstellen wurden als „gehemmte Kompetenz“ kodiert, wenn Vorerfahrungen fehlten, um die Tätigkeiten auszuführen oder Faktoren die Person daran gehindert haben, Fähigkeiten zu erwerben oder zu erweitern, sowie die Tätigkeiten dadurch nur eingeschränkt durchführbar waren. Dabei konnten acht Ausprägungen aus dem Material generiert werden, welche Faktoren beschreiben, die das Bedürfnis nach Kompetenz gehemmt haben: *Körperliche Anstrengung/ Grenzen/ Unbehagen, Hitze, unwichtige Aufgabe/ Relevanz unklar, Sprachbarriere, Mühselige Aufgabe/ langsamer Prozess, Fehlende Struktur/ Materialien, Frustration/ Demotivation* (siehe Tabelle 5).

Tabelle 5*Gehemmte Kompetenz*

Gruppe	Gehemmte Kompetenz								
	Körperliche Anstrengung	Hitze	unwichtige Aufgabe/ Re- levanz unklar	Sprach- barriere	Unsi- cher- heit	Mühselige Auf- gabe/ langsamer Prozess	Fehlende Struktur/ Materialien	Frustration/ Demotiva- tion	Ge- samt
Gr. 1	4	1	1		3	1	5	5	20
Gr. 2	1			1		1			3
Gr. 3	2	1		1	1	3	2	2	12
Gr. 4	1	1			1	2	1	3	9
Gr. 5	10	2	3			4	3	4	26
Gesamt	18	5	4	2	5	11	11	14	70

4.2 Soziale Zugehörigkeit

Die Hauptkategorie soziale Zugehörigkeit umfasst alle sozialen Aspekte, die bei der Suffizienzpraktik Eigenleistung genannt wurden. Textbestandteile wurden der Unterkategorie „erfüllte soziale Zugehörigkeit“ zugeordnet, wenn ein Interesse, Anteilnahme oder Zugehörigkeitsgefühl bei der Durchführung

von der Suffizienzpraktik Eigenleistung durch andere Personen entsteht. Die genannten sozialen Aspekte in der Datenerhebung waren sehr vielfältig, weshalb für diese Subkategorie zwölf Ausprägungen formuliert werden mussten, um die Textpassagen möglichst sinngemäß wiederzugeben. Daraus ergaben sich folgende Ausprägungen: *Teamarbeit, Motivation durch andere, Empathie/ Einfühlvermögen, sprachlich-kultureller Austausch, Einbezogen werden/ Bereitschaft zu teilen, geteilte Verantwortung, neue Bekanntschaften, Sicherheit durch bekannte Person, Gemeinschaftsgefühl, Hilfestellung bekommen/ voneinander lernen* und *geteilte Wertevorstellungen* (siehe Tabelle 6).

Tabelle 6

Erfüllte soziale Zugehörigkeit

Erfüllte soziale Zugehörigkeit							
Gruppe	Teamarbeit	Motivation durch andere	Empathie/ Einfühlvermögen	Sprachlich-kultureller Austausch	Einbezogen werden	Geteilte Verantwortung	Gesamt
Gr.1		2	2	1	1		6
Gr. 2				2	2		4
Gr. 3	5			5	2	4	16
Gr. 4	6				6		12
Gr. 5	10	6					16
Gesamt	21	9	2	8	11	4	54

Erfüllte soziale Zugehörigkeit							
Gruppe	Neue Bekanntschaften	Interessanter Austausch	Sicherheit durch bekannte Person	Gemeinschaftsgefühl	Hilfestellung bekommen/ voneinander lernen	Geteilte Wertevorstellungen	Gesamt
Gr. 1				3	4	1	8
Gr. 2	3	3	3	1	1		11
Gr. 3	4	3		4	1	1	13
Gr. 4	2	5		2	6		15
Gr. 5	1	1		6	2		10
Gesamt	10	12	3	16	14	2	57 ^a

^a Summiert mit den 54 Codes der obenstehenden Tabelle ergeben sich 111 gesamte Codes für die erfüllte soziale Zugehörigkeit

Das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit wurde als gehemmt kodiert, wenn das soziale Umfeld dazu beigetragen hat, dass die Ausführung der Tätigkeit verhindert wurde oder durch andere Personen negative Gefühle während der Suffizienzpraktik hervorgerufen wurden. Für diese Unterkategorie konnten im gesamten Material drei Ausprägungen identifiziert werden: *Fehlende Absprache/ Einbezogen-sein/ mangelnde Kommunikation, Besitzergreifend sein/ Mangel an Teamfähigkeit* und *sich überflüssig fühlen* (siehe Tabelle 7).

Tabelle 7*Gehemmte soziale Zugehörigkeit*

Gehemmte soziale Zugehörigkeit				
Gruppe	Fehlende Absprache/ Einbezogen- sein/ Mangelnde Kommunikation	Besitzergreifend sein/ Mangel an Teamfähigkeit	Sich überflüssig fühlen	Gesamt
Gr. 1	1		1	2
Gr. 2				0
Gr. 3	5	1		6
Gr. 4	3	6	1	10
Gr. 5				0
Gesamt	9	7	2	18

4.3 Autonomie

Das Bedürfnis nach Autonomie beschreibt ein subjektives Gefühl der Unabhängigkeit, Selbstständigkeit, Selbstregulation oder Willensfreiheit. Für die Unterkategorie „erfüllte Autonomie“ ließen sich aus dem Material heraus vier Ausprägungen identifizieren: *Hierarchiearm*, *Kein äußerer Druck*, *Möglichkeit zur Selbstentfaltung* und *Selbstständige Beschäftigung* (siehe Tabelle 8).

Tabelle 8*Erfüllte Autonomie*

Erfüllte Autonomie					
Gruppe	Hierarchiearm	Kein äußerer Druck	Möglichkeit zur Selbstentfaltung	Selbstständige Beschäftigung	Gesamt
Gr. 1		1		2	3
Gr. 2		4	2	1	7
Gr. 3		2		1	3
Gr. 4	3	6	1	1	8
Gr. 5		4	2	2	8
Gesamt	3	17	5	7	32

Das Bedürfnis wird im Zusammenhang mit den Erfahrungen der Suffizienzpraktik durch innere oder äußere Faktoren gehemmt. Es konnten nur zwei Ausprägungen für gehemmte Autonomie formuliert werden: *Abhängigkeit* und *Überforderung/ Unübersichtlichkeit*. Die Darstellung in der Tabelle 9 zeigt zudem die beiden Textstellen, welche der Restkategorie Autonomie unklar zugeordnet werden mussten.

Tabelle 9*Gehemmte Autonomie*

Gruppe	Gehemmte Autonomie			Autonomie unklar
	Abhängigkeit	Überforderung/ Unübersichtlichkeit	Gesamt	
Gr. 1		2	2	1
Gr. 2			0	
Gr. 3	1	1	2	
Gr. 4			0	1
Gr. 5		2	2	
Gesamt	1	5	6	2

4.4 Identität

Das Gefühl von Echtheit einer Person oder Sache, völlige Übereinstimmung mit dem, was sie ist oder als was sie bezeichnet wird, als Selbst erlebte innere Einheit der Person wird durch die Suffizienzpraktik Eigenleistung erfüllt. In der Auswertung konnten die beiden Ausprägungen *Flow-Erleben/ sich in der Arbeit wiederfinden* und *Sinnvolle Beschäftigung* identifiziert werden. Die Unterkategorie gehemmte Identität wurde kodiert, wenn die Person sich nicht mit der Tätigkeit identifizieren konnte oder die Tätigkeiten in Frage gestellt wurden. Demnach ergab sich die Ausprägung *Frage nach Sinn* bei der Ausführung der Suffizienzpraktik Eigenleistung (siehe Tabelle 10).

Tabelle 10*Erfüllte und gehemmte Identität*

Gruppe	Erfüllte Identität			Gehemmte Identität	
	Flow-Erleben/ sich in der Arbeit wiederfinden	Sinnvolle Beschäftigung	Gesamt	Sinnlosigkeit	Gesamt
Gr. 1		1	1	1	1
Gr. 2	1	1	2		
Gr. 3		1	1		
Gr. 4	3		3	1	1
Gr. 5	1	1	2		
Gesamt	5	4	9	2	2

4.5 Müßiggang

Wenn ein Gefühl von Ruhe, Sorglosigkeit oder Empfänglichkeit durch die Suffizienzpraktik ermöglicht wurde, konnte das Bedürfnis nach Müßiggang erfüllt werden. Dafür konnten zwei Ausprägungen formuliert werden: *Urteilsfreie Atmosphäre und Zeit zum Ausruhen/ Sich Zeit nehmen* (siehe Tabelle 11).

Wenn der Müßiggang in Bezug auf die Suffizienzpraktik gestört wird oder mit negativen Gefühlen einherging, dann konnte die Unterkategorie kodiert werden. Dazu wurde die Ausprägung *Gruppenzwang/ auferlegte Verantwortung* zur Präzisierung der Kategorie formuliert (siehe Tabelle 11).

Tabelle 11

Erfüllter und gehemmter Müßiggang

Gruppe	Erfüllter Müßiggang			Gehemmter Müßiggang	
	Urteilsfreie Atmosphäre	Zeit zum Ausruhen/ Sich Zeit nehmen	Gesamt	Gruppenzwang/ Auferlegte Verantwortung	Gesamt
Gr. 1	1	1	2	1	1
Gr. 2	1		1		0
Gr. 3	1	3	4		0
Gr. 4		1	1		0
Gr. 5	2	1	3	1	1
Gesamt	5	6	11	2	2

4.6 Sicherheit

Wenn der Zustand des Sicherseins, Geschütztseins vor Gefahr oder Schaden, Freisein von Gefährdungen bei der Ausführung von der Suffizienzpraktik ermöglicht wurde, konnte die Kategorie „erfüllte Sicherheit“ kodiert werden (siehe Tabelle 12). Die Sicherheit wurde bei der Suffizienzpraktik gehemmt, wenn Gefühle der Unsicherheit hinsichtlich der körperlichen Unversehrtheit aufkamen oder tatsächliche Verletzungen bei der Suffizienzpraktik genannt wurden. Demnach wurden zwei hemmende Faktoren als Ausprägungen zusammengefasst: die *Komfortzone verlassen* und die *Sorge um Sicherheit*. In der untenstehenden Tabelle 12 wird deutlich, dass vor allem die Sorge um Sicherheit von einigen Personen aus verschiedenen Gruppen genannt wurde.

Tabelle 12

Erfüllte und gehemmte Sicherheit

Gruppe	Erfüllte Sicherheit		Gehemmte Sicherheit		
	Sicherer Ort	Gesamt	Komfortzone verlassen	Sorge um Sicherheit	Gesamt
Gr. 1		0			0
Gr. 2		0	1		1
Gr. 3		0		3	3
Gr. 4	1	1		2	2
Gr. 5		0		2	2
Gesamt	1	1	1	7	8

5. Ergebnisdiskussion

Die abgebildeten Ergebnisse der Analyse werden nun hinsichtlich der theoretischen Annahmen überprüft und darüber hinaus diskutiert. Dabei sollen besonders häufig genannte Ausprägungen beleuchtet und anhand weiterführender Literatur weiter untersucht werden. Schließlich können die beiden Forschungsfragen „*Welche individuellen Nutzenaspekte sind bei der Suffizienzpraktik Eigenleistung identifizierbar?*“ und „*Welche Faktoren beeinflussen die Erfüllung der identifizierten Nutzenaspekte?*“ anhand der Ergebnisse beantwortet werden.

5.1. Individuelle Nutzenaspekte der Suffizienzpraktik Eigenleistung

Zunächst soll dargestellt werden, welche individuellen Nutzenaspekte sich aus den Ergebnissen ableiten lassen und es soll diskutiert werden, inwiefern die Bedürfnistheorien zur Erfassung der Nutzenaspekte sinnvoll sind. Für die Darstellung der individuellen Nutzenaspekte, wurden die induktiven Ausprägungen in der Analyse formuliert und den jeweiligen Kategorien zugeordnet. Die positiven Erfahrungen mit der Suffizienzpraktik Eigenleistung konnten den erfüllten Bedürfnissen zugeordnet werden. Insgesamt ergaben sich 29 Ausprägungen, die als Nutzenaspekte identifiziert werden konnten, davon wurden die meisten dem Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit zugeordnet (zwölf Ausprägungen), dann der Kompetenz (sechs Ausprägungen) plus zwei für Kreativität, vier bei Autonomie, jeweils zwei bei Müßiggang und Identität, sowie eine bei Sicherheit.

Hinsichtlich der sozialen Zugehörigkeit konnte insbesondere die *Teamarbeit* (21-mal) („eine weitere Motivation war, dass ich fand, dass es einfach einen guten Teamgeist gab“ IW_4, Pos. 4) und das *Gemeinschaftsgefühl* (16-mal) häufig festgestellt werden („Ähm, und dann manchmal einfach einander über den Weg zu laufen und dasselbe zu tun und zu lächeln, das war sehr cool“ IW_4, Pos. 6). Das *Gemeinschaftsgefühl* war insgesamt sehr stark vertreten und wurde in jeder der fünf Gruppen von mindestens einer Person genannt. Der Nutzenaspekt *Teamarbeit* bezieht sich vor allem darauf, eine Aufgabe gemeinsam zu erledigen und kann zudem mit dem Nutzenaspekt *Motivation durch andere* in den Zusammenhang gebracht werden. So wurde öfters betont, dass die Motivation durch die Zusammenarbeit (neunmal) gestiegen ist („da waren wir so viel Leute und dann steigt die Motivation sofort an, wenn da so viele Leute auf einmal arbeiten“ IW_5, Pos. 13). Durch die *Teamarbeit* und das *Gemeinschaftsgefühl*, wurde zudem das Gefühl vermittelt, einbezogen zu werden („Was mir auch gefiel, es gab oft Leute, die einen abholten und einem anboten, etwas gemeinsam zu machen, also das war sehr angenehm“ IW_4, Pos. 4) und so konnte auch durch die ausgelassene Atmosphäre während der Eigenleistungsarbeiten ein *interessanter Austausch* (zwölfmal) stattfinden („wenn wir gearbeitet haben, aber die Arbeit von Gesprächen und Diskussionen begleitet war“ IW_4, Pos. 4). Dabei konnten zudem

neue Bekanntschaften gemacht (zehnmal) und ein sprachlich-kultureller Austausch (achtmal) ermöglicht werden, was die Stimmung in den Workcamps insgesamt sehr verbesserte („Ja ich fand’s auch sehr schön, dass man in so zweier Teams oft bei ruhigeren Aufgaben die Möglichkeit hatte zu quatschen und sich kennenzulernen und sich so den Rhythmus des anderen anpassen konnte und das hat schon voll Spaß gemacht“ IW_3, Pos. 20).

Die vielen Nutzenaspekte hinsichtlich des Bedürfnisses nach sozialer Zugehörigkeit können auf verschiedene Gründe zurückgeführt werden. So waren die Aufgaben der Eigenleistung oftmals nur mit mehreren Personen zusammen zu bewältigen, da sie entweder sehr umfangreich oder körperlich anstrengend waren und somit eine Zusammenarbeit positiv wahrgenommen wurde. Zudem bestand das Workcamp aus einer überwiegend homogenen Gruppe, von etwa gleichaltrigen Personen in einer ähnlichen Lebensphase, was sich auch in dem Nutzenaspekt *geteilte Wertevorstellungen* sichtbar macht und auch dazu führt, dass der Austausch als interessant wahrgenommen wurde. Die Ergebnisse können außerdem noch mit den Erkenntnissen der von der *anstiftung* durchgeführten Studie im Haus der Eigenarbeit (HEi) in München verglichen werden, welche bei der Durchführung von Interviews mit den Nutzenden des HEis herausgefunden hat, dass insbesondere die „sehr positive Atmosphäre von Zugewandtheit, Freundlichkeit, Offenheit, Wohlwollen, Fairness etc.“ gelobt wurden (Mutz et al., 1997, S. 71). Auch der kommunikative Aspekt wurde in der Befragung hervorgehoben und *als Teil einer Gruppe zu sein* oder *die Geborgenheit in einer Gruppe zu finden* benannt, was sich mit dem Nutzenaspekt *Gemeinschaftsgefühl* deckt, sowie die positive Wahrnehmung der wechselseitigen Hilfe und Unterstützung. Zudem kann argumentiert werden, dass die Covid-19 Pandemie einen Einfluss auf die Wahrnehmung von sozialen Zusammenkünften hat, welche dazu geführt hat, dass die sozialen Aspekte als besonders positiv wahrgenommen wurden, da Gruppen von 15 Personen in der Zeit eher die Seltenheit geworden sind. Ferner wurde noch der Aspekt *Hilfestellung bekommen/ voneinander lernen* 14-mal als positiv hervorgehoben („*jeder hat irgendwie gesehen wo dann mal eine Hand gefehlt hat, man hat Arbeiten ergänzt, wo man so denkt, ok wenn ich das jetzt noch mache dann vereinfache ich den anderen die Arbeit*“ IW_5, Pos. 10), welcher zudem auch eng mit dem Nutzenaspekt *Hilfreich sein/ Fähigkeiten einbringen* der erfüllten Kompetenz verknüpft ist und zeigt, dass die sozialen Aspekte auch Fähigkeiten fördern können.

So konnte bei genannten Vorkenntnissen und bereits vorhandenen Fähigkeiten der Nutzenaspekt *Hilfreich sein/ Fähigkeiten einbringen* bei der erfüllten Kompetenz elfmal kodiert werden („*dass also beim Kompost da also ich hab irgendwie schon öfter mal was mit Holz gemacht oder auch so handwerklich so ein bisschen und konnte da auch so ein bisschen mein Wissen anwenden*“ IW_1, Pos. 56). Ebenso war das Gefühl der *Selbstwirksamkeit* für die Motivation ausschlaggebend, welches „die subjektive

Gewissheit [beschreibt], neue oder schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenzen bewältigen zu können“ (Schwarzer et al., 2002, S.35). Damit verbunden ist die persönliche Überzeugung der Handlungsfähigkeit (Schwarzer et al., 2002), welche im Zusammenhang mit der Eigenleistung 29-mal festgestellt werden konnte („*Und als ich den Dreh heraus hatte, weil ich es oft gemacht hatte, fühlte es sich gut an zu merken, dass ich bei dieser Aufgabe recht effizient wurde, und ich glaube, das hat mir an der Arbeit am meisten gefallen, weil ich mich legitimiert fühlte, das zu machen, und ich hatte nicht das Gefühl, dass ich im Weg war*“ IW_4, Pos. 11). Damit einher gehen Erfahrungen mit Erfolgserlebnissen oder der Sichtbarkeit von Fortschritten, welche für die Motivation der Tätigkeiten genannt wurde („*am Ende war es halt cool, weil wir dann zufrieden waren mit dem Ergebnis und es dann weitergehen konnte mit dem Pflastern*“ IW_5, Pos. 9). So sei „die Fähigkeit, ein Handlungsergebnis kontrollieren zu können und die daraus resultierenden Selbstwirksamkeitserwartungen [...] eine wichtige motivationale Bedingung“ (Deci & Ryan, 1993, S. 231). Jedoch ist die Selbstwirksamkeitserfahrung alleine nicht ausreichend für die intrinsische Motivation, sondern muss gemeinsam mit Gefühlen der Autonomie auftreten (Deci & Ryan, 1993). Auch Ergebnisse von Befragungen in Repair-Cafés zeigen, dass die Selbstwirksamkeitserfahrungen als zentrales Motiv für Nutzung angegeben wurden, sowie dabei das Gefühl von Autonomie gewonnen werden konnte (Tauschek & Grewe, 2015). Besonders häufig wurde der Nutzenaspekt *etwas Neues lernen* genannt (24-mal), welcher auch darauf zurückzuführen ist, dass bei der Suffizienzpraktik Eigenleistung der Erwerb oder das Einbringen von Fähigkeiten eine zentrale Rolle spielen („*aber auch so das Pflastern fand ich auch cool, so die Steine reinzusetzen, weil ich das noch nie gemacht hab und neue Dinge lerne ich halt sowieso gerne*“ IW_5, Pos. 13). Daraus lässt sich schließen, dass bei der Suffizienzpraktik Eigenleistung die Befähigung der Individuen ermöglicht wird und somit Fähigkeiten um Umgang mit Werkzeugen und Materialien erworben werden können. Dadurch können Kompetenzen aufgebaut werden, welche das selbstständige Reparieren oder Herstellen von Gegenständen ermöglichen. Darüber hinaus kann ein neues Bewusstsein für Materialien geschaffen werden, welches einen besseren Umgang und eine verlängerte Nutzungsdauer von Gütern zur Folge haben kann. Diese qualitative Wirkung kann zudem eine gesteigerte Wertschätzung für Materialien bedingen, welche sich positiv auf das ressourcenschonende Verhalten ausprägen kann.

Im Zusammenhang mit der Kompetenz wird auch das Bedürfnis nach Kreativität angeführt, bei welchem in der Untersuchung zwei Nutzenaspekte identifiziert werden konnten. Es konnte fünfmal der Nutzenaspekt *Inspiration/ neue Idee* kodiert werden („*Was die Kreativität angeht, finde ich es sehr inspirierend, zu erfahren, dass jeder so was machen kann, solche Art von Projekten, das motiviert, das macht Lust, ebenfalls solche Projekte umzusetzen*“ IW_2, Pos. 4). Die Erfüllung des Kreativitätsbedürfnisses, kann auch auf die hohe Autonomie zurückgeführt werden, welche den Raum zur Entfaltung von

eigenen Ideen bietet und somit auch die Kompetenzerfahrung stärkt. Die Abwesenheit von kontrollierenden Faktoren und direkten Belohnungen ermöglicht mehr Autonomie und fördert das Kreativitätsbedürfnis (Ryan & Deci, 2017). So wurde in Bezug auf die Autonomie 17-mal hervorgehoben, dass es als gut empfunden wurde, *keinen äußeren Druck* zu verspüren („was mir sehr gut gefallen hat, war, dass es keinen Druck gab, keinen Stress, es war sehr ruhig, wir haben in unserem eigenen Rhythmus gearbeitet“ IW_4, Pos. 4). Dadurch konnten selbstbestimmte Handlungen durchgeführt werden und die *Möglichkeit zur Selbstentfaltung*, sowie die *selbstständige Beschäftigung* als weitere Nutzenaspekte der Eigenleistung identifiziert werden. Diese Erfahrung deckt sich auch mit den Ergebnissen der Befragung im HEi, welche ebenfalls betonen, dass ihnen besonders wichtig ist, die Angebote ohne Zwang oder Verpflichtungen durchführen zu können und keine Erwartungen an die Nutzenden gerichtet werden (Mutz et al., 1997). Die Autonomieerfahrungen sollen auch durch die Abwesenheit von Laien-Experten-Verhältnissen vermieden werden, stattdessen gilt die Vorstellung, dass „Eigenarbeit [...] zum Abbau sozialer Abhängigkeiten, zu weniger Fremdbestimmung, zur Förderung von Selbstbewusstsein und Gemeinschaft [führe]“ (Mutz et al., 1997, S. 71). So zeigen auch Studien von Deci, dass die Auswirkungen von externalen Belohnungen, in Form von kontrollierenden Maßnahmen, als Druck wahrgenommen werden und somit die intrinsische Motivation beeinträchtigen, während Maßnahmen, die als selbstständigkeitsfördernd wahrgenommen werden, intrinsische Motivationen stärken (Deci & Ryan, 1993). So wird positives Feedback, welches die Autonomie stärkt und die intrinsische Motivation begünstigt, auch mit einer gesteigerten wahrgenommenen Kompetenz in Zusammenhang gebracht (Ryan & Deci, 2017). Intrinsische Motivationen sind somit auf Gefühle der Kompetenz und Autonomie angewiesen und begünstigen diese wiederum (Deci & Ryan, 1993). Demnach wirkt sich die Kombination aus autonomiefördernder und gesteigerter wahrgenommener Kompetenzen, auch positiv auf die Ausführung von Eigenleistungsarbeiten aus. Ausschlaggebend ist für die wahrgenommene Autonomie und Kompetenz jedoch auch das soziale Umfeld, welches entweder zur Erfüllung der Bedürfnisse beitragen oder diese unterbinden kann. So variieren laut Deci und Ryan soziale Kontexte zwischen jenen die als kontrollierend und denen die als autonomieunterstützenden wahrgenommen werden (ebd. 2017). Dabei zeigen Feldstudien in Bereichen der Bildung, Erziehung und im Management, dass die intrinsische Motivation höher ist, wenn das soziale Umfeld autonomieunterstützend wirkt, während kontrollierende Umgebungen die intrinsische Motivation hemmen (Ryan & Deci, 2017). Demnach können die Ergebnisse der Analyse angesichts der hohen wahrgenommenen Autonomie auch auf das soziale Umfeld zurückgeführt werden, welches eine autonomiefördernde Atmosphäre geschaffen hat und demnach auch die Möglichkeit zum Aufbau von Kompetenzen bieten konnte.

Anknüpfend an die Erfahrungen mit erfüllten Autonomie, konnten ein paar positive Aspekte des Müßiggangs festgestellt werden, welche auf das autonome Verhalten zurückzuführen sind. So konnte die *urteilsfreie Atmosphäre* als Nutzenaspekt fünfmal identifiziert werden, welche zusammen mit den positiven Erfahrungen Zeit zum Ausruhen/ sich Zeit nehmen das Bedürfnis nach Muße erfüllen („*oder einfach mal reden oder eine Pause machen, also dass das total toleriert wird*“ IW_3, Pos. 16). Demnach konnten die frei wählbaren Tätigkeiten und selbstständige Arbeitsaufteilung zur Erfüllung verschiedener Nutzenaspekte der beiden Bedürfnisse nach Autonomie und Müßiggang beitragen.

Das Bedürfnis nach Identität konnte insgesamt in der Analyse nicht so oft festgestellt werden, was damit zusammenhängen könnte, dass die Tätigkeiten im Workcamp für das Projekt von Nutzen waren, jedoch wenig direkter Bezug zu den Freiwilligen herrschte. Jedoch wurde vereinzelt betont, dass die Arbeiten als *sinnvolle Beschäftigung* wahrgenommen wurden (viermal), sowie sich Personen *in der Arbeit wiederfinden* konnten und ein gewisses *Flow-Erleben* (fünfmal) verspürt wurde („*war ich zufrieden damit, Dinge zu ordnen, alles aufzuräumen, das war auch zufriedenstellend, und ich denke, das hängt wieder mit der Tatsache zusammen, dass man sich eine Aufgabe aneignet, wenn man genug Zeit hat*“ IW_4, Pos. 17). Das Bedürfnis nach Sicherheit konnte in der Analyse lediglich einmal als erfüllt identifiziert werden, jedoch ergaben sich hinsichtlich der Sicherheit einige negative Aspekte, auf welche im folgendem Abschnitt eingegangen werden soll.

5.2. Beeinflussende Faktoren zur Erfüllung der Nutzenaspekte

Obwohl die positiven Erfahrungen in den Workcamps überwiegen, konnten auch einige hemmende Faktoren festgestellt werden, welche die Erfüllung der Nutzenaspekte beeinflussen. Insbesondere bei dem Bedürfnis Kompetenz, wurden fast gleich viele Aspekte genannt, die die Ausführung oder Entwicklung von Kompetenzen negativ beeinflusst haben. Das Bedürfnis nach Sicherheit wurde fast ausschließlich gehemmt, die restlichen Bedürfnisse konnten überwiegend erfüllt werden, jedoch soll auch hier auf einige beeinträchtigenden Faktoren eingegangen werden.

Neben den genannten Nutzenaspekten hinsichtlich des Kompetenzbedürfnisses, die bei der Ausführung von Eigenleistungen festzustellen waren, konnten auch einige negative Erfahrungen identifiziert werden. Am häufigsten wurden Aspekte der *körperlichen Anstrengung und Unbehagens* genannt (18-mal), welche auf die intensiven Arbeitsphasen und körperlich herausfordernden Sanierungsarbeiten zurückzuführen sind. Zudem kommt die *Hitzebelastung* im Hochsommer hinzu, insbesondere auf dem Dachstuhl des Altbaus, welche fünfmal genannt wurde (Tabelle 10). Im Kontrast dazu steht jedoch auch der häufig genannte *Spaß an körperlicher Arbeit* (13-mal), was darauf hinweist, dass bei der Eigenleistungsarbeit das richtige Maß an körperlicher Anstrengung gefunden werden sollte. Ebenfalls

häufig genannt wurden Aspekte der *Demotivation und Frustration* (14-mal), welche oftmals mit mangelnden Fähigkeiten zur erfolgreichen Ausführung der Tätigkeiten einhergehen („*dass es manchmal irgendwie super frustrierend war, wenn irgend eine Sache voll lange nicht funktioniert hat wie zum Beispiel mit der Schraube ist mir irgendwie auch aufgefallen, dass ich es super frustrierend fand wenn irgendwie so ein kleines Detail voll lange nicht geklappt hat und ich dieses Gefühl hatte, dass man sich jetzt daran voll aufhält und voll viel Zeit verliert*“ IW_1, Pos. 56) und bei den Freiwilligen das Gefühl ausgelöst haben, jemand anderes mit mehr Vorerfahrungen, hätte es besser machen können („*Als wir dann einen Arbeiter kommen sahen, die Arbeiter haben uns mit einem großen Vorschlaghammer geholfen und schlugen die Wand in 15 Sekunden ein, während wir es zwei Stunden lang versucht hatten, das war also ziemlich demotivierend*“ IW_4, Pos. 6). Demnach kann hinsichtlich der empfundenen Kompetenzen gesagt werden, dass bei einigen Tätigkeiten kein optimales Anforderungsniveau gewährleistet werden konnte, und somit die Anforderungen an die Teilnehmenden die wahrgenommenen eigenen Fähigkeiten überstiegen. Durch die fehlende wahrgenommene Kompetenz kann die intrinsische Motivation gehemmt werden, sowie ebenfalls durch erzwungene Aufgaben, welche auch bei ausreichenden Fähigkeiten nicht zu einer intrinsischer Motivation führen (Ryan & Deci, 2017). Hinzu kommt der Aspekt der Ego-Beteiligung, welcher sich auf die Selbstkontrolle oder den Selbstdruck bezieht und somit die intrinsische Motivation beeinträchtigen kann (Ryan & Deci, 2017), da das Individuum zu hohe Erwartungen an sich selbst hat, was sich in der Ausprägung *Frustration/ Demotivation* sichtbar macht.

In dem Zusammenhang wurden außerdem auch negative Erfahrungen mit *mühseligen Aufgaben und langsamen Prozessen* genannt, welche wiederum die Erfüllung von Nutzenaspekten hemmen („*manchmal habe ich den Eindruck, dass wir nicht so gut vorankommen (lacht), es gibt so viel zu tun, dass wir tagsüber eine Menge Dinge tun können und trotzdem den Eindruck haben, dass wir im Vergleich zu dem, was zu tun ist, nichts getan haben*“ IW_2, Pos. 6), sowie fehlende Strukturen oder Materialien kritisiert wurden. Dadurch könnten bei den Freiwilligen auch Unsicherheiten entstehen, welche zudem auch unter negativen Aspekten bei dem Bedürfnis nach Autonomie identifiziert wurden. So wurde in der Reflexion fünfmal das Gefühl von *Überforderung oder Unübersichtlichkeit* genannt, welche einerseits mit fehlenden Strukturen, jedoch andererseits auch mit fehlenden Kompetenzen zusammenhing („*Dann hab ich noch Kabelabschneiden geholfen und Aufwickeln, also ich war ein bisschen überfordert, weil da so viele Kabel waren und man nicht so richtig wusste wo man anfangen sollte*“ IW_5, Pos. 10). Jedoch können die Aspekte der *mühselige Aufgabe/ Langsamer Prozess* auch mit der Ausprägung *unwichtige Aufgabe/ Relevanz unklar* (viermal) in Zusammenhang gebracht werden, welches nicht unbedingt auf fehlende Kompetenzen zurückzuführen ist, sondern darauf hinweist, dass für die Motivation Kompetenzen allein nicht ausreichen (Ryan & Deci, 2017). Daraus lässt sich schließen,

dass für die Ausführung der Eigenleistungsarbeiten, zwar die Freiheiten wichtig sind und Fehlererfahrungen zum Lernen und zur Kompetenzsteigerung dazugehören, jedoch bei zu vielen Fehlererfahrungen und Misserfolgen die Motivation zur Eigenleistung gehemmt wird (Mutz et al., 1997). Obwohl von außen kein Druck auf die Teilnehmenden ausgeübt wurde und somit die wahrgenommene Autonomie sehr hoch war, wurden manche Aufgaben als frustrierend wahrgenommen, da es den Teilnehmenden an Kompetenzen gefehlt hat. Deshalb ist bei mangelnder Kompetenz eine konkrete Hilfestellung notwendig, damit die Tätigkeiten nicht zu Frustrationserfahrungen führen, aber gleichzeitig die Freiheiten und die eigenen Lernerfolge durch die Unterstützung nicht gehemmt werden.

Obwohl die positiven sozialen Aspekte der Workcamps überwiegen, wurde von einigen Personen (siebenmal) die Selbstkritik ausgeübt, in manchen Momenten etwas *besitzergreifend* zu sein, wenn eine bestimmte Arbeit Spaß gemacht hat (*„dass ich mir schon dann doch eine Aufgabe gekrallt habe und da schon fast so Besitzergreifend war und das Gefühl hatte das ist jetzt so mein Ding und die anderen sollen das jetzt nicht machen und ich will das jetzt zu Ende machen und genau das ist vielleicht auch so ein bisschen Mangel an Teamfähigkeit“* IW_3, Pos. 20). Dieser Mangel an Teamfähigkeit wurde jedoch nur auf sich selbst bezogen und nicht auf die Teamfähigkeit der anderen ausgeweitet. Zudem wurde noch kritisiert, dass die Absprache manchmal nicht so gut funktioniert hat, aufgrund von mangelnder Kommunikation (*„Genau die organisatorisch, ähm die Kommunikation war nicht immer so gut, wer jetzt wo hin geht und wo wir denn jetzt gerade sind“* IW_3, Pos. 16) und das teilweise dazu geführt hat, dass sich Personen überflüssig gefühlt haben oder wiederum Unsicherheiten (fünfmal) entstanden sind. Die Unsicherheiten wurden durch die hohe Autonomieerfahrung ausgelöst, in Kombination mit fehlenden Absprachen und Anleitungen, sowie eventuell fehlenden Fähigkeiten, führt die Autonomie nicht zu selbstbestimmtes Handeln, sondern zur Überforderung (*„den Kompost da bauen ähm ja wo wir halt sehr selbstständig eigentlich vorgegangen sind und wenig Anleitung hatten und auch mit Werkzeugen, die man vielleicht nicht so kannte und ähm ja irgendwie selber gucken musste, äh ja wie das jetzt klappen kann, ja und ähm ja und oft, dass ich mir halt auch selber Tätigkeiten gesucht habe und dass ich irgendwie schauen musste mich zurecht zu finden jetzt an dem Ort und Projekt womit ich halt irgendwie, ja nicht so gut vertraut bin und ähm und das fand ich manchmal schon ein bisschen schwierig“* IW_1, Pos. 43).

In Bezug auf die Sicherheit wurden überwiegend negative Aspekte festgestellt, welche sich in der Sorge um die Sicherheit (siebenmal) äußerten und teilweise auf strukturelle Defizite, wie mangelnde Sicherheitsausrüstung oder Sicherheitseinweisungen, sowie auf fehlende Kompetenzen zurückzuführen sind (*„Ja ich hatte zum Teil so ein bisschen Sorge um Sicherheit, nicht nur meine, sondern viel die von ande-*

ren, so ich hab schon ein bisschen Erfahrung mit Handwerklichem und mit Projekten, wo man sich verletzen kann, aber ich wusste halt nicht ob das bei anderen auch der Fall ist und da hat mir so ein bisschen die Sicherheitseinweisung gefehlt“ IW_3, Pos. 20).

Hinsichtlich der theoretischen Annahme, dass die Eigenleistung als Suffizienzpraktik durch die Befriedigung der Bedürfnisse zu einer intrinsischen Motivation führen soll, kann anhand der hemmenden Faktoren gesagt werden, dass vor allem die fehlenden wahrgenommenen Kompetenzen bei einigen Tätigkeiten eher demotivierend waren. So kann argumentiert werden, dass das Bedürfnis nach Kompetenz durch die Eigenleistung in den Workcamps nur teilweise zur Motivation beigetragen hat und in einigen Fällen als Deprivation und nicht als Potential wahrgenommen wurde (Max-Neef, 1992). Die Deprivation äußerte sich beispielsweise in den Ausprägungen der *Frustration/ Demotivation* oder in der *Überforderung/ Unübersichtlichkeit*, welche die Bedürfnisse nach Kompetenz und Autonomie hemmen. Jedoch überwiegen die Nutzenaspekte der jeweiligen Bedürfnisse nach Kompetenz, Autonomie, soziale Zugehörigkeit, Kreativität, Müßiggang und Identität, was darauf schließen lässt, dass diese eher als Potential wahrgenommen wurden und somit motivierend wirkten und Ressourcen mobilisieren konnten (Max-Neef, 1992). Das deutet auch darauf hin, dass die Suffizienzpraktik als Befriediger die Fähigkeit hat, mehrere Bedürfnisse zu befriedigen und somit als synergetischer Befriediger fungieren kann. Hinsichtlich des Anspruchs an die Eigenleistung, zu einer De-Materialisierung beizutragen, kann gesagt werden, dass in den Workcamps durch die Eigenleistungsarbeiten der Beitrag zum Entstehungsprozess des Wohnheims im Vordergrund stand und nicht die hergestellten Produkte selbst. Der Nutzen der Freiwilligen bestand somit überwiegend auf den Erfahrungen in den Workcamps, welche zu einer Befähigung beigetragen haben. Durch die Eigenleistungsarbeiten konnten demnach Bedürfnisse unabhängig von materiellem Besitz erfüllt werden und somit eine immaterielle Befriedigung stattfinden. Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass ein positiver Wandel durchaus möglich ist und die materielle Selbstbegrenzung durch Erfüllung von Grundbedürfnissen als Gewinn wahrgenommen werden können. Demnach ist das Zusammenspiel der verschiedenen Bedürfnisse ausschlaggebend, da die freiwillige Eigenleistung sowohl angenehm als auch unangenehm, selbstgewählt oder fremdbestimmt, monoton oder abwechslungsreich, repetitiv oder kreativ wahrgenommen werden kann (Redler, 1999). Dabei spielt der Kontext eine wichtige Rolle, damit eine flexible Zeiteinteilung besteht statt Zeitdruck, Kompetenzen vorhanden sind oder durch Unterstützung aufgebaut werden können, sowie soziale Anerkennung besteht (Redler, 1999).

Eine Einordnung der Ergebnisse in die Suffizienzdefinition nach Sachs (1993) und Brischke et al. (2016), ermöglicht eine Bewertung der Erfahrungen mit der Suffizienzpraktik Eigenleistung. So zeigen die Ergebnisse der Analyse, anhand der vielfachen Nennung von positiven Erfahrungen mit Aspekten der

Kompetenz, dass eine *Emanzipation* durch die handwerkliche Befähigung, eigenständige Gestaltung und Selbstorganisation stattfinden konnte. Die hemmenden Faktoren zeigen jedoch, dass zum einen strukturelle Defizite den Kompetenzerwerb und die -erweiterung beeinträchtigt haben, sowie zum anderen, Eigenleistungsarbeiten die Gefahr mit sich bringen, eine zu hohe körperliche Belastung zu verursachen. Eine *Entkommerzialisierung* kann durch den Selbstbau statt Einkauf und dem Selbstlernen statt externer Dienstleistungen, durch die Eigenleistung erfüllt werden. Zudem sind die Eigenleistungsarbeiten *entschleunigend*, da durch die eigene Herstellung ein erhöhter Zeitaufwand nötig ist. Dabei besteht die Gefahr, dass die Tätigkeiten als mühselig und aufwändig wahrgenommen werden, wenn keine Fortschritte zu erkennen sind. Deshalb sind Erfolgserlebnisse und das Gefühl von Selbstwirksamkeit für die Ausführung der Eigenleistung wichtig, um nicht zur Frustration und Demotivation zu führen. Eine *Entrümpelung* kann durch die Suffizienzpraktik Eigenleistung in Form von Reparatur und Re- und Upcycling von Materialien geschehen, sowie durch gemeinschaftliche Nutzung von Räumen oder Werkzeugen, welches den Besitz von eigenen Werkzeugen überflüssig macht. Dadurch besteht zudem die Möglichkeit der *Entflechtung*, da die Eigenleistung direkt vor Ort geschieht und lokale Materialien verwendet werden. Die Eigenleistung dient somit als konkrete Suffizienzstrategie, welche aktive Ko-Produktion in Form von Selbstversorgung und Eigenarbeit ermöglicht und Zufriedenheit durch soziale Anerkennung erhöht. Besonders wichtig erscheinen zudem Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung, welche durch direkte Praxiserfahrungen eine Veränderung in der Wirklichkeit bewirken können (Best et al., 2013).

5.3. Qualitative Gütekriterien und kritische Würdigung der Methodik

Die klassischen Gütekriterien sozialwissenschaftlicher Methoden werden durch die Reliabilität untersucht, welche die Zuverlässigkeit im Sinne der Genauigkeit der Messung und dessen Bedingungen meint, sowie der Validität, welche die Gültigkeit der Messung beurteilt. Da die einzelnen Vorgehensweisen dieser Gütekriterien jedoch für qualitative Verfahren oftmals als nicht sinnvoll erachtet werden, sollen für die qualitative Inhaltsanalyse angepasste Gütekriterien herangezogen werden. Dazu werden oftmals die acht Konzepte nach Krippendorff (1980) angeführt, welche die *Semantische Gültigkeit*, *Stichprobengültigkeit*, *Korrelative Gültigkeit*, *Konstruktgültigkeit*, *Stabilität*, *Reproduzierbarkeit* und *Exaktheit* umfassen.

Die Semantische Gültigkeit meint „die Richtigkeit der Bedeutungsrekonstruktion des Materials“ (Mayring, 2015, S. 126) und beurteilt die Angemessenheit der Definitionen, Ankerbeispiele und Kodierregeln der Kategorien (Mayring, 2015). Die Angemessenheit kann durch die Überprüfung aller bedeutenden Textstellen mit dem Konstrukt auf Homogenität oder durch die Konstruktion von Problemfällen oder hypothetischen Textstellen geschehen. In dem Kodierleitfaden (siehe Anhang 7) wurden

alle Kategorien definiert und die Ausprägungen anhand Ankerbeispiele und Kodierregeln dargestellt, welche durch eine weitere Person auf Übereinstimmungen geprüft und anschließend angepasst wurde. Die Stichprobengültigkeit bezieht sich auf die Kriterien der exakten Stichprobenziehung. Die Stichprobe wurde anhand klassischer Eckdaten (Alter, Geschlecht, Anzahl) dargestellt, jedoch konnten bis auf die Unterscheidung der sieben französischsprachigen Teilnehmenden, keine weiteren Informationen zu sozio-demografischen Hintergründen ermittelt werden. Eine Korrelative Gültigkeit konnte nicht ermittelt werden, da die Untersuchung der Nutzenaspekte mit der Suffizienzpraktik Eigenleistung in dieser Form bisher einmalig war, jedoch können die Ergebnisse dieser Untersuchung für folgende Forschungsvorhaben genutzt werden. Die Vorhersagegültigkeit konnte aufgrund der wenigen vergleichbaren Studien nur eingeschränkt durchgeführt werden. Jedoch konnten die theoretischen Annahmen der Selbstbestimmungstheorie und die Relevanz des Bedürfnisses nach Kompetenz in dieser Untersuchung bestätigt werden. Ebenso konnte eine Konstruktvalidität nicht vorgenommen werden, da die für diese Untersuchung verwendeten theoretischen Konstrukte für das Forschungsvorhaben hergeleitet wurden und somit bei keiner vorherigen Untersuchung verwendet werden konnten. Zudem wurde durch das explorative Verfahren der Fokus überwiegend auf die induktiven Ergebnisse gerichtet, weshalb keine vergleichbaren Konstrukte herangezogen werden konnten. Jedoch gilt auch hier, dass die verwendeten theoretischen Konstrukte für ähnliche Forschungsvorhaben herangezogen und verglichen werden können.

Hinsichtlich der Reliabilität kann die Stabilität durch *Intracoder*reliabilität festgestellt werden, welche durch einen wiederholten Durchlauf des Materials durch die gleiche Person durchgeführt wurde und somit die zugewiesenen Codes überprüft werden konnten. Die Reproduzierbarkeit legt dar, inwiefern die Analyse unter anderen Umständen von anderen Personen zu den gleichen Ergebnissen führen kann. Dazu dienen die Explizitheit und Exaktheit des Vorgangs und lässt sich durch die *Intercoder*reliabilität beschreiben. Eine *Intercoder*reliabilität konnte in der Analyse jedoch nicht gewährleistet werden. Allerdings wurde das genaue Vorgehen der Datenerhebung und Datenanalyse beschrieben, weshalb die einzelnen Schritte nachvollziehbar sind und somit das Gütekriterium der Verfahrensdokumentation bedient wird. Sowohl für die Datenerhebung wurde der Leitfaden im Anhang 1 zur Verfügung gestellt, als auch die genaue Anleitung der jeweiligen Introspektionen in den Transkripten dokumentiert und der Vorgang der Analyse im Kodierleitfaden genau beschrieben (siehe Anhang 7). Demnach kann argumentiert werden, dass die dargestellten Ergebnisse der Untersuchung zwar wenig mit ähnlichen Studien verglichen werden konnten, jedoch aufgrund der detaillierten Verfahrensdokumentation und hohen Transparenz die Reproduzierbarkeit der Untersuchung ermöglicht wird. Zudem können die

Ergebnisse im Forschungsprojekt SuPraStadt in der weiteren Projektlaufzeit durch weitere Untersuchungen miteinander vergleichen werden und somit eine Korrelative Gültigkeit und eine Konstruktgültigkeit überprüft werden kann.

Die Datenerhebungsmethode Dialogische Introspektion kann in einigen Punkten kritisiert werden. So geht die Beschreibung von subjektiven Erfahrungen mit einigen Schwierigkeiten einher, wie zum Beispiel die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache zu richten, ohne nach einer kurzen Zeit mit den Gedanken abzuschweifen oder sich nicht von dem Objektiv leiten zu lassen, welches den Fokus auf das „Was“ richtet und nicht auf das „Wie“ (Petitmengin, 2006). Diese Schwierigkeit konnte in einigen Fällen beobachtet werden, da oftmals der Ablauf der getätigten Eigenleistungen beschrieben wurde, jedoch zu wenig auf die inneren Prozesse der dabei empfundenen Gefühle und Motivationen eingegangen wurde. Dieses Defizit kann darauf rückgeführt werden, dass alle Teilnehmenden zum ersten Mal an einer Dialogischen Introspektion teilgenommen haben und nur vereinzelt Erfahrungen mit Selbstbeobachtungen und Reflexionen vorhanden waren. Hierbei stellt sich die Frage, ob es überhaupt möglich ist, subjektive Erfahrungen angemessen erheben zu können, da oftmals die Kritik geäußert wird, dass die Selbstbeobachtung den Gegenstand der Beobachtung verändern wurde (Burkart et al., 2010).

Die Reliabilität der Selbstbeobachtung wird außerdem aufgrund von Beobachtungsfehlern hinsichtlich Einstellungen oder Erwartungen bemängelt. So können unbewusste Verzerrungen entstehen, welche auf die subjektive Selektion von relevanten Inhalten zurückzuführen sind und es besteht die Gefahr der Vermischung von Deutung und Beobachtungen, sowie Probleme bei der Verbalisierung der Introspektion (Burkart et al., 2010). Eine Strategie zur Verringerung dieser Mängel ist die strengere Kontrolle der experimentellen Bedingungen, durch beispielsweise Einschränkung des Introspektionsgegenstands oder durch Training der Selbstbeobachtenden. In dieser Untersuchung wurde der Introspektionsgegenstand vorab genau festgelegt und den Teilnehmenden klar vermittelt, jedoch konnten dabei Verzerrungen hinsichtlich Erwartungen an die Introspektionsberichte nicht ausgeschlossen werden, sowie kein Training zur Introspektionsfähigkeit vorher stattfinden (Burkart et al., 2010). Eine Maßnahme zur Verringerung der Erwartungen, war die Teilnahme der Autorin an der Introspektion, wodurch die Teilnehmenden einen Eindruck eines Introspektionsberichtes bekommen konnten und zudem das Verhältnis zwischen forschender und erforschender Person abgebaut werden sollte. Jedoch wurde diese Maßnahme nur in drei der fünf Introspektionsrunden vorgenommen (Gruppe 1, 3 und 5), da die anderen zwei auf Französisch von Margarete Over durchgeführt wurden, welche selbst an den Tätigkeiten im Workcamp nicht teilgenommen hat. Dabei kann jedoch auch kritisiert werden, dass durch die eigene Teilnahme der Autorin an der Introspektion, der erste Eindruck des Introspektions-

berichts, den weiteren Verlauf der anderen Introspektionsberichte beeinflusst haben kann. Ein weiterer Kritikpunkt ist die fehlende Inter- und Intrasubjektivität und Nachprüfbarkeit, welche darauf beruht, dass die Introspektion als Methode zu spekulativ sei und keiner experimentellen Überprüfung unterzogen werden kann, sowie eine Übereinkunft von Grundphänomenen unmöglich sei (Burkart et al., 2010). Die fehlende Nachprüfbarkeit wird damit begründet, dass jedes Erleben einzigartig ist und somit die Überprüfung durch Wiederholung nicht möglich sei, was jedoch auch für die Fremdbeobachtung gilt (Burkart et al., 2010). Zudem kann an dieser Stelle noch kritisiert werden, dass es sich immer empfiehlt eine zweite Methode zur Überprüfung heranzuziehen, wie etwa in dieser Untersuchung Einzelbefragungen durch mikrophenomenologisches Interview sinnvoll gewesen wären. Jedoch konnten Einzelbefragungen im Rahmen der Workcamps nicht zusätzlich durchgeführt werden, da die zeitlichen Ressourcen nicht ausgereicht hätten.

Insgesamt wurde das Vorgehen für den Forschungsgegenstand als sinnvoll beurteilt, da sowohl die Datenerhebungsmethode für die Teilnehmenden von Vorteil war, indem sie ihre eigenen Erfahrungen der Workcamps für sich reflektieren konnten, als auch darüber hinaus, zu Erkenntnissen über die Sufizienzpraktik Eigenleistung beigetragen haben. Die an die Introspektion anknüpfende Metadiskussionen konnten zwar nicht besonders umfangreich stattfinden, jedoch haben sich die meisten Teilnehmenden positiv zu der Methode geäußert. Einige Schwierigkeiten wurden hinsichtlich der Fähigkeit, sich an vergangene Situationen zu erinnern oder diese zu verbalisieren, sowie die Unnatürlichkeit, nicht auf das Gesagte der anderen reagieren zu dürfen, genannt. Auch die Wahl der Qualitativen Inhaltsanalyse statt der von Burkart et al. (2010) vorgeschlagenen Heuristischen Analyse, erwies sich für das Forschungsinteresse als sinnvoll, da einige der genannten Erfahrungen in der Introspektion für die Forschungsfrage irrelevant waren und somit eine Integration des gesamten Materials nicht zielführend gewesen wäre und zudem den Aufwand dieser Bachelorarbeit überschritten hätte. Die theoriegeleiteten Kategorien erwiesen sich ebenfalls für das vorliegende Forschungsinteresse überwiegend als geeignet, da aus dem Material viele passende Textstellen den Kategorien zugeordnet werden konnten. Jedoch kann in dieser Stelle kritisiert werden, dass in der theoretischen Herleitung die Zu- und Unterordnung der Bedürfnisse nach Max-Neef den psychologischen Bedürfnissen nach Deci und Ryan, teilweise nicht eindeutig waren und somit eine andere Verteilung auch zu anderen Ergebnissen geführt hätte. Jedoch wurde versucht, in der Diskussion auf das Zusammenspiel der Bedürfnisse einzugehen und somit darzulegen, dass eine eindeutige Abgrenzung nicht immer sinnvoll oder möglich war. Die induktiven Ergebnisse wurden teilweise wörtlich aus dem Text generiert und als Ausprägung formuliert, teilweise sinngemäß zusammengefasst und auf bereits bestehende Konstrukte verwiesen (Bsp. Selbstwirksamkeit, Flow-Erleben). Demnach kann hier auch kritisiert werden, dass einige Ausprägungen sehr textgetreu sind, insbesondere, wenn nur wenige Textstellen kodiert werden konnten und

andere wiederum etwas umfassender, mehrere Erlebnisse zusammenführen. Um in diesem Punkt intersubjektive Gültigkeit zu erlangen, wäre die Intercoderreliabilität durch mehrfache Beurteilungen der kodierten Segmente sinnvoll gewesen, was jedoch im Rahmen dieser Bachelorarbeit nicht möglich war.

6. Fazit

Abschließend können die Ergebnisse der Analyse und die daraus gewonnen Erkenntnisse anhand der zu Beginn gestellten Forschungsfragen beantwortet werden. Daraus lassen sich Schlussfolgerungen und Handlungsempfehlungen für die Praxis von Eigenleistungsarbeiten formulieren.

6.1. Beantwortung der Forschungsfragen

Die zu Beginn der Bachelorarbeit aufgestellten Forschungsfragen „*Welche individuellen Nutzenaspekte sind bei der Suffizienzpraktik Eigenleistung identifizierbar?*“ und „*Welche Faktoren beeinflussen die Erfüllung der identifizierten Nutzenaspekte?*“ werden anhand der Ergebnisse der Analyse beantwortet. So zeigen die Ergebnisse der Analyse ein breites Spektrum an individuellen Nutzenaspekten, die bei der Durchführung von Eigenleistungen in den Workcamps identifiziert werden konnten. Dabei waren vor allem Nutzenaspekte hinsichtlich des Bedürfnisses nach Kompetenz und sozialer Zugehörigkeit sehr breit vertreten. Es wurde hervorgehoben, dass das Einbringen und das Erlernen von Fähigkeiten, sowie das Erleben von Erfolgen/ Fortschritten und Gefühle der Selbstwirksamkeit zur Kompetenzerfüllung beigetragen haben. Auch der Spaß an körperlicher Arbeit als Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag wurde positiv hervorgehoben. Teilweise wurden die Teilnehmenden durch die Tätigkeiten und das soziale Umfeld inspiriert und erhielten positives Feedback, welches die empfundene Kreativität förderte. Die sozialen Nutzenaspekte konnten am häufigsten identifiziert werden, insbesondere wurden hier Aspekte der Teamarbeit und des Gemeinschaftsgefühls als angenehm empfunden. Durch die gemeinsamen Tätigkeiten konnten zudem gegenseitige Hilfestellungen zu einem Lernerfolg beitragen und die Motivation durch andere gesteigert werden. Auch das Gefühl einbezogen zu werden, konnte durch die gemeinsamen Arbeiten vermittelt werden, wodurch zudem ein interessanter (sprachlich-kultureller) Austausch stattfinden und neue Bekanntschaften gemacht werden konnten. Das soziale Umfeld hat zudem einige Nutzenaspekte hinsichtlich des Autonomiebedürfnisses bedingt, welche sich unter anderem in Aspekten der Möglichkeit zur Selbstentfaltung und selbstständigen Beschäftigung geäußert haben. Dabei war vor allem die autonomiefördernde Atmosphäre ausschlaggebend, welche im Nutzenaspekt kein äußerer Druck zusammengefasst wurde. Dadurch wurden auch Nutzenaspekte des Müßiggangs positiv beeinflusst, welche sich in der urteilsfreien Atmosphäre äußerten und Zeit zum Ausruhen ermöglichten. Zuletzt wurden noch einige positive Erfahrungen dem Bedürfnis der Identität in Form von Flow-Erleben und sich in der Arbeit wiederfinden, sowie durch eine sinnvolle Beschäftigung zugeordnet.

Gleichzeitig konnten im Rahmen der Untersuchung auch einige Faktoren festgestellt werden, welche die Erfüllung von Nutzenaspekten eingeschränkt haben. Besonders präsent waren dabei negative Aspekte der wahrgenommenen Kompetenz, welche sich in der körperlichen Anstrengung bemerkbar gemacht, sowie zu Frustration und Demotivation geführt haben. So wurde die Kompetenzerfahrung hinsichtlich fehlender Fähigkeiten, mangelnder Kommunikation und struktureller Defizite gehemmt. Es fehlte den Freiwilligen an Struktur und Anleitung, was das selbstständige Arbeiten erschwerte. Außerdem wurde die Kommunikation hinsichtlich der Aufgabendelegation für zu unzureichend erklärt, was zu Unsicherheiten bei der Ausführung geführt haben. Die hohe Autonomieerfahrung hat sich demnach in Bezug auf fehlende Kompetenzen bei einigen Tätigkeiten negativ auf die Selbstbestimmung ausgewirkt und durch fehlende Sicherheitseinweisungen die Sorge um Sicherheit bei einigen Teilnehmenden ausgelöst. Der Mangel an Strukturen und Kommunikation hat einige negative Aspekte der sozialen Zugehörigkeit hervorgerufen, welche durch fehlende Absprachen in manchen Fällen zu einem Mangel an Teamfähigkeit geführt hat. Jedoch wurde diese Kritik von allen Teilnehmenden nur auf sich selbst bezogen, ebenso wie der Aspekt besitzergreifend zu sein, welcher mit Erwartungen an sich selbst und nicht mit Erwartungen von anderen zusammenhängt.

Die identifizierten Nutzenaspekte der Eigenleistungsarbeiten lassen darauf schließen, dass eine Bedürfnisbefriedigung durch die Suffizienzpraktik möglich ist und somit das subjektive Wohlbefinden gesteigert werden kann. Jedoch beeinflussen sich die Bedürfnisse gegenseitig, sodass immer mehrere Bedürfnisse gleichzeitig bedient werden sollten, damit die Eigenleistungsarbeiten selbstbestimmt durchgeführt werden können.

6.2. Schlussfolgerungen für die Praxis

Aus den Ergebnissen der Analyse lassen sich für die Umsetzung der Eigenleistungsarbeiten als Suffizienzpraktik einige Empfehlungen formulieren, welche für eine erfolgreiche Durchführung hilfreich sein könnten. Dazu zählt zunächst der barrierefreie Zugang zu öffentlichen Orten, an welchen Eigenleistungen durchgeführt werden können. Das Angebot von offenen Werkstätten sollte für möglichst alle sozialen Milieus ansprechend gestaltet sein und eine tolerante Atmosphäre vorweisen, die frei von Formen der Diskriminierung ist. Dieser Anspruch bezieht sich vor allem auf die Infrastruktur urbaner Räume, welcher durch die Implementierung geeigneter Maßnahmen auf der Ebene der Suffizienzpolitik realisiert werden kann. Durch den gemeinsamen Gebrauch von Werkzeugen und Materialien, können zum einen kostengünstige Nutzungsformen entstehen, welche ökologische Vorteile liefern und zum anderen durch öffentliche Begegnungsräume, den sozialen Zusammenhalt fördern. Dabei können

die Aktivitäten als Bereicherung wahrgenommen werden, indem Kompetenzen gestärkt, die Kreativität gefördert, das Gemeinschaftsgefühl und die Selbstbestimmung unterstützt werden.

Die positiven Erfahrungen mit der Eigenleistung zeigen, dass Suffizienz durch die handwerkliche Befähigung und Selbstorganisation ermöglicht werden kann. Dadurch kann ein neues Bewusstsein für Materialien und Rohstoffe entwickelt werden, was ein besserer Umgang mit Gütern zur Folge haben kann. Die Nutzungsdauer kann zum einen durch das neue Bewusstsein und zum anderen durch die Befähigung zum Reparieren oder Re- und Upcycling verlängert werden und somit direkt zu einer Ressourcenschonung beitragen. Wichtig ist dabei jedoch auch die angemessene Vermittlung von Fähigkeiten zur Durchführung von Eigenleistung, sodass ein Lernerfolg eintritt und eine Befähigung stattfinden kann. Deshalb lässt sich aus den Erfahrungen der Workcamps die Erkenntnis gewinnen, dass die Möglichkeit zur Eigenleistung mit Hilfestellungen einher gehen sollte, welche jedoch autonomiefördernd wahrgenommen werden sollten, damit sie zur Selbstbestimmung beitragen können. Indem Offene Werkstätten, wie die partizipative Baustelle, so gestaltet werden, dass Kompetenzen durch die Unterstützung des sozialen Umfelds aufgebaut werden können, kann auch ein Betrag zur immateriellen Bedürfnisbefriedigung geleistet werden.

6.3. Ausblick

Die Erfassung von individuellen Nutzenaspekten, hinsichtlich universeller Grundbedürfnisse bei der Ausführung von Suffizienzpraktiken, kann einen wichtigen Beitrag zur Wahrnehmung von Suffizienz leisten. Diese Arbeit zeigt das Potential einer positiven Bewertung von individueller Suffizienz, welche ökologische und soziale Anforderungen der normativen Suffizienzdefinition miteinander verknüpft. Die Ergebnisse zeigen sowohl fördernde als auch hemmende Faktoren, welche zu einer Bedürfnisbefriedigung durch die Suffizienzpraktik Eigenleistung beitragen können. Da insbesondere die soziale Wirkung von Suffizienz bislang noch weitgehend unerforscht ist, soll diese Untersuchung einen möglichen Ansatz darstellen, wie soziale Aspekte von Suffizienz erfasst werden können. Zudem soll dieser Ansatz dazu ermutigen, andere Bereiche, wie die Mobilität, Ernährung und weitere Konsumfelder, in welchen Suffizienzpraktiken ausgeführt werden können, zu untersuchen. Idealerweise wird dabei ein holistischer Ansatz gewählt, welcher sowohl ökologische als auch soziale Wirkungen von individueller Suffizienz erfasst.

7. Literaturverzeichnis

- Allardt, E. (1976). Dimensions of welfare in a comparative Scandinavian Study. *Acta sociologica*, 19(3), 227–239.
- Best, B., Hanke, G., & Richters, O. (2013). Urbane Suffizienz. In P. Schweizer-Ries, J. Hildebrand, & I. Rau (Hrsg.), *Klimaschutz & Energienachhaltigkeit: Die Energiewende als sozialwissenschaftliche Herausforderung*. (S. 105–117). https://epub.wupperinst.org/frontdoor/deliver/index/docId/5254/file/5254_Best.pdf [08.01.2021]
- BMWi. (2020, April 7). *Entwicklung der Pro-Kopf-CO2-Emissionen in Deutschland in den Jahren 1990 bis 2019 (in Tonnen)*. Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/153528/umfrage/co2-ausstoss-je-einwohner-in-deutschland-seit-1990/> [08.01.2021]
- Brand, U. (2014). Sozial-ökologische Transformation als gesellschaftspolitisches Projekt. *Kurswechsel*, 7–18.
- Brischke, L.-A., Leuser, L., Duscha, M., Thomas, S., Thema, J., Spitzner, M., Kopatz, M., Baedeker, C., Lahusen, M., Ekardt, F., & Beeh, M. (2016). *Energiesuffizienz—Strategien und Instrumente für eine technische, systemische und kulturelle Transformation zur nachhaltigen Begrenzung des Energiebedarfs im Konsumfeld Bauen/ Wohnen* [Endbericht]. https://epub.wupperinst.org/frontdoor/deliver/index/docId/6646/file/6646_Energiesuffizienz.pdf [08.01.2021]
- Brunner, K. M. (2019). Nachhaltiger Konsum und die sozial-ökologische Transformation: Die sozialen Praktiken ändern, nicht die Individuen! In R. Hübner & B. Schmon (Hrsg.), *Das transformative Potential von Konsum zwischen Nachhaltigkeit und Digitalisierung: Chancen und Risiken*. Springer VS.
- Burger, P., Hess, A.-K., Parlow, S., Schubert, I., & Sohre, A. (2019). *Suffizienz im Alltag: Vielversprechende Schritte auf dem Weg zur Erreichung einer CO2-armen Gesellschaft*. Universität Basel; Stiftung Mercator Schweiz. https://edoc.unibas.ch/73157/1/20191205152541_5de91365a9cce.pdf [08.01.2021]
- Burkart, T., Kleining, G., & Witt, H. (2010). *Dialogische Introspektion: Ein gruppengestütztes Verfahren zur Erforschung des Erlebens*. VS Verlag.
- Dallmer, J. (2020). *Glück und Nachhaltigkeit: Subjektives Wohlbefinden als Leitmotiv für nachhaltige Entwicklung*. transcript Verlag. https://books.google.de/books?id=CanpDwAAQBAJ&dq=subjektives+Wohlbefinden+suffizienz&lr=&hl=de&source=gbs_navlinks_s [08.01.2021]
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39, 223–238.
- Easterlin, R., McVey, L. A., Switek, M., Sawangfa, O., & Zweig, J. S. (2010). The happiness-income paradox revisited. *National Academy of Science*. <https://www.pnas.org/content/pnas/107/52/22463.full.pdf> [08.01.2021]
- Fischer, C., & Griebshammer, R. (2013). *Mehr als nur weniger: Suffizienz: Begriff, Begründung und Potentiale* [Working Paper]. Öko-Institut e.V. <https://www.oeko.de/oekodoc/1836/2013-505-de.pdf> [08.01.2021]

- Güntert, S. T. (2015). Selbstbestimmung in der Freiwilligenarbeit. In T. Wehner (Hrsg.), *Psychologie der Freiwilligenarbeit: Motivation, Gestaltung und Organisation*. Springer. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-642-55295-3.pdf> [08.01.2021]
- Jenny, A. (2014). *Suffizienz auf individueller Ebene: Literaturanalyse zu Psychologische Grundlagen der Suffizienz* [Zusammenfassung, Zwischenbericht Nr. 18]. Energieforschung Stadt Zürich.
- Jungkeit, R. (2002). Suffizienz als Element einer bewussten Lebensführung: Auswertung des Projektes „Bilder eines guten Lebens“. In M. Linz, P. Bartelmus, R. Jungkeit, W. Sachs, G. Scherhorn, G. Wilke, & U. von Winterfeld, *Von nichts zu viel: Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit: Über ein Arbeitsvorhaben des Wuppertal Instituts* (Bd. 125). Wuppertal Papers. <https://d-nb.info/1049676408/34#page=7> [08.01.2021]
- Kleinhüchelkotten, S. (2002). Die Suffizienzstrategie und ihre Resonanzfähigkeit in den sozialen Milieus Deutschlands. In D. Rink (Hrsg.), *Lebensstile und Nachhaltigkeit: Konzepte, Befunde und Potentiale* (Bd. 7, S. 229–246). Springer.
- Lange, B., Domann, V., & Häfele, V. (2016). Wertschöpfung in offenen Werkstätten: Eine empirische Erhebung kollaborativer Praktiken in Deutschland. *IÖW Institut für ökologische Wirtschaftsforschung*. <https://multiplicities.de/new/wp-content/uploads/2017/12/IOEW-SR-213.pdf> [08.01.2021]
- Langenscheidt. (2020). Sufficere. In *Langenscheidt*. https://de.langenscheidt.com/deutsch-latein/search?term=sufficere&q_cat=%2Fdeutsch-latein%2F [08.01.2021]
- Leng, M., Schild, K., & Hofmann, H. (2018). *Gelebte Suffizienz—Chancen, Hemmnisse und fördernde Massnahmen*. https://boris.unibe.ch/119736/1/Leng-et-al_2018_Gelebte_Suffizienz_Report.pdf [08.01.2021]
- Linguee. (2020). *Sufficiency*. <https://www.linguee.de/deutsch-englisch/search?source=auto&query=sufficiency> [08.01.2021]
- Linz, M. (2004). Weder Mangel noch Übermaß: Über Suffizienz und Suffizienzforschung. *Wuppertal Papers*, 145. <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/21832/3/WP145.pdf> [08.01.2021]
- Linz, M., Bartelmus, P., Hennicke, P., Jungkeit, R., Sachs, W., Scherhorn, G., Wilke, G., & Winterfeld, U. von. (2002). *Von nichts zu viel: Suffizienz gehört zur Zukunftsfähigkeit*. Wuppertal Papers. <https://d-nb.info/1049676408/34#page=7> [08.01.2021]
- Max-Neef, M. (1992). Development and human needs. In P. Ekins, *Real-life economics: Understanding wealth creation* (S. 197–213). <http://alastairmcintosh.com/general/resources/2007-Manfred-Max-Neef-Fundamental-Human-Needs.pdf> [08.01.2021]
- Max-Neef, M. (1995). Economic growth and quality of life: A threshold hypothesis. *Ecological Economics*, 115–118.
- Max-Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1991). Entwicklung nach menschlichem Maß—Entwurf, Anwendung und weiterführende Betrachtung. *The Apex Press*. https://www.gudrun-haas.de/media-pool/143/1432099/data/max-neef_tabellen.pdf [08.01.2021]

- Mayerl, J. (2001). Ist Glück ein affektiver Sozialindikator subjektiven Wohlbefindens? Dimensionen des subjektiven Wohlbefindens und die Differenz zwischen Glück und Zufriedenheit. *Schriftenreihe des Instituts für Sozialwissenschaften der Universität Stuttgart*, 4. <https://elib.uni-stuttgart.de/bitstream/11682/5691/1/2001.SISS.4.pdf> [08.01.2021]
- Mayring, P. (1991). Qualitative Inhaltsanalyse. In E. Flick, E. v. Kardoff, H. Keupp, L. v. Rosenstiel, & S. Wolff (Hrsg.), *Handbuch qualitative Forschung: Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen* (S. 209–213). Beltz - Psychologie Verlag Union. https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/3727/ssoar-1991-mayring-qualitative_inhaltsanalyse.pdf?sequence=1&isAllowed=y&lnkname=ssoar-1991-mayring-qualitative_inhaltsanalyse.pdf [08.01.2021]
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12.). Beltz.
- Mutz, G., Kühnlein, I., Burda-Viering, M., & Holzer, B. (1997). *Eigenarbeit hat einen Ort: Öffentliche Eigenarbeit im HEi* [Forschungsbericht]. anstiftung.
- Noll, H.-H. (2000). *Konzepte der Wohlfahrtentwicklung: Lebensqualität und „neue“ Wohlfahrtskonzepte* (S. 0–26) [Working Paper]. Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung. <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/50283/1/311841732.pdf> [08.01.2021]
- Omann, I., Bohunovsky, L., Hinterberger, F., Mock, M., Wahl, S., & Haderlapp, T. (2012). *Durch Wachstum und Konsum im Wandel zu mehr Lebensqualität* [Policy Paper]. Initiative Wachstum in Wandel. <https://www.wachstumimwandel.at/wp-content/uploads/PolicyPaperLebensqualitaet.pdf> [08.01.2021]
- Over, M., Brischke, L.-A., & Leuser, L. (2020). Das selbstverwaltete Wohnheim Collegium Academicum in Heidelberg: Suffizienz lernen, leben und verbreiten. In A. Brokow-Loga & F. Eckardt (Hrsg.), *Postwachstumsstadt: Konturen einer solidarischen Stadtpolitik* (S. 306–319). Oekom. https://postwachstumsstadt.de/onewebmedia/Einzelkapitel_PWS/19_Over_Brischke_Leuser_2020_Postwachstumsstadt.pdf [08.01.2021]
- Petitmengin, C. (2006). Describing one's subjective experience in the second person: An interview method for the science of consciousness. *Springer Science + Business Media*, 5, 229–269.
- Rosa, H. (2011). Entfremdung in der Spätmoderne. Umriss einer Kritischen Theorie der sozialen Beschleunigung. In C. Koppetsch (Hrsg.), *Nachrichten aus den Innenwelten des Kapitalismus* (S. 221–250). Verlag für Sozialwissenschaften.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press.
- Sachs, W. (1993). Die vier E's: Merkposten für einen maß-vollen Wirtschaftsstil. *Politische Ökologie*, 33, 69–72.
- Schmidbauer, W. (1997). *Weniger ist manchmal mehr: Zur Psychologie des Konsumverzichts*. Rowohlt.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. SAGE Publication Ltd.

- Schreier, M. (2014). Varianten qualitativer Inhaltsanalyse: Ein Wegweiser im Dickicht der Begrifflichkeiten. *Forum: Qualitative Sozialforschung*. https://www.researchgate.net/profile/Margrit_Schreier/publication/264788264_Varianten_qualitativer_Inhaltsanalyse_Ein_Wegweiser_im_Dickicht_der_Begrifflichkeiten/links/58c15a9592851c2adfee9609/Varianten-qualitativer-Inhaltsanalyse-Ein-Wegweiser-im-Dickicht-der-Begrifflichkeiten.pdf [08.01.2021]
- Sieben, D. (2007). Die innere Dimension der Nachhaltigkeit. *Ökologisches Wirtschaften*. <https://oekologisches-wirtschaften.de/index.php/oew/article/viewFile/499/499> [08.01.2021]
- Steigleder, S., & Mayring, P. (2008). *Die strukturierende qualitative Inhaltsanalyse im Praxistest*. Tectum-Verlag.
- Stengel, O. (2011). *Suffizienz: Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise* (Bd. 1). Oekom. https://e-pub.wupperinst.org/frontdoor/deliver/index/docId/3822/file/WSFN1_Stengel.pdf [08.01.2021]
- Tauschek, M., & Grewe, M. (2015). *Knappheit, Mangel, Überfluss: Kulturwissenschaftliche Positionen zum Umgang mit begrenzten Ressourcen*. Campus Verlag GmbH.
- Zapf, W., & Glatzer, W. (1984). *Individuelle Wohlfahrt: Lebensbedingungen und wahrgenommene Lebensqualität* (S. 13–26).

Weitere Verzeichnisse

Abbildungsverzeichnis

ABBILDUNG 1: THEORIE DER ORGANISMISCHEN INTEGRATION - VEREINFACHTE DARSTELLUNG	24
ABBILDUNG 2: QUALITATIVE INHALTSANALYSE – EIGENE DARSTELLUNG	32

Tabellenverzeichnis

TABELLE 1: LEBENSQUALITÄT	16
TABELLE 2: DARSTELLUNG DER HÄUFIGKEITEN DER HAUPTKATEGORIEN	37
TABELLE 3: ERFÜLLTE KOMPETENZ.....	38
TABELLE 4: ERFÜLLTE UND GEHEMMTE KREATIVITÄT	39
TABELLE 5: GEHEMMTE KOMPETENZ	39
TABELLE 6: ERFÜLLTE SOZIALE ZUGEHÖRIGKEIT	40
TABELLE 7: GEHEMMTE SOZIALE ZUGEHÖRIGKEIT	41
TABELLE 8: ERFÜLLTE AUTONOMIE	41
TABELLE 9: GEHEMMTE AUTONOMIE	42
TABELLE 10: ERFÜLLTE UND GEHEMMTE IDENTITÄT	42
TABELLE 11: ERFÜLLTER UND GEHEMMTER MÜßIGGANG	43
TABELLE 12: ERFÜLLTE UND GEHEMMTE SICHERHEIT	43

8. Anhang

ANHANG 1: LEITFADEN DER DIALOGISCHEN INTROSPEKTION	66
ANHANG 2: TRANSKRIPT 1	71
ANHANG 3: TRANSKRIPT 2	80
ANHANG 4: TRANSKRIPT 3	86
ANHANG 5: TRANSKRIPT 4	93
ANHANG 6: TRANSKRIPT 5	101
ANHANG 7: KODIERLEITFADEN FÜR DIE ANALYSE	109

Anhang 1: Leitfaden der Dialogischen Introspektion

Phase	Ziel	Vorbereitung
Festlegung des Forschungsgegenstands	Nutzenevaluation von subjektiven Erfahrungen der Suffizienzpraktiken Eigenleistung und Selbstorganisation. --> Ziel der Evaluation ist es, die sozialen (individuellen) Nutzenaspekte von Suffizienzpraktiken herauszufinden.	Vor der Introspektion sollen alle Teilnehmenden über die Forschungsmethode, den Ablauf der Forschung, die Art der Dokumentation und die Verwendung der Daten informiert werden. (Datenschutz, nicht-namentliche Nennung im Forschungsbericht, Verschwiegenheit außerhalb des Forschungsrahmens und die Freiwilligkeit/ eigene Kontrolle über die Teilnahme und die Zurverfügungstellung der Daten)
Datenerhebung		
<i>Einführung</i>		Einführung in das Forschungsthema, Auflockerung der Stimmung, Einleitende Worte.
<i>1. Introspektion</i>	Beobachtung von Erfahrungen, Erlebnissen und Gefühlen in Bezug auf Fragestellung	
<i>1. Introspektionsbericht</i>	Verbalisierung der beobachteten inneren Prozesse	. Die Veräußerlichung des Erlebens kann durch Dokumentationsformen erfolgen: - Schriftliches Protokoll - Mündlicher Bericht
<i>2. Introspektion</i>	Vertiefte Selbstbeobachtung, ergänzende Gedanken, welche durch Introspektionsberichte der anderen angestoßen wurden.	
<i>2. Introspektionsbericht (Ergänzungen)</i>	Eigener Introspektionsbericht kann ergänzt werden, Gedanken, Gefühle, die vergessen oder zurückgehalten wurden können ergänzt werden.	
<i>Diskussion</i>	Gemeinsame Diskussion über Introspektionserfahrung (Metadiskussion)	

Phase	Durchführung	Hinweise
Festlegung des Forschungsgegenstands	Ort: draußen? Oder an dem Ort, an den die Suffizienzpraktik stattgefunden hat? Zeit: Ende der Woche (Freitag), tagsüber (nicht zu spät, die Teilnehmenden sollten nicht erschöpft sein) Setting: Sitzkreis (Stühle oder auf dem Boden?), visuelle Unterstützung der Reflexionsaufgabe?	Voraussetzung: Interesse an eigenen inneren Vorgängen (Neugier, Offenheit), ausreichende Introspektionsfähigkeit - Gruppenmerkmale: bekannt vs. Unbekannt, Homogenität, Gruppengröße (4-15 Personen)

Datenerhebung		
<i>Einführung</i>		<p>Wenn ihr wollt und euch dadurch nicht gestört fühlt, notiert bereits während ... (des Erlebens des Introspektionsgegenstandes) Stichpunkte zu eurem Erleben. Bitte schreibt eure Selbstbeobachtungen dann anschließend ausführlich auf.</p> <p>Hinweis: Dieses Protokoll ist nur für euch selbst bestimmt. Was ihr davon später der Gruppe mitteilt, entscheidet ihr selbst.</p>
<i>1. Introspektion</i>	Introspektionsleitende Person stellt Fragestellung vor Erste Selbstbeobachtung der Teilnehmenden (15-25 min.) Stichwortartige Notiz der Introspektion. Die Introspektion wird erst beendet, wenn alle Teilnehmenden fertig sind.	
<i>1. Introspektionsbericht</i>	<p>Erste Runde der mündlichen Berichte Jede/r entscheidet wie viel von Introspektion berichtet werden möchte.- Teilnehmenden berichten reihum in der Gruppe über Introspektion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppenmitglieder nehmen den Introspektionsbericht auf ohne Stellung zu nehmen - Zweite Runde: Introspektionsbericht kann ergänzt werden 	<p>Während Introspektionsberichtes keine Kommentare, Bewertungen oder Nachfragen --> Kritik oder Kommentare auch non-verbaler Art sind unerwünscht</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jede teilnehmende Person kann das von dem beobachteten Erleben mitteilen, was er/ sie möchte - Unterbrechungen des Introspektionsberichts auch Nachfragen oder Diskussionen sind nicht gestattet - Ergänzungen können in der zweiten Runde berichtet werden
<i>2. Introspektion</i>	Zweites Zeitfenster zu individuellen Introspektion, um zu beobachten, ob Berichte der anderen zu einer Vertiefung des eigenen Erlebens führt	
<i>2. Introspektionsbericht (Ergänzungen)</i>	Zweite Runde des Introspektionsberichtes, um Vergessenes oder Zurückgehaltenes zu ergänzen	
<i>Diskussion</i>	Direkter Austausch und Diskussion der Introspektionsberichte	

<i>Phase</i>	<i>Instruktion</i>	<i>Einstiegsimpuls</i>	<i>Zeit</i>
<i>Festlegung des Forschungsgegenstands</i>	<p>Vorstellung des Introspektionsgegenstandes: Die von den Teilnehmenden in den Workcamps durchgeführten Suffizienzpraktiken zum Thema Eigenleistung und Selbstorganisation sollen hinsichtlich der sozialen Nutzenaspekte evaluiert und reflektiert werden. Die Teilnehmenden sollen durch die Introspektion (retrospektiv) sich in den Moment des Erlebens während der Arbeiten (z.B. den Möbelbau) zurückversetzen. Dabei sollen auf innere Prozesse (Gefühle, Gedanken, Erlebnisse, Erfahrungen, Motivationen) geachtet werden.</p>		
<i>Datenerhebung</i>			
<i>Einführung</i>	<p>Vor Beginn der Introspektion wird eine Sinnesmeditation angeleitet:</p> <p>Hören (90 Sek.)</p> <p>Was höre ich genau jetzt? Welche Geräusche, Klänge und Töne in unmittelbarer Nähe, welche in der Ferne? Sind es viele Geräusche oder eher wenige? Welches ist das lauteste, das präsenteste, welches das leiseste?</p> <p>Sehen (90 Sek.)</p> <p>Mache nun deine Augen auf.</p> <p>Was sehe ich, wenn ich nach unten/oben, seitlich, geradeaus blicke? Was ist neu, was ist mir noch nie aufgefallen? In Verbindung mit dem Gehörsinn: Was genau macht dieses Geräusch, wo kommt es her? Welche Farbe überwiegt in meinem Blickfeld? Was bewegt sich?</p> <p>Spüren/Fühlen (90 Sek.)</p> <p>Wenn du möchtest, kannst du deine Augen nun wieder schließen.</p> <p>Was spüre ich wo in/an meinem Körper? Wie nehme ich die Umgebungstemperatur wahr? Wie ist mein Atem? Wie/was fühle ich gerade?</p> <p>Schmecken (90 Sek.)</p> <p>Was schmecke ich jetzt, mit meiner Zunge, im Mund? Habe ich einen eher süßen, salzigen, bitteren, sauren oder umami Geschmack im Mund? (Wenn du nichts schmeckt, weil du vielleicht kürzlich nichts zu dir genommen hast, ist das natürlich auch in Ordnung.)</p>		5-10 Minuten

	<p>Riechen (90 Sek.)</p> <p>Rieche ich genau jetzt etwas, wenn ja, was genau? Woher kommt der Duft? (Während wir durch Schmecken nur sehr wenige Geschmacksrichtungen wahrnehmen, gibt es unzählige Gerüche, die wir riechen können. Indem du schnüffelst wie ein Hund oder Kaninchen, nimmst du Gerüche intensiver wahr.)</p> <p>Lasse deine Augen nun noch einen kleinen Moment geschlossen. Wie fühlst du dich jetzt? Was hat sich verändert? Wo fühlst du die Veränderung?</p> <p>Zum Abschluss kannst du gerne deine Arme und Beine bewegen und dich strecken. Nun kannst du langsam deine Augen wieder öffnen.</p>		
1. Introspektion	<p>Introspektionsleitende Person stellt Fragestellung vor Erste Selbstbeobachtung der Teilnehmenden (15-25 min.) Stichwortartige Notiz der Introspektion. Die Introspektion wird erst beendet, wenn alle Teilnehmenden fertig sind.</p>	<p>Eingangsfrage zur Reflexion: Der Gegenstand dieser Selbstbeobachtung sind eure Erfahrungen und Erlebnisse zu den Sanierungsarbeiten im Altbau und den anderen Tätigkeiten mit der AG Eigenleistung der vergangenen Woche. Versetzt euch in den Moment des Erlebens der Tätigkeiten (z.B. Pflastern, Möbelbau) zurück und beobachtet, an welche Erfahrungen, Gedanken, Motivationen, Wünsche und Gefühle/ Emotionen ihr euch erinnert. Beobachtet, ob sich durch die Erfahrungen etwas im Vergleich zu vor der Mitarbeit in den Workcamps in euch verändert hat. Waren die Erfahrungen neu für dich oder bereits bekannt? Seid offen und aufmerksam für alles, was während der Reflexion in euch vorgeht. Bitte berücksichtigt, dass es keine richtigen und falschen Selbstbeobachtungen gibt und dass es auch nicht darum geht, etwas besonders Interessantes bei sich zu beobachten. Haltet euer Erleben fest, auch wenn es euch ganz normal oder gewöhnlich vorkommt.</p>	15-25 Minuten
1. Introspektionsbericht	<p>Ihr könnt nun eure Beobachtungen der Introspektion reihum berichten. Dabei könnt ihr euch auf eure Notizen stützen, aber euch ist selbst überlassen welche Aspekte ihr mit der Gruppe teilen möchtet.</p>		20 Minuten
2. Introspektion	<p>Eine zweite Introspektionsrunde für eine vertiefte Selbstbeobachtung, ergänzende Gedanken, welche durch Introspektionsberichte der anderen angestoßen wurden.</p>		5-10 Minuten

2. Introspektionsbericht (Ergänzungen)			10-15 Minuten
Diskussion		Metadiskussion: Wie habt ihr euch während der Introspektion gefühlt? Ist es euch leicht oder schwer gefallen, euch in die Lage zurückzusetzen? Welche Gedanken kamen euch während der Selbstbeobachtung besonders wichtig vor?	15 Minuten
			Insgesamt zwischen 1-1 1/2 Stunden

Anhang 2: Transkript 1

L: Aufnehmen ich glaube das funktioniert, hmm, ich glaube es ist schlauer, wenn man es hinstellt, oder?

MO: Kannst ja hier dran lehnen, so dass-

L: mhm

MO: Erklärst du uns noch die Methode?

L: (lachend) Ja, ich weiß (+)

MO: (lacht)

L: Ähm... Und zu Sicherheit, mit dem Handy auch noch (.) Genau die Methode würde ich jetzt erklären, ähm also Introspektion oder auch Selbstbeobachtung/ Innenschau ähm ist dafür dass man individuelles Erleben ähm ja reflektiert und auf die innere Wahrnehmung, also innere psychische Prozesse beobachtet und dabei soll eben das ähm ja aktuelle Verhältnis des selbst ähm also vom Individuum zu sich selbst und zur äußeren Welt wahrgenommen werden. Dabei achten man auf äh Prozesse, wie Gedanken, Gefühle und Erinnerungen (.) und ähm genau durch diesen Gruppenprozess soll das auch nochmal verstärkt werden, also dadurch, dass wir uns auch austauschen und das Gesagte auch nochmal für uns reflektieren können (.) Genau das so zur Methode, ähm und (--) genau ähm ja habt ihr vielleicht schon kurz irgendwie Fragen, ist das ungefähr klar, also habt ihr schon mal sowas gemacht in der Art?

M: (verneinend) mhmh

N: Glaub schon (MO: (lacht)), also wenn es das ist was ich denke (..?), also...

J: Ich denk auch nur nicht so benannt und ausführlich erklärt, aber (N: ja) denke schon.

L: Okay, das ja schon mal gut, ähm aber ich glaub man kriegt es auch ganz gut hin, wenn man es noch nicht gemacht hat (.) und das ist vielleicht nochmal eine gedankliche Stütze für euch, damit ihr das auch im Blick habt. Genau ähm, dann ja würde ich kurz den Ablauf noch vorstellen, ihr habt den da auch, ich hab da direkt zwei Punkte vertauscht (lacht), dieses Warm-up machen wir gleich erst ähm genau nach dem also Warm-up, wir machen eine Sinnesmeditation, damit wir schon mal reinkommen so in diesen Prozess des äh in sich Hineinschauens. Ähm und danach fängt dann erst die Introspektion an, dazu gebe ich euch den Einstiegsimpuls, der steht auch hinter mir an der Wand, ähm da sag ich auch nochmal ein bisschen was zu. Und dann haben wir ungefähr zwanzig bis fünfundzwanzig Minuten Zeit, die erste Selbstbeobachtung zu machen, ähm falls ihr aber länger Zeit braucht, ist das auch ok, wir können das auch noch verlängern. Ähm und währenddessen könnt ihr euch auch Notizen machen, äh und dann äh werden wir in die erste Berichtsrunde gehen, das heißt jeder von uns erzählt was, was er bei der Selbstbeobachtung wahrgenommen hat. Und ähm also die anderen Leute lassen das dann auf sich wirken und dann gibt es nochmal eine zweite Introspektionsrunde, das ihr das dann nochmal vertieft für euch, reflektieren könnt, ähm was das Gesagte von den anderen mit euch macht. Und dann nochmal in der zweiten Berichtsrunde vielleicht etwas Ergänzendes sagen könnt. Und dann im Anschluss, dachte ich können wir eine kleine Metadiskussion machen, einfach um zu schauen, wie euch die Methode gefallen hat und ob es irgendwie Schwierigkeiten gab oder ob es euch vielleicht auch gut gefallen hat. Genau (--) ähm, dann wenn ihr jetzt keine weiteren Fragen habt, dann würde ich mit dem Warm-up beginnen, ähm falls es euch irgendwie zu warm wird, können wir vielleicht zwischendurch auch mal Lüften, ich hoffe, dass die Bauarbeiten nicht zu laut sind, also vielleicht jetzt nicht während der Introspektion aber vielleicht zwischendrin mal. Könnt ihr gerne auch sagen. Genau (--) ok, ähm ja um anzukommen würde ich euch einladen eine kleine Sinnesmeditation mit mir zu machen, ähm wir werden nacheinander alle fünf Sinne durchgehen, ähm und unseren Körper erforschen, damit wir unsere Aufmerksamkeit weiten können und zugleich ins hier und jetzt ankommen. Ähm ihr könnt die Augen nun schließen und ähm dann könnt ihr schon mal schauen, (--) wie fühlt ihr euch jetzt? Was hat sich verändert? Ach sorry, ich bin (lacht) in meinen Notizblatt verrutscht, ähm (10 Sekunden) (gong) wir beginnen mit dem Sinn des Hörens, ihr könnt mal darauf achten, was höre ich genau jetzt, welche Geräusche, Klänge und Töne in unmittelbarer Nähe und welche in der Ferne? (3 Sekunden) Sind es viele Geräusche oder eher wenige? (--) Welches ist das Lauteste, das Präsenteste und welches das Leiseste?

#00:05:12'# (60 Sekunden)

(gong)

L: Ihr könnt nun die Augen wieder öffnen, als zweiten Sinn werden wir uns mit den Augen beschäftigen, mit dem Sehen. Was seht ihr, wenn ihr nach unten, nach oben, zur Seite oder geradeaus blickt? (--) Was ist neu, was ist euch noch nie aufgefallen? (--) Und auch in Verbindung mit dem Gehörsinn, was genau macht dieses Geräusch und woher kommt es? (8 Sekunden) Und welche Farbe überwiegt in meinem Blickfeld? (14 Sekunden) Was bewegt sich?

#00:07:16# (24 Sekunden)

(gong)

L: Wenn ihr möchtet könnt ihr die Augen jetzt wieder schließen. Und als nächstes werden wir uns mit dem Spüren und dem Fühlen beschäftigen. Ihr könnt beobachten, was spüre ich gerade in oder an meinem Körper? (8 Sekunden) Und wie nehmt ihr die Umgebungstemperatur wahr? (10 Sekunden) Wie ist mein Atem? (14 Sekunden) Wie oder was fühle ich gerade? (22 Sekunden)

(gong)

L: Als nächstes schauen wir uns den Geschmackssinn an (--) hm was schmecke ich jetzt gerade mit meiner Zunge im Mund? Wir haben ja gerade gegessen, eher einen süßen, salzigen, bitteren, sauren oder umami Geschmack im Mund? Und wenn ihr gerade nichts schmeckt, ist das auch in Ordnung. (60 Sekunden)

(gong)

L: Zuletzt ähm können wir uns dem Riechen widmen. Rieche ich genau jetzt etwas und wenn ja was? (6 Sekunden) Woher kommt der Duft? (12 Sekunden) Während wir beim Schmecken nur wenige Geschmacksrichtungen wahrnehmen, gibt es unzählig viele, die wir durch das Riechen wahrnehmen können, ihr könnt ja auch mal versuchen zu Schnüffeln wie ein Hund oder ein Kaninchen, ähm um die Gerüche intensiver wahrzunehmen. (32 Sekunden)

(gong)

L: Ihr könnt die Augen noch einen Augenblick geschlossen lassen, und jetzt schauen wie ihr euch nach der Sinnesmeditation fühlt. Ob sich etwas verändert hat? Und wo ihr die Veränderung spürt. (10 Sekunden) Zum Abschluss könnt ihr gerne eure Arme und Beine bewegen und euch strecken und ihr könnt die Augen wieder öffnen. (18 Sekunden) Ok, ähm (--) dann würd ich nochmal kurz ein paar Sachen sagen zur Introspektion gleich, ähm wenn ihr möchtet, ihr könnt euch schon mal einen Zettel nehmen, und verteilen. Ähm... (Abreißen der Zettel) also könnt ihr gut auf dem Untergrund schreiben, sonst hab ich noch (...?)

Mo: Eine Unterlage? Hab ich sonst auch noch.

L: Vielleicht gar nicht so schlecht.

MO: (...?) Unterlage benutzen.

L: Hast du noch was? (--) Achso magst du mir noch ein Blatt abreißen? Danke

MO: Ah sonst magst du mir auch noch einen Zettel geben, ich schreib auch irgendwas auf (L: lacht). (lacht)

L: Ähm, genau also ihr könnt gleich während der Selbstbeobachtung schon Notizen machen, wenn es euch hilft, ansonsten könnt ihr dann kurz danach auch das nochmal ausformulieren, wichtig ist für euch zu wissen, das was ihr aufschreibt ist nur für euch bestimmt, das müsst ihr nicht abgeben oder irgendwem zeigen, das ist nur eine gedankliche Stütze, ähm insofern fühlt euch frei alles aufzuschreiben, ihr könnt euch dann später entscheiden, was davon ihr in der Gruppe mitteilen wollt. Ähm und vielleicht noch wichtig, dass während jemand von seiner Introspektion berichtet, keine Kommentare oder Nachfragen (Geräusch von Wasser im Glas) oder irgendwelche anderen non-verbale Reaktionen zeigen, damit sich die Person nicht gestört fühlt, ähm und wenn ihr halt irgendwie eine ergänzende- ja irgendwie darauf eingehen wollt, dann könnt ihr das in der zweiten Berichtsrunde noch machen. Ok, dann würd ich zum Gegenstand der Introspektion kommen, ähm und zwar geht es eben darum, dass ihr beobachtet, wie ihr die Erlebnisse und Erfahrungen hier im Workcamp zu den baulichen Aktivitäten wahrgenommen habt, also die Sanierungsarbeiten im Altbau oder halt im Außenraum oder in der Werkstatt, also es kann jede Situation sein, die ihr in den letzten Tagen wahrgenommen habt, sei es eben der Kompost den ihr gebaut habt oder äh die Wände die ihr eingeschlagen habt oder draußen den Schrotthaufen sortiert, also ja jede Situation an die ihr euch erinnern könnt, ihr könnt auch switchen, ihr müsst nicht bei einer bestimmten Erinnerung bleiben, und dabei versucht- könnt ihr versuchen ähm euch in den Moment des Erlebens zurückzusetzen und dabei Beobachtungen welche Erfahrungen, Gedanken, Motivationen, Wünsche und Gefühle ihr euch erinnert und ähm dabei könnt ihr auch noch beobachten, welche Erfahrungen neu für euch waren und wie ihr die Zusammenarbeit im Team wahrgenommen habt. Ähm und versucht dabei aufmerksam zu sein, für alles was in euch vorgeht ähm und es gibt keine richtigen oder falschen Selbstbeobachtungen also ihr könnt einfach alles, was ihr wahrnimmt ähm dokumentieren und es geht auch nicht darum etwas besonders Interessantes bei euch festzustellen, also alles Alltägliche ist auch richtig. Ähm genau, also alles was euch normal oder gewöhnlich vorkommt, gehört auch dazu. (--) Ähm dann würd ich vielleicht (--) noch einen Timer stellen (lacht). (MO: oh du kennst dich aber gut aus mit meinem Handy (L: ja (lacht)) (lacht)) wobei das dann so ein nerviger Ton ist oder kann ich vielleicht auch den-

MO: Du kannst das auch mit dem gong machen. Dieses dieses rote, das da ähm und wie viele willst du, 20 Minuten?

L: Ja erstmal 20 Minuten machen, oder lieber 25, vielleicht?

MO: 20, wenn du hier auf den (..?) dann klingelt der nach 20. (..??)

(...)

(Pause wegen Introspektion)

(gong)

L: Braucht ihr noch einen Moment, wir können auch noch fünf Minuten länger (X:mhm) oder eine Minute? Wenn nicht würde ich vielleicht vorschlagen kurz die Fenster aufzumachen, ich weiß nicht wie es euch geht, ja? (Fenster werden geöffnet)

L: Ok, ich glaube für die Aufnahme ist es besser wenn die Fenster zu sind, ich hab Angst, dass man es dann nicht versteht. (..??)

(Fenster werden geschlossen)

L: Ok ähm ich hatte eigentlich überlegt, dass ich anfangs, damit ihr irgendwie schon mal so einen Eindruck bekommt, wie man so einen Bericht (lacht) machen kann (+). Ich hab es auch sehr lange nicht gemacht, aber nur damit ihr schon mal das gehört habt, es sei denn jemand von euch möchte sehr gerne beginnen, dann wär das auch ok (lacht). Ok ähm vielleicht, ja muss ich dazu sagen, dass ich ja auch die ganze Zeit schon wusste, dass ich die Reflexion mache und deswegen und vielleicht dann in manchen Momenten auch irgendwie schon sehr drauf achten konnte, wie ich das dann wahrnehme. Ähm ich musste direkt an den ersten Tag denken am Sonntag, ähm wo wir begonnen haben draußen die Fassade von diesen Metallstäben zu befreien und es war zu unglaublich heiß, dass wirklich alles an mir runter gelaufen ist und dann kam so ein Windstoß und ich war irgendwie super dankbar in dem Moment für diesen Windstoß ähm und war denn direkt ein bisschen motivierter weiter zu machen, weil ich kurz davor war zu sagen, ok ich mach jetzt was anderes. Ähm und gleichzeitig war das auch irgendwie eine super nervige Arbeit, hab ich irgendwie dabei festgestellt, weil diese Schrauben einfach so super fest in der Wand waren und auch verrostet und irgendwie nicht mehr raus wollten und dann wir mit dem Brecheisen teilweise ran mussten und das hat halt irgendwie ein bisschen frustriert. Und ähm gleichzeitig wenn dann etwas geklappt hat, wo man irgendwie seit zehn Minuten dran rumgewerkelt hat ähm ja war das ein sehr schönes Gefühl. Ähm vor allem auch jetzt gestern als wir diese Klimaanlage abmontiert haben, da war irgendwie ein, so ein Blech mit einer Schraube noch an diesem Ding befestigt und diese Schraube wollte halt einfach nicht abgehen und hab mich mit X zusammen da irgendwie zehn Minuten lang mit Hammer und Brecheisen und sonst was ähm versucht das abzubekommen und irgendwann hat es dann geklappt und ähm ich dann gespürt, wie in dem Moment Freude durch meinen Körper geströmt ist, obwohl es halt eigentlich so eine Kleinigkeit war aber wenn man halt so lange dran sitzt, dann fühlt sich das irgendwie voll gut an. Genau das Gleiche mit dem Kabel, welches ich nicht durchbekommen hab und dann kam einer von den Bauarbeitern zu mir der eigentlich auch gar nichts jetzt mit dem Workcamp zu hat und hat mir halt so eine richtig gut Zange in die Hand gedrückt (lacht) und ähm halt einfach so und meinte so ja hier probier mal damit und damit ging es dann halt voll gut und fand ich irgendwie richtig richtig cool. Ähm ja und irgendwie auch das Gefühl, dass ich dann mit der Zeit ein bisschen sichereren Umgang mit Werkzeugen hatte, jetzt sonst zu Hause auch nicht viel rumwerkelt und das war halt auch eher neu für mich. Ähm und mit dem Schraubenschlüssel, also das hab ich schon mal gemacht aber irgendwie nicht so intensiv äh gleichzeitig zum Beispiel als wir den Kompost gemacht haben, wo ich direkt am Anfang mit der Säge- Maschine, äh Blattsäge, ähm gearbeitet hab und das nicht hinbekommen und dann war ich sehr abgeschreckt dann das Ding nochmal zu benutzen, was ich dann auch nicht nochmal gemacht habe. Ähm genau und beim Kompostbau insgesamt fand ich es aber irgendwie richtig cool wie dieser Prozess entstanden ist, einfach aus der Idee auf einem Blatt Papier und das dann zu sehen wie das dann Wirklichkeit wird und auch eigentlich relativ schnell und auch so zusammen mit anderen Menschen, die das ja auch noch nicht gemacht haben ähm und das dann vergleichsweise doch auch innerhalb von zwei Tagen stand und jetzt irgendwie auch das Gefühl, ich hab ein bisschen eine emotionale Bindung zu diesem Kompost, also es jetzt schon irgendwie was anderes wenn ich jetzt irgendwo einen Kompost sehe ähm es ist halt einfach nur irgendein Kompost und der Kompost weiß halt wie viel Arbeit da drin steckt und wie viele Gedanken und ähm ja wäre glaub ich sehr traurig wenn der jetzt doch ähm weggestellt werden muss und nicht benutzt wird oder irgendwas damit passiert. Genau und was mir jetzt am Ende noch aufgefallen ist, so insgesamt, (lacht), also was ich auch schon währenddessen die ganze Zeit gemerkt habe ist, dass ich ein bisschen mehr Struktur gebraucht hätte, zwischen durch war es ein bisschen chaotisch und dass ich irgendwie zwischen durch das Gefühl hatte mache ich gerade wirklich eine sinnvolle Arbeit oder ist das jetzt grad nicht so richtig was wichtiges zu tun oder können halt eine bestimmte Arbeit nicht machen, deswegen machen wir grad was anderes. Und ähm ist dann irgendwie auch bei mir jetzt vor allem dann eigene Verantwortung, weil es dann irgendwie ein Planungsfehler war oder ähm genau ähm und für mich persönlich auch ein bisschen demotivierend war teilweise die Sprachbarriere, weil ich ja auch gerne mit anderen Menschen noch mehr gesprochen hätte auch während der Teamarbeit ich dann das Gefühl hatte ähm doof war, dass mir dann irgendein Wort nicht eingefallen ist oder man sich nicht verständigen konnte weil man sich nicht verstanden hat und ich

nicht die ganze Zeit darauf hoffen wollte, dass irgendwer das dann für mich übersetzt. Genau- hm ja das waren so meine Gedanken ähm möchte jemand von euch weiter machen?

N: Ich kann weiter machen. Ähm ok, also ich hab mir den Kompost, das Kompostbauen rausgesucht, weil es irgendwie so das intensivste war ähm und es war halt auch so, es war so eine ganz neue Erfahrung, weil ich ich eigentlich so mit Holz und generell Handwerk und sowas jetzt auch, also hab ich wenig bisher mit gemacht oder mit Holz also ich ich glaub ich noch nie was aus Holz selber gemacht so ähm und die Idee kam halt auch nicht von mir, also ich weiß nicht wer die Idee hatte aber irgendwie stand die Idee im Raum und dann war ich irgendwie so mit drin und ähm hab dann irgendwie erstmal mitgemacht, aber ähm hab mich halt so leiten lassen von den anderen erstmal und irgendwie bin ich dann so mit der Zeit immer mehr auch selbst da rein gekommen und hab auch gemerkt, dass ich eigentlich genauso auch helfen kann auch wenn ich keine Vorerfahrungen habe. Und hab dann auch mit angepackt und dann ja zwischendurch hm war es also entweder ich war halt mal demotiviert, weil wir irgendwie nicht weiter gekommen sind, weil es halt schon auch ein bisschen verzwickter war so, weil wir ja die, also es war ja komplett unsere Idee und wir haben ja irgendwie so das so ein bisschen einfach blind drauf ankommen lassen und äh dann hat, also ich erinnere mich an eine Situation, wo wir so gar nicht weiter wussten und da hätte ich zum Beispiel glaub ich auch wenn ich es alleine gemacht hätte irgendwie aufgegeben aber irgendwie wurde ich dann, ich glaube durch M, ich glaube wir waren da grade zu zweit, ähm so wieder motiviert, das war ganz cool. Manchmal hatte ich auch irgendwie keine Lust oder war müde und dann, das war halt auch so ein Moment wo ich dann wieder durch die anderen motiviert wurde, ähm (--) ja also war halt einfach cool, dass ich so am Ende gesehen hab, also alleine hätte ich das ganz sicher nicht geschafft, ich hab- ich wusste ja auch nichts darüber und auch so wegen der Motivation. Aber am Ende hat es dann es irgendwie doch geklappt und ich hab total viel dadurch gelernt, also einmal auf jeden Fall diese ganze Arbeit mit Holz, wie man mit den ganzen Werkzeugen und so umgeht ähm und auch durch die ganze Teamarbeit war das irgendwie voll das bereichernde Erlebnis so und am Ende als es dann fertig war, war man auch so richtig stolz und erleichtert, weil ich zwischen durch so oft daran gezweifelt habe und dachte irgendwie das wird jetzt nichts und dann irgendwann war so ein Moment, wo man halt wusste, so ok es wird doch was und dann war es irgendwie richtig cool. Und das Streichen am Ende hat mir dann auch voll Spaß gemacht das war dann so, weiß nicht, das war dann so eine leichte schöne Arbeit nochmal. Ähm, ja und am Ende war ich dann überrascht, dass ich dann doch irgendwie so ein Input geben konnte, auch wenn ich irgendwie nicht so die Übung darin hatte, hatte ich am Ende trotzdem das Gefühl, dass ich mitgeholfen habe und dass es ohne mich vielleicht nicht ganz so schnell gegangen wäre oder so. (--) Ja, ach so und was ich auch spannend fand, dass wir so, also M und ich haben ja einmal irgendwie einen halben Tag oder so zu zweit gearbeitet und hab das Gefühl, dass das so die Zeit war, wo wir irgendwie am weitesten gekommen sind oder so, also irgendwie war das so die intensivste und progressivste Phase, meiner Meinung nach. Das war irgendwie cool zu sehen, wie wir da so schnell vorangekommen sind. Hm ja, sonst hab ich noch was zu einer anderen Aufgabe, wir haben irgendwie einmal in diesem Technikraum so Sachen abgeschraubt und deinstalliert und so und das irgendwie so eine ganz andere Erfahrung, weil das so so, da war keine richtige Herausforderung, das war einfach so richtig cool, wir hatten irgendwie laut Musik und es hat irgendwie richtig Spaß gemacht noch mit den anderen Leuten und irgendwie war einfach so eine gute Stimmung, das war so eine ganz andere Erfahrung ähm ja genau. Also ich fand es generell halt voll schön, dass irgendwie die Stimmung so gut war und dass so, ich hatte das Gefühl, es wird irgendwie alles so akzeptiert, also es war nicht schlimm wenn man irgendwie mal eine Stunde sich hinlegen wollte oder so, auch wenn gerade andere gearbeitet haben oder wenn man irgendwie müde war, das würde jetzt nicht verurteilt oder so und dadurch hat es irgendwie alles immer Spaß gemacht und ja, ich glaube das ist alles was ich mir aufgeschrieben habe.

L: Magst du weiter machen?

J: Ja, also hm ich hatte, ich fang mal mit den Sachen an, die ich eher so ein bisschen negativ und frustrierend wahrgenommen habe. Ich hab ähm manchmal den Eindruck gehabt, dass es ein bisschen unstrukturiert und unkoordiniert war, hm wobei ich mir da auch immer die Frage gestellt hab, ob es daran lag, dass ich später dazu gekommen bin und das am Anfang, ich hab nämlich irgendwann entdeckt, dass es am Kühlschrankschrank so ein plan gab mit Sachen, die alle gemacht werden müssen, aber die hatte ich halt bis dahin nicht entdeckt, weil ich nicht mitbekommen habe, wie es geschrieben wurde, wie es aufgehängt wurde, weil ich halt einfach später dazu gekommen bin und nicht von Anfang an da war und da hab ich mich halt gefragt, ob es daran liegt oder ob es irgendwie ein bisschen schwierig einfach für alle ist, weil sie das noch nie gemacht haben und deswegen keine Ahnung haben, wie man sowas am Besten anpackt und dementsprechend fand ich es auch immer ein bisschen zu schwierig zu wissen was mache ich jetzt als nächstes, weil ich die Aufgabe an der ich vorher war, abgeschlossen hab oder der Meinung war, dass ich da nicht mehr weiterhelfen konnte, das hatte ich zum Beispiel bei der Klimaanlage, da bin ich irgendwann dazu gekommen, weil ich das was ich vorher gemacht hab, beendet hatte und dann waren schon alle mittendrin dabei und die Frage, also dann hab ich gefragt, ja was muss denn jetzt gemacht werden, ja das Teil abbauen und dann hab ich mir einen Schraubenschlüssel oder so gepackt und hab Schrauben gesucht, die ich abbauen äh abschrauben kann, aber hab halt keine gefunden, oder keine die ich lösen kann und das war dann so ein bisschen frustrierend, weil alle irgendwie an einer Schraube saßen oder irgendwas gemacht haben und ich so daneben stand, wirklich nichts gemacht habe und den Leuten so zugesehen habe, wie sie arbeiten und da dachte ich so hm das ist jetzt auch nicht so, fühl ich mich nicht ganz so sinnvoll und dann bin ich irgendwann, da war ich auch in der Werkstatt und dann war die Frage ja was kann ich denn jetzt hier tun und dann war die Antwort, irgendwie in Richtung, sich ein Konzept überlegen, wie man die Werkstatt gestalten kann. Hm aber das fiel mir auch eher schwer, weil ich keine Ahnung von Werkstätten habe und keine Ahnung von den Bedürfnissen vom CA an die Werkstatt (lacht) und dann kam die Situation mit der Besenaufhängung, die ähm naja im Endeffekt hängt die Besenaufhängung jetzt nicht (lacht), ich dachte mir zu dem Zeitpunkt, alle sind beschäftigt, ich kenn das Prinzip, das schaff ich bestimmt auch alleine, hängt- setz ich mich einfach mal ran oder naja nicht ganz alleine,

aber mit einer Person, die ebenso wenig Ahnung davon hat, wie ich und es sah auch ganz gut aus am Anfang aber dann hat es irgendwie doch nicht gehalten und dann waren die Löcher nicht an der richtigen Stelle, dann haben wir es nochmal abgeschraubt und umgedreht und dann nochmal ran und dann hat es aber immer noch nicht gehalten und dann hat es so den Tag einigermaßen ok gehalten und am nächsten Tag hing es dann komplett schräg und ich war da bestimmt ein paar Stunden dran und hab versucht da wieder was festzuschrauben und zwischenzeitlich war es halt auch frustrierend, weil ich dann alleine da war und irgendwie wenn man so etwas alleine macht, das (...?) nehme ich dann immer so wahr, dass boah, das kann doch nicht sein, dass ich das jetzt nicht hinkrieg, das ist ja gar nicht so schwierig, hm und im Endeffekt bin ich aber zu der Einsicht gekommen, dass ich das einfach nicht schaffe und hab es dann halt wieder abgebaut und zu Seite gelegt, was eigentlich auch so eine ganz gute Einsicht so ist. Aber im Rückblick, fühlt es sich ein bisschen wie verschwendete Zeit an, hm ja und das finde ich halt so ein bisschen schade weil ich hier hin gekommen bin, um mitzuhelfen um mitzuarbeiten hm und diesen Gedanken habe ich auch manchmal wenn ich einfach nur tagsüber während alle anderen noch arbeiten noch irgendwo an der Seite liege, denk ich so oh alle anderen arbeiten und ich sitz hier jetzt grad und ruh mich ein bisschen aus, was ja auch ok ist aber ja. Aber andererseits habe ich mich dann im Serverraum zum Beispiel sehr wohl gefühlt, wo dann so sehr viele Menschen um einen herum waren, ich bin da rein gekommen und hab gefragt, was kann ich machen und hab dann gesagt bekommen was zu tun ist, hm und das war eine Aufgabe, die machbar war, also weil die Schrauben zum Beispiel nicht zu fest hingen und weil man nicht alleine war, ähm man hat auch einen Fortschritt gesehen, was auch mal wieder sehr erfrischend war und man war halt auch in so einem, da waren halt viele Leute, die dasselbe gemacht haben und wir haben uns gut unterhalten und das macht so eine Aufgabe immer noch angenehmer, als wenn man jetzt alleine dadrin sitzt und eine Schraube nach der anderen da abschrauben muss und beim Schnippeln hab ich mich auch immer sehr wohl gefühlt, weil ich wusste, was ich tue und dann nicht so eine Führung gebraucht habe, die bei anderen Sachen sinnvoll ist. Achso und das letzte ist mir grad eben noch eingefallen, dass ich das Wändeeinreißen auch (lacht) sehr interessant zu beobachten, also mich beim Wändeeinreißen sehr interessant zu beobachten finde. Weil am Anfang hatte ich Spaß und es hat Spaß gemacht und war interessant, weil es auch was war was ich nie gemacht habe, hm dann haben irgendwann die Hände ein bisschen angefangen weh zu tun und man denkt, man hat ja schon voll viel gemacht und dann bin ich so rumgegangen und hab mir die Wände so angeguckt und dann fand ich es auch wieder ein bisschen frustrierend, weil ich dachte oh was wir haben gefühlt schon so viel gemacht aber es ist trotzdem noch so viel Wand da. Ja.

M: Ok, ich muss mal gucken, dass ich das noch, meine Sachen auf die Reihe krieg, weil (lacht) bei euch dreien, da ist mir immer noch was zu eingefallen. Ähm also (--) also ja ich hatte, also ich hatte öfter so das Gefühl, also ich war oft halt so ein bisschen unsicher, ob ich irgendwie grad also ob es grad richtig ist, was ich mache, also auch zum Beispiel beim Kompost bauen, ob das was wird, auch ob das gerade sinnvoll ist und angebracht, dass wir grad den Kompost da bauen oder ob wir nicht lieber irgendwelche Sanierungsarbeiten machen müssen oder auch ähm zum Beispiel beim Kochen gestern war ich mir halt auch unsicher, oder hatte irgendwie auch Angst, dass es dann, dass es niemandem schmeckt oder dass es irgendwie nicht gut wird oder ähm genau da hätte ich irgendwie auch eine Unsicherheit und ähm genau und auch bei dem Serverraum da bin ich irgendwie hingekommen, als da noch sehr sehr viel war und ähm ja ich wusste irgendwie gar nicht, also was also ähm was wir da jetzt genau machen, also es hieß halt ja ok wir bauen das jetzt ab und erst hieß es irgendwie noch wir verka-, also die Sachen sollen irgendwie noch verkauft werden und deshalb mussten wir das irgendwie auseinander bauen, also ich hab gemerkt also das es für mich irgendwie schon wichtig ist zu wissen, also was ich gerade mache und was es für einen Sinn hat, damit ich irgendwie weiß, dass ich irgendwie was sinnvolles grad tue. Ähm und genau deshalb war es im Serverraum, war ich mir halt ähm da hab ich mich halt auch immer so ein bisschen gefragt, so hm ok wir bauen das jetzt grad alles auseinander und dann bau ich dieses kleine Teil noch ab und ist das irgendwie jetzt wirklich so notwendig und irgendwie war das, ich fand es auch so ein bisschen mühsam, weil es halt so Teil für Teil so abgebaut wurde und ähm also klar man hat irgendwie auch so ein bisschen den Fortschritt gesehen aber ähm ja ich äh genau ich, also weil da standen dann immer noch diese Schränke und ich hab mich dann immer gefragt, ja wie kriegen wir das denn jetzt noch hier raus und genau ähm, das war so ein bisschen das und was für mich irgendwie auch auf jeden Fall relativ neu war, war halt das ähm, es für mich auch an Struktur gefehlt hat und ähm und, dass ich ja so Sachen gemacht hab ähm wie zum Beispiel an dieser Fassade dieser Rückbau oder auch diesen Serverraum auseinander bauen, den Kompost da bauen ähm ja wo wir halt sehr selbstständig eigentlich vorgegangen sind und wenig Anleitung hatten und auch mit Werkzeugen, die man vielleicht nicht so kannte und ähm ja irgendwie selber gucken musste, äh ja wie das jetzt klappen kann, ja und ähm ja und oft, dass ich mir halt auch selber Tätigkeiten gesucht habe und dass ich irgendwie schauen musste mich zurecht zu finden jetzt an dem Ort und Projekt womit ich halt irgendwie, ja nicht so gut vertraut bin und ähm und das fand ich manchmal schon ein bisschen schwierig ähm und ähm aber ich konnte da irgendwie auch voll viel irgendwie so lernen auch ja selber so also selber so ein bisschen versuchen irgendwie den Überblick zu behalten und zu gucken wo ich mich jetzt vielleicht am besten irgendwie einbringen kann oder was vielleicht gut wäre zu machen und auch zu gucken, halt wie Sachen irgendwie umgesetzt werden können ähm (--) genau und ich fand es irgendwie auch also ich fand es immer richtig cool halt vor allem dieses körperliche Arbeiten irgendwie weiß ich nicht ähm beim Müllsammeln, was jetzt nicht so krass körperlich ist aber halt in dieser Hitze war es halt schon dann doch ganz schön anstrengend ähm oder auch wenn wir halt irgendwie schwere Sachen getragen haben oder auch beim Abriss ähm oder auch handwerklich, das fand ich auch richtig cool, also beim Kompost, weil das war richtig, also es war zwischendurch war es immer so unsicher aber am Ende war es halt richtig cool als es halt geklappt hat und es hat mich richtig gefreut ähm und ja weil ich halt irgendwie so ein Ergebnis sehen konnte und ich hatte halt das Gefühl, dass ich meine Zeit halt irgendwie sinnvoll verbracht hab hmm, aber ähm ich hab halt auch gemerkt, dass ich meine eigenen Grenzen irgendwie nicht vergessen darf also vor allem auch körperlich, weil ich auch schnell Kopfschmerzen bekomme, hatte ich heute auch schon wieder ähm weil ich so schnell verspanne, also dass halt, ich mach super gerne körperliche Arbeit aber ja es ist halt irgendwo bei mir so ein limit erreicht ähm was mein Körper mir dann auch zeigt und genau in der Zusammenarbeit hat es halt voll Spaß gemacht und es war auch oft so ein Gemeinschaftsgefühl da ähm auch

im Serverraum, wo wir zusammen gearbeitet haben oder einfach so in zweier Teams irgendwie was gemacht hat. Es war einfach cool sich so gegenseitig zu unterstützen ähm und was ich halt auch gemerkt hab war halt auch immer aber, dass es halt auch wichtig ist, dass man irgendwie kommuniziert, vor allem wenn beide irgendwie so halb Ahnung haben, was so grad zu tun ist, um halt zu entscheiden wie jetzt halt so eine Arbeit durchgeführt wird und ähm wie jetzt so, auf welchem Weg man sich einigt ähm damit man das jetzt irgendwie hinkriegt und ja und ja so generell fand ich es halt irgendwie immer cool halt zu wissen, dass ja ich von Menschen umgeben bin, die halt ja die irgendwie ähnliche Motivationen haben, vielleicht auch irgendwie ähnliche Wünsche und, dass man sich so mit denen austauschen kann und dass man gemeinsam was schaffen kann und ähm und ich fand es halt auch, genau was ich halt cool fand also auch zum Beispiel beim Kompostbau oder auch wenn wir jetzt Werkzeuge benutzt haben wie im Serverraum, ähm ja dass ich irgendwie was neues lernen konnte ähm und also entweder durch eigenes Ausprobieren oder dass jemand anderes mir gezeigt hat wie etwas funktioniert zum Beispiel X hat mir beim Kompost gezeigt, wie ich halt (lacht) diese kleinen Vertiefungen aussägen kann, damit das zusammen gesteckt werden kann ähm genau das war schon echt schön. Hmm ich glaube, Jap das wärs.

L: Ok, Ja vielen Dank ähm dann würd ich sagen können wir jetzt alle nochmal für uns schauen was das mit uns macht was die anderen gesagt haben ähm ich hatte ich hatte eigentlich so 10 Minuten dafür angesetzt, meint ihr das reicht oder? Ja? (...) Ist hier vielleicht ein zehn Minuten timer? (M: Kann gut sein) ah ja, ja ok, gut.

M: Äh kurz sorry, (L: achso (lacht)) (..?) ähm wir überlegen jetzt was also im Bezug was die anderen gesagt haben wie wir das aufgenommen haben wie (..?)

L: Ähm ja, ich kann nochmal stoppen, ja (M: sorry (lacht)) ne alles gut ähm genau also ihr könnt jetzt einfach nochmal schauen ob das Gesagte von den anderen irgendwas mit euren eigenen Erfahrungen macht, also ob es halt irgendwie Überschneidungen gab, das ihr denkt so das hab ich vergessen das ging mir genau so oder ne das seh ich irgendwie total anders, mir ging es da halt komplett anders als eine andere Person und vielleicht ist euch jetzt auch nochmal was eingefallen was ihr im ersten Durchlauf nicht, woran ihr nicht gedacht habt.

M: Ja mhm.

(Pause wegen Introspektion)

(gong)

L: Wollen wir nochmal lüften (lacht)?

(Fenster werden geöffnet)

(Fenster werden geschlossen)

L: Ok, ähm wenn ihr wollt kann ich wieder anfangen oder möchte jemand anderes? Ne? Ok (lacht) Ähm ja mir ist direkt als N erzählt hat, dass ihr das mit dem mit der Holzarbeit Spaß gemacht hat ähm, dass sie das aber noch nie so richtig gemacht hat erst eingefallen, dass ich früher eigentlich voll oft mit meinem Vater in der Werkstatt, also wir hatten im Keller einfach so ein Raum ähm auch mit Holz gearbeitet haben und auch irgendwie so Spielzeug selbst gebaut und ich das schon früher richtig cool und faszinierend war äh fand und ähm gleichzeitig hab ich irgendwie wenig Kompetenzen erlernt dabei also, oder ich hab schon wieder alles vergessen vielleicht war ich auch zu Klein und hab nur zugeschaut ähm aber das finde ich halt im nachhinein ein bisschen schade ähm ich weiß nicht genau ob es daran lag, dass ich zu Klein war oder dass ich ein Mädchen bin und er mir das deswegen nicht so richtig beigebracht hat, ähm ja und mir ist noch eingefallen, dass ich auch also als ich oben im zweiten Obergeschoss die Wände mit eingeschlagen habe, war ich am Anfang richtig motiviert, ich hatte voll Lust darauf auch mit der Brechstange und dem Hammer da loszulegen und ähm war halt sehr schnell dann auch k.o. weil es dann sehr anstrengend war für den Körper ähm gleichzeitig immer wenn dann so ein großes Stück Wand dann runtergefallen ist, wo man schon zehnmal drauf gehauen hat war das dann irgendwie sehr befriedigend ähm und ähm gleichzeitig weil ich dann irgendwie so motiviert war hab ich dann irgendwie zu spät gemerkt, dass ich halt auch schon Blasen an den Fingern hatte und ähm hab mich dann im nachhinein geärgert, weil das jetzt halt seit zwei Tagen ein bisschen weh tut und ich dann am folgenden Tag nicht mehr so viel mit, also handwerklich dann machen konnte und dann hätt ich mir halt irgendwie gewünscht, dass ich eher ein bisschen langsamer rangegangen wäre und dafür dann kontinuierlich bisschen mithelfen konnte, also ich hab mich dann schlecht gefühlt, als die anderen dann am nächsten Tag wieder hoch gegangen sind und die Arbeit gemacht haben und ich halt irgendwie nicht so richtig mithelfen konnte ähm und auch wegen dem Vorfall mit dem Nagel hab ich mich auch ein bisschen schlecht gefühlt, dass wir halt da ähm so wenig Sicherheitsvorkehrungen getroffen haben und ja irgendwie ein bisschen verantwortungslos und hatte glaub ich auch einfach ein bisschen was mit der Gruppenkoordination zu tun. Ähm genau deswegen ja, und insgesamt glaube ich, dass so eine Mischung aus Kompetenz und Struktur halt effektiver gewesen wäre so dass man, wenn man halt auch weiß was man zu tun hat zum einen weil es einem gesagt wird und zum anderen weil man es halt auch von sich aus auch kann, dann motiviert einen das ja auch mehr und dann ja schafft man vielleicht auch mehr und ähm eben auch auf den eigenen Körper zu hören wann halt genau ist, wann man Pausen machen sollte, und ja ähm und vorhin was du gesagt hast ist irgendwie auch eine sinnvolle Tätigkeit wichtig ist, also dass man eben auch dran denkt, warum mach ich das gerade ähm ist halt irgendwie für das Projekt voll cool ist dass so viele Menschen auch mithelfen und wir gemeinsam hier was schaffen ähm gibt der Projektgruppe halt voll viel

und deswegen ja muss man sich vielleicht auch währenddessen auch noch dran erinnern, wenn man vielleicht grad nicht so viel Lust hat von sich aus mit zu helfen, ja.

N: Soll ich weitermachen? Ähm ja ihr habt ja alle gesagt dass euch irgendwie Struktur gefehlt hat, das fand ich irgendwie voll interessant, weil ich da so nie wirklich dran gedacht hab so als einzige irgendwie, weil ich glaub auch also ich hab jetzt einfach draus geschlossen, dass mir das gar nicht so wichtig ist, weil ich am Anfang hab ich auch ein paar mal gedacht irgendwie also ich wusste halt manchmal nicht was ich machen soll und war dann, hab mir vielleicht kurz gewünscht, dass man mir ein bisschen mehr, mich dann quasi mehr an die Hand nimmt oder so aber irgendwie hab ich mich da richtig schnell dran gewöhnt und war am Ende auch voll froh, dass man irgendwie so die ganze Zeit so Freiheiten hatte und hab dann quasi einfach gelernt, dass ich wenn ich nichts zu tun hab einfach Leute anspreche und frage ob ich denen helfen kann oder wenn grad wirklich nichts zu tun ist mich auch einfach mal irgendwie hinzulegen oder was auch immer zu machen. Ähm und letztendlich war ich richtig froh, dass es irgendwie so gelaufen ist und dass alles so frei war irgendwie und irgendwie hat es mir nicht so richtig an Struktur gefehlt deswegen fand ich das so spannend, dass ihr das alle gesagt habt. Ähm dann als X das erzählt hat mit dem Besenhalter das tat mir halt richtig leid, weil wir haben das erst zu zweit gemacht und das war halt glaub ich für uns beide jetzt nicht so die schönste Aufgabe weil es einfach total mühsam war das da anzubringen und irgendwie hat es die ganze Zeit nicht geklappt und dann am nächsten Morgen war es nochmal demotivierender als es dann irgendwie so schief wieder hing und ähm als du dann meintest, dass du dann irgendwann alleine warst, das tat mir halt richtig Leid, weil ich da also mir ging es an dem Tag oder da grad nicht so gut, hatte Bauchschmerzen und so und da hab ich halt gefragt ob das ok ist wenn ich mich ein bisschen zurückziehe und dann warst du halt alleine und das war irgendwie so, hab ich jetzt erst gemerkt, dass das eigentlich echt doof war auch wenn ich da vielleicht nichts für konnte aber ähm ja war einfach irgendwie Pech, dass wir da die Aufgabe vielleicht übernommen haben oder so weil ich glaub letztendlich war es auch, war die Wand dafür nicht geeignet also die war wahrscheinlich von innen hohl und deswegen hat das nicht gehalten. Ähm ja und sonst fand ich es irgendwie interessant zu hören, dass wir also ich hatte das Gefühl wir haben die jeweiligen Aufgaben irgendwie ähnlich wahrgenommen, also das was ihr erzählt habt vom Serverraum zum Beispiel dass das ja eher eine schöne Aufgabe war, das hab ich auch genauso wahrgenommen oder das mit der Werkstatt aufräumen, da war ich auch am Anfang total überfordert ähm eigentlich aus den Gründen, die J auch schon genannt hat und ja auch die Komposterfahrung konnte ich mich auch irgendwie so drin wiederfinden, in dem was ihr erzählt habt also ja ich hab irgendwie das Gefühl das wurde ähnlich wahrgenommen alles. Ja.

J: Ich hab das jetzt nicht so direkt mit euren Bemerkungen verglichen, sondern ich hab das nur noch mal ein bisschen für mich so zusammen gefasst was ich jetzt so für mich aufgeschrieben hab oder vorgetragen hatte und hab dabei halt festgestellt, dass ich bei solchen Aufgaben bei denen ich nicht weiß wie man sie am besten oder wie man sie macht und die ich vor allem auch nicht für mich selber mache weil ich ja hier nicht für mich arbeite sondern fürs CA hm definitiv mehr Führung brauche aber ich habe auch festgestellt dass ähm oder wie ich wenn ich mal nicht weiter weiß, wie ich dann am besten vorgehe also in dem ich dann halt die Leute auch frage was ich tun kann oder was zu tun ist und dass ich auch weitergehe oder auch auf eine andere Art und Weise nachfrage wenn ich merke dass die Leute selber grad ein bisschen überfordert sind mit der Situation oder selber nicht ganz wissen, was jetzt grad zu tun ist. Und ich fand es auch sehr schön, dass die die Gruppe, also wenn mal was nicht geklappt hat dann war das kein Problem und die Gruppe war so ja dann liegt es wahrscheinlich daran oder daran und dann machen wir was anderes und dann ist nicht so dass wir ewig daran festhalten sondern geht halt weiter und es ist kein Problem.

M: Ähm (--) Ja also mir ist noch, zu dem was du gesagt hast, dass es manchmal irgendwie super frustrierend war wenn irgend eine Sache voll lange nicht funktioniert hat wie zum Beispiel mit der Schraube ist mir irgendwie auch aufgefallen, dass ich es super frustrierend fand wenn irgendwie so ein kleines Detail voll lange nicht geklappt hat und ich dieses Gefühl hatte, dass man sich jetzt daran voll aufhält und voll viel Zeit verliert ähm und ja und dass es auch teilweise super anstrengend fand in dieser Hitze auch zu arbeiten und manchmal auch echt schwer fand auch irgendwie weiter zu machen aber irgendwie hat es mich dann auch motiviert dass also einfach durch die Anderen dass es einfach so eine Stütze in der Gemeinschaft ähm das fand ich cool und ähm ja und ich hab mich irgendwie auch voll gefreut wieder Französisch sprechen zu können weil mir das sonst in meinem Alltag voll fehlt ähm und das ist grad schon echt cool und genau und J was du noch gesagt hast mit der genau das wegen der Struktur, ich meine das hatte ich ja auch schon gesagt aber du hattest noch diesen Plan am Kühl-schrank angesprochen und das ist mir auch wieder eingefallen das stimmt das hatten wir ja mal gemacht und den hab ich irgendwie voll aus den Augen verloren und ähm ja deshalb war ich halt auch voll oft unsicher und hab- hatte irgendwie einen schlechten Überblick was zu tun ist ähm und da hätte ich mir glaub ich manchmal gewünscht dass es irgendwie so eine Arbeitsbesprechung morgens gibt oder so ähm und äh genau und wo du meintest N, dass also beim Kompost da also ich hab irgendwie schon öfter mal was mit Holz gemacht oder auch so handwerklich so ein bisschen und konnte da auch so ein bisschen mein Wissen anwenden aber zum Teil irgendwie auch noch unsicher und ja was mir auch noch beim Kompost auf-äh eingefallen ist dass ich es manchmal auch schwierig fand mit Kritik umzugehen also weil manche kamen dann vorbei und meinten ach ihr macht das so und so ok komisch irgendwie muss das nicht so und so und da waren wir so ok jetzt müssen wir das wieder hm und irgendwie da wieder ein bisschen anpassen irgendwie haben die auch Recht aber irgendwie hm haben wir und das ja auch so überlegt, wir haben uns ja auch was dabei gedacht und ähm aber auf der anderen Seite war es irgendwie auch dann voll motivierend, wenn Menschen vorbeigekommen sind und gesagt haben ach cool, cool dass ihr das baut, das sieht ja cool aus und ähm ja irgendwie so. hm ja.

L: Ok ähm dann (--) wenn, also wir haben es jetzt reihum gemacht hm ich glaub es ist eigentlich egal also falls jetzt irgendwie noch irgendwelche Ergänzungen sind könnt ihr es auch jetzt noch sagen und wenn nicht können wir ja gerne in die Meditadiskussion gehen. Ja? Ok ich hab hier so vier Fragen aufgeschrieben aber ich glaub ihr könnt auch einfach viel von euch erzählen, so wie ihr das jetzt wahrgenommen habt also zum Beispiel wie ihr euch dabei gefühlt habt, ob es euch leicht oder schwer gefallen ist euch an die Situation zu erinnern euch da wieder hinein zu versetzen oder musstest ihr lange darüber nachdenken, so hm wie war das denn jetzt eigentlich, wie hab ich mich dabei gefühlt (lacht)? (..??) Ähm genau welche Gedanken euch dabei besonders wichtig vorkamen, ihr könnt ja erstmal erzählen und dann kann ich nochmal nachfragen.

N: (..??) du kannst ruhig anfangen.

J: Also ich werd jetzt nicht so lange reden wie grad eben, nur so kleine Punkte wahrscheinlich, hm ich fand auf jeden Fall diese Methode nochmal sehr schön um so was simples wo ich jetzt vorher nicht gedacht, also simple in Anführungsstrichen, wo ich jetzt vorher nicht gedacht habe, dass ich da jetzt großartig drüber reflektieren werde auch über mein Verhalten und so eine Gruppendynamik, dass dann am Ende doch nochmal so darauf zurück zu blicken und zu analysieren, das fand ich irgendwie voll gut oder finde ich gut.

L: Mhm Hattest du- also war es leicht für dich oder fandest du das irgendwie-

J: Hmm mir sind sofort Situationen eingefallen und also mir fällt das immer leichter im Schreiben so Sachen auszuformulieren und deswegen würd ich schon sagen, dass es mir insgesamt leicht fiel, was mir manchmal ein bisschen schwierig fiel äh gefallen ist ist so der zwischen also wenn andere etwas gesagt haben ich so dachte ah ja da willst du ja mhm ja, hätt ich manchmal ganz gerne was gesagt, was aber dann auch wieder in die Methode reingepasst hätte sondern so, da könnt ich jetzt gut was zu sagen.

M: Ah ja ich fand es voll gut dass wir vorher diese Meditation gemacht haben, weil das so ein bisschen meine ähm meine Wahrnehmung so nach innen gelenkt hat, so dass es mir danach leichter gefallen ist da irgendwie einzusteigen und mir nochmal bewusst zu werden, ja wie ich irgendwie Sachen wahrgenommen hab auch die jetzt schon ein bisschen in der Vergangenheit gelegen haben das ist mir zum Teil schon dann also genau also auch ein bisschen schwer gefallen mich nochmal genau daran zu erinnern wie ich mich genau in der Situation gefühlt habe weil ich das Gefühl hab dass diese Woche jetzt schon also das da so viel passiert ist ähm und was wollte ich noch sagen, ja (--) und genau irgendwie dadurch, dass ihr alle drei so vor mir geredet habt und ich zu voll vielen Sachen voll schnell so Gedanken hatte die ihr irgendwie gesagt habt, fiel es mir dann irgendwie auch wieder schwer mich auf das zu konzentrieren, was ich mir vorher überlegt hatte hmm, was war nochmal das zweite was du gesagt hattest?

L: (lacht) Ähm ich hatte gefragt, also wie ihr euch dabei gefühlt habt ob es euch leicht oder schwer gefallen ist euch in die Situation zurück zu versetzen und ja was euch, welche Gedanken euch dabei wichtig vorkamen.

M: Genau und ähm ich fand es jetzt auch voll gut dass irgendwie zu reflektieren was wir gemacht haben und was das mit mir gemacht hat und das mache ich sowieso schon also so generell für mich Alltag mache ich das teilweise auch schon dass ich so ein bisschen zwischendurch so reflektiere, aber hier war das irgendwie auch nochmal voll gut das irgendwie so zu ordnen und auch nochmal ausführlicher zu machen, es ist mir nur ein bisschen schwer gefallen, das irgendwie so zu machen wie so, naja es war ja keine Aufgabe aber so wie es halt ein bisschen vorgegeben war aber ja.

J: Das ist mir grad eben als du gesprochen hast nochmal aufgefallen, also ergänzend zu dem was ich vorhin gesagt hab, also es geht nicht nur so um diese verbale Sache aber die Idee war ja auch keine non-verbale Signale zu geben während die anderen sprechen und ich hab mich total zu erwischt wie ich gelächelt habe und mit dem Kopf stark genickt habe und aber ich fand es auch eine schönen (..) eigentlich dass man erzählt, ohne direkt eine Reaktion zu bekommen, weil man weil es ja eigentlich immer so ist, dass man sofort Reaktion auf alles mögliche bekommt, das ist auf jeden Fall eine schöne Übung.

L: Ja das war die Idee dahinter (lacht) ich finde das habt ihr auf jeden Fall voll gut gemacht, also für mich war es jetzt auch so seit sehr langer Zeit mal wieder sowas gemacht zu haben und deswegen ähm ich glaube ich hatte auch irgendwie den Vorteil, dadurch dass ich angefangen habe, dass ich gar nicht dieses Problem hatte, dass ich direkt schon etwas ergänzen wollte weil ich hatte auf jeden Fall als ihr dann erzählt habt war ich gedanklich schon so ah ja mhm ja das hatte ich auch und dann ähm war mir das auch voll wichtig das dann in der zweiten Runde noch zu sagen, ja.

N: Ja das ist mir auch aufgefallen, weil ich find manchmal ist es auch so unnatürlich nicht lachen zu dürfen, weil es ja automatisch passiert ähm ja ne aber sonst fand ich es richtig gut und hilfreich das jetzt nochmal so zu reflektieren weil ich das sonst wahrscheinlich so nicht gemacht hätte und ich fad es ähm relativ leicht das dann auch so also zumindest hatte ich (Glas fällt um) oh (lacht) äh zumindest hatte ich in dem Moment des Abrufens gemerkt, dass ich auf jeden Fall alles total fest noch gespeichert hab und dass ich äh generell auch noch an ganz viele Details noch erinnere und hab dann auch nochmal gemerkt, wie viel ich eigentlich in dem Moment so wahrgenommen habe und was alles passiert und und wie viel das einfach alles war und das ist mir dann auch echt leicht gefallen, also es war alles noch so richtig da ähm und was wollte ich noch sagen, ja also manchmal dann beim Aufschreiben, hab ich mich auch gefragt so ja ist das jetzt das was du hören, also nicht was du hören willst aber das wie es gedacht war ähm weil es irgendwie so frei war aber das war ja wahrscheinlich

auch irgendwie der Sinn dann war und je letztendlich hätte ich Irgendwie noch so viel mehr erzählen können, wo ich aber nicht wusste ob das auch so dazu passt also wenn es jetzt zum Beispiel jetzt nicht an eine Aufgabe gebunden war sondern einfach auch generell so das Ankommen war ja auch so voll aufregend sag ich mal, weil ich keinen kannte und irgendwie so das war auch noch mal voll viel in mir los so aber das hab ich jetzt nicht mit reingenommen oder auch andere Sachen weil ja super viel passiert ist einfach und ja.

L: Mhm ja voll spannend, also genau ich hatte extra das so fokussiert auf die baulichen Aktivitäten, weil das so der Forschungsschwerpunkt ist ähm aber ihr könnt auch gerne die anderen Aspekte für euch auch nochmal reflektieren und sonst könnt ihr euch auch nochmal besprechen genau. Ähm und also ihr habt es ja auch schon gesagt aber hattest ihr auch das Gefühl, dass ihr euch gut in der Gruppe mitteilen konntet oder habt ihr jetzt irgendwie was zurückhalten müssen ähm weil ihr das lieber für euch behalten wollt? Was ja auch voll ok wäre.

J: Ich fand es zwischendurch schwierig äh es ist kein Problem, dass du gegangen bist ich hab es verstanden, ich wusste dass es dir nicht so gut geht aber das fand ich dann in dem Rahmen während der Übung nicht passend zu sagen und dachte oh das muss ich mir unbedingt merken, dass ich später dir noch sage also das hat halt einfach hier nicht in den Rahmen gepasst.

M: Ja ich war halt irgendwie auch voll so ein bisschen unsicher, weil ich find es halt schon relativ persönlich äh ja was man halt so für Gedanken und Gefühle irgendwie teilt aber ähm weil ich fand es war jetzt schon für mich eine sichere Atmosphäre also ähm das ich gut halt Sachen sagen und teilen konnte.

L: Ok ja voll schön, also ihr könnt auch negative Sachen sagen, das ist auch ok (lacht). Ähm aber sonst, wenn ihr nichts mehr zu ergänzen habt, wär die Reflexion auch vorbei und dann würd ich mich bedanken und dann kann ich auch gleich mal die Aufnahme beenden (lacht).

Anhang 3: Transkript 2

1: Alors, eh, tout d'abord c'était un voyage à l'étranger, donc c'était aussi un peu une sortie de ma zone de confort, surtout au niveau de la langue que, ben, que je suis pas hyper à l'aise en allemand. Et eh, donc c'était rassurant aussi d'être venus à deux, parce que ça faisait un répère, dans un pays, dans une région que je connaissais pas du tout, eh, je trouvais les échanges dans le groupe très intéressants, ça me fait grandir, je pense, eh ehh, les débats et tout ça, échanger sur les convictions de chacun, ça me fait réfléchir et je trouve ça intéressant (rire). J'ai appris des choses aussi au niveau de la théorie, au niveau du workshop, de ce qu'on a eu hier dans l'atelier, aussi au niveau de la pratique, eh même si je connaissais déjà un peu, j'aime bien recoller (??), je connaissais un peu tout ce qui était (??) 38:40 travail du bois, donc j'ai retrouvé quelque chose que j'aimais bien ici, ehm, je suis contente aussi de me rendre compte de pouvoir m'améliorer en allemand surtout, ben, en comprenant mieux, c'était une attente que j'avais de pouvoir un peu améliorer mon allemand, ehh, c'est vrai que je suis contente de comprendre mais c'est très frustrant quand je peux pas répondre parce que j'ai pas le vocabulaire, eh, mais dans l'ensemble je suis contente d'améliorer mon niveau. Ehm, c'est vrai qu'à la base je suis quelqu'un d'un peu solitaire, j'ai pas fait beaucoup de de colos, de ce genre de trucs en groupes, mais là, je me suis vite sentie, ehhh, bien dans le groupe parce que tout le monde est très bienveillant, tout le monde est très ouvert d'esprit, donc c'était facile de s'intégrer dans le groupe, donc c'était une super bonne ambiance (Pause), ehm, après ça m'a convenu les activités qu'on a faites, c'était en accord aussi avec ma personnalité, après je suis quelqu'un de patiente, donc trier des vices (rire), ça m'a pas dérangé (rire), ça m'allait très bien, ehh (Pause), ehh, je suis aussi contente d'avoir travaillé avec B. et que ça soit bien passé, c'était important aussi, que ça se passe ben si, dans l'ensemble je me suis sentie à l'aise, ehh, pas de soucis, je trouvais très intéressante la sortie qu'on a faite aussi pour aller voir l'autre chantier qui était fini, ça m'a permis de voir que, ben, que c'était ?? ce qu'on faisait ça avait une finalité, et que ça marchait, ça donne aussi l'espoir pour le futur, que ça fait évaluer dans le bon sens des projets comme cela et ehm, et donc voilà, un sentiment général d'être contente d'être là, de participer au projet en général (rire).

1: Also, zunächst einmal war es eine Reise ins Ausland, das war also auch ein bisschen außerhalb meiner Komfortzone, vor allem was die Sprache angeht, in der ich mich, nun ja, auf Deutsch nicht sehr wohl fühle. Und daher war es auch beruhigend, dass wir zu zweit gekommen sind, das gab mir Orientierung, in einem Land, in einer Region, die ich überhaupt nicht kannte. Ich fand den Austausch in der Gruppe sehr interessant, das lässt mich wachsen, denke ich, die Diskussionen und so, der Austausch über die verschiedenen Überzeugungen, das lässt mich nachdenken und das finde ich interessant (lacht). Ich hab auch theoretische Dinge gelernt, im Rahmen der Workshops, den wir gestern in der Werkstatt hatten, und auch auf praktischer Ebene. Und auch wenn ich schon ein paar Sachen wusste, (..?), ich wusste schon ein bisschen was zur (..?) und zur Holzbearbeitung, also habe ich hier etwas wiedergefunden, was mir gefällt. Ich bin auch froh, dass ich mein Deutsch verbessern konnte, vor allem, na ja, durch besseres Verstehen, das war auch eine Erwartung, die ich vorher hatte, dass ich mein Deutsch ein bisschen verbessern würde. Es stimmt, ich bin froh, dass ich es besser verstehe, aber es ist sehr frustrierend, wenn ich nicht antworten kann, weil mir der Wortschatz fehlt, aber im Großen und Ganzen bin ich froh, mein Level zu verbessern. Insgesamt bin ich eher eine Einzelgängerin, ich war früher nicht in vielen Ferienlagern, solche Gruppensachen, aber hier hab ich mich schnell gut in der Gruppe gefühlt, weil alle sehr nett sind, alle sind sehr aufgeschlossen, so dass es mir leicht fiel, mich in die Gruppe zu integrieren, es war also eine sehr gute Atmosphäre (---). Ich war auch zufrieden mit den Aktivitäten, die wir gemacht haben, es entsprach mir, ich bin ein geduldiger Mensch, also kaputte Sachen sortieren (lacht), das hat mich nicht gestört (lacht), das passte mir sehr gut. (---) Ich bin auch froh, dass ich mit B. gearbeitet habe und dass es gut lief, das war auch wichtig. Im Großen und Ganzen habe ich mich wohl gefühlt, keine Probleme. Ich fand auch den Ausflug, den wir gemacht haben, um die andere Baustelle zu besichtigen, die fertig war, sehr interessant, dadurch konnte ich sehen, dass, nun, dass das, was wir gemacht haben, ein Ziel hat, und dass es funktioniert, gibt auch Hoffnung für die Zukunft, dass solche Projekte sich in die richtige Richtung entwickeln, und insgesamt hab ich einfach das Gefühl, dass ich mich freue, hier zu sein, dabei zu sein und allgemein beim Projekt mitzumachen (lacht).

2: Ehhh, bon, du coup j'ai fait des catégories. Comme ça c'est plus simple, ehhmm, donc du coup, ehm, ben sur le plan social, genre, je trouvais ça super cool de rencontrer des gens et découvrir des nouvelles personnes, je trouve ça super intéressant et très enrichissant, donc eh, c'est cool, voilà, l'ambiance est super bonne, ça aussi, c'était important je trouvais, j'avais pas trop peur que ça se passe mal, parce que comme j'ai déjà fait un VEFA je me suis dit que ça serait plus ou moins pareil, ehh, après je suis aussi super content d'avoir pu faire ça avec C. et de pas être tout seul, d'être venu ensemble, whh (Pause), voilà, je suis super content aussi que du coup, toi, tu te sois sortie de ta zone de confort, donc ça, c'est pas une introspection mais eh enfin, mais on a déjà discuté eh et elle l'aurait pas fait toute seule et je suis assez content qu'on l'a fait à deux et que, ehh, elle l'ait bien voulu faire avec moi. Du coup, ça s'est bien passé après je trouve que toutes les personnes ici sont inspirantes parce que toutes les personnes sont végétariennes, veganes, et genre, je trouve qu'il y a beaucoup de modèles de vie qui sont super intéressants et super cool de savoir pourquoi et comment ils soient arrivés là. Voilà, après sur le travail je suis super content parce qu'il y a pas de jugements, genre, on peut ne pas savoir faire quelque chose et ehh genre, juste on va apprendre et ehh, on nous laisse faire, en fait, ehh, on dit pas "ahh no, c'est pas comme ça", "faut que tu fasses ça" et puis ehh, et puis, vas-y, genre, il y a pas de jugements de "ah, il sait pas faire ça" ou "elle sait pas faire ça", je trouve ça cool, ehh, ben, il y a plein de trucs que j'aurais jamais imaginé faire avant et ben, maintenant, ben, genre, je sais le faire, donc voilà, et je sais que je peux le faire bien parce qu'on m'aurait jamais donné l'opportunité de le faire autrement, ehhh, je pense qu'aussi c'est bien parce qu'on a pas de pression sur la quantité de travail qu'on doit faire et c'est

pour ça que ça nous donne plus envie, si on nous disait ehh qu'on a un quota à réaliser tous les jours et qu'on doit nécessairement travailler de telle heure à telle heure, on le ferait plus comme une contrainte, et ça serait du coup moins (Pause) moins (Pause) ça donnerait moins envie de le faire quoi, je sais pas trop comment dire, ehh, je trouve ça cool aussi, de pouvoir proposer des idées et de pouvoir dire si on estime qu'il y a un truc qui serait mieux dans un autre sens ou autrement, on peut le dire, c'est pas genre, tout est déjà prévu et ehh, "vous êtes juste des faiseurs et vous avez rien à dire, c'est pas votre projet", ça c'est intéressant (Pause). Au niveau de la créativité, je trouve ça inspirant aussi de savoir que tout le monde peut le faire, ce genre de projets, ça motive, ça donne envie de faire aussi ce genre de projets, ehh, de constructions sans forcément que c'est à une aussi grande échelle mais ça donne aussi envie de s'investir dans de projets comme ça ou de proposer la réalisation des projets comme ça chez nous. Donc ça donne envie de réfléchir de ce qui serait faisable et voilà. Et sinon je trouvais aussi trop bien les workshops parce que ça laisse vraiment, ça apporte des connaissances en fait, ehh, sur des sujets qu'on aime sans (Pause), enfin genre, à propos de l'écologie et pourtant on va pas être obligé à faire des recherches pendant deux semaines pour comprendre les thèmes parce qu'il y a déjà quelqu'un qu'il l'a fait pour nous et eh, il va nous expliquer ce que lui, il a trouvé et ehh, les conclusions de ces recherches, quoi, je trouve ça cool, voilà, et donc globalement je suis très content d'être ici parce que j'adore et que déjà pendant mon temps en FEVA je trouvais ça trop bien et tellement enrichissant de pouvoir faire des séminaires, voilà. J'ai fini.

2: Gut, also ich habe Kategorien gebildet. So ist das einfacher, also, was das Soziale angeht, fand ich es super cool, Leute zu treffen und neue Leute kennenzulernen, ich finde das super interessant und bereichernd, also, das ist cool, die Stimmung ist sehr gut, das finde ich auch sehr wichtig. Ich hatte aber auch nicht die Sorge, dass es schlecht laufen würde, weil ich schon ein DFÖJ gemacht habe und ich mir gedacht habe, dass es hier ähnlich sein würde, und ich bin auch sehr froh, dass ich das hier mit C. zusammen machen kann, nicht alleine zu sein, zusammen gekommen zu sein, (---), und ich freue mich auch, dass du raus aus deiner Komfortzone bist, gut, das ist keine Introspektion, aber wir hatten darüber gesprochen und sie hätte das hier nicht alleine gemacht und ich freue mich, dass wir das zusammen machen und dass sie das mit mir hat machen wollen. Das ist also gut gelaufen und ich finde, dass alle Leute hier sehr inspirierend sind, weil alle Leute hier vegetarisch, vegan sind, und ich finde, dass es hier viele interessante Lebensmodelle gibt und es ist cool zu erfahren, warum und wie die Leute dahin gelangt sind. Was die Arbeit angeht, bin ich auch sehr zufrieden, weil wir nicht beurteilt werden, man kann nicht wissen, wie etwas geht und dann lernt man einfach, man lässt uns machen, es heißt nicht "Oh, so geht das aber nicht" oder "Du musst das machen" und es gibt einfach keine Urteile wie "Oh, er weiß nicht, wie das geht" oder "Oh, sie weiß nicht, wie das geht", das finde ich cool, es gibt viele Dinge, bei denen ich vorher nie gedacht hätte, dass ich sie machen würde, und jetzt, ja, jetzt weiß ich, wie das geht. Und ich weiß auch, dass ich das gut mache, weil man mir sonst gar nicht die Gelegenheit gegeben hätte. Ich finde auch, dass es gut ist, dass wir keinen Druck haben, was die Menge an Arbeit, die wir machen sollen, angeht, und daher macht es auch mehr Spaß, wenn man uns sagen würde, ähmm, dass wir jeden Tag ein bestimmtes Pensum erfüllen müssten und dass wir unbedingt von dann bis dann arbeiten müssten, dann würden wir es eher wie eine Verpflichtung machen, und das wäre also (---) weniger (---) das würde weniger Spaß machen, ich weiß nicht genau, wie ich das sagen soll, ähh, ich finde es auch cool, dass wir eigene Ideen einbringen können und sagen können, wenn wir finden, dass eine Sache auf eine andere Weise besser wäre, wir können das sagen, das ist nicht, es ist nicht alles schon vorgesehen und ähhh "ihr seid nur die Macher und ihr habt nichts zu sagen, das ist nicht euer Projekt", das ist interessant (---). Was die Kreativität angeht, finde ich es sehr inspirierend, zu erfahren, dass jeder so was machen kann, solche Art von Projekten, das motiviert, das macht Lust, ebenfalls solche Projekte umzusetzen, ähh, solche Bauarbeiten, ohne dass es unbedingt genauso groß sein müsste, aber es macht Lust, sich in solche Projekte einzubringen und die Umsetzung solcher Projekte bei uns vorzuschlagen. Es macht also Lust, darüber nachzudenken, was machbar ist. Und ansonsten fand ich auch die Workshops super gut, weil sie einem neues Wissen einbringen, ähh, zu Themen, die uns interessieren ohne (---), ähh, zu ökologischen Themen und zugleich müssen wir nicht erst selbst zwei Wochen recherchieren, um zu verstehen, worum es geht, weil bereits jemand für uns recherchiert hat und es uns erzählen wird, was er herausgefunden hat und welche Schlüsse er daraus gezogen hat, das finde ich cool, und also insgesamt bin ich sehr froh hier zu sein, weil ich es toll finde und ich bereits während meines DFÖJ ich solche Seminare total gut fand und sehr bereichernd, genau. Ich bin fertig.

3: (Räuspern) Ehh moi, j'ai pas vu la semaine passée du tout en fait, ça allait à une vitesse pas possible, mais en même temps il y a des temps longs et des temps vites mais dans l'ensemble je trouve que la semaine est passée super vite. Ehh, il y a beaucoup beaucoup de passages, donc il y a beaucoup de rencontres c'est super agréable de pouvoir rencontrer, de pouvoir discuter avec autant de gens différents en fait, c'est très agréable aussi de reparler allemand, de revoir des copains, puis de découvrir de nouvelles personnes. Découvrir des nouveaux goûts aussi parce qu'au niveau de la cuisine je n'avais pas trop forcément l'habitude de, genre, des trucs, c'était, mais c'était quasiment toujours super bon donc, sinon ce sont des problèmes de goût, ça c'est autre chose (rire), mais ouais, non, c'était bien intéressant, eh, je trouve qu'il y a beaucoup d'entraide quand on est sur une tâche, puis c'est un peu galère et puis il y a quelqu'un qui arrive et du coup, d'un coup c'est plus facile à faire les choses et eh même si on a beaucoup douillé au début avec la chaleur quoi, comme tout le monde est dans mouvement en fait, ça motive à faire encore plus je trouve, ehmmmm (Pause, Pause, Pause), ehmmmm, les échanges, les workshops aussi, c'était super intéressant aussi, j'ai appris beaucoup de choses. J'ai appris beaucoup de choses aussi en discutant avec les gens, ehh, j'ai bien aimé aussi quand on est sorti en ville parce que du coup ça changeait un peu de rester. Et aussi le soir il y avait toujours un temps avant les repas où on se disait "on aurait pu faire des trucs mais il faut revenir à l'heure du repas, du coup, on est un peu bloqué ici", et du coup, c'était aussi cool de faire une soirée en ville où on était plus en mode, tiens, on fait ce qu'on veut, c'est cool, ehmmmm (Pause). Ehh, du coup moi, je suis à la WG CATze et du coup j'étais super bien accueillie et le lieu est juste trop "oufff" en fait, (rire) et c'est tellement trop chouette, en fait, comme manière de vivre, de partager, il y a un jardin, il y a les bâtiments, ils font beaucoup de trucs en commun et tout, et on sent cette énergie, en fait, quand on est dans ce lieu, en fait. Et du coup, je pense ici ça va finir par être un peu pareil au

niveau, enfin, pareil, ressemblant au niveau de l'énergie et ça donne vraiment envie de vivre dans un lieu comme ça où il y a autant de communications, de faire ensemble, c'est super intéressant. Ehhmm, ouai, un peu de fatigue mais surtout le bruit qu'il y a avec les travaux, en fait, mais bon, on finit par s'y faire, j'ai vraiment des très très bons moments. Ehhmm, des fois j'ai l'impression qu'on avance pas aussi (rire), il y a tellement à faire qu'on a beau faire plein plein de trucs pendant la journée que j'ai l'impression que t'as rien fait par rapport à tout ce qu'il y a à faire mais comme il n'y a pas de pression ça passe, ben, on se dit, tant pis, pff, on va pas réussir à faire tout le bâtiment de toute manière, donc, j'ai toujours envie de faire plus. Mhhh, (Pause), je crois que c'est tout... ouai beaucoup de bons moments (rire).

(Räuspern) Ähh ich, die letzte Woche ist so schnell vergangen, es ging so schnell, aber gleichzeitig gab es lange Phasen und kurze Phasen, aber insgesamt finde ich, dass die Woche super schnell vergangen ist. Ähh, es sind viele Leute vorbeigekommen, also gab es viele Begegnungen, das ist super angenehm, so verschiedenen Leuten zu begegnen und sich zu unterhalten, es ist auch sehr angenehm, wieder Deutsch zu sprechen, Freunde wiederzusehen, und neue Personen kennenzulernen. Auch neue Geschmacksrichtungen kennenzulernen, weil ich, was das Kochen angeht, nicht unbedingt daran gewöhnt bin, bestimmte Sachen zu essen, aber es war fast immer super lecker, also, ansonsten sind das auch einfach Geschmacksfragen, und das ist nochmal was anderes (lacht), aber ja, das war sehr interessant, ähh, und ich finde, dass es hier sehr viel gegenseitige Hilfe gibt, wenn man gerade an etwas arbeitet, erst ist es ein bisschen schwierig und dann kommt jemand und es ist direkt viel einfacher die Sachen zu machen und auch obwohl wir am Anfang alle mit der Hitze gekämpft haben, hat es motiviert noch mehr zu machen, da alle in Bewegung waren, ähmm (5s), ähmm, der Austausch, die Workshops, die waren auch super interessant, ich habe viel dabei gelernt. Ich hab auch viel während der Gespräche mit anderen gelernt, ähh, ich mochte es auch, als wir in die Stadt gegangen sind, weil es mal eine Veränderung zum hiersein war. Und auch abends, gab es immer einen Moment vorm Essen, in dem wir uns gesagt haben "Wir hätten was unternehmen können, aber wir müssen zum Essen zurück sein, also stecken wir hier ein bisschen fest." und daher war es cool, dass wir einen Abend in die Stadt gegangen sind, an dem wir eher im Modus waren, wir machen, was wir wollen, das ist cool, ähmm (---). Äh, also, ich bin in der CATzen-WG und da wurde ich super gut empfangen und der Ort ist einfach nur "wow", (lacht) und es ist einfach nur toll, als Art zu leben, zu teilen, es gibt einen Garten, es gibt verschiedene Gebäude, sie machen viele Sachen zusammen und so, man spürt diese Energie, wenn man dort ist. Und daher denke ich, dass es hier am Ende auch so wird, also ähnlich wird, was die Energie angeht und das macht wirklich Lust, an so einem Ort zu leben, wo so viel gesprochen, zusammen gemacht wird, das ist super interessant. Ähmm, ja, ein bisschen Müdigkeit und vor allem auch der Lärm von den anderen Bauarbeiten, aber gut, man gewöhnt sich daran, ich habe hier wirklich eine sehr sehr gute Zeit. Ähmm, manchmal habe ich den Eindruck, dass wir nicht so gut vorankommen (lacht), es gibt so viel zu tun, dass wir tagsüber eine Menge Dinge tun können und trotzdem den Eindruck haben, dass wir im Vergleich zu dem, was zu tun ist, nichts getan haben, aber da wir keinen Druck haben, ist es ok, nun, wir sagen uns, schade, pff, wir werden es sowieso nicht schaffen, das ganze Gebäude zu machen, also, ich hab immer Lust, mehr zu tun. Mhhh, (---), ich glaube, das war's... ja, wirklich eine gute Zeit (lacht).

1: 55:30 Je veux juste dire que j'ai été d'accord avec ce que tu avais dit aussi que les personnes ici étaient très inspirantes. C'est vrai que ce qui touche le véganisme et ehm, le végétarisme et tout ça, on n'est pas forcément habitué à voir ça en France au quotidien, et il y a a ????, quand Félix est venu nous chercher au début et il était pieds nus (rire) (??) "pourquoi il a pas de chaussures?" et c'est vrai qu'au fur et à mesure on apprend les raisons et on s'en rend compte qu'il y a des choses pas essentielles, mais c'est vrai que quand on est pas confronté à ça, on se pose pas la question de est-ce qu'on a vraiment besoin des chaussures. Mais c'est drôle, mais on rencontre des gens qui pensent pas pareil et ça fait, oui, ça fait réfléchir bien sûr.

Min:Sek 55:30 1: Ich möchte nur sagen, dass ich mit dem übereinstimme, was du auch gesagt hast, dass die Menschen hier sehr inspirierend sind. Es stimmt, was Veganismus und ähm, Vegetarismus und all das betrifft, das sind wir in Frankreich nicht unbedingt gewohnt, das im Alltag zu sehen, und es gibt (...??), als Felix uns am Anfang abholte und er barfuß war (lacht) (...??) "warum hat er keine Schuhe an?" und es stimmt, dass wir mit der Zeit die Gründe dafür kennenlernen und uns bewusst werden, dass es Dinge gibt, die nicht so wichtig sind, aber es stimmt auch, dass wir uns das nicht fragen, ob wir Schuhe wirklich brauchen, wenn wir nicht damit konfrontiert werden. Aber es ist schon komisch, man trifft Menschen, die nicht auf die gleiche Weise denken, und es bringt einen, ja, es bringt einen natürlich zum Nachdenken.

2: Ehhm, du coup, par rapport à ce que tu as dit toute à l'heure, genre par rapport aux journées, genre, là je trouve que les journées sont trop courtes, genre, j'aimerais bien qu'on puisse dormir plus et qu'on puisse profiter autant, voire plus, ehh, enfin, je sais pas, voilà. C'est bizarre comme journées. Et je pense que je vais être un peu triste en partant parce que ça se passe vraiment bien et genre, on est vraiment hors du temps et on a pas de contraintes, genre, on est pas en train de penser à notre appartement ou à notre, juste on est bien et on est bien entouré, des gens bienveillants, et on a pas de contraintes quoi. J'aimerais bien revenir l'année prochaine aussi parce que, si cela se refait je serais là, en gros... c'est vraiment trop cool, si l'occasion se présente l'année prochaine j'ai carrément envie de revenir et ça m'a aussi donnée envie de venir pour voir ce que ça donnera quand le projet sera fini, passer un weekend ici pour inaugurer (rire).

2: Ähmm, also, in Bezug auf das, was du vorhin gesagt hast, also in Bezug auf die Tage, also, ich glaube, die Tage sind zu kurz, also, ich wünschte, wir könnten mehr schlafen und wir könnten genauso viel oder sogar noch mehr davon haben, äh, ja, ich weiß nicht, genau. Es sind komische Tage. Und ich glaube, ich werde ein wenig traurig sein, wenn ich wegfahre, denn es läuft wirklich gut, und wir sind hier wirklich ohne Zeitgefühl, wir haben keinerlei Zwänge, wir denken nicht an unsere Wohnung oder unser, uns gehts einfach gut und wir sind von netten, fürsorglichen Menschen umgeben, und wir haben ein-

fach keine Zwänge. Ich würde auch gerne nächstes Jahr wiederkommen, wenn es das wieder gibt, werde ich da sein, insgesamt (---) es ist wirklich cool, wenn sich nächstes Jahr die Gelegenheit ergibt, möchte ich auf jeden Fall wiederkommen, und es hat mir auch Lust gemacht, zurückzukommen, um zu sehen, wie es sein wird, wenn das Projekt fertig ist, ein Wochenende hier zu verbringen, um es einzuweihen (lacht).

3: Mhh, je suis carrément écoeurée qu'il y a pas assez d'heures en une journée en fait (rire), un peu plus le matin, après une grosse journée de travail et après le soir pouvoir jouer des jeux, aller se ballader ensemble, genre, des trucs, ouais, il y a pas assez de temps dans une journée (rire). Et les journées passent trop vite. Et la semaine passe trop vite, il y a pas assez de temps, après moi je reste encore un peu mais c'est vrai que du coup, ehm, je reste les deux semaines mais du coup, c'est bien il va y avoir des nouveaux gens mais du coup faut aussi dire au revoir et ce sont pas le genre des moments que j'aime les plus quoi, mais on se reverra plus tard, je sais pas, mhh, je suis pas trop pressée (??) (rire), ehm.

3: Mhh, mich ärgert es, dass der Tag eigentlich nicht genug Stunden hat (lacht), ein bisschen mehr am Morgen, danach ein langer Arbeitstag und dann am Abend Spiele spielen können, zusammen spazieren gehen, so Zeug, ja, es gibt nicht genug Zeit an einem Tag (lacht). Und die Tage vergehen zu schnell. Und die Woche vergeht zu schnell, es bleibt nicht genug Zeit, also ich bleibe noch ein bisschen, aber es stimmt, ähm, ich bleibe die zwei Wochen, und es ist auch gut, dann kommen auch neue Leute, aber dann müssen wir uns auch verabschieden, und das sind nicht die Momente, die ich am meisten mag, aber wir werden uns später wiedersehen, ich weiß nicht, mhh, aber ich habe es nicht eilig (...??) (lacht), ähm.

2: On peut aller boire un coup ce soir.

2: Wir können auch heute Abend was trinken gehen.

1: Je crois qu'il va y avoir un truc qui est prévu ici.

1: Ich glaube, heute abend ist schon was vorgesehen.

2: Je crois qu'il y a un truc qui est prévu ici mais il y a eu plein de trucs qui ont été proposés et on a rien fait au final parce qu'il y a trop de projets et c'est toujours comme ça quand on nous propose des choses, on est pas capables de choisir. On fait, sinon on fait jamais. Tu sais, c'est comme quand tu croises des gens en ville et tu dis "faut qu'on aille boire un verre" et tu leur envoies jamais un message parce que la vie est comme ça.

2: Ich glaube, hier ist etwas geplant, aber es gab viele Dinge, die vorgeschlagen wurden, und am Ende haben wir nichts gemacht, weil es zu viele Ideen gibt, und es ist immer so, wenn uns Dinge vorgeschlagen werden, können wir nicht wählen. Wir sollten es machen, sonst tun wir es nie. Weißt du, es ist so, wie wenn man Leute in der Stadt trifft und sagt: "Wir müssen mal was zusammen trinken gehen", und man sendet ihnen nie eine Nachricht, weil das Leben so ist.

Fenster öffnen. Pause.

3: Ben, moi, j'étais pas motivée, (rire) au début, j'étais en mode, non, je veux finir ce que je suis en train de faire et on a encore plein de trucs à faire pour ce matin et on est pas là cet après-midi, on a l'après-midi libre (2: ah ouai??) mais oui, il faut qu'on se planifie des trucs.

3: Nun, ich hatte anfangs keine Lust (lacht) zuerst war ich im Modus, nein, ich will das noch fertig machen, was ich tue, und wir haben noch viel zu tun für heute Morgen, und wir sind heute Nachmittag nicht hier, wir haben den Nachmittag frei (2: Ach ja??), aber ja, wir sollten noch Sachen planen.

[...]

3: C'était pour ça que je voulais pas venir toute à l'heure quand Larissa m'a dit allez, viens on va faire et moi j'étais en mode, non, je veux travailler, je veux travailler (rire) mais en fait, ça m'a fait du bien, la méditation aussi d'ailleurs. Eh puis, le fait de réfléchir à tout ça, ouai, ça fait du bien. donc, merci (rire), merci de m'avoir obligée à venir (rire).

3: Deshalb wollte ich vorhin nicht kommen, als Larissa mir sagte: "Komm mit", und ich im Modus war, nein, ich will arbeiten, ich will arbeiten (lacht), aber in Wirklichkeit hat mir das gut getan, übrigens auch die Meditation. Und dann, über all das nachzudenken, ja, das hat mir gut getan. Also, danke (lacht), danke, dass du mich gezwungen hast, herzukommen (lacht).

M: C'était facile ou difficile de reconstruire la semaine?

M: War es leicht oder schwer, die Woche zu rekonstruieren?

3: Moi, je trouve que le fait de se reconnecter avec tes sens avant ça aide à recouvrir les sensations qu'on a eu pendant la semaine, en fait. Du coup, je trouve que l'idée de la méditation juste avant, c'est pas mal.

3: Also ich finde, dass wir uns erst mit unseren Sinnen verbunden haben, das hilft, die eigenen Empfindungen zu entdecken, die wir während der Woche hatten. Daher fand ich die Idee mit der Meditation direkt davor nicht schlecht.

2: J'avais aucune idée, je savais plus ce que j'avais fait cette semaine, (rire) je sais que c'était bien, je suis un peu fatigué (rire), je sais que j'ai défoncé des murs, (??) mais sinon à part ça, je peux pas dire, genre, lundi j'ai fait ça, mardi, j'ai fait ça.

2: Ich hatte keine Ahnung, ich weiß nicht, was ich diese Woche gemacht habe, (lacht) ich weiß, dass es gut war, ich bin etwas müde (lacht), ich weiß, dass ich einige Mauern eingerissen habe, (..) aber ansonsten kann ich das nicht sagen, also, Montag habe ich das gemacht, Dienstag habe ich das gemacht.

1: C'est dur, ouai.

1: Ja, das ist schwer.

3: Je me rappelle plus des noms des jours (rire), mais je sais que j'ai fais ça, puis ça, puis ça, puis ça. Je me rappelle pas forcément les noms du jours mais je sais que j'ai fait ça, puis j'ai fait ça, puis j'ai fait ça, tu vois j'ai une chronologie quand même. Même si je sais pas quel jour c'était.

3: Ich kann mich nicht mehr an die Namen der Tage erinnern (lacht), aber ich weiß, dass ich dies, dann das, dann das, dann das gemacht habe. Ich erinnere mich nicht unbedingt an die Namen der Tage, aber ich weiß, dass ich dies, dann das, dann das gemacht habe, du siehst, ich habe immerhin eine Chronologie. Auch wenn ich nicht weiß, welcher Tag es war.

2: Ouai, moi, dans ma tête aussi, je vois quand je me dis, que j'ai enlevé les liants, les murs sont pas encore defoncés, (rire)???

2: Ja, in meinem Kopf ist es auch so, wenn ich mir sage, dass ich die Bindemittel entfernt habe, dann sehe ich, dass die Wände noch nicht abgerissen sind (lacht).

1: Donc c'était dur à faire de retracer un peu toute la semaine?

1: War es also schwierig, die ganze Woche rückzuverfolgen?

2: Oui, parce que du coup c'est trop large, genre, il y a pas, genre, "parle de ça, puis de ça, puis de ça", sinon "parle de cette semaine" (rire) wow, okay,

2: Ja, weil es zu lang war, also, es war nicht "erzähl davon, dann davon, dann davon", sondern "erzähl von der Woche" (lachen), wow, okay.

M: Mais quand t'as essayé de le faire, enfin, t'as pu entrer dans la pensée ou dans les souvenirs ou pas trop?

M: Aber als du versucht hast, das zu machen, also, hast du da gedanklich hinkommen können oder nicht so?

2: Ben, moi, je me suis pas rappelé des moments précis, je me suis rappelé de la semaine en général, de comment ça se passe et comment je me sens par rapport à cette semaine là. Il y a pas eu de "ah oui, quand j'étais sur l'escabeau en train de faire ça c'était chiant, ou c'était bien", c'était juste globalement c'était bien.

2: Also ich, ich hab mich nicht an die genauen Momente erinnert, ich hab mich an die Woche im Allgemeinen erinnert, wie das abgelaufen ist und wie ich mich in Bezug auf die Woche gefühlt habe. Es gab nicht sowas wie "Ah ja, als ich auf der Leiter stand und das gemacht habe, das war blöd, oder das war gut", es war eher, dass es insgesamt sehr gut war.

1: Alors, au deuxième tour, le truc de Félix qui arrive sans chaussures, (rire), ça s'était précisément au début (rire), ça revient après quand on en reparle. (???) Mais c'est toi aussi qui a dit, ben "il a pas de chaussures" (rire).

1: Also, in der zweiten Runde, die Sache mit Felix, der ohne Schuhe kann, (lacht), das war genau am Anfang (lacht), das kommt hinterher wieder, wenn wir wieder darüber reden. (...??) Aber du warst es auch, der gesagt hat, nun ja, "er hat keine Schuhe an" (lacht).

2: Ah non, j'ai pas dit "il a pas de chaussures", j'ai dit "regarde, on est chez les bobos, il a pas de chaussures" (rire)

2: Ah nein, ich habe nicht gesagt "er hat keine Schuhe an", ich hab gesagt "schau, wir sind bei den Ökos / Hippies, er hat keine Schuhe an" (lachen).

[...] (reden darüber, wo sie keine Schuhe tragen)

1: Non, moi, ça va, je trouvais que c'était assez facile, après c'est que j'ai tendance de à réfléchir sur ce que je ressens, au fur et à mesure, donc, pour savoir si j'ai bien un soucis (?) (2: c'est parce que je te demandais chaque jour), c'est vrai que il me demandait, du coup, j'ai dit ça va, ça va, c'était facile de rentrer.

1: Nein, für mich war es ziemlich einfach, aber ich neige auch dazu, über meine Gefühle nachzudenken, also, um zu wissen, ob ich ein Problem habe (...?) (2: es ist, weil ich dich jeden Tag gefragt habe), es stimmt, dass er mich gefragt hat, also sagte ich, es ist gut, es ist gut, es war also leicht, dahinzukommen.

M: Et c'était comment de le partager avec les autres ? Et avec moi, nous on se connaît pas trop non plus.

M: Und wie war es, dass mit den anderen zu teilen? Und mit mir, da wir uns wenig kennen?

1: C'est facile, ça m'a pas dérangé.

1: Das war einfach, das hat mich nicht gestört.

2: ???, c'est FEVA quoi, c'est tellement FEVA.

2: Das ist wie beim DFÖJ, das ist wirklich genau wie beim DFÖJ.

3: Tu sais ce que c'est un feva?

3: Weißt du, was ein FEVA ist?

M: Pas exactement.

M: nicht genau

3: C'est un DFÖJ, c'est le volontariat écologique franco-allemand.

3: Das ist ein DFÖJ, ein deutsch-französischer ökologischer Freiwilligendienst.

M: Ah, c'est ce que je me disais.

M: Ahja, das habe ich mir schon gedacht.

3: Et nous, on l'a fait, c'est un peu la même ambiance.

3: Genau, und wir haben sowas gemacht und das ist ungefähr die gleiche Stimmung.

2: Oh, c'est exactement la même ambiance.

2: Oh, es ist genau die gleiche Stimmung.

3: Il y a beaucoup de discussions sur tous les sujets, c'est un peu la même ambiance en fait, donc, nous, c'est vrai que ça nous convient.

3: Es gibt immer viele Diskussionen zu vielen Themen und das ist etwa die gleiche Atmosphäre, also, ja, es stimmt, dass uns das gut gefällt.

1: C'est vrai que c'était le gros stress tout au début quand il fallait faire les présentations et dire le premier jour qu'est-ce qu'on attendait et tout en allemand, et je me sentais, ah, je vais jamais pouvoir dire ça en allemand et c'était juste un peu le stress, à ce moment-là.

1: Es stimmt auch, dass es ganz am Anfang stressig war, als wir uns vorstellen sollten und am ersten Tag sagen sollten, was uns erwartet und so und das auf deutsch, und ich hab mich gefühlt, ah, ich werde das niemals auf deutsch sagen können und das war ein bisschen stressig, in dem Moment.

2: C'était le stress du début.

2: Das war der Anfangsstress.

Reden, ob sie ein Tandem machen wollen, etc. Abschluss

Anhang 4: Transkript 3

L: Ähm genau und äh die Reflexion läuft unter der Methode der dialogischen Introspektion, es klingt erstmal so ein bisschen fancy, ich hab das auch ähm aufgeschrieben auf Deutsch und Französisch (-) und... ähm wird auch Selbstbeobachtung oder Innenschau genannt und wird eben verwendet, um innere psychische Prozesse zu beobachten und ähm genau und das individuelle Erleben zu reflektieren und dabei lenkt ihr eben eure Wahrnehmung auf innere Prozesse wie Gedanken, Gefühle und Erfahrungen und das werden wir eben gleich probieren ähm und ja zu Ablauf ähm wir machen gleich noch ein Warm-up, eine Sinnesmeditation damit ihr schon mal die Aufmerksamkeit auf euch lenken könnt und dann beginnen wir erst mit der Introspektion ähm dazu gibt es noch einen Einstiegsimpuls, den ich les ich euch gleich auch nochmal vor, dann haben wir ungefähr 20 Minuten Zeit und dann gehen wir in uns und ähm ja beobachten und in der Zeit könnt ihr euch schon mal Notizen machen ähm und dann gibt es eine erste Introspektionsberichts-Runde, wo jeder von und dann etwas in der Gruppe mitteilt aber eben nur so viel wie er oder sie möchte, also das was ihr aufschreibt das ist nur für euch, das müsst ihr niemandem zeigen und ihr könnt dann auch entscheiden, wie viel ihr halt davon sagen wollt und welchen Teil ihr vielleicht dann lieber rauslasst und nachdem jeder dann was gesagt hat, machen wir dann noch eine zweite Introspektions-Runde wo ihr dann nochmal das Gesagte von den anderen für euch sacken lassen könnt und dann könnt ihr nochmal in euch gehen und schauen ob das was mit euch macht und dann in der zweiten Runde was ergänzend sagen könnt und ganz am Ende können wir noch mal darüber diskutieren, wie insgesamt die Methode euch gefallen hat, ob es euch leicht gefallen ist und ja ob es irgendwie Schwierigkeiten gab oder nicht. Genau, so viel zum Ablauf, wenn ihr bis jetzt keine Fragen habt, dann würd ich mit dem Warm-up beginnen, weiß nicht ob du noch irgendwie übersetzen möchtest oder?

V: Non, merci.

L: Ok, ähm gut jetzt muss ich die Uhr noch im Blick behalten, ok dann ja würde ich euch einladen die Augen zu schließen, macht es euch bequem, ihr könnt euch hinsetzen, hinlegen hier sind auch noch Kissen falls ihr was braucht.

L: Ihr könnt jetzt drei mal tief ein und aus atmen. (10 Sekunden) Zuerst ähm fokussieren wir uns auf das Hören, ihr könnt mal schauen, was höre ich genau jetzt in diesem Moment, welche Geräusche, welche Klänge und Töne sind in unmittelbarer Nähe und welche in der Ferne? (8 Sekunden) Sind es viele Geräusche oder eher wenige? (8 Sekunden) und welches ist das Lauteste, das Präsenteste und welches das Leiseste?

#00:04:10'# (50 Sekunden)

L: Ihr könnt nun die Augen wieder öffnen, und könnt euch jetzt mal umschaun, was seht ihr, wenn ihr nach oben oder nach unten schaut, seitlich oder geradeaus? (--) Was ist neu für euch, was ist euch noch nie aufgefallen? (8 Sekunden) Und in Verbindung mit dem Gehörsinn, was genau macht das Geräusch, was ihr eben wahrgenommen habt oder die Geräusche und woher kommt es? (8 Sekunden) Und welche Farbe überwiegt in meinem Blickfeld? (6 Sekunden) Bewegt sich etwas?

#00:05:58# (42 Sekunden)

L: Wenn ihr möchtet könnt ihr jetzt die Augen wieder schließen. Als nächstes fokussieren wir uns das Spüren und auf das Fühlen. (--) Was spüre ich wo in oder an meinem Körper? (8 Sekunden) Und wie nehme ich die Umgebungstemperatur wahr? (10 Sekunden) Wie ist mein Atem? Wie oder was fühle ich gerade dabei? (34 Sekunden)

L: Als nächstes können wir uns auf unseren Geschmackssinn konzentrieren (--) was schmeckt ihr jetzt mit meiner Zunge im Mund? Habt ihr einen süßen, salzigen, bitteren, sauren oder umami Geschmack im Mund? (--) Und falls ihr nichts schmeckt, ist das auch in Ordnung. (38 Sekunden)

L: Und zuletzt konzentrieren wir uns auf unseren Geruchssinn. Riecht ihr genau jetzt etwas und was genau? Und woher kommt der Geruch? (60 Sekunden)

L: Ihr könnt die Augen noch einen Augenblick geschlossen halten und beobachten wie ihr euch jetzt nach der Sinnesmeditation fühlt. Hat sich was verändert? Und wenn ja wo fühlt ihr die Veränderung? (10 Sekunden) Zum Abschluss könnt ihr eure Arme und Beine noch mal bewegen und euch strecken und ihr könnt auch die Augen langsam wieder öffnen. (30 Sekunden)

L: Hm ihr könnt euch alle schon mal einen Stift und Papier nehmen. ich kann dir was geben (V: Danke). Ihr müsst mal schauen ob ihr gut schreiben könnt, sonst- eine kleine Unterlage (...?) (lacht) ist ok ist nur mein Arbeits-PC (+)

E: Ich würde die Rückseite nehmen (L: Ja das ist auch ok) (15 Sekunden)

L: Ich hoffe man kann das lesen. Genau also der Gegenstand der Reflexion oder der Selbstbeobachtung sind eben die baulichen Aktivitäten, die ihr jetzt in den letzten Wochen oder in den letzten Tagen gemacht habt ähm und also auch in der Werkstatt, das kann alles Mögliche sein die ihr in den letzten Tagen erlebt habt, und die Idee dahinter ist zu versuchen sich in den Moment des Erlebens zurückzusetzen und dann eben zu beobachten an welche, ja welche Gedanken ihr dabei

hattet, welche Gefühle, Wünsche, Motivationen und welche Erfahrungen ihr dabei erlebt habt und ähm dabei vielleicht auch darauf zu achten, wie ihr die Zusammenarbeit im Team wahrgenommen habt und ähm welche Erfahrungen neu waren und welche bekannt waren und ja versucht einfach aufmerksam zu sein, für alles was euch dabei in den Kopf kommt und ähm wichtig ist vielleicht auch noch dass es voll ok negative Sachen zu sagen und ja es gibt keine richtigen oder falschen Selbstbeobachtungen also auch wenn es euch gewöhnlich vorkommt, was euch in den Sinn kommt, ihr könnt einfach alles aufschreiben und genau einfach alles festhalten und genau nochmal betont, dass das was ihr aufschreibt nur für euch ist. Dann würd ich jetzt die ersten zwanzig Minuten einläuten, wenn jemand noch länger Zeit braucht, dann gerne Bescheid sagen und ja wir können ja erstmal schauen, ob die zwanzig Minuten ausreichen.

L: Seid ihr schon fertig? Ja, ok ja dann können wir auch schon anfangen, es zwar noch so zwei drei Minuten, aber- ähm bevor wir anfangen noch den Hinweise, das habe ich vergessen zu sagen, dass während jemand berichtet, sollten die anderen versuchen möglichst wenig drauf zu reagieren also auch nicht nachzufragen oder irgendwie Kommentare zu machen und auch non-verbal also ist nicht so einfach vor allem wenn man sich kennt aber wenn es geht einfach die Person berichten lassen, dass sie halt einfach erstmal erzählt und dann in der zweiten Runde kann man ja auch darauf reagieren was die andere Person gesagt hat. Ähm und ja ich hab jetzt mit gemacht, ich hatte überlegt, dass ich vielleicht anfangs damit ihr vielleicht irgendwie ein Gefühl dafür bekommt wie man sowas ungefähr berichten kann ähm aber lasst euch nicht zu sehr davon beeinflussen, ja. Ähm ja ich hab ja auch letzte Woche schon mitgemacht bei der Introspektion ich hab jetzt versucht nochmal zu schauen auch im Vergleich zur letzten Woche, wie es mir dabei ging und ich hab auch direkt gemerkt so in den ersten Tagen der Woche, dass ich schon sehr erschöpft war von den Arbeiten, dass mir das nicht mehr ganz so leicht gefallen ist irgendwie lange am Stück zu arbeiten ähm weil ich halt zum einen auch körperlich erschöpft war weil ich schon ein bisschen müde war und dann irgendwie Blasen an den Fingern hatte und dann hat es halt alles nicht mehr so viel Spaß gemacht und ähm ja dass ich dann auch dementsprechend mehr Pausen gebraucht habe aber das war dann irgendwie auch ok für mich (...?) dann gedacht ok das ist ja auch, man soll ja auch nur so viel machen wie man selber kann es ist halt doof wenn man den ganzen nächsten Tag flach liegt weil man so erschöpft ist und ähm ja auch in der Hitze so zu arbeiten das war vor allem in der ersten Woche echt anstrengend ähm das war direkt am ersten Tag super heiß in der Sonne und ähm es ging in der zweiten Woche auch schon ein bisschen besser aber trotzdem fand ich das irgendwie einen sehr wichtigen Faktor den wir irgendwie vorher gar nicht so richtig beachtet hatten und besonders bei den Sachen im Altbau oben mit den Wänden das war irgendwann auch nur noch so eine Fummelarbeit und dann hat man da ewig lange an der Wand rumgeklopft und ging es trotzdem nicht so richtig voran und da war das denn irgendwie voll wichtig dass man dann einen Fortschritt gesehen hat damit ich auch motiviert war noch weiter zu arbeiten und ähm ja auch dann gemerkt, ich hab jetzt keine Lust immer das Gleiche zu machen ich brauche ein bisschen Abwechslung und dann hab ich mich immer sehr gefreut wenn wir was neues machen konnten und vor allem jetzt mit dem Pflastern draußen da hab ich mich gefreut, dass es endlich anfang weil die letzte Woche sich so ein bisschen hingezogen hat und dass wir gestern dann da hinten die Pflastersteine abgebaut haben war irgendwie voll schön weil dass dann voll flott ging auch die Arbeit im Team und so am Anfang wussten wir noch nicht so richtig wie wir es machen sollen und dann kam irgendwann X und hat uns gezeigt dass wenn man den einen Stein rausnimmt auf einmal so zehn Steine voll easy rausnehmen konnte und dann ging es irgendwie voll schnell und dann haben wir so eine Kette gebildet und die Steine gestapelt und dann hatten wir innerhalb von einer halben Stunde irgendwie so 300 Steine rausgeholt das war irgendwie voll cool und ja gleichzeitig dann gesehen als dieser Gabelstapler die Steine dann rüber gefahren hat war ich dann so wow ok das ging jetzt irgendwie so easy mit der Maschine und wir sind halt hier die ganze Zeit nur mit eigener Muskelkraft am Arbeiten und da frag ich mich immer so wäre es vielleicht auch sinnvoller wenn wir das professionell machen lassen würden von Menschen die dann auch Maschinen haben und ähm ja kommt mir dann immer so ein bisschen schleppend vor die Arbeit. Ähm ja was ich noch ganz cool fand für mich dass ich sehr selten so handwerkliche Arbeiten mache und jetzt hier die Chance dazu hab und auch gemerkt hab wie ich mit Zeit so ein bisschen kompetenter werde auch mit dem Werkzeug umzugehen und das war irgendwie ganz schön so zu beobachten ähm und gleichzeitig also vor allem sowas wie den Kompost zu bauen in der ersten Woche fand ich richtig cool also zu sehen wie halt was wirklich entsteht und dann so ein Endergebnis zu haben also auch dieses was zu produzieren und nicht nur etwas kaputt zu machen das war irgendwie voll wichtig so einen Ausgleich zu haben und nicht nur was kaputt zu machen ähm genau und vor allem was mir aufgefallen ist, dass die zweite Woche strukturierter war also es war glaub ich eher so ein organisatorischer Aspekt den X und mich betrifft aber war irgendwie entspannter für mich zu wissen ok da sind Irgendwie mehr Leute da die auch helfen und wir wissen ein bisschen besser was wir machen als letzte Woche, genau. Ja so viel wollte ich jetzt erstmal mitteilen ihr könnt, weiß nicht möchte jemand direkt weiter machen, wir haben es letztes mal einfach in der Reihe gemacht.

E: Ich kann weitermachen ja. Ähm ich durfte den Tisch mitbauen und ich fand das total spannend auch zu sehen, dass wir da so ein ganzen Möbelstück jetzt gebaut haben ähm hab am Schluss aber als wir das dann zusammen gebaut haben also ich hab dann beim Schleifen geholfen und ähm beim Zusammenbauen eben und ich hab noch irgendwas gemacht weil wir dann halt doch nicht so viele gebraucht haben, und das war dann doch so eine ziemliche Verantwortung ähm weil das quasi so dieses Versuchsobjekt war und dann dachte ich mir wow und das wird jetzt 120 mal gebaut und wenn wir halt jetzt irgendwie sagen ja des geht schon und am Schluss geht es aber nicht dann hätte man das irgendwie anders machen können das war dann schön das halt in der Gruppe zu machen und so ganz alleine und auch zu wissen, dass ich jetzt nicht in AK Bau bin oder so äh AG Bau und da hab ich aber trotzdem so diese Verantwortung gespürt aber auch ich fands sehr schön was selber zu bauen und zu sehen, dass man da einfach so einen Tisch bauen kann der am Schluss glaub ich wenn dann noch Schrauben drin sind ziemlich stabil ist auch. Ähm und hier im Altbau haben wir jetzt nur im zweiten Stock gearbeitet, X meinte jetzt auch dass ihr jetzt sehen wollt, wie weit man eigentlich kommt jetzt aber ich muss sagen ich finds eigentlich ganz cool nur an einem Ding was zu bauen und dann zu sagen, also dann das auch irgendwie fertig zu machen und ähm wir

müssen jetzt nicht fertig werden aber es jetzt nicht so dass hier überall so ein paar mini Baustellen sind also gibt schon so klar mehreres aber jetzt nicht noch in allen verschiedenen Zimmern, sondern dass man jetzt oben auch wirklich sehen kann das war eigentlich ein krasser Raum jetzt ist da die Insolation draußen jetzt dann haben wir die Deckenplatten rausgemacht dann ist das ganze andere Zeug was da oben dran hing noch draußen jetzt sogar die ganzen Schienen schon draußen was wir halt gemacht haben und das fand ich ziemlich cool zu sehen dass wir nicht fertig werden müssen aber gut weiterkommen können. Ähm ich finde wir sitzen alle in einem Boot wir haben uns das alle ausgesucht und ähm sind deswegen auch ziemlich motiviert gewesen und ich kann irgendwie immer jemanden Fragen wenn jetzt keine Ahnung hatte was ich dann machen soll oder einfach mal reden oder eine Pause machen also dass das total toleriert wird. Genau die organisatorisch, ähm die Kommunikation war nicht immer so gut wer jetzt wo hin geht und wo wir denn jetzt gerade sind ähm ich glaub der Signal Channel ist gut aber es haben also ich weiß nicht ob wirklich alle auch wirklich Signal haben oder eben dann auf ihr Handy schauen das ist halt, also du brauchst ja sonst dein Handy hier nicht so und dann ist vielleicht noch mal ganz gut da rein zu schreiben wenn oder es irgendwie anders anzukündigen, ok morgen treffen wir uns um neun oder um zehn oder so ähm und am Anfang des Tages heißt es dann sind wir um neun da ok und dann sind wir auch nicht so ganz pünktlich da und dann sitzen wir aber doch noch mal da und überlegen und warten darauf dass es endlich los geht da bin ich so ich will jetzt endlich anfangen bevor es richtig warm wird. Und genau zur Teamarbeit ähm ich finds total spannend, dass man eigentlich doch mit jedem arbeiten kann und ich kenn jetzt auch sehr viele ähm was es bestimmt einfacher macht aber ich hab jetzt auch das Gefühl dass ich eben nicht immer mit den gleichen Leuten was mache sondern auch irgendwie unterschiedlich und sag hey lass doch zusammen das jetzt abschrauben und dann kann man da wieder reden aber es ist manchmal bisschen deutsch-deutsch und französisch-französisch, dass sich das aufteilt, wahrscheinlich auch aus Müdigkeitsgründen dann um in die andere Sprache zu switchen. Joa, soweit.

V: Also für mich, ich habe viel in dem Server/ Informatikraum gearbeitet, als erstes war ich mit einer Freundin da, das hat Spaß gemacht, weil wir Zeit zum Sprechen brauchten und das war cool und danach sind viele neue Leute, die ich nicht kannte sind dazugekommen um mit uns zu arbeiten und das war auch cool weil wir gearbeitet haben aber uns auch kennenlernen konnten, das war cool. Ach und apropos den Leitern/ Organisatoren, ich war wirklich gespannt, weil wir hatten viel Verantwortung und Autonomie, also Freiheiten in der Arbeit, das war für mich cool weil erstens habt ihr uns die Aufgabe erklärt und warum wir das machen und danach haben wir selbst gesagt wie wir das machen wollen, wie wir arbeiten wollen, das war cool da wir wirklich verantwortlich waren beim Arbeiten. Und ich habe viel gelernt z.B. Elektronik, ich kannte vorher keine Server und jetzt kenne ich wirklich alles und ein anderer Punkt, ich finde die ganze Woche über, dass die Gruppe/ Umwelt gut zusammen gearbeitet hat und wir haben viele Leute kennen gelernt und es gab auch eine Französisch-Deutsche Kooperation zwischen uns in der Gruppe und das war für cool, weil bis zum Freiwilligen-Jahr hatte ich nicht so viele bis auf Eva. Dann noch eine andere Arbeit, ich hatte eine große destruktive Arbeit gemacht, dabei haben wir zwar nicht viel gelernt aber es war trotzdem eine Arbeit die wir zusammen gemacht haben, als Kooperation, das war zwar schwer aber zusammen ging es. Für mich war der Workshop über den Zement wirklich cool weil das Spaß gemacht hat mit den anderen darüber zu diskutieren und auch um ein neues Thema zu entdecken, wo man aktiv werden kann. Für mich war der Abend ein bisschen lala weil es viele müde Leute in der Gruppe gab und die Leute wollten nach dem Essen nicht mehr machen, nicht mehr spielen, ich mache das eigentlich gern aber ich verstehe auch warum die anderen das nicht wollen. Für mich (...??Französisch).

E: Es macht mir Spaß das Projekt hier weiterzuverfolgen und bei weiteren Kooperationsbaustellen mitzumachen.

V: und der letzte Punkt wir haben in der Hagebutze gewohnt und wir haben mit der WG gesprochen und das hat mir viele konkrete Ideen gegeben, wie ich später mal leben möchte, also alternative Beispiele.

A: Also ich hab mir recht viel Zeug aufgeschrieben, das ist ein bisschen durcheinander, Besonders am Anfang in der ersten Woche war oft dieses Gefühl vorhanden, dass man sich jetzt irgendwie seine Aufgabe suchen oder schon fast beschaffen muss und das man so ein bisschen ratlos ist und keinen klaren Plan hat und irgendwo ein bisschen anfängt, das war mir ein bisschen unangenehm aber dann hab ich auch so ein bisschen an mir gemerkt, dass ich dann doch immer den Reflex habe, nach der kompetentesten Person zu suchen und das ist ja eigentlich so ein bisschen im Gegenteil vom Selbstverwaltungsgedanke und da muss man auch ein bisschen an sich arbeiten und guckt und mitdenkt und nicht nur anderen hinterher rennt, Ja ich hatte zum Teil so ein bisschen Sorge um Sicherheit, nicht nur meine sondern viel die von anderen, so ich hab schon ein bisschen Erfahrung mit handwerklichem und mit Projekten wo man sich verletzen kann, aber ich wusste halt nicht ob das bei anderen auch der Fall ist und da hat mir so ein bisschen die Sicherheitseinweisung gefehlt, hab aber auch gemerkt, dass ich auch vielleicht den anderen keinen Vertrauensvorschluss gegeben habe und vielleicht so dieser Instinkt ist oh die sind noch so jung, haben die denn alle ihre richtigen Sicherheitsklamotten und denken die an dieses und jenes, das war auch besser als wir dann die ganze Schutzmontur besorgt hatten, ja. Dazu würde vielleicht auch gehören, dass man ein bisschen mehr check-up macht, am Ende des Tages so wie fühlt ihr euch, auch körperlich und dass man sich vielleicht noch zusammen dehnt oder bisschen Yoga macht oder zumindest so ein bisschen Rückenschule, weil das doch zum Teil sehr schwere körperliche Arbeiten sind und ja damit alle fit und gesund bleiben wäre das vielleicht auch eine Idee für die Zukunft, sich dann auch noch gemeinsam zu dehnen oder um die Gesundheit zu sorgen. Ja so ein bisschen auch noch das Problem des sich-eine-Aufgabe-Suchens, also das ist so eine Selbsterkenntnis, dass ich mir schon dann doch eine Aufgabe gekrallt habe und da schon fast so Besitzergreifend war und das Gefühl hatte das ist jetzt so mein Ding und die anderen sollen das jetzt nicht machen und ich will das jetzt zu Ende machen und genau das ist vielleicht auch so ein bisschen Mangel an Teamfähigkeit oder auch dass man gerne so seinen eigenen kleinen Bereich hat wo man eine kleine Expertise aufbaut über ein oder zwei Tage. Genau ich fand es gab oft eine sehr schöne Gruppendynamik bei so Sachen wie Abwaschen und

Kochen oder auch heute morgen auch die Terrasse bauen, ich hatte das Gefühl alle packen mit an und man muss sich nicht Sorgen machen dass man etwas alleine machen muss und das ist schon fast ein Hochgefühl bereitet wenn man sehr große Aufgabe mit vielen angeht und das dann total schnell erledigt wird und das fand ich immer ganz cool, dieses dass man gefühlt schon einen halben Berg abtransportiert innerhalb von einer Stunde weil alle mitmachen, das war super. Ja ich fands auch sehr schön, dass man in so zweier Teams oft bei ruhigeren Aufgaben die Möglichkeit hatte zu quatschen und sich kennenzulernen und sich so den Rhythmus des anderen anpassen konnte und das hat schon voll Spaß gemacht und ja ich fand auch dass wir recht viel zerstört haben und wenig aufgebaut und dass man sich dann schon irgendwie Fragen stellt wie was bleibt von der Arbeit übrig, was wird man davon im Endeffekt sehen das kam auch so ein bisschen davon, dass wir viel zum Neubau gelernt haben, wie wird das aussehen aber wenig zum Altbau und dass wir dann recht wenige konkrete Bilder hatten, da hat es auch total geholfen diesen Architektenrundgang zu machen, wo dann nochmal ein bisschen mehr berichtet worden ist. Ich hätte da gerne ein bisschen mehr Beschreibungen im vorhinein gehabt zum Beispiel dass man sich gemeinsam Pläne anguckt und ein bisschen mehr erzählt vom Projekt. Für mich waren auch das Plenum und der Architektenbesuch so ein bisschen das Highlight, weil man da auch so ein bisschen das Gefühl bekommt nicht nur Arbeitskraft zu sein sondern auch aktiv beteiligt zu sein im Prozess und wirklich so zu verstehen wieso machen wir das jetzt und nicht nur so wir machen jetzt das und das und dann hatte ich auch noch ein bisschen die Idee, das hatte ich auch beim Plenum letzte Woche schon die Idee, dass also ihr hattet das ja mit diesen Erfolgen der Woche und das könnte man ja auch so ein bisschen täglich machen so Erfolge des Tages so eine Art mini Day-briefing damit man auch mitbekommt was die anderen Teams gemacht haben und geschafft haben um zu sehen wie wir so im Prozess stehen und einfach uns so ein bisschen mehr über die Arbeit die gemacht wurde unterhalten, zum Teil wusste ich von manchen gar nicht was die den ganzen Tag getrieben haben und finde es auch eigentlich wichtig, dass man auch stolz berichten kann wer dies und jenes gemacht hat. Genau und sonst waren es zum Teil auch schwierige Aufgaben oder auch anstrengende vor allem bei dieser immensen Hitze am Anfang aber dadurch dass man so zusammen durchsteht fühlt man sich auch total solidarisch miteinander und hat das Gefühl man kann sich so aufeinander verlassen, das fand ich voll schön und allgemein, das Gefühl dass ziemlich viel auf die Bedürfnisse der einzelnen eingegangen ist, das heißt man hat sich nicht geschämt mal eine Pause zu machen und da hat da kein Druck verspürt und auch lange Mittagspausen und Mittagsschlaf Und sowas war vollkommen ok und man hat halt schon das Gefühl, dass man aufeinander aufpasst und sich nicht gegenseitig pusht sondern eher runterzieht, das fand ich auch cool das hat auch wieder so diese kapitalistische Logik durchbrochen so dieses mach mal langsamer, nimm dir mehr Zeit, trink mal Wasser mach mal mehr Pausen, das fand ich sehr angenehm. Ich glaub das wars.

L: Mhm vielen Dank, ihr habt ja jetzt nebenbei schon aufgeschrieben, ich auch (lacht) ich würde trotzdem vorschlagen, dass wir nochmal so fünf Minuten uns nochmal ein bisschen sortieren und dann nochmal kurz ergänzend was sagen können, wenn das ok ist?

L: Seid ihr dann soweit? Ja? Ok dann wenn ihr mögt kann ich wieder beginnen und dann reihumgehen. Ich hab viele Punkte an die ich anknüpfen kann, ich versuchs jetzt mal nicht so auszuarten, vor allem die Sache mit der Verantwortung, da musste ich auch nochmal drüber nachdenken, weil ich nochmal eine andere Rolle in dem Workcamp hatte und ich eigentlich die ganze Zeit dieses Verantwortungsgefühl auf mir hatte und das auch eine Belastung ist und ich mich deswegen auch nicht so richtig auf eine Sache konzentrieren konnte weil ich die ganze Zeit noch andere Sachen im Kopf hatte, vor allem auch das jetzt mit euch zu machen ist voll wichtig für mich und ich das dann die ganze Woche so im Hinterkopf hatte und vor allem in der ersten Woche mich das dann noch ein bisschen mehr gestresst hat, weil ich nicht wusste wie das angenommen wird und wie funktioniert das überhaupt und dann auch mit der An- und Abreise von Menschen das zu koordinieren und dann auch im Zusammenhang mit der Sorge um die Sicherheit der Menschen das irgendwie gerade in der ersten Woche sehr präsent war vor allem, ich glaube das wart ihr noch nicht dabei oder habt ihr es mitbekommen? Als X in den Nagel getreten ist und dann war es für X und mich so ein Wachrütteln, so ok wir müssen wirklich nochmal appellieren, dass Leute wirklich Sicherheitsschuhe tragen und auch Helm und Brille und Maske ist halt voll wichtig, dass das auch kommuniziert wird und ja trotzdem vielleicht manchmal nicht hundertprozentig geklappt hat, weil zum einen dadurch dass wir vielleicht auch wollten dass ihr ein bisschen freier seid in dem was ihr macht ihr euch die Aufgaben suchen könnt und eure Nische und dadurch dann halt die Struktur gefehlt hat und dann das nicht so passiert ist, dass wir uns wirklich mal zusammengesetzt haben und dann alle da waren und alle zugehört haben und wir dann erzählen konnten, wenn dann ein paar Leute schon so motiviert waren und schon angefangen haben dann es schwer alle mal zusammenzutrommeln, weil wir dann auch nicht wollten dass ihr euch gezwungen fühlt sich irgendwo hinzusetzen und eine halbe Stunde zuzuhören also war so ein bisschen dieser Rollenkonflikt da. Aber ich glaube es wäre wirklich gut gewesen noch mal so ein Check am Ende des Tages zu machen so wie geht es auch jetzt nach den Arbeiten auch so Erfolge der Woche, was haben wir heute eigentlich alles geschafft, und man sieht es auch ja auch wir haben schon voll viel gemacht wenn man sich jetzt Bilder anschauen würde von Tag 1 so oben sieht es halt jetzt komplett anders aus, zwar ein bisschen chaotischer, als hätte eine Bombe eingeschlagen aber (lacht) aber im Prinzip haben wir echt viel geschafft schon und das man sich auch mal auf die Schulter klopft so hey das haben wir gut gemacht und das haben wir zusammen geschafft und ja auch dass man sich bewusst wird warum machen wir das eigentlich grad alles hier das ist nicht nur eine Beschäftigungstherapie sondern es ist ein großes Projekt und es ist so cool dass so viele Menschen mithelfen die eigentlich letztendlich gar nicht direkt davon profitieren aber denken dass ist etwas was ich unterstützen möchte und deswegen bin ich hier und opfere auch meine Freizeit dafür und nehm auch für mich was mit aber gleichzeitig schenke ich auch meine Zeit und meine Arbeitskraft einem Projekt was letztendlich dann Menschen die ich noch gar nicht kenne zugute kommt. Ja ich glaub das wars.

E: Ja zur Verantwortung, ja ihr hattet ziemlich viel Verantwortung und ich selber tu mich auch schwer aber vielleicht könnt ihr noch mehr delegieren und nicht sagen ich muss jetzt auf irgendwen warten um dann den Schlüssel zu übergeben sondern das einfach jemand anderem zu sagen. Aber auch dieses Mitdenken fand ich auch sehr spannend, dass wir alle eigentlich versuchen sollten das Beste draus zumachen und mitzudenken aber was man dann aber auch wieder kommunizieren muss, weil vielleicht sagt dann die eine Person wieder etwas anderes als jemand anderes. Am Anfang sollte ein bisschen mehr Kommunikation mit dem Mitbringen stattfinden, ich dachte bei festen Schuhen, dass meine Sportschuhe reichen, aber die reichen halt nicht es sind halt keine festen Schuhe, ich hätte meine Wanderschuhe mitnehmen sollen. Da nochmal, also es gab ja mal diese Mail und dann im Signal-Channel, was man mitbringen kann und dass man Handschuhe mitbringen kann, aber gerne nochmal doppelt und dreifach schreiben, einfach auch dass Leute das von selbst mitbringen auch hygienisch ist das auch nochmal ein Punkt, dass man immer die gleichen Handschuhe anhat und dass man vielleicht seine Gastgeber anschreibt, was man da jetzt so alles braucht, also ob man eine Isomatte braucht oder nicht das ist nicht überall gewesen. Ich fands super schön, dass ihr euch so super krass um uns gekümmert habt und das wir immer Getränke und was zu Essen haben, dass wir Räder hier zur Verfügung gestellt bekommen haben was zum Schlafen und uns da wirklich keine Gedanken machen mussten und jetzt diese Woche hab ich mehr mitbekommen, dass wir auch was gekocht haben und beim Schnippeln geholfen haben aber das ist auch total schön dann zu sagen wir haben den ganzen Tag gearbeitet und jetzt gibts was zu Essen und wir müssen das nicht alles noch selber machen. Dein Punkt mit der Maschine fand ich sehr spannend, dass der Gabelstapler das so schnell rumgetragen hat und ich hab das beim Akkuschauber wieder gesehen, ich meine so eine Maschine bringt schon was und da sind vielleicht so ein paar Einführungen auch ganz spannend, also für jemanden wie mich, die ganz wenig handwerklich gearbeitet hat jetzt hab ich zum ersten mal einen Bit gewechselt habe bei dem Akkuschauber und dass ich mich das dann auch getraut habe, am Anfang habe ich mich das nicht getraut und ich weiß nicht das kann ja wahrscheinlich auch viel untereinander passieren, dass man sich das noch mehr zeigt aber da auch wirklich traut, manchmal traue ich mich einfach nicht nachzufragen und muss mich da überwinden, was ich mir abgewöhnen muss aber das ist schön das irgendwie zu forcieren. Genau die Workshops fand ich auch sehr spannend, wir sind ja jetzt grade erst angekommen, das war ein bisschen komisch dann erstmal nichts zu tun aber das ist ja eigentlich nicht der Plan gewesen aber auch eben zu diskutieren auch über das ganze Wohnkonzept was damit verbunden ist zu diskutieren, wie sollen wir wohnen, was ist unsere Gesellschaft was ist eigentlich bauen, das ist unglaublich wichtig. Ja einen Rahmen zu bilden ist eine sehr schöne Idee, finde ich am Anfang irgendwie zusammen zu kommen es gibt halt auch Leute die das lieben andere mögen das nicht, so Energizer, ein Spiel am Anfang oder ein Lied singen das haben wir mal gemacht bei Reflexionen am Anfang immer ein Lied singen, das ist dann so ein Gefühl von wir fangen gemeinsam an und dann am Schluss das mit dem Dehnen find ich super spannend weil ich total verspannt bin, wir hören auch gemeinsam auf und jetzt ist aber auch gut mit der Arbeit und jetzt wird gegessen und danach ist Freizeit, das erleichtert auch nochmal mehr im Kopf und einmal am Freitagabend, also wir die Cocktails gemacht haben ich erinnere mich noch an die Spiele, die wir gespielt haben und das verbindet halt auch noch viel mehr auch so gemeinsam schwimmen zu gehen wir sind ja nicht nur zum arbeiten hier, da noch ein bisschen Kapazitäten zu haben und zu sagen ok an dem Nachmittag machen wir jetzt alle was zusammen, ja das gibt so ein Gemeinschaftsgefühl und nochmal die Möglichkeit sich anders kennenzulernen.

(..?? Französisch)

V: Also ich denke es ist ein Projekt mit Vorstellungen einer ökologischen Solidarität der Menschen mit bestimmten Werten, also ihr versprecht etwas, ihr wollt etwas und ihr macht etwas konkretes durch den Spirit beim Essen, Materialien und Recycling und das ist super, das ist schwer aber super. und der zweite Punkt, ich bin wirklich froh dass die Jugendlichen (Projektgruppe) das Projekt komplett machen, ich arbeite in Vereinen und wir sagen immer wir sind jung und wir können etwas machen und die ganze Leute sagen uns ah nein ihr seid zu jung und das ist unmöglich, aber wir können das, ihr seid nicht alleine es gibt Professionelle Hilfe, aber ihr sagt das ist möglich zu machen und das ist wirklich, also ich bin darüber sehr froh und es macht wirklich Spaß hier im Workcamp.

A: Direkt anknüpfend daran, ich fands auch so ein spannendes Thema mit der Professionalität weil zum Teil gab schon manchmal so ein bisschen Frust in Bezug auf Mangel des Fachwissens, wenn man das Gefühl hatte, hätte jemand der Ahnung hat vielleicht das Erklärt, dann hätte man das vielleicht ganz anders gemacht und sich vielleicht ganz viel Mühe erspart, ich hatte auch einen ziemlichen downer, als wir den Rundgang mit dem Architekten gemacht haben und der voll entsetzt war im zweiten Stock (lacht), das hättet ihr alles nicht machen müssen, und da war ich auch nur so Ahh (+) ah das war etwas frustrierend aber an sich ist es auch super cool wie viel man doch schafft und hinkriegt und es nur manchmal die Frage ob jemand auch wirklich so im vorhinein so einen richtigen Plan hat oder nicht oder ob man sich vielleicht zu sehr sich Mühe mit Sachen gibt, die eigentlich gar nicht so, die gar nicht hätten so schwer sein müssen, solche Geschichten, naja sonst fand ich auch mega schön, dass es ein Deutsch-Französisches Camp war ds wusste ich tatsächlich nicht richtig im vorhinein also ich hatte das nicht so erwartet und das hat für mich dieses Urlaubsgefühl extrem verstärkt ich fands super schön mal wieder Franzosen und Deutsch-Franzosen und Deutsche die in Frankreich waren und Franzosen die in Deutschland waren zu treffen das war für mich so ein bisschen Heimat weil ich auch auf einer Deutsch-Französischen Schule war und es war großartig, das hat mir sehr viel Spaß bereitet

V: Viele Paare, Französisch- Deutsche-

A: Genau und sowas fand ich auch- so der Workshop zur Zementindustrie und mit der Führung in der Hagebutze, das war beides Großartig das hat mir auch nochmal so wirklich das gefühl gegeben wertgeschätzt zu werden und das man auch Lust hat uns zu informieren und hat beides total viel Spaß gemacht und also besonders das mit der Zementindustrie das war ein

Thema das mir komplett fremd war und ich war total froh da so ein Einstieg bekommen zu haben und hat mir auch nochmal so eine Idee gegeben und eigentlich könnte man auch Leute fragen, die Lust haben fünf Minuten Vortrag zu einem ihrer Leidenschaftsthemen zu geben so ein bisschen als Gedankenfutter für den Tag, so hey das ist meine Expertise ich erzähl mal kurz was darüber weil es gibt ja Leute die voll viel Ahnung zu einem Thema haben und nur darauf warten das zu teilen und find diesen Wissenstransfer total wichtig bei so einem Projekt, wo man auch ziemlich lernwillig und wissensgierig ist und das wäre auch noch eine Idee. Ich fand auch wie V erwähnt hat so Spiele und Singen und zusammen Musik machen wäre auch mega gewesen, aber ich glaube das wurde auch so ein bisschen dadurch erschwert, dass wir nicht alle so von Samstag bis Samstag da waren und es so ein bisschen durcheinander und hin und her war und das so ein bisschen schwieriger gemacht sich wirklich mehr in der Gruppe zu treffen und sich als Gruppe wahrzunehmen, was auch schön war, so viele Freiheiten zu haben, ich bin auch nicht von einem Samstag zum anderen Samstag da aber ich glaube das hat so einiges gehemmt das sonst entstanden wäre und man braucht auch die richtigen Leute dafür wenn man jemanden hat der so mega motiviert ist dann irgendwie zu spielen, frisbee zu spielen dann entsteht das auch eher. genau aber sonst war es auch mit dem Essen super schön, ich hab selten so lang und so viel lecker und gesund gegessen es war immer total schön da zusammen zu kommen und sich auch die Zeit zu nehmen wirklich zu kochen und lange zu essen war total cool, es waren insgesamt sehr schöne 10 Tage für mich.

L: Cool, ja ihr könnt sonst auch noch falls ihr noch Anknüpfungspunkte habt, es muss jetzt nicht unbedingt reihum sein.

V: Ja ich habe eine Idee für dich, ich glaube es gibt eine App zum Übersetzen zum Schreiben direkt, vielleicht nicht alle (L: (lacht) Ja mhm)

E: Ah zum transkribieren, ja

L: Ja sonst muss X das machen (lacht), ich kann das auf Französisch nicht, könnte ich das nicht aufschreiben aber ja auf Deutsch könnte ich mir das mal angucken, kannst du mir ja mal sagen welche App oder welches Programm man da benutzen kann, ja, es wird sehr viel Arbeit (lacht). Ja cool also falls ihr noch irgendwas zu ergänzen habt jetzt

E: ja also das Deutsch-Französisch, ich weiß nicht genau wie weit das geplant war oder einfach weil X groß an WEFA geschrieben hatte und das halt ein Publikum ist wo dann auch viele kommen und das dann auch Deutsch-Französisch ist und das fand ich auch super schön, aber auch spannend von Leuten die jetzt eher nur eine Sprache sprechen zu sehen wie das so aufgenommen wird.

L. Ja (lacht) vielleicht kann ich meine Erfahrung, ja also ich habs auch vergessen ich hab mir fett Sprachbarriere aufgeschrieben weil für war das teilweise ein bisschen frustrierend vor allem als Person die eigentlich den Überblick haben sollte und dann Schwierigkeiten hatte mit manchen Menschen zu kommunizieren einfach weil ich es halt nicht konnte und die Person mich nicht verstanden hat oder wenn die Person mich dann was auf Französisch gefragt hat und ich das nicht verstanden hab war nicht so schön aber gleichzeitig fand ich es für die anderen Menschen cool zu sehen wie ihr euch austauschen konntet und euer Französisch und Deutsch nochmal auffrischt oder dann dort halt Kompetenzen erwerbt und deswegen war es so von außen betrachtet cool für mich persönlich halt immer so hmm mist hätt ich mal in der Schule mehr aufgepasst so (lacht) genau und zwar und ich weiß nicht es war nicht so richtig geplant ich glaube es war einfach von X die Idee das über den Verteiler zu schicken um halt Leute die sowieso Spaß an solchen Sachen haben darüber zu informieren, ursprünglich hatten wir auch noch eine Liste mit zwanzig Leuten aus Heidelberg und Umgebung die auch schon gesagt haben dass sie Lust drauf haben und dann haben sich schon so viele von euch gemeldet und dann meinten wir das reicht dann auch also wir können jetzt nicht 25 Leute hier beschäftigen das wird zu viel, deswegen war die Idee die langfristig zu fragen ob sie Lust haben mit zu helfen und ihr halt punktuell weil ihr so lange anreist, ja. (--) Sonst war jetzt noch mein Plan ein bisschen darüber zu sprechen, wie ihr das insgesamt grad wahrgenommen habt die Methode an sich, ob es euch schwer oder leicht gefallen ist nochmal die Erlebnisse zu rekonstruieren und auch zu rekonstruieren was ihr dabei gedacht habt und wie ihr euch dabei gefühlt habt, hattet ihr da einen guten Zugang zu? (--?? Französisch)

E: Ich weiß dass ich immer alles ein bisschen positiver sehe oder es mir schwerfällt da auch negative Punkte, dass die mir überhaupt auffallen, deswegen fand ich irgendwie eine etwas längere Zeit ganz gut und auch nochmal eine zweite Reflexionsrunde zu haben um einfach nochmal mehr Sachen eingehen zu können. Es fühlt sich an es wäre es schon Ewigkeiten her die letzte Woche, jetzt auch, wir sind halt die Leute die auch so komische Zeiten haben zum Ankommen, ich war nur ein bisschen verwirrt, dass der Samstag dann frei ist und der Sonntag dann aber wieder arbeiten ist und dann waren wir aber doch nicht da und ja das war so ein bisschen verwirrend und da sich wieder reinzusetzen war aber auch gleichzeitig ganz schön um sich wieder an den Tisch zum Beispiel zu erinnern, fiel aber schwer.

V: Ja für mich geht es, es ist leicht für mich weil ich mag das Aussprechen (..?) (E: eine Zusammenfassung machen also am Schluss eine Reflexion) ja eine Introspektion, ich mache jede Woche sowas für mich und es ist ein bisschen kompliziert, weil man sehr konzentriert sein musste mit dem Lärm aber das ist auch weil meine Sprache nicht so gut ist

A: Ich fands auch wie V ein bisschen schwierig mich an die erste Woche zu erinnern, weil das schon ein bisschen schwammig geworden ist, das war vor Urzeiten (lacht) aber sonst fiel es mir auch ziemlich leicht, so verschiedene Punkte wieder aufzurufen, mir hat das auch geholfen nochmal zu artikulieren was ich gut fand und was weniger und nochmal so zu überle-

gen was hätt ich eigentlich anders machen wollen, genau ich hab immer so ein bisschen die Sorge dass ich übermäßig kritisch überkomme weil mir tausend Sachen einfallen auch wenn ich es an sich sehr schön fand und genau sonst find ich es eigentlich auch sehr sinnvoll sich die Zeit zu nehmen sich da richtig Gedanken zu machen und nicht nur wegzugehen und dann überlegt man gar nicht mehr wie man es überhaupt fand und bleibt dann eher so an Eindrücken hängen.

L: Ja cool, ich hatte ja auch den Vorteil dass ich die ganze Zeit schon wusste dass wir sowas machen (lacht) und jetzt auch schon zweimal mitgemacht hab, aber ich finds trotzdem immer spannend das dann in einer neuen Gruppe zu machen also mir fällt dann auch immer wieder was neues auf und vor allem dann durch das dialogische dass ihr dann nochmal Sachen erwähnt, die mir vorher nicht aufgefallen sind dann aber merkt hm ja stimmt oder ja das hab ich irgendwie noch gar nicht so betrachtet, find ich irgendwie ganz cool und find auch schön, also mir fällt es relativ leicht das dann auch mitzuteilen in der Gruppe vielleicht liegt es auch daran dass es jetzt eine sehr intensive Zeit war und man sich eh jeden Tag sieht und dann so Hemmungen relativ schnell wegfallen, ich weiß nicht wie es euch ging aber ich mein gut ihr kennt euch ja auch schon sehr gut ist ja jetzt keine komplett neue Gruppe aber hattet ihr das Gefühl das ging leicht das dann auch der Gruppe mitzuteilen oder wolltet ihr lieber Sachen für euch behalten?

E: Fiel mir leicht.

A: Ich hatte auch null Hemmungen aber wir sind auch gleichzeitig grad eine sehr kleine Gruppe.

L: Ja das war auch glaub ich ganz gut, so mit drei vier fünf Leute perfekt, mehr wäre dann auch zu viel. Genau ok falls ihr noch was erwähnen wollt, dann jetzt, ansonsten seid ihr entlassen (lacht) und ich danke euch, dass ihr mitgemacht habt

A: Jo danke fürs Camp schmeißen (lacht)

E: Ja aber hallo, ich glaube danach habt ihr euch auch mal richtigen Urlaub verdient.

L: Ja ich meinte schon Sonntag, bleibt bei mir sehr entspannt, da werd ich einfach nur schlafen.

A: ihr habt mir zum Teil auch ein bisschen Leid getan, weil man hat schon vor allem am Anfang gemerkt, dass es echt viel Stress war und ich hätte euch gerne etwas entlastet.

L: Ja wir hatten gehofft, dass doch noch mehr aus der Projektgruppe da sind und auch Verantwortung übernehmen also es waren zwischenzeitlich Leute da aber also ich hab das Gefühl in der zweiten Woche hat X viel übernommen und C ist auch da und das ist auch voll gut aber vor allem in der ersten Woche, keiner wollte dann auch so richtig Verantwortung übernehmen und sagen Leute wir machen das jetzt so und so, das machen wir jetzt aber nicht aber vielleicht liegt es auch an dem Selbstverwaltungsgedanken dass keiner so richtig sagt ich entscheide jetzt und ihr macht das so

E: manchmal ist Entscheidung ganz gut, tatsächlich

L: Ja das haben wir jetzt auch festgestellt aber das nehmen wir auf jeden Fall mit und wer weiß wenn es nächstes Jahr noch ein Workcamp gibt dann war das auf jeden Fall voll cool die Gedanken zu haben und das aufzunehmen. (IW_3, Pos. 1-48)

Anhang 5: Transkript 4

1: Je me suis surtout concentré sur mes sensations, qu'est-ce que, qu'est-ce qui m'a donné de l'inspiration, ehh, donc eh là j'ai une sensation de fatigue, et de soif (rire), et de bien-être à la fin de la journée, ensuite, après, je me suis ennuyé, après, je comprenais pas les conversations, j'arrivais pas à la suivre, ehh, les premiers jours j'étais stressé parce que j'étais dans un environnement inconnu et avec des gens que je connaissais pas mais après petit à petit je me sens de mieux en mieux au fur et à mesure que je me sens plus en plus chez moi mieux que je connais de mieux en mieux les gens. Ensuite, je me suis senti content de pouvoir échanger avec d'autres gens, et aussi parfois détacher un peu quand j'observais et j'avais la sensation d'être dans un endroit où je me sens en sécurité et un endroit bienveillant, donc pour l'instant c'est renvoyé que vaguement au travail mais enfin, je sais pas, j'ai l'impression que c'est impor... , j'avais envie de le dire, et ensuite je suis content découvrir de nouveaux gens, où est-ce qu'ils veulent aller de connaître et de connaître ce que (...??). Et plus relié au travail la satisfaction, le sentiment de satisfaction, de réaliser quelque chose, il y avait la tristesse aussi de détruire des choses qui ont été construites par d'autres avant, j'ai l'impression d'aller à (..) contre un travail qui a déjà été fait, eh, ouais, la sensation d'une futilité du travail aussi, lié au fait de détruire ce que d'autres gens ont fait avant, et aussi la sensation de futilité en comparaison des ouvriers qui bâtissent le bâtiment à côté, ehm, alors j'étais content de voir comment le bâtiment a été fait en le connaissant d'une façon que j'ai pas l'habitude de connaître un bâtiment en démontant des choses et tout ça. et j'étais vraiment heureux de pouvoir assister, parce que que j'ai pas participé, mais d'assister à la construction de la terrasse un bas, et ça m'a donné le sentiment de faire parti d'un groupe avec un objectif et de manière général j'ai eu ce sentiment d'avoir tenance à un groupe et de faire une chose qui est plus grand que moi et ce qui est très agréable et eh, du coup j'ai beaucoup apprécié l'organisation, j'ai eu l'impression que c'était toujours transparent et clair, j'avais pas le sentiment de faire des choses sans comprendre pourquoi en suivant des ordres, donc j'étais très content, et ben j'ai le souhait de voir comment est-ce que ce projet évolue dans le futur (--) et ensuite les deux derniers points c'est plus pratiques, ehm là j'étais très content d'avoir de l'équipement en arrivant ici parce que j'avais pas du tout réfléchi à qu'est-ce qu'on allait avoir besoin, d'avoir comme outil ou comme chaussures, moi, j'avais juste des sandales, donc j'étais super nul et pas adapté (rire), eh, mais j'ai vu qu'on se battait un peu pour avoir les escabeaux et les chéges, j'aurais bien aimé qu'il y en ait plus, en particulier, et aussi ces deux derniers jours j'ai eu le sentiment que souvent on savait pas trop ce qu'on pouvait faire comparé aux premiers jours on avait moins de motivation peut-être, j'ai l'impression que je peux attribuer à ça, parce que c'est moins clair qu'est-ce qu'on doit faire concrètement et moi, je, enfin, moi je suis content comme ça, mais voilà, j'ai eu ce sentiment et voilà, c'est tout.

1: Ich habe mich vor allem auf meine Empfindungen konzentriert, was mich, was mich inspiriert hat, ähh, also ähh, am Ende des Tages ein Gefühl von Müdigkeit und Durst (lacht) und Wohlbefinden, ansonsten, war mir langweilig, und sonst habe ich die Gespräche nicht verstanden, ich konnte einfach nicht folgen. Die ersten Tage war ich gestresst, weil ich mich in einer unbekanntem Umgebung befand und mit Leuten zusammen war, die ich nicht kannte, aber nach einer Weile fühlte ich mich immer besser, weil ich mich immer mehr zu Hause fühle und die Leute immer besser kenne. Außerdem fühlte ich mich glücklich, mich mit anderen Menschen austauschen zu können, und mich manchmal ausklinken zu können, wenn ich beobachtet habe, und ich hatte das Gefühl, an einem Ort zu sein, an dem ich mich sicher ist und der fürsorglich ist. Das hat bisher nur wenig mit der Arbeit zu tun, aber ich weiß nicht, habe das Gefühl, dass es wicht... ich wollte es gerne sagen. Und außerdem freue ich mich, neue Leute kennenzulernen, wo sie hinwollen, und erfahren (...??). Und mehr bezogen auf die Arbeit die Zufriedenheit, das Gefühl der Zufriedenheit, etwas erreicht zu haben, da war aber auch die Traurigkeit, Dinge zu zerstören, die von anderen vorher aufgebaut wurden, ich habe den Eindruck (...??).) gegen eine Arbeit zu gehen, die bereits getan wurde, eh, ja, auch das Gefühl der Sinnlosigkeit der Arbeit, verbunden mit der Tatsache, dass zerstört wird, was andere Leute vorher getan haben, und auch das Gefühl der Sinnlosigkeit im Vergleich zu den Arbeitern, die das Gebäude nebenan bauen. Ähmm, also ich war froh zu sehen, wie dieses Gebäude gebaut wird und es auf eine Art und Weise kennelernen, die ich nicht gewohnt bin, ein Gebäude kennenzulernen, indem ich Dinge auseinanderbaue und so. Und ich war wirklich froh, dabei sein zu können, also ich habe nicht mitgemacht, sondern beim Bau der Terrasse unten dabei gewesen zu sein, und es gab mir das Gefühl, Teil einer Gruppe mit einem Ziel zu sein, und im Allgemeinen hatte ich dieses Gefühl, Teil einer Gruppe zu sein und etwas zu tun, das größer ist als ich, was sehr schön ist. Ich weiß die Organisation sehr zu schätzen, ich hatte den Eindruck, dass sie immer transparent und klar war, ich hatte nicht das Gefühl, dass ich Dinge tue, ohne zu verstehen warum, in dem ich einfach Befehle befolge, ich war also sehr zufrieden, und nun wünsche ich mir zu sehen, wie sich dieses Projekt in Zukunft entwickelt (--). Und die letzten beiden Punkte sind praktischer, ähm, also ich war sehr froh, eine Ausrüstung zu bekommen, als ich hier ankam, denn ich hatte überhaupt nicht darüber nachgedacht, was wir brauchen würden, als Werkzeug oder als Schuhe, ich hatte nur Sandalen, also war ich super schlecht vorbereitet (lacht), ähm, aber ich sah, dass wir ein wenig um die Trittleitern und Stühle gekämpft haben, ich hätte mir gewünscht, dass es mehr davon gegeben hätte. Vor allem in den letzten Tagen hatte ich das Gefühl, dass wir oft nicht wussten, was wir tun können, im Vergleich zu den ersten Tagen hatten wir vielleicht weniger Motivation, ich habe den Eindruck, dass ich das darauf zurückführen kann, weil es weniger klar ist, was wir konkret machen können, und ich, na ja, also ich bin zufrieden so, aber ich hatte dieses Gefühl. Das war's.

2: Moi, j'ai essayé de regrouper un peu, ehh, selon les cinq catégories, ehh, donc, du coup, je commence avec les motivations et les sensations, ça se ressemble souvent, donc, les sensations qui font que je suis motivée, donc, ehh, ce que j'ai beaucoup aimé, ce qu'il y avait pas de pression, pas de stress, c'était très calme, on a travaillé à notre rythme et la meilleure partie pour moi, c'était en fait quand on travaillait mais en fait, le travail c'était accompagné par des conversations et

des discussions donc on discutait et en même temps on travaillait mais c'était pas la partie majeure, ehm, ouai, donc du coup, eh, je pense ça fait partie de la bonne organisation qui fait qu'on était pas stressé et (...?) et tout. Ehm, une autre motivation et sensation, c'est la joie de détruire des choses, c'est si simple et rapide de détruire la construction métallique du plafond, et aussi la joie d'apprendre comment bien faire au début, on était encore un peu moins à l'aise ou moins habitués et après on comprenait mieux comment faire et on devenait plus rapide, j'ai aussi entendu d'autres gens dire la même chose pour les murs et c'était cool qu'on apprenait aussi rapidement. donc du coup c'était, en même temps, on apprenait en équipe comment faire donc il y avait des choses qui fonctionnaient le mieux en équipe, si par exemple avec une autre personne on faisait une tâche ensemble, ça permettait d'aller vraiment très vite, ehm, (15s), une autre motivation c'était juste que pour moi il y avait un bon esprit de groupe, ça motivait aussi de travailler avec des gens de bien pouvoir discuter avec des gens, ça me motivait, ehm, après j'ai écrit quelles sensations: oui, donc, la première sensation c'était que le temps passait très vite en travaillant la maison, qu'on travaillait mais on se rendait même pas compte du temps qui passait et tout d'un coup c'était l'heure du midi et l'autre sensation c'était j'ai eu un peu peur quand j'ai appris que les plaques du plafond ont peut-être apparence cancérigène, je savais pas ça au début, et j'étais un peu, je pense que c'était parce que j'avais pas été là quand ça a été expliqué, en tout cas, je me suis fait un peu de soucis d'avoir travaillé avant sans aussi bien faire attention. Eh, après j'ai pensé un peu sur mes pensées, donc sur, comment se déroule le travail, donc une pensée que j'ai eu, c'était, ça dépend avec qui on travaille, donc parfois les gens sont très prêts à offrir aux autres leur travail qui, genre, pour moi il y a des travaux qui sont plus ou moins bien, donc, il y a des trucs un peu bêtes et lourds, il y a des trucs marrants et faciles et fun où on voit beaucoup de progrès, donc j'ai eu l'impression qu'il y a eu des gens qui étaient très prêts à échanger qui disaient "oui, tu veux échanger, tu veux faire ça?" et il y en a d'autres qui sont moins comme ça, ehm, moi, à un moment, je me suis aussi aperçu que moi je faisais un super bon travail depuis longtemps et d'autres gens à côté qui faisaient un travail un peu moins bien, eh, mais c'était aussi dans l'autre sens parfois, j'étais aussi celle qui faisais le travail moins bien, ehm mais en gros, pour comparer à d'autres projets que j'ai fait, je trouvais que même en général les gens étaient plus prêts à partager, enfin, plus coopératifs et moins compétitifs que je l'ai vécu dans des projets comparables, eh, genre, ils étaient plus prêts à partager les bons travaux et moins possessifs des bons travaux. ehm, une autre pensée, c'était aussi que parfois il y avait pas assez de matériels et de travail donc du coup on se battait justement pour genre, pas battait, mais du coup c'était un peu une compétition d'avoir en premier l'outil, pour faire un travail, après pas le garder pour continuer un bon travail et pas être à chercher du travail et ne pas en trouver. (10s) aussi je trouvais une chose que j'ai bien aimé c'était souvent il y a eu des gens qui passaient et qui venaient te chercher pour te proposer de faire quelque chose ensemble, donc ça c'était très agréable, donc, c'est encore, moins de compétition, plus "est-ce que tu as envie de faire ça avec moi?". ehm, et j'ai un souhait, ehm, c'est pas directement lié au travail mais je pense j'aurais bien aimé qu'au début de la semaine il y aurait eu un peu plus d'activités organisées pour parler ensemble de nos attentes, de nos soucis etc. pour la semaine, un peu des outils (...?) de groupe, ça m'a un peu manqué au début. C'est tout.

2: Ich, ich habe versucht, das ein bisschen zu gruppieren, ehh, nach den fünf Kategorien, ehh, also, ich beginne mit den Motivationen und den Empfindungen, es sind oft die gleichen, also, ähh, die Empfindungen, die mich motivieren, also, ähh, was mir sehr gut gefallen hat, war, dass es keinen Druck gab, keinen Stress, es war sehr ruhig, wir haben in unserem eigenen Rhythmus gearbeitet und das beste für mich war eigentlich, wenn wir gearbeitet haben, aber die Arbeit von Gesprächen und Diskussionen begleitet war, also wir haben diskutiert und gleichzeitig haben wir gearbeitet, aber das war nicht der Hauptteil, ähm, ja, also, ich glaube, es hatte mit der guten Organisation zu tun, dass wir nicht gestresst waren und (...?) und so. Ähm, eine andere Motivation und ein anderes Gefühl war die Freude, Sachen kaputt zu machen, es ging so einfach und schnell, die Metallkonstruktion der Decke zu zerstören, und auch die Freude, am Anfang zu lernen, wie man es richtig macht, wir haben uns anfangs noch nicht so sicher damit gefühlt oder waren sowas wenig gewöhnt, und dann haben wir besser verstanden, wie man es macht, und wir sind schneller geworden, ich habe auch andere Leute dasselbe über die Wände sagen hören, und es war cool, dass wir so schnell gelernt haben. Also, gleichzeitig haben wir ja auch als Team gelernt wie die Sachen gehen, und es gab Sachen die haben am besten funktioniert, wenn man sie zusammen macht, wenn wir zum Beispiel mit einer anderen Person eine Aufgabe gemeinsam gemacht haben, konnten wir dadurch sehr schnell vorankommen, ähm, (15s), eine weitere Motivation war, dass ich fand, dass es einfach einen guten Teamgeist gab, es hat mich auch motiviert, mit Menschen zu arbeiten, mit denen man gut diskutieren kann, das hat mich motiviert, ähm, dann habe ich noch aufgeschrieben, welche Empfindungen ich hatte: Ja, also, das erste Gefühl war, dass die Zeit sehr schnell vergangen ist, wenn wir am Haus gearbeitet haben, wir haben gearbeitet, aber dabei nicht einmal gemerkt, wie die Zeit verging, und plötzlich war es Mittag. Und das andere Gefühl war, dass ich ein bisschen Angst hatte, als ich erfuhr, dass die Deckenplatten krebserregend sein könnten. Das wusste ich anfangs nicht, und ich war ein bisschen, ich glaube, es lag daran, dass ich nicht dabei gewesen war, als es erklärt wurde, jedenfalls hab ich mir ein paar Sorgen gemacht, dass ich vorher daran gearbeitet hatte, ohne so sehr aufzupassen. Danach habe ich ein wenig über meine Gedanken nachgedacht, darüber, wie die Arbeit abläuft, dabei war ein Gedanke, dass es kommt darauf an, mit wem man arbeitet, also manchmal sind die Leute sehr bereit, ihre Arbeit anderen anzubieten, und für mich gibt es Arbeiten, die mehr oder weniger gut sind, es gibt eher blöde und schwere Aufgaben, und es gibt leichte und spaßige Aufgaben, bei dem man schnell Fortschritte sieht. Ich hatte also den Eindruck, dass es Leute gibt, die sehr bereit sind, Aufgaben auszutauschen, die sagen: "Ja, willst du tauschen, willst du das machen?" und es gibt andere, die weniger so sind, ähm, ich, an einem Punkt habe ich gemerkt, dass ich länger einen tolle Aufgabe gemacht habe, und andere Leute neben mir, haben etwas weniger cooles gemacht, ähm, aber es war manchmal auch umgekehrt, ich war auch diejenige, die die blödere Aufgabe gemacht hat, ähm, aber im Großen und Ganzen, im Vergleich zu anderen Projekten, bei denen ich dabei war, habe ich festgestellt, dass die Menschen hier im Allgemeinen bereitwilliger waren zu teilen, na ja, kooperativer und weniger wettbewerbsorientiert waren, als ich es bei vergleichbaren Projekten erlebt habe, ähm, sie waren eher bereit, gute Aufgaben zu teilen und weniger besitzergreifend bei guten Aufgaben. Ähm, ein anderer Gedanke war auch, dass es manchmal nicht genug Material und Arbeit gab, so dass wir manchmal

kämpften, nicht kämpften, aber es war ein bisschen eine Konkurrenz, zuerst das Werkzeug zu haben, um eine Arbeit zu erledigen, und es dann zu behalten, um eine gute Arbeit weitermachen zu können, und nicht nach einer Arbeit zu suchen und keine zu finden. (10s) Was mir auch gefiel, es gab oft Leute, die einen abholten und einem anboten, etwas gemeinsam zu machen, also das war sehr angenehm, also, noch weniger Konkurrenz, mehr "willst du das mit mir machen?" Ähm, und ich habe einen Wunsch, ähm, es ist nicht direkt mit der Arbeit verbunden, aber ich denke, ich hätte mir gewünscht, dass am Anfang der Woche ein bisschen mehr Aktivitäten organisiert worden wären, um gemeinsam über unsere Erwartungen, unsere Sorgen etc. für die Woche zu sprechen, ein bisschen von den (...??) der Gruppe, das hat mir am Anfang ein bisschen gefehlt. Das ist alles.

3: Alors, déjà je sais pas si c'est une sensation, je sais pas où ça rentre mais je me disais souvent que j'avais de la chance de pouvoir comme bénévole de pouvoir faire ce qu'on veut et échanger. Je sais qu'il y a des gens qui aimaient faire tout le temps la même chose mais moi j'étais contente de pouvoir un peu toucher à tout, que ce soit enfin. Donc de pas avoir d'obligations et j'avais conscience que c'était une chance mais le côté négatif ce que des fois on se sent un peu perdu parce qu'on va un peu d'endroit à endroit et j'ai eu souvent cette sensation d'être un peu, enfin, deux demi-journées d'être un peu inutile ou d'avoir peur de gêner et d'avoir envie de faire des choses et de pas savoir trop quoi faire, enfin, ça m'est arrivé deux demi-journées, ehm. Puis aussi, des fois le sentiment de pas être à la hauteur, de pas savoir faire les choses et puis mais en même temps, c'est pas désagréable de pas savoir et donc d'apprendre et donc c'était aussi quelque chose de très positif, j'ai énormément appris et parce que je trouvais il y a aussi souvent une ambiance de partage de connaissances notamment dans la salle de server quand on travaillait avec V. et il nous expliquait, enfin, moi, je connaissais rien en outils, et il me disait "utilise plutôt ça" ou "fais tel ou tel technique", donc ça c'était très agréable et de sentir qu'il y a pas d'hierarchie formelle dans le groupe mais que l'hierarchie c'est par les connaissances et donc on pouvait apprendre, apprendre des autres, donc moi j'étais en position d'apprendre des autres, enfin, moi j'apprenais pas grande chose aux gens mais c'était pas désagréable, enfin même très agréable, ehm, il y avait, le plaisir aussi d'échanger avec les gens, de discuter et puis des fois à l'enverse dans une même journée, dans une même activité de à l'enverse tout le monde se tait et puis chacun pense et puis après on se remet à parler et ça c'était vachement bien. Ehm, puis après aussi des fois juste le fait de se croiser en faisant la même chose en se souriant c'était très cool. (30s) motivations... le souhait, j'avais le souhait d'être utile, des fois le souhait de faire une pause, le souhait de terminer, et ça c'était il y a des activités qui étaient motivantes parce qu'on avait envie de les terminer, genre, la salle des server, on avait envie qu'elle soit finie et c'était assez agréable d'avoir cette motivation là. J'ai eu une sensation d'inconfort parfois avec cette combinaison bleue là, ça rendait un peu claustrophobe je trouve, il faisait très très chaud, donc ça c'était une sensation que j'ai eue, et puis, des pensées c'était beaucoup de regarder les autres et de les imiter et essayer d'apprendre des techniques, d'apprendre des choses concrètes, eh, voilà, je pensais beaucoup à ça en travaillant. Et puis, ehm puis voilà, oui le fait il y a eu une activité qui était assez frustrante parce qu'on voyait pas trop que ça avançait, par exemple quand on cassait les murs, ça allait lentement, c'était fatigant et puis on faisait de tout petits trous en beaucoup de temps. Puis après on voyait un ouvrier arriver, les ouvriers nous ont aidés avec une grosse masse et casser le mur en 15 secondes alors que ça faisait deux heures qu'on essayait, donc c'est assez démotivant, mais puis il y a eu d'autres choses qui étaient plus motivantes, je trouve, par exemple de déblayer quand il y avait une salle pleine de débris puis on descendait tout et triait tout, c'était, on se, enfin, moi je me sentais vachement bien après de voir qu'on avait fait le vide et c'était propre, voilà.

3: Also, ich weiß gerade gar nicht, ob es ein Gefühl ist, ich weiß nicht, wo es hineinpasst, aber ich habe mir oft gesagt, dass ich mich glücklich schätzen kann, dass wir hier als Freiwillige tun zu können, was wir wollen und uns auszutauschen können. Ich weiß, dass es Menschen gibt, die immer das Gleiche tun wollten, aber ich war froh, alles ausprobieren zu können, was es auch war. Also keine Verpflichtungen zu haben, und ich war mir bewusst, dass das ein Glück ist, aber die negative Seite ist, dass man sich manchmal ein bisschen verloren fühlt, weil man von Ort zu Ort zieht, und ich hatte oft das Gefühl, ein bisschen, na ja, zwei halbe Tage lang etwas nutzlos zu sein oder Angst davor zu haben, andere zu stören, und Sachen tun zu wollen und nicht zu wissen, was zu tun ist, nun, das ist mir zwei halbe Tage lang passiert, ähm. Dann auch, manchmal das Gefühl, der Aufgabe nicht gewachsen zu sein, nicht zu wissen, wie die Sachen zu tun sind, und gleichzeitig ist es nicht unangenehm, nicht zu wissen und daher zu lernen, und daher war es auch etwas sehr Positives, ich habe viel gelernt, und weil ich fand, dass es oft eine Atmosphäre des Wissensaustauschs gab, besonders im Serverraum, als wir mit V. gearbeitet haben. Er erklärte uns, na ja, ich wusste nichts über Werkzeuge, und er sagte mir "benutze stattdessen dies" oder "mache diese oder jene Technik", so dass das sehr angenehm war und das Gefühl, dass es keine formale Hierarchie in der Gruppe gibt, sondern dass die Hierarchie durch Wissen entsteht, und so konnten wir lernen, von anderen lernen, also ich war in der Position, von anderen zu lernen, also, ich habe den anderen nicht viel beigebracht, aber es war nicht unangenehm, also es war sogar sehr angenehm. Es war mir auch ein Vergnügen, sich mit den anderen auszutauschen, zu diskutieren, und manchmal, am gleichen Tag, bei der gleichen Aktivität, waren im Gegenteil alle still, und alle dachten nach, und dann fingen wir wieder an zu reden, und das war wirklich gut. Ähm, und dann manchmal einfach einander über den Weg zu laufen und das selbe zu tun und zu lächeln, das war sehr cool. (30s) Motivationen... der Wunsch, ich hatte den Wunsch, nützlich zu sein, manchmal den Wunsch, eine Pause zu machen, den Wunsch, fertig zu werden, und es gab einige Aktivitäten, die motivierend waren, weil wir sie beenden wollten, wie den Serverraum, wir wollten, dass er fertig wird, und es war ziemlich angenehm, diese Motivation zu haben. Ich hatte manchmal ein Gefühl des Unbehagens mit diesem blauen Anzug, er machte mich ein bisschen claustrophobisch, glaube ich, es war sehr, sehr heiß, das war also ein Gefühl, das ich hatte, und dann, Gedanken, es war vor allem, anderen zuzuschauen und sie zu nachzumachen und zu versuchen, Techniken zu lernen, zu versuchen, konkrete Dinge zu lernen, nun, darüber habe ich während der Arbeit viel nachgedacht. Und dann, ähm, nun, ja, es gab eine Aktivität, die ziemlich frustrierend war, weil wir nicht sehen konnten, dass es voranging, zum Beispiel als wir die

Wände durchbrochen haben, das ging langsam, das war ermüdend, und wir haben sehr kleine Löcher in viel Zeit gemacht. Als wir dann einen Arbeiter kommen sahen, die Arbeiter haben uns mit einem großen Vorschlaghammer geholfen und schlugen die Wand in 15 Sekunden ein, während wir es zwei Stunden lang versucht hatten, das war also ziemlich demotivierend, aber dann gab es noch andere Dinge, die motivierender waren, wie ich finde, zum Beispiel, als ein Raum voller Müll war, haben wir ihn aufgeräumt und dann haben wir alles runtergetragen und aussortiert, es war, na ja, ich fühlte mich wirklich gut, als ich gesehen hab, dass wir den Raum geleert hatten und er sauber war. Das war's.

4: Donc, j'ai laissé de côté tout ce qui était de côté, tout ce qui était sensations dans le groupe à part des travaux, je me suis vraiment concentré aux sensations que j'ai eu pendant les travaux, ehm, mais, surtout occupé avec du travail constructif, ehm, j'ai seulement fait la terrasse là en bas et là j'ai fortement ressenti et je ressens toujours la satisfaction d'un travail bien fait, à peu près bien fait, c'est pas parfait, mais la sensation du progrès qu'on fait ensemble, la sensation de satisfaction d'un chantier bien rangé où on trouve les choses où on a pas la frustration de chercher les outils parce qu'on ne sait pas trop où ils sont et ça, à la base je pense que c'est une sensation d'être en contrôle de ce qui se passe, de pouvoir travailler d'une façon autonome, sans dépendre à quelqu'un qui sait où sont les outils ou qui sait quoi faire, comment le faire, mais plutôt dans ce travail que je savais faire, la sensation d'être en contrôle des choses et de pouvoir progresser d'une manière efficace et satisfaisante, quoi, donc, ehm, une sensation très très positive de l'avancement, ehm. Ce qui était surprenant pour moi dans cette semaine, enfin, ce qui était nouveau, parce que c'était une question là, c'était, je me suis pas attendu à m'attacher au travail que je fais ici, je pensais, qu'on arrivait, qu'on bricolait un peu, pour quelque chose qu'on connaît pas trop qu'on fait pour le projet quoi mais avec ce parking-là en bas je me suis vraiment approprié du chantier, j'avais vraiment envie de faire avancer ce qu'il y a à faire et c'est cet attachement dont je tirais beaucoup de motivation, ehm, quand c'est moi qui a une imagination du travail, enfin, ça me motive, donc c'est pas quelque chose de lointain, quelque chose de enfin aliéné quoi, c'est mon travail après et ça me motive et c'était, ouais, c'était surprenant et également positif. Et après une question était "comment est-ce qu'on a ressenti le travail en équipe?" et là ce qui était pas du tout pour moi parce que je me connais, sous cet aspect-ci c'est la frustration du travail en équipe quand c'est inefficace. Ehm, enfin, au moins quand c'est inefficace sous ma notion d'efficacité. Ehm, parce que par exemple quand il y a trop de monde sur un chantier et trop de monde qui sait pas trop quoi faire et quand ça rend plus lentes les choses et quand mon but c'est d'avancer et quand mon but est de finir les choses et quand c'est inefficace ça me frustre, ça me frustre pas énormément, mais c'est une sensation que j'ai ressenti parce que je suis convaincu qu'on peut trouver d'autres modes de travail plus efficaces et puis plus joyeux pour tout le monde. Donc, ehm, lié à ceci, ce que j'ai aussi ressenti c'était cette difficulté de proposer un autre mode de travail sans être énervant quoi, sans imposer aux autres ma manière de travailler. Ehm, bien que je suis convaincu d'avoir une bonne idée pour tout le monde, je l'ai parfois trouvé difficile de le communiquer d'une façon agréable et sympa pour tout le monde. Ce qui était pas nouveau pour moi non plus c'était le relâchement que je ressens si je me détache du travail après, si je me dis, "attends, c'est pas ma terrasse", "c'est pas grave quand c'est pas fini", "c'est pas grave quand on fini pas ce que tu as dans ta tête pour la journée" et ce relâchement-ci quand je mets en relation les choses disant que c'est pas grave si on finit pas la terrasse ce soir. Ehm tout ça, ça sonne un peu négatif mais dans tout ce travail d'équipe il y a bien sûr aussi la satisfaction, la joie, de faire avancer les choses ensemble, de parce que, plus de personnes travaillent, plus on avance et plus de travail on peut faire, et plus de progrès on peut faire et c'est très très satisfaisant aussi. Voilà.

4: Also ich habe alles beiseite gelassen, alles, was die Empfindungen in der Gruppe außer der Arbeit angeht, ich habe mich wirklich auf die Empfindungen konzentriert, die ich während der Arbeit hatte, ähm, aber, ich war besonders mit konstruktiver Arbeit beschäftigt, ähm, ich habe nur die Terrasse da unten gemacht, und da habe ich stark gespürt und ich spüre immer noch die Zufriedenheit einer gut gemachten Arbeit, also fast gut gemacht, es ist nicht perfekt, aber das Gefühl des Fortschritts, den wir zusammen machen, das Gefühl der Zufriedenheit mit einer aufgeräumten Baustelle, auf der man Dinge findet, bei der man nicht frustriert nach Werkzeugen sucht, weil man nicht weiß, wo sie sind, und dass es im Prinzip, glaube ich, ein Gefühl ist, die Kontrolle über das Geschehen zu haben, autonom arbeiten zu können, ohne von jemandem abhängig zu sein, der weiß, wo die Werkzeuge sind oder der weiß, was zu tun ist, wie man es macht, sondern vielmehr in dieser Arbeit, die ich konnte, das Gefühl, die Dinge im Griff zu haben und in der Lage zu sein, effizient und zufriedenstellend voranzukommen, was also, ähm, ein sehr sehr positives Gefühl des Fortschritts ist, ähm. Was für mich in dieser Woche überraschend war, nun, was neu war, weil es eine der Fragen war, war, dass ich nicht erwartet habe, mich an die Arbeit, die ich hier mache, zu binden, ich dachte, wir kommen hierhin, basteln ein bisschen herum, für etwas, das wir nicht so genau kennen, für das Projekt halt, aber mit diesem Parkplatz da unten habe ich mir die Baustelle wirklich angeeignet, ich wollte wirklich weitermachen mit dem, was es zu tun gibt, und es ist diese Verbundenheit, die mich sehr motiviert hat, ähm, wenn ich eine genaue Vorstellung von der Arbeit habe, nun, dann motiviert mich das, es ist also nicht etwas weit Entferntes, etwas Entfremdetes, es ist meine Arbeit und das motiviert mich und es war, ja, das war überraschend und auch positiv. Und dann gab's die Frage: "Wie fühlte es sich an, in dem Team zu arbeiten?", und was überhaupt nichts für mich war, denn ich kenne mich selbst, in dieser Hinsicht ist die Frustration, in einem Team zu arbeiten, wenn es ineffizient ist. Ähm, na ja, zumindest, wenn es unter meiner Vorstellung von Effizienz ineffizient ist. Ähm, denn wenn es zum Beispiel auf einer Baustelle zu viele Leute gibt und zu viele Leute, die nicht wirklich wissen, was sie tun sollen, und das die Dinge langsamer macht, und wenn es mein Ziel ist, vorwärts zu kommen, und wenn mein Ziel ist, die Dinge zu Ende zu bringen, und es dann ineffizient ist, dann frustriert mich das, das frustriert mich nicht enorm, aber es ist ein Gefühl, das ich hatte, weil ich überzeugt bin, dass wir andere Arbeitsweisen finden könnten, die effizienter und dann für alle Beteiligten auch freudvoller sind. Also, ähm, damit verbunden war für mich auch die Schwierigkeit, eine andere Arbeitsweise vorzuschlagen, ohne jemanden zu verärgern, ohne anderen meine Arbeitsweise aufzuzwingen. Ähm, obwohl ich davon überzeugt bin, dass ich für eine gute Idee für alle habe, fiel es mir manchmal schwer, das auf eine für alle angenehme und nette Weise zu vermitteln. Was für mich auch

nicht neu war, war die Entspannung, die ich fühle, wenn ich mich dann von der Arbeit loslöse, wenn ich mir sage: "warte, das ist nicht meine Terrasse", "es ist okay, wenn sie nicht fertig ist", "es ist okay, wenn wir das, was du für den Tag im Kopf hast, nicht fertig machen", und diese Entspannung, wenn ich die Dinge wieder ins Verhältnis setze und sage, dass es okay ist, wenn wir die Terrasse heute Abend nicht fertig machen. Das klingt alles etwas negativ, aber in dieser ganzen Teamarbeit steckt natürlich auch die Zufriedenheit, die Freude, die Dinge gemeinsam voranzubringen, denn je mehr Menschen arbeiten, desto mehr kommen wir voran und desto mehr Arbeit können wir erledigen und desto mehr Fortschritte können wir machen, und das ist auch sehr, sehr befriedigend. Das war's.

zweite Reflexionsrunde

3: Je veux peut-être ajouter quelque chose sur la question de la légitimité du travail parce que moi je, enfin, moi je suis arrivée en, c'était un peu une blague dans ma famille que j'ai sur un chantier parce que j'ai à peine construit un meuble Ikea dans ma vie donc vraiment en termes de travaux manuels je savais, enfin je pensais ne rien savoir faire et j'avais jamais fait donc c'était aussi important pour moi de réussir à être un peu utile et ehh, donc c'était aussi un peu l'enjeu de réussir à trouver une place où je pouvais faire des choses utiles et ehh et puis j'avais pas comme E. a dit "c'était ma terrasse" "mon chantier", moi j'avais pas d'endroit comme ça où je savais ce que je faisais où je pouvais être leader, je suivais surtout et ehh, c'est ce que je trouvais le plus satisfaisant notamment ça a été une matinée entière, enfin une journée entière, j'ai enlevé plein de clous enfin, les clous dans les grosses poutres, j'étais toute seule en haut et j'ai enlevé des centaines de clous et c'était très satisfaisant parce qu'il fallait quelqu'un le fasse, je le faisais pas plus mal qu'un autre je pense, j'étais assez efficace et j'avais trouvé une petite spécialité qui était l'enlèvement des grands clous et ça m'a beaucoup plus, je me sentais comme ça utile et puis en plus c'était assez physique, ben voilà. et pareil de deboulonner de quand on a trouvé le coup de main de faire beaucoup de fois qu'on a, j'aimais bien sentir de devenir, que je devenais assez efficace sur cette tâche là et c'était je crois ce qui m'a plus plu dans le travail parce que du coup je me sentais légitime à le faire et j'avais pas l'impression de gêner et puis, ce qui était aussi intéressant c'était d'être dans une position plutôt donc de suivre et d'apprendre, d'être petite main, enfin de demander aux gens et d'être donc plutôt en bas de l'hierarchie alors que d'habitude je suis plutôt quelqu'un qui est genre leader et qui décide et tout ça et donc c'était intéressant, voilà, c'est ce que je voulais ajouter.

3: Vielleicht möchte ich noch etwas zur Frage der Legitimität der Arbeit hinzufügen, weil ich, nun ja, ich kam hierhin, es war ein bisschen ein Witz in meiner Familie, dass ich auf eine Baustelle gehe, weil ich in meinem Leben kaum ein Ikea-Möbel aufgebaut habe, also wirklich, was handwerkliche Arbeit angeht wusste ich, also dachte ich, dass ich nichts könnte, und ich hatte auch noch nie etwas gemacht, also war es auch irgendwie wichtig für mich, dass ich es geschafft habe, ein bisschen nützlich zu sein, und ähh, also war es auch eine Art Herausforderung für mich, einen Platz zu finden, an dem ich nützliche Dinge tun konnte. Und ähh dann hatte ich nicht sowas wie E. sagte: "Das war meine Terrasse," "meine Baustelle." Ich hatte keinen Ort wie diesen, wo ich wusste, was ich tat und wo ich eine Leaderin sein konnte, ich bin vor allem gefolgt, und ehh, das fand ich am befriedigendsten, es gab einen ganzen Morgen, na ja, einen ganzen Tag, an dem ich eine Menge Nägel entfernt habe, die Nägel aus den großen Balken, ich war ganz allein da oben und habe Hunderte von Nägeln entfernt, und das war sehr befriedigend, denn einer musste es tun, ich habe es nicht schlechter gemacht als jeder andere, glaube ich, ich war ziemlich effizient, und so hatte ich eine kleine Spezialisierung gefunden, nämlich die Entfernung der großen Nägel, und das hat mir sehr gut gefallen, ich habe mich nützlich gefühlt und es war ziemlich körperlich, ja genau. Und als ich den Dreh heraus hatte, weil ich es oft gemacht hatte, fühlte es sich gut an zu merken, dass ich bei dieser Aufgabe recht effizient wurde, und ich glaube, das hat mir an der Arbeit am meisten gefallen, weil ich mich legitimiert fühlte, das zu machen, und ich hatte nicht das Gefühl, dass ich im Weg war. Interessant war auch, in der Rolle zu sein, eher zu folgen und zu lernen, eine helfende Hand zu sein, Leute zu fragen und eher ganz unten in der Hierarchie zu stehen, weil ich normalerweise jemand bin, die eher eine Leaderin ist und die entscheidet und so und daher war es interessant, das wollte ich noch hinzufügen.

2: Donc, ça lie un peu à ce que tu as dit maintenant mais aussi à ce que tu as dit tout à l'heure, ehh, que mmh, ben, qu'il y a beaucoup de monde qui est arrivé sans beaucoup de savoir faire sur les (...??) du travail ici et après il y a eu des gens qui ont appris mais c'est-ce que je trouvais très agréable c'était qu'on était en général très prêts à partager son savoir faire que qu'on était content d'apprendre aux autres comment faire et de coopérer avec eux en lieu d'un peu les exclure et rester l'experts et ehm, du coup, avoir beaucoup d'estime et genre j'ai souvent vécu ça dans d'autres contextes qu'il y a eu des experts en haut de la hiérarchie qui savaient tout bien faire et mmh, mais qui sentaient pas trop de partager leur savoir faire et qu'ils semblent être, ça les gênait pas qu'il y avait plein de gens qui savaient pas faire et qui étaient un peu mécontents avec leur rôle et ici c'est je trouvais que c'était pas trop comme ça que tout le monde avait envie de partager ça d'une façon bienveillante et donc ça c'était très agréable et ça faisait aussi qu'on se sentait pas tellement dans une hiérarchie désagréable, oui, il y avait dans ce que je faisais il n'y avait pas trop d'hierarchie mais c'était bien de pas sentir en bas de l'échelle.

2: Also, es hat ein bisschen mit dem zu tun, was du gerade gesagt hast, aber auch mit dem, was du vorhin gesagt hast, dass mmh, na ja, dass es viele Leute gibt, die hierhin gekommen sind, ohne viel über die (...??) der Arbeit zu wissen und dann gab es Leute, die gelernt haben, aber was ich sehr angenehm fand, war, dass wir im Allgemeinen sehr bereit waren, unser Wissen zu teilen, und dass wir anderen gerne beibrachten, wie man etwas macht, und dass wir gerne mit ihnen kooperierten, anstatt sie auszuschließen und die Experten zu bleiben, und ähm, viel Wertschätzung hatten, und ich habe das oft in

anderen Zusammenhängen erlebt, dass es an der Spitze der Hierarchie Experten gab, die wussten, wie man alles gut macht, aber die keine Lust hatten, ihr Know-how zu teilen und es schien so, dass es sie nicht gestört hat, dass es viele Leute gab, die nicht wussten, wie man was macht, und die mit ihrer Rolle ein wenig unzufrieden waren, und hier fand ich, dass es nicht allzu sehr so war, dass jeder auf wohlwollende Weise teilen wollte, und das war sehr angenehm und es gab uns auch das Gefühl, nicht so sehr in einer unangenehmen Hierarchie zu sein, ja, bei dem, was ich gemacht habe, gab es nicht allzu viel Hierarchie, aber es war gut, sich nicht am unteren Ende der Hierarchie zu fühlen.

4: Je n'ai rien à ajouter.

4: Ich habe nichts hinzuzufügen.

1: Ok, ehh, moi je voudrais ajouter à c'est ce que vous avez dit parce que je ne l'avais pas dit mais que déjà dit pour le souligner que effectivement j'étais très content d'apprendre les choses, un apprentissage et aussi la découverte de ce que c'est de travailler en équipe pour ce type de travail en particulier donc j'ai bien aimé, c'était une expérience positive pour moi, le travail en équipe, avec comme vous avez dit avec des gens qui expliquent comment faire donc ça, j'ai beaucoup apprécié qu'ils disent "tiens en fait regarde pour enlever cette grosse plaque du plafond c'est plus facile de faire comme ça et tout" et ehm j'ai trouvé que vous avez dit des choses super qui ont résonné avec mon expérience sur sur l'efficacité et sur la repartition des tâches, donc sur l'efficacité j'ai eu le sentiment qu'on pouvait être plus efficace si on voulait que ce qu'on avait été, ensuite je sais pas si on en a envie quoi d'être efficace, moi personnellement, j'ai une partie de moi qui a envie qu'on soit plus efficace mais je comprends que enfin ça me va aussi comme ça et après tout c'est intéressant aussi de pour moi d'expérimenter un modèle où l'objectif c'est pas forcément d'être très efficace, de faire des choses tout le temps ayant en esprit d'être dans un environnement agréable dans lequel on a plaisir à faire ce qu'on fait et on est pas juste focalisé sur un objectif lointain et on souffre pour y arriver. Donc ouai, je ne sais pas laquelle de ces deux tendances j'ai envie de suivre mais je ressens les deux et par rapport au plaisir aussi. ça a résonné avec moi la remarque de J. sur le fait qu'il existe des tâches qui nous font plaisir et d'autres qui nous font moins plaisir et qu'ensuite on a le choix entre monopoliser une tâche qui nous fait plaisir en sachant que c'est probable que du coup on prive quelqu'un de la faire, en particulier j'ai ressenti ça avec les échelles, on a eu une espèce de crise des échelles, il y en avait pas assez en certains moments, pour le nombre des gens qui voulaient faire des tâches avec et à certains moments effectivement j'ai réalisé que j'étais égoïste parce que je faisais ça depuis longtemps et en particulier je pense que par rapport à ce que tu disais aussi quand on commence à faire une tâche on se la approprie un peu, moi, j'ai ressenti ça en tout cas et du coup on est motivée pour la finir et donc on a pas envie de la laisser à quelqu'un même si on sait qu'à celui ça lui ferait plaisir et du coup c'est difficile, pour moi c'était difficile de battre contre ces sentiments là mais j'ai essayé de le faire et du coup j'ai changé de tâche et je trouvais ça motivant aussi donc après j'ai descendu des trucs, c'était très fatigant mais comme je me suis approprié cette tâche, (...) j'ai trouvé aussi ça agréable et comme tu disais toute à l'heure j'étais très content aussi de trier des choses, bien tout ranger, c'était aussi une autre satisfaction et je pense encore une fois lié au fait qu'on s'approprie une tâche quand on a suffisamment le temps, donc j'ai trouvé ça super pertinent dans ce que vous avez dit. Ensuite je voulais aussi dire que j'ai réalisé la chance que on avait de pas avoir d'obligations, d'hierarchie, et aussi par rapport à ce que tu as dit concrètement sur le fait d'avoir un atelier bien rangé donc moi j'ai pas du tout l'expérience des chantiers mais je peux imaginer que là c'était très plaisant de savoir exactement où tout était sans avoir à demander à quelqu'un, c'était très appréciable. Et pour finir, j'apprécie beaucoup cet échange là et je pense que je serais très content de le faire plus souvent, oui, voilà.

1: Ok, ähh, ich möchte zu dem, was ihr gesagt habt, noch etwas hinzufügen, (...??) um zu unterstreichen, dass ich mich sehr gefreut habe, Dinge zu lernen, das Lernen und auch die Entdeckung, was es heißt, in einem Team zu arbeiten, gerade für diese Art von Arbeit, das hat mir gut gefallen, es war eine positive Erfahrung für mich, die Teamarbeit, bei der, wie ihr gesagt habt, mit Leuten, die erklären, wie man es macht. Das habe ich sehr geschätzt, dass sie sagen: "Wenn man diese große Platte von der Decke nimmt, ist es einfacher, es so und so zu machen", und ähm, ich finde, dass ihr einige tolle Dinge gesagt habt, die mit meiner Erfahrung zur Effizienz und Aufgabenverteilung übereinstimmen. Was die Effizienz angeht, so hatte ich das Gefühl, dass wir effizienter sein könnten, wenn wir wollten, aber ich weiß nicht, ob wir effizient sein wollen, ich persönlich, ich habe einen Teil, der effizienter sein will, aber ich merke, dass es für mich letztendlich auch so passt, und es ist für mich auch interessant, ein Modell zu ausprobieren, bei dem das Ziel nicht unbedingt darin besteht, sehr effizient zu sein, sondern die ganze Zeit Dinge zu tun, die in einer angenehmen Umgebung stattfinden, in der man gerne tut, was man tut, und sich nicht nur auf ein fernes Ziel konzentriert und leidet, um dorthin zu gelangen. Also, ja, ich weiß nicht, welcher dieser Tendenzen ich folgen möchte, aber ich fühle beides. Und auch in Bezug auf den Spaß, stimme ich damit überein, was J. darüber sagte, dass es Aufgaben gibt, die Spaß machen, und andere, die uns weniger Spaß machen, und dann haben wir die Wahl zwischen der Monopolisierung einer Aufgabe, die uns Spaß macht, und in dem Wissen, dass es wahrscheinlich ist, dass jemandem anderem diese Aufgabe gerade vorenthalten wird, vor allem hatte ich das Gefühl, dass wir mit den Leitern eine Art Leiterkrise hatten, es gab in bestimmten Momenten nicht genug davon, für die Anzahl der Leute, die damit arbeiten wollten, und manchmal wurde mir klar, dass ich egoistisch war, weil ich eine Aufgabe schon lange machte, und ich denke auch in Bezug auf das, was du gesagt hast, dass wenn man eine Aufgabe anfängt, man sie sich ein bisschen zu eigen macht, ich habe das auf jeden Fall gemerkt und so ist man auch motivierter, es fertig zu machen, und dann will man es nicht jemandem anderen überlassen, selbst wenn man weiß, dass es dem anderen gefallen würde, und daher ist es schwierig, für mich war es schwierig, gegen diese Gefühle anzukämpfen, aber ich habe versucht, es zu tun, und dann habe ich die Aufgabe abgegeben, und die andere Aufgabe fand ich auch motivierend, ich hab dann Sachen heruntergetragen, das war sehr anstrengend, aber als ich mir diese Aufgabe zu eigen gemacht habe (...?), fand ich das auch angenehm. Und wie du eben gesagt hast, war ich zufrieden damit, Dinge zu ordnen, alles aufzuräumen, das war auch zufriedenstellend, und ich denke, das

hängt wieder mit der Tatsache zusammen, dass man sich eine Aufgabe aneignet, wenn man genug Zeit hat, deshalb fand ich das sehr relevant, was ihr gesagt habt. Dann wollte ich noch sagen, dass mir klar geworden ist, wie viel Glück wir haben, dass wir hier keine Verpflichtungen haben, keine Hierarchie, und auch in Bezug auf das, was du konkret gesagt zur aufgeräumten Werkstatt gesagt hast. Also ich habe zwar keine Erfahrung mit Baustellen, aber ich kann mir vorstellen, dass es sehr angenehm war, genau zu wissen, wo alles ist, ohne jemanden fragen zu müssen, das ist sehr zu schätzen. Und zum Abschluss möchte ich noch sagen, dass ich diesen Austausch sehr schätze und denke, dass es mich sehr freuen würde, wenn ich sowas öfter machen könnte, ja, das war's.

Überleitung zur allgemeinen Reflexion

4: Au début j'ai eu l'impression que les questions et les tâches étaient un peu imprécises, "Pensez à ces jours derniers et méditez, quoi" (rire) et au début je pensais que c'est un peu flou mais j'ai réalisé quand on s'y met vraiment, j'ai eu l'impression qu'il y a des choses qui sortent quoi. (rire) Quand on prend le temps et c'est surtout ça ce que j'ai pas fait ces derniers jours parce que j'avais d'autres choses à faire et je prenais pas un moment de tranquillité comme ceci et du coup je trouvais ça très intéressant que à la fin quelque chose sort et quand on prend ce temps-là et au niveau partage je l'ai trouvé assez bizarre que on ait pas trop le droit de réagir parce que après c'est quand même l'intérêt de partager qu'il y ait quelqu'un parce que sinon je peux le faire avec toi ou avec une autre personne, c'est bizarre qu'on puisse pas réagir, voilà.

4: Zuerst hatte ich das Gefühl, dass die Fragen und die Aufgaben etwas vage waren: "Denkt über die letzten Tage nach und meditiert einfach" (lacht), und zuerst dachte ich, das sei ein bisschen schwammig, aber ich hab dann gemerkt, wenn man sich wirklich darauf einlässt, habe ich den Eindruck, dass dann was dabei herauskommt. (lacht) Wenn man sich die Zeit nimmt, und das habe ich in den letzten Tagen wirklich nicht getan, weil ich andere Dinge zu tun hatte, und ich habe mir keinen ruhigen Moment wie diesen genommen, und daher fand ich es sehr interessant, dass am Ende etwas dabei herauskommt, wenn man sich diese Zeit nimmt. Und was das Teilen angeht, fand ich es ziemlich merkwürdig, dass man nicht auf die anderen reagieren sollte, denn darum geht es ja beim Teilen, dass da noch jemand ist, weil ich es sonst auch einfach mit dir oder mit einer anderen Person machen könnte, ja, daher ist es seltsam, dass wir nicht reagieren können, das war's.

2: Moi aussi, j'ai bien aimé prendre ce recul, de faire cette réflexion, c'est cool de ramasser toutes les choses qu'on a observé, qu'on a pensé et genre, je suis aussi grande fan de feedback donc j'étais contente, enfin je sais pas à quoi ça va servir mais ouais du coup j'espère que ça va pour les prochains chantiers participatifs et c'était aussi très intéressant de voir, d'entendre vos avis et de voir où est-ce qu'on était similaire, des sentiments similaires comme quand croyait que c'était particulier à nous mais en fait beaucoup de monde a ressenti ça ou alors où est-ce que c'était différent ou genre ouais, quelles étaient les autres approches que moi j'ai pas ressenties.

2: Ich mochte es auch, etwas Abstand zu nehmen, um diese Reflexion zu machen, es ist cool, all die Dinge zu sammeln, die wir beobachtet haben, die wir gedacht haben, ich bin auch ein großer Fan von Feedback, also habe ich mich gefreut, nun, ich weiß nicht, wofür es verwendet werden wird, aber ja, also hoffe ich, dass es etwas für die nächsten partizipativen Workcamps bringt, und es war auch sehr interessant, eure Meinungen zu hören und zu sehen, wo wir ähnlich waren, ähnliche Gefühle hatten, obwohl wir vielleicht dachten, dass es nur für uns gilt, aber in Wirklichkeit haben viele das genauso gesehen, das oder wo es anders war oder ja, was die anderen Zugänge waren, die ich nicht gesehen habe.

3: Moi, je suis aussi d'accord avec ce qui a été dit et je trouve que le deuxième round, c'est vachement bien fait d'avoir cinq minutes pour réfléchir et laisser un peu mûrir ce qui a été dit par les autres, je trouvais ça très agréable de pouvoir ensuite connaître les autres structures, ça nous aide un peu à structurer ce qu'on a dans la tête et de pouvoir faire en deux temps je trouve ça super (...?) et puis la méditation c'est cool.

3: Ich stimme auch mit dem überein, was gesagt wurde, und ich denke, dass es in der zweiten Runde wirklich gut ist, fünf Minuten Zeit zum Nachdenken zu haben und das, was die anderen gesagt haben, ein bisschen wirken zu lassen, ich fand es sehr schön, die anderen Strukturen kennen zu lernen, es hilft, das, was wir im Kopf haben, zu strukturieren, und das daher in zwei Schritten zu machen, fand ich toll (...?) und die Meditation war cool.

2: C'est aussi une chose que je voulais dire que je trouve ça bien de ne pas réagir directement mais genre, de recueillir un peu ce qu'on pensait et puis de résumer dans un deuxième tour. Par contre, je pense, j'ai oublié un peu les choses qui ont été dit au début, je pense j'aurais dû prendre des notes, (...?) c'était un peu frustrant de me dire il y a pleines de choses auxquelles je voulais répondre et je me rappelais pas, ouais.

2: Das ist auch eine Sache, die ich sagen wollte, dass ich es gut finde, nicht direkt zu reagieren, sondern ein bisschen von dem, was wir gedacht haben, zu sammeln und dann in einer zweiten Runde zusammenzufassen. Andererseits glaube ich, dass ich die Dinge, die am Anfang gesagt wurden, ein wenig vergessen habe, ich glaube, ich hätte mir Notizen machen sollen, (...?), es war ein wenig frustrierend, zu denken, dass es eine Menge Dinge gab, auf die ich reagieren wollte und an die ich mich nicht erinnern konnte, ja.

3: Juste, moi, en fait ça m'a pas choqué qu'on puisse pas réagir pendant que les autres parlent parce que ça fait que le moment de restitution de la réflexion ça reste un moment d'introspection et sinon je pense que ça devient une grosse discussion qui part un peu dans tous les sens et on quitte le côté d'introspection pour être dans une discussion mais qui n'est plus une introspection (...??), donc j'ai trouvé ça assez agréable, en fait.

3: Ich will nur sagen, dass es mich eigentlich nicht gewundert hat, dass wir nicht reagieren konnten, während die anderen geredet haben, weil dadurch der Moment der Wiedergabe der Reflexion ein Moment der Introspektion bleibt, und ansonsten denke ich, dass es eine zu große Diskussion in alle Richtungen geben würde und wir die introspektive Seite verlieren würden, um in einer Diskussion zu sein, aber die keine Introspektion mehr ist (...??), also ich fand es eigentlich recht angenehm.

4: Juste pour ajouter un point controversé à ceci, j'ai pas vu l'intérêt du deuxième tour, en vrai, parce que ce que ressentent les autres ça ne change mes sensations à moi, c'est ce que j'ai pensé et c'est pour ça que j'avais pas une idée quoi dire, enfin, vous avez vos sensations à vous, moi, j'ai les miennes, donc voilà.

4: Nur um dem noch einen kontroversen Punkt hinzuzufügen: Ich habe den Sinn der zweiten Runde nicht gesehen, wirklich, denn was andere Menschen fühlen, ändert nichts an meinen eigenen Gefühlen, das habe ich gedacht, und deshalb hatte ich keine Ahnung, was ich sagen sollte, also ihr habt eure Gefühle, ich habe meine, so.

1: Moi, je veux bien parler aussi, je voudrais dire que j'aimais bien le fait qu'on fasse à tour de rôle parce que là justement je ressens que j'ai du mal à parler parce que vous parlez très vite entre vous (rire) et du coup moi, que je suis un peu plus lent j'ai pas le temps de changer mes idées mais j'aimerais bien participer aussi et pareil j'étais content, enfin, c'est vrai que c'est bizarre de ne pas pouvoir réagir en direct mais j'étais content aussi parce que ça laisse le temps à l'introspection, ça donne les conditions pour l'introspection et ouais. Voilà j'aimerais bien faire cette exercice plus souvent.

1: Ich möchte auch gerne was sagen, ich möchte sagen, dass es mir gefallen hat, dass wir das reihum gemacht haben, denn ich habe auch jetzt das Gefühl, dass ich Schwierigkeiten habe, was zu sagen, weil ihr sehr schnell unter euch redet (lacht) und dass ich etwas langsamer bin, so dass ich keine Zeit habe, meine Ideen zu mitzuteilen, aber ich möchte auch teilnehmen, und daher fand ich es gut, na ja, es stimmt, dass es seltsam ist, nicht direkt reagieren zu können, aber ich war auch zufrieden damit, weil das der Introspektion Raum gegeben hat, ja, die Bedingungen für die Introspektion geschaffen hat. Genau, also ich würde diese Übung gerne öfter machen.

Abschluss

Anhang 6: Transkript 5

L: Genau und ihr seht da schon mal den Ablauf, also ich werde gleich noch ein bisschen mehr Kontext geben und auch erklären wie genau wir vorgehen werden bevor mit der Reflexion anfangen machen wir noch ein warm-up und genau ich kann euch schon mal erzählen was die Reflexion ist, also die läuft unter der Methode der dialogischen Introspektion bzw. Selbstbeobachtung oder Innenschau nennt sich das auch, dabei geht es darum persönliche Erfahrungen, also individuelle Erfahrungen und Erlebnisse für sich nochmal zu reflektieren in dem man versucht sich in den Moment das Erlebens zurückzusetzen und dabei eben darauf schaut, was für innere Prozesse man dabei durchlaufen ist also man schaut dabei auf Gedanken, auf Gefühle und die Erlebnisse. Das ist so das Ziel, es ist vielleicht manchmal nicht so einfach sich in den Moment des Erlebens zurückzusetzen aber ihr könnt es auf jeden Fall versuchen und sonst einfach überlegen was ihr dabei für Gedanken und Gefühle hattet. Genau und es geht speziell um die baulichen Aktivitäten, die ihr jetzt hier im Workcamp gemacht habt, aber ich sag dazu kurz vor der Reflexion nochmal was, ich würd sagen wir können erstmal das warm-up machen um in den Moment anzukommen und schon mal den Blick auf das innere zu richten, dafür machen wir eine Sinnesmeditation und dabei durchlaufen wir unsere fünf Sinne und fokussieren uns jeweils auf einen Sinn und dann können wir mit der Reflexion beginnen. Ihr könnt euch auch hinlegen und bequem hinsetzen, wie ihr mögt, Schuhe ausziehen.

L: Ok, ihr könnt schon mal eure Augen schließen und drei mal tief ein und aus atmen. (--) Zunächst konzentrieren wir uns auf den Gehörsinn, ihr könnt mal schauen was ihr gerade in diesem Moment hört und welche Geräusche Klänge und Töne in unmittelbarer Nähe sind und welche in der Ferne. (--) Ob es viele Geräusche sind oder wenige und welches das Lauteste, das Präsenteste und welches das Leiseste ist. (40 Sekunden)

L: Ihr könnt nun eure Augen wieder öffnen und euch mal im Raum umschaun. Was seht ihr wenn ihr nach unten nach oben geradeaus oder zur Seite schaut? Was ist neu und was ist euch noch nie aufgefallen? Und in Verbindung mit dem Gehörsinn, was macht das Geräusch, das ihr vorher wahrgenommen habt und woher kommt es? Und welche Farbe überwiegt in eurem Blickfeld? Und was bewegt sich? (30 Sekunden)

L: Ihr könnt die Augen nun wieder schließen und euch darauf konzentrieren was ihr gerade spürt und was ihr fühlt. Was spürt ihr wo in oder an eurem Körper? Wie nehmt ihr die Umgebungstemperatur wahr? Wie ist euer Atem? (30 Sekunden)

L: Als nächstes konzentrieren wir uns auf den Geschmackssinn. Was schmeckt ihr gerade jetzt mit eurer Zunge im Mund? Habt ihr einen süßen oder salzigen, bitteren oder umami Geschmack im Mund? Wenn ihr gar nichts schmeckt dann ist das auch in Ordnung. (40 Sekunden)

L: Und zuletzt könnt ihr eure Aufmerksamkeit auf euren Geruchssinn richten. Riecht ihr genau jetzt etwas und wenn ja was genau? Woher kommt der Geruch? (40 Sekunden) Ihr könnt die Augen noch etwas geschlossen lassen und beobachten wie ihr euch jetzt nach der Meditation fühlt, ob sich was verändert hat und wenn ja wo ihr die Veränderung spürt.

L: Zum Abschluss könnt ihr gerne mal eure Arme und Beine bewegen euch strecken und die Augen wieder öffnen.

(...)

L: Also wie ich ja auch schon angedeutet habe, der Gegenstand der Selbstbeobachtung sind eure Erfahrungen und eure Erlebnisse hier im Workcamp und speziell eben die Sanierungsarbeiten oder auch in der Werkstatt, also ihr habt ja jetzt nicht so viel in der Werkstatt gemacht aber mit der Fräse zum Beispiel oder oben im Dachgeschoss, oder eben draußen. Alles was ihr in den letzten Tagen hier erlebt habt. Wenn ihr könnt, könnt ihr versuchen euch in den Moment des Erlebens zurück zu versetzen, wenn es nicht klappt ist das auch nicht schlimm, aber versucht mal zu beobachten welche Gedanken euch dabei kamen was ihr dabei gefühlt habt, ob ihr dabei eine Motivation verspürt habt und welche Erlebnisse ihr hattet und dabei könnt ihr versuchen zu schauen, wie ihr die Zusammenarbeit im Team wahrgenommen habt und welche Erfahrungen für euch neu waren und welche bereits bekannt waren und seid einfach offen und aufmerksam für alles was so in den Sinn kommt, es gibt keine falschen oder richtigen Selbstbeobachtungen auch wenn es auch sehr gewöhnlich vorkommt, was ihr beobachtet könnt ihr das trotzdem notieren. Genau die Idee ist, dass ihr während der Selbstbeobachtung schon ein paar Notizen macht, wir machen das zwanzig Minuten lang und dann soll jeder so viel wie er oder sie möchte von der eigenen Selbstbeobachtung mitteilen, dann machen wir eine Runde und dann nimmt man die Introspektionsberichte der anderen für sich auf und kann dann nochmal in einer zweiten Introspektionsrunde schauen ob die Erlebnisse der anderen noch was mit einem Selbst machen, also vielleicht erinnert ihr euch noch an eine andere Situation, die ihr erlebt habt oder habt ähnliche Erfahrungen gemacht oder komplett andere und das könnt ihr dann in der zweiten Runde mitteilen. Wichtig ist wenn jemand erzählt, dass ihr versucht nicht zu sehr zu reagieren, also keine Kommentare oder Nachfragen stellt, sodass die Person einfach sprechen kann ohne große Reaktion der anderen, auch non-verbaler Art, es ist nicht so einfach vor allem wenn man sich kennt aber jetzt vielleicht nicht laut loslachen wenn jemand was sagt aber es ist auch nicht schlimm wenn es nicht komplett klappt, das gehört dazu. Ganz am Ende können wir auch nochmal eine Diskussion machen und darüber sprechen wie euch das gefallen hat, ob ihr guten Zugang dazu hattet oder eher nicht. Wenn ihr jetzt noch Fragen habt dann gerne, ansonsten könnt ihr euch schon mal ein Blatt Papier schnappen oder ich kann auch Stifte verteilen. Ich hab hier so ein paar Unterlagen, weil man hier nicht so gut schreiben kann, ihr könnt euch was nehmen auch gerne den Laptop. (--) Hier steht es

auch nochmal drauf, damit ihr euch nochmal dran erinnern könnt worauf ihr achten sollt. (--) Dann würd ich jetzt erst mal so 20 Minuten ansetzen falls ihr mehr Zeit braucht könnt ihr das dann gerne sagen wir können das auch länger machen.

C: Behalten wir das Blatt danach?

L: Achso das Blatt, das was ihr aufschreibt ist nur für euch das müsst ihr nicht abgeben das müsst ihr niemandem zeigen, es wird nicht benotet (lacht). Das ist nur Für euch für Notizen und dann wenn ihr euch in der Runde mitteilt könnt ihr selbst entscheiden welche Punkte ich sagen möchtet und welche nicht.

(Pause wegen Introspektion) (IW_5_Teil1, Pos. 2-13)

L: Ok hast du gesehen ab wann der aufgehört hat?

O: Ja grade eben, also du wurdest grade angerufen (...)

L: Naja ok, danke für den Hinweis, ja dann gibt es jemanden der anfangen möchte? (--) (lacht) keine Freiwilligen? (+) Also wenn es euch hilft kann ich natürlich, ich hab jetzt nicht aktiv mitgemacht aber ich kann versuchen so ein kleines Beispiel zu geben, wie es aussehen könnte? (mhm) ich würds nicht so sehr ausführen, damit es nicht so lang wird. Genau ich hatte vor allem in der ersten Woche, da ich auch wusste, dass ich die Reflexion mache habe ich sehr aktiv immer schon drauf geachtet, wie ich mich fühle wenn ich grade an etwas arbeite und am ersten Tag ist mir besonders aufgefallen, die Hitze, also es war wirklich sehr heiß in der ersten Woche und wir haben direkt draußen an der Fassade auf der Südseite gearbeitet und wir haben von den Klimaanlage so Metallaufhängungen von der Fassade entfernt und nach zwei Minuten lief Mir schon der Schweiß runter und es war super anstrengend und vor allem weil die Schrauben auch super rostig waren und nicht leicht abgingen und es war ein bisschen frustrierend da so lange rumzufummeln und es hat nicht so richtig funktioniert. Dann war ich immer froh wenn mal ein Windstoß kam und ich kurz aufatmen konnte vor allem wenn es dann endlich geklappt hat und man die Halterung von der Wand abbekommen hat und das ist mir so zum ersten Tag direkt eingefallen und was in der ersten Woche auch gemacht haben ist den Kompost zu bauen und das war so ein super schönes Erlebnis, weil das erstmal so eine grobe Idee war, auch dem geschuldet war dass wir an anderen Stellen nicht weiterarbeiten konnten weil uns Materialien gefehlt haben, und es war irgendwie cool wir haben uns zusammengesetzt, vier Leute und wir haben so gebrainstormt wie könnte man so einen Kompost bauen, niemand von uns hatte sowas vorher schon gemacht und kennt sich mit Holz als Material aus, wie man damit arbeiten kann und wir haben trotzdem ein paar Skizzen gemacht und gesagt ja wir machen das jetzt einfach so und sind in die Werkstatt und haben halt angefangen zu schauen welches Holz können wir denn nehmen und haben einfach mal drauf losgesägt und es hat direkt voll gut funktioniert und wir waren auch selbst überrascht wir gut wir auch zusammen gearbeitet haben das war dann immer so dass wir an einer Stelle nicht wussten wie wir weiterarbeiten sollen und dann war da jemand der meinte hm ihr könntet das so und so machen und dann hat es halt meistens funktioniert und es war einfach voll schön zu sehen wie das dann innerhalb von zwei Tagen aufgebaut wurde und als das Ding dann stand, waren wir alle so "voll cool, das haben wir zusammen gemacht" und ja das war ein sehr schönes Erlebnis, ja was zu kreieren, während eben manchmal bei den destruktiven Sachen oben die Wände einzuschlagen, war das dann doch eher ein bisschen nervig weil man doch immer das gleiche gemacht hat, also da hab ich dann auch gemerkt ich brauche Abwechslung und ja, das war jetzt eher ein kurzer Bericht, was mir noch so eingefallen, so in etwa könnt ihr es machen aber ihr könnt es auch anders berichten also wie ihr mögt.

C: Wollen wir vielleicht einfach so rum machen?

L: Ja genau, ist halt die Frage ich will niemanden dazu zwingen anzufangen... (lachen) Aber wenn du anfangen möchtest dann gerne.

C: Ja ok Leute, also wie lange soll es denn ungefähr gehen?

L: Es ist total egal, du kannst fünf Minuten erzählen, du kannst zwei Minuten oder zehn Minuten erzählen.

C: Ok ich würd mal sagen, am Anfang der Woche, womit ich angefangen habe mit den Dachplatten entfernen mit F und N und das hat viel Spaß gemacht, weil man da in diesem Alienanzug war und das war sehr cool, man hat sich voll professionell gefühlt, ja wie so ein richtiger Operator, naja jedenfalls haben wir die Dachplatten weggemacht das hat ganz viel Spaß gemacht, man hat geschwitzt und es war sehr anstrengend aber das war auch irgendwie angenehm, weil man das Gefühl hatte, dass man richtig arbeitet, was wir ja auch getan haben. Dann die Dachplatten in den schwarzen Wannen runterbringen und die Sacke zu befüllen und das alles war sehr viel anstrengender, weil man die Treppen gefühlte 75 mal rauf und runter gehen musste und man konnte irgendwann die Stufenzahlen auswendig. Das war dann irgendwann auch ein bisschen schlauchend also da hab ich mich dann auch sehr müde gefühlt und war froh als dann Feierabend war aber weil es noch die ersten zwei Tage waren, war man noch nicht so ganz geschafft, also da ging es eigentlich noch von der Müdigkeit her. Dann die Wände einschlagen, so ein bisschen hab ich das dann auch noch gemacht, die Wände einschlagen und die Nägel entfernen, das war dann noch sehr viel krasser also ich war dann schon echt geschafft, weil ich das dann auch hauptsächlich alleine gemacht habe, ich find das geht sehr viel besser wenn man dann Leute hat mit denen man das zusammen machen kann, was dann beim Dachplatten entfernen so war und ich finde das motiviert einfach so viel mehr. Also da war ich erstmal alleine, dann war J auch da aber sie hat dann erstmal Mittagsschlaf gemacht also war sie dann nicht da (lacht), dann kam E irgendwann und dann haben wir angefangen Metallschienen abzuschrauben und das ging dann viel besser, weil

wir dann auch ein bisschen Musik hatten und das ist beim Arbeiten super wichtig, mich motiviert das extrem. Das hat super viel Spaß gemacht. Das Schnippeln war super, da gab es immer super viele Leute und es wurde nicht langweilig und man konnte so ein bisschen beobachten was der Rest der Gruppe macht in der Mittagspause und dann hab ich meine Abholung gemacht was sehr früh morgens war also auch anstrengend, aber das war auch sehr schön weil man ja auch zu zweit war und eine kleine Fahrradtour machen konnte und so. Bei den Kabeln, das war ein bisschen später im Workcamp, also ich persönlich war dann auch schon ein bisschen geschafft, es hat schon überall ein bisschen wehgetan, weil man schon verschiedene Arbeiten hinter sich hatte, ja die Kabeln zu entfernen fand ich persönlich sehr anstrengend, weil das ein bisschen frustrierend war, man wusste nicht genau wo die Kabel wo raus kamen und wo sie hin gingen wo man sie am besten abschneiden kann dann musste man sich immer absprechen mit allen und das war ziemlich kompliziert und nicht wirklich regelmäßig, da fand ich dann die Kabel wegräumen besser, das war so gerade heraus, man wickelt die Dinger auf und schmeißt sie dann irgendwo hin, also in die Kiste und insgesamt war die Motivation am Anfang sehr hoch weil wir gerade angefangen hatten und dann sich voll reinstürzen konnte und später hat es dann ein bisschen aufgehört aber man hatte ja schon einen Rhythmus drin und ich glaub inzwischen gibt es gar nicht mehr so viel zu machen, bin mir nicht ganz sicher aber es sind jetzt alle sehr sehr entspannt gefühlt was ich auch eine schöne Atmosphäre finde, ok.

M: Ok dann mach ich weiter, also meine erste Aufgabe war da draußen die Grube ausheben ich war auch ganz froh dass ich zu Beginn draußen arbeiten konnte, weil ich es auch sehr warm fand an dem Tag und ich wollte auch nicht in diese Anzüge, damit ich auch durchatmen konnte, es war dann erstmal so, so eine Hacke hatte ich noch nie in der Hand gehabt, da musste ich mich erstmal ein bisschen rantasten, ich hab mich auch nicht direkt getraut aber ich hab erstmal ein bisschen mit dem Spaten gearbeitet, aber wenn man dann ein bisschen probiert hat und die Technik kam, dann ging das auch besser. Aber es war halt auch so, ich konnte auch so mit dem Arbeitstempo von den Jungs nicht so wirklich mithalten hab mich halt so ein bisschen körperlich unterlegen gefühlt und es ist halt schon so, dass ich mir dann selber ein bisschen Druck mache, aber andererseits war ich dadurch auch motiviert und hab vielleicht mehr gemacht, als wenn ich das alleine gemacht hätte oder mit jemanden der halt in einer ähnlichen körperlichen Verfassung ist und von daher spornt mich das dann trotzdem an. Aber ich hatte auch nie das Gefühl, dass da irgendjemand stand und gesagt hat, jetzt M jetzt mach doch mal mehr oder so sondern ich hab mich nicht unter Druck gesetzt gefühlt von den anderen sondern nur von mir selber und am Ende war es halt cool, weil wir dann zufrieden waren mit dem Ergebnis und es dann weitergehen konnte mit dem Pflastern. Dann auch am ersten Tag war die zweite Aufgabe dann das Platten entfernen und die Sachen runtertragen und das fand ich ganz ganz schrecklich, also (lacht) das waren so diverse Faktoren die damit einhergingen also erstmal hat mir dieser Anzug überhaupt nicht gepasst, der hing mir irgendwo am Boden ich hatte zu große Handschuhe konnte nichts so richtig anpacken es war heiß die Maske war zu groß für mein Gesicht, die Brille hat nicht gesessen und ja dann hatte ich da am Anfang auch alleine geguckt, dass ich die Platten runter hole, ich stand dann auf dieser wackeligen Leiter und ich hab mich dann auch ein bisschen unsicher gefühlt und dann haben wir nachher die Sachen runtergetragen und da musste ich mich echt zusammenreißen, weil das war, ich hab das fast nicht gepackt und ich hab halt auch zwischendurch Angst gehabt dass ich da einfach mal von der Treppe falle und dann hab ich auch irgendwann aufgehört und mich zum Schnippeln verdrückt, ja also da bin ich halt schon an meine körperlichen Grenzen gekommen, war aber auch eine Erfahrung die man gemacht haben muss ich hab halt dann doch weil ich mitbekommen hab so eine C die Streckt das doch auch voll weg und ist voll motiviert und deswegen hab ich dann versucht das durchzuziehen und das hat nur semi-gut funktioniert aber ok. Dann der zweite Tag der ist mir richtig gut in Erinnerung geblieben, das hat richtig Spaß gemacht, erstmal weil wir dann auch den ganzen Tag im zweier Team gearbeitet haben und da haben wir die Wände eingerissen und die Nägel rausgemacht und ja man musste sich am Anfang so ein bisschen rantasten und man stand auch nicht so sicher auf der Leiter und wusste nicht wie fest kann man jetzt zuschlagen ohne dass das wackelt aber das hat im Laufe des Tages besser geklappt und dann hatten wir irgendwann so einen Rhythmus, dass wir uns abgewechselt haben, einer hat oben auf der Leiter gestanden der andere hat unten geguckt und vielleicht auch mal einen Tipp gegeben, vielleicht schlag mal da drauf vielleicht fällt es dann runter und so stand man dann auch viel sicherer auf der Leiter und konnte auch voll Lotte zuschlagen und ja es hat halt nachher richtig gut funktioniert und wir sind sehr weit gekommen und haben auch noch voll lange gearbeitet obwohl eigentlich schon Feierabend war und es war auch sehr staubig und man hat auch geschwitzt aber dadurch dass das so motivierend war da zu zweit zu arbeiten war das dann überhaupt nicht so schlimm wie jetzt zum Beispiel am Anfang bei den Platten wo ich das einfach nicht gepackt habe und man dann auch noch geschwitzt hat und am Ende war ich halt echt so zufrieden mit dem was ich an dem Tag geschafft habe und ja hab mich auf die Dusche gefreut. Dann haben wir auch noch das war dann darauf da haben wir dann den Splitt geschippt in der Grube und das war dann schön dass ich nochmal draußen war nach dem ganzen Tag im Staub, und ja das war halt auch wieder ähnlich also es waren viele Jungs die mitgeholfen haben und da hab ich mich dann wieder hintendran gefühlt auch die Schubkarre hab ich nicht so richtig gepackt aber das hat mich dann eigentlich noch viel mehr motiviert als am ersten Tag und dann hab ich halt irgendwann so die Technik raus mit dem Schippen und hatte dann auch so einen Rhythmus und das hat gut funktioniert und hatte auch im nachhinein keine Rückenschmerzen oder so bzw. es wurde dann von der A wegmassiert und ja das hat dann auch Spaß gemacht und dann hab ich am Nachmittag noch den Schutt oben weggeräumt also ein bisschen zu Seite geräumt und das war auch nicht zu anstrengend und man hat halt nachher auch ein schönes Ergebnis gehabt weil der Raum dann auf einmal so ordentlich aussah und ja dann hab ich auch noch Kabel geschnitten, das war dann auch im zweier Team das war auch nochmal ganz cool, wobei ich dann eher unten gestanden bin und hab halt ein bisschen geguckt wo verlaufen die Kabel wo kann man sie am Besten abschneiden und hab dann auch weggeräumt, das war denn körperlich nicht so anstrengend was auch ganz schön war, weil ich dann so ein bisschen sortieren und aufräumen kann das ist mehr so mein Ding also hatte ich auch so das Gefühl dass ich effektiv gearbeitet habe was bei den körperlich anstrengenden Arbeiten nicht immer der Fall war. Dann die Einführung in der Werkstatt mit der Fräse das hat mir richtig viel Spaß gemacht also ich hatte am Liebsten noch voll viel gemacht mit dem Holz und hab mich auch da interessiert wie das umgesetzt wird mit dem Zeichenprogramm und ja das war super spannend und ich hab das

dann direkt auch noch mit Fragen gelöchert und da durften wir dann auch noch den Tisch zusammenbauen und das war eine willkommene Abwechslung und es war halt tatsächlich so wie eine Teambuilding Maßnahme hatte ich das Gefühl weil wir das ohne Anleitung gemacht und haben einfach mal drauf losgebaut und mussten es auch nochmal auseinander bauen aber dann wussten wir auf jeden Fall wie es geht und ja das war ganz cool. So insgesamt hab ich mich so körperlich ganz gut gefühlt auch wenn die Arbeiten anstrengend waren ich hab halt ein paar Verspannungen die wurden dann wegmassiert und das einzige ich hab halt meinen Knöchel wund von den Schuhen und das will auch nicht wirklich heilen, also freue ich mich auf die kommende Zeit wo ich ein bisschen Barfuß laufen kann wo die Schuhe nicht mehr drücken, dann fand ich hat mir das regelmäßige körperliche Arbeiten dann in Verbindung mit dem Radfahren auch ganz gut getan also ich fühle mich im Moment körperlich sehr fit und dann war es auch Balsam für die Seele die gute Zusammenarbeit im Team jetzt nach Corona, dass man nochmal unter Leuten ist dann in den zweier Teams in denen ich zusammen gearbeitet hab hat es auch richtig gut funktioniert, hat auch sehr Spaß gemacht und dann ist noch der eine Punkt ich bin halt sehr ehrgeizig und mache mir dann ein bisschen Druck aber wie ich schön erwähnt hatte, hatte ich nie das Gefühl das jetzt von außen irgendwer Druck gemacht hat, dass man schneller arbeiten muss oder so, jeder konnte halt so arbeiten wie er kann oder sich auch aus den schweren Arbeiten zurückziehen und dann vielleicht dafür beim Schnippeln helfen beim Kochen oder so das hat mir gut gefallen.

A: Ok dann mach ich mal weiter, also vorab erstmal ich bin halt hier her gekommen und hab mich vorher nicht wirklich informiert was das für ein Projekt ist ich hatte quasi keine Ahnung ich hab auch ab und zu zu M gesagt nee les mir das Programm nicht vor ich will es gar nicht wissen nicht weil ich irgendwie kein Bock drauf hatte sondern weil das für mich so war, ich will ankommen und dann möchte ich mich voll und ganz drauf einlassen ohne mir vorher Gedanken gemacht zu haben oh das möchte ich unbedingt machen, ich wollt einfach komplett frei an diese Sache rangehen und jetzt im nachhinein würde ich auch sagen das war für mich ganz gut vor allem wenn ich so aus meinem normalen Alltag und Arbeitsleben komme, das ja war so ganz interessant so aus so einer Sicht zu erleben. Ich hab dann auch am ersten Tag direkt angefangen hab mich in die Schutzkleidung geschmissen und bin dann hoch zum Wände einreißen, es war sehr befreiend das Gefühl einfach mal irgendwo draufschlagen zu können auch wenn man dann den ganzen Staub auf dem Körper hatte und nachher der ganze Schutt im BH war das war trotzdem befreiend gleichzeitig hat man dann auch Momente der Angst wenn man da oben auf der Leiter steht und nicht weiß wo fliegt das Teil jetzt hin und fällt die Leiter vielleicht um aber da war es dann auch ganz gut wenn man im Team gearbeitet hat das hat einem dann auch Sicherheit gegeben, es war halt körperlich sehr anstrengend, ich hab auch zwischendurch gemerkt ok jetzt ist langsam mein Limit erreicht aber hab mich dann doch immer noch ganz gut halten können hab dann zu einer anderen Arbeit gewechselt, ja dann zur Schutzkleidung das war halt eher das was mich am Meisten gestört hat dann auch das war dann auch sehr beklemmend ich hab mich sehr unwohl gefühlt, weil ich hab halt sehr stark dann auch geschwitzt vor allem bei der Hitze und dann konnte man sich das nicht wirklich wegwaschen, dann musste man immer die Schutzkleidung ausziehen und ach das war alles ein bisschen, ich hab mich halt sehr unwohl gefühlt und ja die Schutzkleidung die ja eigentlich schützen sollte, ich wollt sie einfach nur weghaben, ja ich hab mich nicht beschützt gefühlt ich habe mich einfach nur unwohl gefühlt, dann hab ich noch geholfen Randsteine zu setzen, das hat mir sehr viel Spaß gemacht, weil diese Beton anmischen das war cool, das hab ich auch schon mal gemacht und dann hab ich mich so ein bisschen als kleiner Profi gefühlt weil ich dann wusste wie das funktioniert und ja dann musste ich nicht immer Sachen erfragen das war ganz gut und vorher war ich ja auch noch mit einkaufen das hat mir eigentlich auch ganz gut getan dass ich mal nicht direkt hoch mich in die Schutzkleidung zwingen musste sondern einfach mal raus und bisschen die Umgebung kennen lernen und ja das war dann auch ganz interessant wie wir dann auch die 15 Säcke dann in den Wagen eingehievt haben nachher nochmal ausgeladen haben. Dann hab ich auch noch später beim Pflastern geholfen und generell der eine Tag wo wir da dieses Bett gemacht haben fürs Pflastern, das fand ich halt richtig super weil wir auf dieser ziemlich kleinen Fläche mit vielen Leuten gearbeitet haben aber wir haben den Graben einmal zu geschippt dann würde dieser Schutt verteilt als Bett und es ist halt innerhalb von ein paar Stunden so viel passiert, man hat richtig gesehen, dass was passiert und dass viele Leute da dran sitzen und zwischendurch kam dann immer mal das Auto um die Metallreste aufzuladen und dann hat man halt immer so eine Abwechslung gehabt, mal ein bisschen schippen dann ein bisschen schippen und wieder aufladen und man konnte auch im Schatten arbeiten, das war sehr gut dann war ja der Tag mit der Einführung in die Säge und das war auch sehr sehr cool und interessant das hat mir sehr viel Spaß gemacht da zuzuhören ich hab dann auch ein paar Sachen erfragt die mich interessiert haben und nachher auch das Holz dann abzuschleifen das hat mich so beruhigt, ich konnte da meinen Perfektionismus ausleben bis halt wirklich jede Kante glatt geschliffen war, dass man mit der Hand vorbeifahren konnte und kein Splitter mehr abgestanden hat, das war super. Ja es war halt generell sehr interessant und auch als wir den Schreibtisch dann zusammen bauen sollten ohne Anleitung und dann zu dritt da hatte jeder dann andere Ideen, wie baut man das zusammen und das war halt so, da mussten wir dann problemlösende Strategien und überlegen, aber das haben wir dann auch ganz gut geschafft das war dann auch ein schönes Gefühl. Ja das Pflastern an sich da hab ich immer beim Tragen geholfen von den Steinen, wir haben überlegt wie bekommen wir die Steine jetzt von A nach B und das war anstrengend und auch in der Sonne aber irgendwie dann auch mal eine Abwechslung und dann war auch so ein Moment der Unsicherheit wir hatten fast alles gepflastert und dann auf einmal kam dann ein Bauarbeiter und meinte ja das wird absinken wollt ihr das nicht noch mal neu machen und man denkt sich das so hm eigentlich macht man hier was für die Ewigkeit und ist das jetzt gut so wie wir das machen sollten wir es ändern damit es auch wirklich nachher gut ist das war dann so ein bisschen so eine Unsicherheit, ob das jetzt wirklich so gut ist was man da macht, naja. Dann hab ich noch Kabelabschneiden geholfen und Aufwickeln, also ich war ein bisschen überfordert, weil da so viele Kabel waren und man nicht so richtig wusste wo man anfangen sollte, man hat auch kein Ende gesehen und man hat sich irgendwie gefühlt, als würde man was machen und eigentlich bringt das überhaupt nichts, weil es eh kein Ende gibt, weil noch mehr Kabel zu sehen sind, ja das war irgendwie ein bisschen schrecklich auch wenn es auch Spaß gemacht hat die Kabel da rauszuziehen das

war ein gutes Gefühl aber es war eine ganz komische Mischung. Das Kochen das fand ich immer eine sehr gute Abwechslung, man hat dann zusammen gegessen, man konnte wie M gesagt hat den anderen noch ein bisschen zugucken, was die noch so machen, man hat sich unterhalten und ja das war einfach cool und das mit dem Instagram account das hat mir besonders viel Spaß gemacht weil man da die Momente so ein bisschen festhalten konnte auch vielleicht ein bisschen Spaß draus machen konnte und ja das man eine Erinnerung schafft für alle Leute und dass die sehen können was wir hier so machen. So zum Gruppengefühl würd ich noch gerne sagen, dass es einfach gepasst hat jeder hat irgendwie gesehen wo dann mal eine Hand gefehlt hat man hat Arbeiten ergänzt, wo man so denkt ok wenn ich das jetzt noch mache dann vereinfache ich den anderen die Arbeit und müssen die nicht extra laufen oder man hält halt die Leiter fest ja das war ein schönes Gefühl und auch dass wir neben den Arbeiten noch so Sachen gemacht haben wie gemeinsam dehnen ein bisschen was für den Körper um den runter zubringen ich find das gehört dazu. Ja zur körperlich Anstrengung allgemein ich bin echt positiv überrascht, dass ich so wenige Schmerzen hatte weil ich in meinem Alltag sehr oft Schmerzen habe in den verschiedensten Gelenken weil ich sehr vorbelastet bin und ich hab echt nicht erwartet dass es mir noch so gut geht am Ende der Woche ich hab irgendwie erwartet dass ich dann irgendwann sag ich kann nichts mehr machen meine Schulter tut weh mein Daumen tut weh aber obwohl ich mich so angestrengt habe ist es richtig gut gewesen und das erleichtert mich, weil ich weiß ich kann noch viel machen ohne dass ich danach ein Wrack bin, ich fand auch gut dass man so die Aufgaben wechseln konnte und sich Pausen nehmen konnte, irgendjemand hat dann schon die Arbeit weitergemacht die man dann liegen gelassen hat und niemand hat gesagt hmm du musst das jetzt aber zu Ende machen, man hatte von überall Verständnis bekommen wenn es einem mal nicht so gut ging man konnte in seinem eigenen Tempo schaffen und das war ein echt richtig gutes Gefühl man hat sich so richtig gefühlt als würde man das zusammen machen und ja generell auch das Projekt sehr sehr schön, ich hab mich sehr viel ausgetestet viel ausprobiert eigentlich fast alles, eigentlich hab ich bei fast allem mitgeholfen, konnte auch manchmal gute Ratschläge geben, zum Beispiel beim Fahrradanhänger, dass es dann doch noch gepasst hat das eine Teil, das gibt dann auch ein gutes Gefühl wenn man so eine kleine Anmerkung, eine Idee ein Tipp gibt und daraus dann was wird, man helfen konnte.

J: Gut dann mach ich weiter. Am ersten Tag hab ich die Wände bearbeitet, da war ich noch total motiviert und hab richtig rangeklotzt und hab dann auch am Ende des Tages gesehen, ok ich hab was geschafft, man wurde irgendwie ständig motiviert wenn mal was nicht geklappt hat und ich hab dann einfach gemerkt am Abend ok ich bin fertig ich hab es ein bisschen übertrieben mit der Motivation und ja hab dann immer so am darauf folgendem Tag gemerkt, ok du hast gar keine Kraft mehr du kannst grade mal noch ein paar Minuten auf die Wand hauen und dann hab ich so ein Zwischenmaß gefunden, dass es dann einfach besser lief, war dann ersten zwei Tage mittags komplett platt und hab gemerkt, was mir liegt und was mir nicht liegt und also auch bei der Erde schaufeln draußen da hat der eine dir Tipps gegeben wie du es besser machen kannst du hast dem anderen geholfen, wenn er mal kurz was trinken war. Ja es hat einfach viel Spaß gemacht, vor allem weil man da auch keinen Druck gespürt hat man konnte in seinem eigenen Tempo arbeiten, man hat sich miteinander unterhalten und das hat auch nochmal die Teamfähigkeit verstärkt fand ich und vor allem auch beim Kochen man da auch Musik angemacht und hat entspannt geschnippelt, das Essen war lecker man konnte sich immer irgendwie nachholen weil noch was übrig war keiner ist verhungert, ja und beim Kabel entfernen das fand ich recht stressig weil man hat wirklich nie einen Fortschritt gesehen dann hast du da mal ein Kabel rausgerissen und dann hast du gemerkt oh da ist noch eine Leiste, hast die auch weggerissen dann kam nochmal ein Kabel und ja da hab ich auch ab und zu die Fassung verloren aber ja wie gesagt durch Motivation der anderen ging es dann wieder einigermaßen und dann hast du halt auch mal wieder dein Werkzeug gesucht, dann gab es nicht genug Werkzeug oder Schutzkleidung und es war einfach auch brutal heiß unter der Atemmaske, also ich hab nichts gegen Helmtragen Handschuhe oder sonst irgendwas aber die Maske war dann schon heftig. Ja deswegen fand ich einfach die Mittagspausen sehr entspannt, da hast du dich noch mit den anderen hingesetzt und geredet und wurdest massiert und es wurde jongliert, man hat einfach die anderen ein bisschen besser kennengelernt und das hat man dann auch in der Zusammenarbeit tagtäglich gemerkt, dass man sich besser versteht und auch besser arbeitet dann miteinander und ja von den Arbeiten es gab sehr viel Abwechslung, man war mal drinnen mal draußen dann hat man mal mit jemand anderen gearbeitet und so hat sich das dann auch wieder mit allen verstärkt und ja ich hab einfach für mich selber gemerkt wo meine Stärken und Schwächen liegen ich hab gesehen wie viel Arbeit es mit sich bringt so ein Haus zu renovieren ich hab mir das immer einfacher vorgestellt, ja genau und du hast halt von jedem immer Tipps gekriegt, zum Beispiel beim Schaufeln "heb mal das so auf" und so, also man hat sich auch sehr weiterentwickelt und ich muss sagen die schlimmste Arbeit die ich gemacht hab wo mir dann ach der Rücken weh tat war dieser Bauschutt an die Wand zu tragen zu schippen zu fegen, aber im großen und ganzen zufrieden.

O: So ich mach das mal ein bisschen chronologisch, ne nicht chronologisch, also schon aber nach Tätigkeiten sortiert nicht nach Tagen, ja also ganz am Anfang fand ich sehr schön sehr spannend auch, also ich bin ja ein Tag später gekommen, wie schnell man dann trotzdem in der Gruppe so angekommen ist weil halt auch alle das gleiche Ziel hatten also irgendwie auf einer Wellenlänge waren wie schnell man sich dann auch wohl gefühlt hat in der Gruppe und so das fand ich ziemlich schön, ja dann bei den Deckenplatten die ich zuerst gemacht das fand ich auch interessant, weil die Deckenplatten selber das ging in Teamarbeit am besten also wenn man die dann runtergeben konnte und jemand anderes die dann weggeräumt hat, bloß später habe ich dann noch diese Alugerüste entfernt und da hab ich dann gemerkt dass ich das eigentlich am Liebsten alleine mache und da so ein bisschen im flow bin und meinem Rhythmus habe und mein Plan wo in anfang und was ich wann wohin räume und genau das ich das dann alleine am Besten hinbekomme, die Sache mit dem Anhänger wo ich am Anfang sehr motiviert war eben mit dem ganzen Schrott noch was sinnvolles zu machen und erst so gedacht habe das kann ja nicht so schwer sein und dann aber eben festgestellt habe dass das doch etwas länger dauert als ich dachte und dass es manchmal nicht so funktioniert wie ich mir das vorgestellt habe und weil jetzt irgendwie zum Beispiel keine Räder da sind oder so und es deswegen auch nicht hundertprozentig fertig werden kann und das war ein bisschen frustrierend, ja

ist jetzt immer noch nicht ganz fertig aber vielleicht klappt es noch bin zum letzten Schritt, ja und dann also was mir eigentlich am meisten Spaß gemacht hat war den Bauschutt in dieser Grube zu verteilen, weil da so ein Gefühl war, dass da alle richtig anpacken und dass da auch wirklich was passiert und ich konnte mich da auch total auspowern das hat mir auch wirklich Spaß gemacht und ja das war wirklich beeindruckend wie da alle an einem Strang gezogen haben und das wirklich sehr schnell voran ging. Ja und dann eben später beim Pflastern, das war dann ein bisschen wechselhaft weil es manchmal sehr gut lief, weil alle zusammen gearbeitet haben wenn auch genug Material da war und das auch gut zusammen gepasst hat und es gab natürlich auch die Momente wo dann nichts so richtig zusammen gepasst hat und man sich überlegen musste, können wir noch irgendwas zurecht schieben oder können wir da noch was zurecht schneiden oder kann man das noch hinbiegen oder müssen wir jetzt alles wieder aufmachen und das war dann auch ein bisschen frustrierend aber jetzt im nachhinein zu sehen wie die Fläche sich da gewandelt hat und dass es jetzt doch gut aussieht das ist schon schön auf jeden Fall und ja ich find auch so gegen Ende der Woche das wir so viel geschafft haben letztendlich das eben auch nicht mehr so richtig Aufgaben da waren wo man jetzt sagt wenn man fragt was man noch machen kann ja das wär auf jeden Fall super wenn das noch geschafft wird sondern so naja also wenn sonst nichts mehr zu tun ist könntest du noch das und das und das und das machen also mehr so als Arbeitsbeschaffungsmaßnahme und ich finde da sinkt dann auch die Motivation ein bisschen sich da irgendwie reinzuknien wenn es eben gar nicht so dringend ist aber naja und das mit der Hitze die jetzt auch wieder zurückgekommen ist ähm ja das ist aber eben auch schön einfach die Zeit zu haben für andere Dinge, noch ein bisschen Freizeit, um noch was anderes zusammen zu machen.

I: Ja ich hab das auch eher nach Arbeiten sortiert bei mir und ich hab jetzt am Anfang als erste Arbeit die Wände oben eingeschlagen und das ist eigentlich auch mein Highlight gewesen, weil das war einfach echt cool ich hab voll mit Zeit damit angefangen das war noch so ja ok weil das war noch so ein bisschen deprimierend dann weil dann nicht genug Leitern da waren und man dann nicht wirklich oben dran kam und dann stand ich da noch eine Weile rum und hab halt nichts gemacht so und das ist natürlich nicht so motivierend aber nachmittags hab ich dann mit M im Team gearbeitet und das war dann echt cool da haben wir uns dann gegenseitig an der Leiter festgehalten und dann wenn man halt weiß jemand hält die Leiter fest dann kann man halt auch viel mehr oben drauf schlagen und viel kräftiger drauf schlagen und viel mehr machen weil man halt so ein vertrauen hat ja ich kipp jetzt hier nicht gleich mit der Leiter um, da hält schon unten jemand fest, auch wenn die wahrscheinlich auch ohne M nicht umgefallen wär aber ist natürlich auch so ein bisschen Kopfsache. Es hat auch ein bisschen Motivation gegeben wenn man sofort sieht so wow da ist schon wieder so ein riesen Stück runtergefallen und die ganze Fläche ist jetzt schon von der Wand befreit und man sieht es halt so greifbar was man halt gemacht hat und da war ich am Ende doch sehr zufrieden und ja was hab ich noch geschrieben, ja so ungefähr das und dann noch das Pflastern, also da hab ich eigentlich gar nicht so viel gepflastert sondern viel mehr Steine geschleppt aber irgendwie fand ich das auch ziemlich cool weil das so, ich hab das so ein bisschen als Sport gesehen die Steine hochzuheben und durch die Gegend zu tragen und das war dann irgendwie auch cool weil man wenn man das nicht alleine gemacht hat dabei auch quatschen konnte und ja wenn man dann halt morgens aufwacht und seine Arme fühlt und die Hände und sich denk wow ich hab gestern gearbeitet, ich war erfolgreich, dann fühlt man sich auch gut und aber auch so das Pflastern fand ich auch cool, so die Steine reinzusetzen weil ich das noch nie gemacht hab und neue Dinge lerne ich halt sowieso gerne und dann die Steine da reinzusetzen und die anzupassen ein bisschen mit dem Hammer drauf zu hauen, obwohl es dann teilweise auch nicht ganz so cool war wenn das dann geklemmt hat und er Stein nicht so richtig reingepasst hat und so aber so viel hab ich das auch gar nicht gemacht, genauso im großen und ganzen fand ich es halt wirklich echt cool im Vergleich zur Uni dass man wieder mal körperlich gearbeitet hat und wirklich so greifbar sieht was man gemacht hat und nicht immer nur so im Kopf arbeitet und hinterher eigentlich keinen Beweis dafür hat was man getan hat, weil man über irgendeine Matheaufgabe nachgedacht hat oder so genau und das ist hier dann halt anders man sieht was man gemacht hat und das motiviert dann auch sehr. Aber ich hatte auch ein paar Momente wo ich ein bisschen demotiviert war, das war halt erstens wenn es nicht genug Arbeitsmaterial gibt für alle aber auch so gegen Ende der Woche wenn es nicht mehr so richtig was zu tun gibt dann hab ich auch nicht mehr so viel Lust irgendwie diese Kabel da oben abzureißen, das fand ich richtig schrecklich, also (lacht) das war wirklich, also ich hatte an dem Tag auch einen Sonnenstich also Mir ging es sowieso schon nicht gut aber dann war es so warm und dann die Kabel und waren die unendlich lang, man hat ein Kabel abgeschnitten und naja das wurde ja auch schon gesagt also das fand ich auch nicht so cool und seitdem bin ich auch nicht mehr in die obere Etage zum Arbeiten gegangen, das hat mich nachhaltig schockiert diese Kabel. Ah genau und was wir noch hatten war der Ausflug zum, also wir habe ja den Schrott weggebracht das war auch cool auch nochmal rauszufahren mit dem Auto auf den Schrottplatz und dann hatte der so einen riesigen Magneten da und hat dann das da runter gehoben und ausversehen einmal so leicht das Auto angehoben dabei auch (lacht), also das irgendwie nochmal so eine schöne Abwechslung das nochmal zu sehen, aber so insgesamt hab ich auch festgestellt wie motivierend das eigentlich ist in so einer großen Gruppe zu arbeiten das war auch da unten als wir da das zu geschippt haben mit der Erde da waren wir so viel Leute und dann steigt die Motivation sofort an wenn da so viele Leute auf einmal arbeiten, das war schon krass irgendwie, ich kam eigentlich nicht so motiviert an weil ich eigentlich beim Schutt aufladen war und dachte jetzt muss ich noch was anderes anfangen bevor das Auto wieder da ist und dann waren alle so motiviert da war ich plötzlich auch motiviert (lacht) das war schon cool. Ja genau das wars.

L: Ja vielen Dank, dass ihr euch alle so viel mitgeteilt habt, es war ja schon sehr lang sehr intensiv, eigentlich war jetzt die Idee nochmal so fünf Minuten jeder kann nochmal so überlegen was haben die anderen gesagt, hab ich vielleicht ein paar Anknüpfungspunkte, ich hab mir auch schon ein paar Notizen gemacht ihr Könnt auch noch was aufschreiben und dann in der zweiten Runde vielleicht ein bisschen kürzer, so zwei drei Sätze was ihr vielleicht noch wichtig findet was man noch sagen kann, genau damit das dialogische stattfinden kann. (O: Können wir vielleicht mal ein Fenster aufmachen?) Ja das ist ein guter Punkt, also wenn euch der Lärm nicht stört dabei dann können wir die aufmachen.

(Fenster werden geöffnet)

(...)

(Fenster werden geschlossen)

L: Ok, ja wir haben ja jetzt alle schon sehr viel erzählt, die letzten Male haben wir in der zweiten Runde das ein bisschen ausführlicher gemacht aber ich glaube die Konzentration sinkt auch grad ein bisschen insofern kann vielleicht jeder noch so zwei drei Sätze sagen so einem Punkt, was besonders wichtig erschienen ist, wenn ihr wollt kann ich wieder anfangen ansonsten können wir das auch skippen und jemand anderes kann...

A: Ich würde dann starten (C: oh eine Freiwillige), ja ähm und und zwar zum Essen wollte ich noch sagen wie erstaunt ich war wie viel ich nochmal gefunden hab war ich ganz gerne esse aber so noch nie ausprobiert habe, das fand ich ganz gut auch hier war ich dann irgendwie frei noch mal was zu probieren weil zu Hause weiß ich halt schon wie es schmeckt das ist dann immer nochmal ganz spannend auch mit dem das wir hier sehr viel vegan gegessen haben das fand ich auch sehr spannend und die ganzen Aufstriche die sehr lecker waren und auch wie das gemacht wurde mit den Abholungen, das war super und auch sehr spannend. Generell noch zur Arbeit da hab ich gemerkt, dass ich zwar gerne im Team arbeite aber nicht eine leitende Position haben möchte weil das so stressig ist, wenn jeder dich fragt und jetzt? und wo kann ich noch was machen und wo kann ich helfen? da war ich dann leider derjenige, dem man gesagt hat oh kannst du mir nochmal das reichen oder das bringen und jetzt wäre Zeit für das zu machen und ja ich hab dann auch gemerkt, dass ich irgendwie manchmal echt meine Frustrationstoleranz an so einer niedrigen stelle war, das war echt der Wahnsinn und was ich noch super fand ist dass wir einfach Materialien nochmal neu verwendet, zum Beispiel das Pflastern, das wir das von einer anderen Stelle nehmen konnten und dafür nicht extra nochmal Geld ausgeben mussten und so auch das nachhaltige machen konnten, weil sonst wär das ja klein gemacht worden und irgendwo als Bauschutt verteilt worden und so hat es halt nochmal einen guten Nutzen gehabt.

J: Was hab ich aufgeschrieben, ah ja also was für mich nochmal nicht so einfach war war irgendwie in manchen Momenten meine Toleranzgrenze jetzt auch nicht so wirklich hoch ist und nach dem Mittagessen dass dann alle so abgeschwirrt sind und du warst halt noch im Gespräch und dann dacht ich so huch wo sind alle und dann bist du im Haus rumgelaufen um zu gucken was gibt's denn noch für Arbeiten und dann musstest du Schutzkleidung holen und dann gab es die nicht mehr und dann bist du wieder hochgerannt hast nochmal geguckt was die Leute da arbeiten, ob da irgendjemand gebraucht wird und ja da hab ich dann doch ziemlich oft dann tief durchatmen müssen weil ich da einfach nicht so geduldig bin ist vielleicht auch noch was woran ich arbeiten kann aber wie gesagt ich fand es ziemlich cool, dass wir so frisches Brot immer hatten und diese vielen Aufstriche und wie A schon gesagt hat ich hab auch sehr vieles ausprobiert was ich eigentlich gar nicht mochte oder schon sehr lange nicht mehr gegessen hab und ja.

O: Ok, achso genau eigentlich nicht viel nur dass ich das auch sehr schön fand, dass man zusammen gearbeitet hat das das ein reger Austausch war und jeder was beitragen konnte und ja jeder auch was mitgenommen hat vielleicht und man dann gemeinsam ziemlich produktiv war, das fand ich gut.

L: Ja dann vielleicht doch noch von mir zwei Sachen, eins was ich auf jeden Fall gemerkt habe ist dass man viel Geduld braucht bei vielen Sachen und dass dadurch dann wenn man es nicht hatte die Motivation auch schon sinkt und ich brauche dann auch so Erfolgserlebnisse und ich muss halt sehen dass sich was verändert damit ich auch Lust habe weiter zu machen und was ich auch so spannend fand, so viele Menschen hier zu haben, die an sich nichts mit dem Projekt zu tun haben und trotzdem so cool mitarbeiten und mit dem Gedanken so das wird halt irgendwann ein Studentenwohnheim und es ist halt, wir machen grad was für Menschen die wir alle noch nicht kennen und machen es trotzdem obwohl jetzt persönlich jetzt gar nicht so viel davon haben, das fand ich auch sehr schön.

I: Ähm ja weiß nicht hab eigentlich nicht so viel zu sagen aber ich find man hat persönlich halt doch was davon, weil man ja mir hat es einfach echt gut gefallen, es tut halt einfach gut so körperlich zu arbeiten ich mache sowas voll gerne und fühl mich jetzt auch viel besser in meinem Körper so, jetzt hat er sich endlich mal erholt nach so einem Semester an dem Schreibtisch rumsitzen, es geht wiederaufwärts. Ja genau und was mir sonst noch aufgefallen ist wie kühl es eigentlich doch werden kann, wenn man so nass geschwitzt ist, wenn dann so ein kleiner Windhauch kommt dann ist es eigentlich gar nicht mehr so heiß (lacht).

C: Ja also ich fand es auch total schön mit der körperlichen Arbeit ich find das tut einfach mega gut wenn man so geschafft ist und man dann mega Hunger hat und auch isst weil man Hunger hat und (..) also M hat ja auch nochmal gemeint, dass mit dem Ehrgeiz und dass man sich dann motiviert fühlt wenn man anderen nacheifern will ist schon so ein Punkt der motiviert aber ich fand's auch schön dass niemand Druck gemacht hat und dass man, ja wie du gesagt hast eigentlich nur selbst genauso viel schaffen sollte wie die anderen und auch seinen Teil beisteuern sollte und ich fand das war echt eine schöne Basis, also jeder halt schon was beigetragen, niemand hat sich rausgenommen, alle haben mitgemacht nach ihren Kräften und das war einfach eine sehr schöne Atmosphäre. (--) Hmmm

L: Vielleicht fällt es dir noch ein?

C: war wahrscheinlich nicht so wichtig.

M: Also ich fand das eben sehr spannend wie unterschiedlich, doch die Empfindungen waren, wer welche Arbeit als anstrengend empfand und wem das super leicht von der Hand ging und da hab ich jetzt auch gemerkt, ok dafür ist mir das eine richtig schwer gefallen aber dafür fand ich das andere super einfach und hat mich überhaupt nicht gestört zum Beispiel dieses Platten entfernen, während dann andere das mega schrecklich fanden, nee ach quatsch die Abrissarbeiten, ich fand das halt richtig toll und mir hat das gar nicht ausgemacht der ganze Staub der ganze Schweiß, ich hab es einfach vergessen weil mir dann die anderen Dinge die halt positiv waren, dass man halt so gut voran gekommen ist und die Teamarbeit und so die sind mir eigentlich nur positiv in Erinnerung geblieben und das unangenehme Gefühl da verstaubt auf der Leiter schwitzend zu stehen das hab ich dann irgendwie ausgeblendet, das war ziemlich interessant das von den anderen mitzukommen, dann war auch noch ein Punkt der mich ziemlich genervt hat war dieses Materialien suchen, gerade am Anfang wenn die ganzen Leitern in Betrieb waren und man wusste auch nicht so richtig wo sind die und dann hat man manchmal doch noch eine Leiter in irgendeinem Raum gefunden und da hätt ich es irgendwie ganz cool gefunden, wenn man oben so einem Raum Materiallager gehabt hätte wo man dann alle Materialien nachdem man eine Arbeit beendet hat hin geräumt hätte, damit man eine Zentrale gehabt hätte und einen Überblick gehabt hätte, was eigentlich noch da ist auch ähnlich mit der Schutzausrüstung, da hab ich manchmal geärgert, dass dann Helme oder Brillen auf der Fensterbank rumlagen und man die vielleicht auch übersehen hat, das vielleicht noch so eine Sache die nicht so toll war und was der O am Ende gesagt hat mit der Motivation am Ende also bei mir war es halt so ich war eigentlich noch motiviert zu arbeiten und dann war es halt so ja eigentlich müsst ihr gar nichts mehr machen und dann war ich nicht mehr motiviert (lacht) also das war ein bisschen schade, weil das wäre halt schön wenn man jetzt noch ein kleineres Projekt hättet, so wenn ihr noch Lust habt dann wäre das noch schön wenn ihr das angehen könntet und noch bis dahin zu schaffen, das wäre noch ganz schön und dann ich hab da eh nicht so den Fokus drauf gelegt weil ich dachte es geht in erster Linie um die Arbeiten aber ich muss auch nochmal sagen das Essen war richtig gut, es hat immer geschmeckt, ich fand es toll dass wir uns da so abgewechselt haben mit dem Kochen und ich fand auch wirklich bei diesen harten Arbeiten war das immer s ook gleich gibt es Essen, ja das schaff ich jetzt noch und das war wirklich mit die größte Motivation, das Essen (lacht).

(...)

L: Ja cool, die Idee war jetzt noch kurz drüber zu sprechen, wie ihr die Methode so wahrgenommen habt ich würde das vielleicht kurz halten, ein kleines Stimmungsbild machen, wie ihr das so empfunden habt, zum einen sich wieder in die Situation reinzusetzen ob das euch leicht gefallen ist oder schwer und auch das dann in der Gruppe mitzuteilen also ich hatte jetzt in der ersten Runde das Gefühl es wollte keiner so richtig anfangen es ist vielleicht auch komisch so Gedanken dann mitzuteilen aber wie ist euch so dabei ergangen, hattet ihr da große Probleme mit? Ihr könnt auch durcheinanderreden.

O: Ich fand es schwierig das in Worte zu fassen, ähm ja und deswegen sonst hätte ich auch angefangen aber es war dann so das, ja den richtigen Ausdruck zu finden dafür das war nicht so einfach.

M: Ja ich fand die Methode eigentlich sehr gut, also ich musste mir erstmal für mich so aufschreiben ok was hab ich überhaupt gemacht und was waren die Aufgaben dann hab ich mir wirklich zu jeder Aufgabe was überlegt wie ich mich gefühlt habe und ja gut ich denke anfangen wollte jetzt niemand aber das ist glaub ich auch normal aber ich hatte jetzt kein Problem damit das anderen mitzuteilen und ja ich fand's eigentlich entspannt.

A: Ja ich fand die Methode auch sehr sehr gut, bei mir ist das halt immer so dass es mir eigentlich leicht fällt mich in die Situation hineinzusetzen aber dann kommt so ein Überschutt an Gefühlen und Gedanken und dann muss ich das erstmal sortieren und das ist dann das was schwerer ist das ich dann auch wirklich nichts vergesse oder halt wirklich die wichtigsten Dinge dass ich es auf den Punkt bringen kann vor allem wenn ich es dann ausformulieren soll, das ist halt schriftlich für mich schwieriger als dann zu sprechen aber ja auch mit der Meditation vorne dran das hat mir geholfen nochmal alle Energien von außen zu mir zu bekommen und dass ich dann mich besser auf mich selbst konzentrieren kann, das war sehr gut.

L: Gibt es andere Meinungen oder ging es euch ähnlich?

J: Ja mir ging es ähnlich, so.

C: Also ich fand's sehr schön, dass jeder zu Wort gekommen ist, jeder sich Gedanken machen konnte und in einer offenen Diskussion wäre es vielleicht nicht ganz so gelaufen, Das halt jeder diese bestimmte Redezeit gehabt hätte, also das fand ich super

I: Ich fand's auch irgendwie schön nochmal so über die Woche nachzudenken jetzt wo sie fast zu Ende ist, sich nochmal an alles erinnert weil ich hab jetzt auch gemerkt als andere Leute erzählt haben, das ich auch an andere Arbeiten gar nicht mehr so gedacht habe, die ich eigentlich auch gemacht habe, also hatte ich eigentlich gar nicht aufgeschrieben weil das nur so ja hab ich halt gemacht aber mehr auch nicht.

L: Ja dann vielen Dank nochmal, dann kann ich jetzt auch aufhören aufzunehmen.

Anhang 7: Kodierleitfaden für die Analyse

Hauptkategorie	Definition	Ankerbeispiele	Kodierregeln	Häufigkeit
Autonomie	<p>Die Autonomie meint das Gefühl von Bereitschaft und Wille bezüglich des eigenen Verhaltens, darunter zählen Erfahrungen der Selbstbestätigung und Selbstregulierung, jedoch meint der Begriff nicht per se Unabhängigkeit.</p> <p>Zudem beinhaltet der Begriff das Bedürfnis nach Freiheit, welcher einen Zustand meint, in dem jemand von bestimmten persönlichen oder gesellschaftlichen, als Zwang oder Last empfundenen Bindungen oder Verpflichtungen frei ist und sich in seinen Entscheidungen nicht mehr eingeschränkt fühlt.</p>			40
K1: erfüllte Autonomie	Ein subjektives Gefühl der Unabhängigkeit, Selbstständigkeit, Selbstregulation oder Willensfreiheit entsteht bei der Durchführung von der Suffizienzpraktik Eigenleistung.	"...beim Schnippeln habe ich mich auch immer sehr wohl gefühlt, weil ich wusste, was ich tue und dann nicht so eine Führung gebraucht habe, die bei anderen Sachen sinnvoll ist." (Introspektion_Workcamp1, Pos. 42)	Kodiert, wenn Die Definitionsaspekte erfüllt werden.	32
Kein äußerer Druck	Die Person hat das Gefühl, ohne äußeren Druck Handeln zu können. Es gibt keine Vorgaben, in welchem Tempo die Aufgabe bearbeitet werden soll, sowie keine Sanktionen, wenn die Aufgabe nicht erfolgreich abgeschlossen werden kann.	<p>"Ich finde auch, dass es gut ist, dass wir keinen Druck haben, was die Menge an Arbeit, die wir machen sollen, angeht (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 4)"</p> <p>"aber da wir keinen Druck haben, ist es ok, nun, wir sagen uns, schade, pff, wir werden es sowieso nicht schaffen, das ganze Gebäude zu machen, also, ich hab immer Lust, mehr zu tun. (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 6)"</p> <p>" was mir sehr gut gefallen hat, war, dass es keinen Druck gab, keinen Stress, es war sehr ruhig, wir haben in unserem eigenen Rhythmus gearbeitet (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 4)"</p>	Kodiert, wenn entweder: - erwähnt wird, dass sie keinen Druck verspürt haben, oder - erwähnt wird, dass die Aufgaben nicht erfolgreich abgeschlossen werden müssen, oder - Freiheiten erwähnt werden, oder - eine stressfreie/ verpflichtungsfreie Atmosphäre erwähnt wird.	17
Hierarchiearm	Es bestehen bei der Ausführung der Suffizienzpraktiken keine unangenehme Hierarchien, welche die Ausführung beeinflussen könnte.	<p>"Dann wollte ich noch sagen, dass mir klar geworden ist, wie viel Glück wir haben, dass wir hier keine Verpflichtungen haben, keine Hierarchie (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 17)"</p> <p>"es gab uns auch das Gefühl, nicht so sehr in einer unangenehmen Hierarchie zu sein, ja, bei dem, was ich gemacht habe, gab es nicht allzu viel Hierarchie, aber es war gut, sich nicht am unteren Ende der Hierarchie zu fühlen. (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 13)"</p>	Kodiert, wenn erwähnt wird, dass keine/ wenig Hierarchien bestehen.	3

Selbstständige Beschäftigung	Bei der Ausführung der Tätigkeiten, konnte selbstständig gearbeitet werden. Es gab keine genauen Vorgaben über die Art und Weise, wie die Aufgabe erledigt werden soll.	"beim Schnippeln habe ich mich auch immer sehr wohl gefühlt, weil ich wusste, was ich tue und dann nicht so eine Führung gebraucht habe, die bei anderen Sachen sinnvoll ist. (Introspektion_Workcamp1, Pos. 42)" "und dass es im Prinzip, glaube ich, ein Gefühl ist, die Kontrolle über das Geschehen zu haben, autonom arbeiten zu können, ohne von jemandem abhängig zu sein (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 8)"	Kodiert, wenn erwähnt wird, dass selbstständig/ frei/ autonom oder allein gearbeitet werden konnte.	7
Möglichkeit zur Selbstentfaltung	Die Tätigkeiten haben zur Selbstentfaltung/ zur persönlichen Entwicklung oder Selbsterkenntnis beigetragen, indem eigene Ideen und Vorstellungen umgesetzt werden konnten.	"Und ich weiß auch, dass ich das gut mache, weil man mir sonst gar nicht die Gelegenheit gegeben hätte. (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 4)" "sondern vielmehr in dieser Arbeit, die ich konnte, das Gefühl, die Dinge im Griff zu haben und in der Lage zu sein, effizient und zufriedenstellend voranzukommen, was also, ähm, ein sehr sehr positives Gefühl des Fortschritts ist (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 8)"	Kodiert, wenn erwähnt wird, dass die Person sich durch die Tätigkeiten weiterentwickeln konnten, sich einbringen konnten oder sich bestärkt gefühlt haben.	5

K2: gehemmte Autonomie	Das Bedürfnis wird im Zusammenhang mit den Erfahrungen der Suffizienzpraxis durch innere oder äußere Faktoren gehemmt			6
Abhängigkeit	Die Tätigkeiten konnten nicht selbstständig durchgeführt werden, stattdessen begibt sich die Person in eine abhängige Position und ordnet sich unter (nicht Teamarbeit).	"dass ich dann doch immer den Reflex habe, nach der kompetentesten Person zu suchen und das ist ja eigentlich so ein bisschen im Gegenteil vom Selbstverwaltungsgedanke und da muss man auch ein bisschen an sich arbeiten und guckt und mitdenkt und nicht nur anderen hinterherrennt, (Introspektion_Workcamp3, Pos. 20)"	Kodiert, wenn die Person es als negativ auffasst, die Tätigkeiten nicht alleine schaffen zu können.	1
Überforderung/ Unübersichtlichkeit	Die Suffizienzpraxis ist zu komplex oder zu umfangreich/ unübersichtlich, um erledigt zu werden und führt bei der Person zur Überforderung.	"ähm wie zum Beispiel an dieser Fassade dieser Rückbau oder auch diesen Serverraum auseinander bauen, den Kompost da bauen ähm ja wo wir halt sehr selbstständig eigentlich vorgegangen sind und wenig Anleitung hatten und auch mit Werkzeugen, die man vielleicht nicht so kannte und ähm ja irgendwie selber gucken musste, äh ja wie das jetzt klappen kann, ja und ähm ja und oft, dass ich mir halt auch selber Tätigkeiten gesucht habe und dass ich irgendwie schauen musste mich zurecht zu finden jetzt an dem Ort und Projekt womit ich halt irgendwie, ja nicht so gut vertraut bin und ähm und das fand ich manchmal schon ein bisschen schwierig (Introspektion_Workcamp1, Pos. 43)" " ich eigentlich die ganze Zeit dieses Verantwortungsgefühl auf mir hatte und das auch eine Belastung ist und ich mich deswegen auch nicht so richtig auf eine Sache konzentrieren konnte weil ich die ganze Zeit noch	Kodiert, wenn Schwierigkeiten mit den Aufgaben aufgetreten sind, die mit dem Umfang oder dem Anforderungsniveau der Aufgabe zusammenhängen oder sich die Person insgesamt überfordert gefühlt hat.	5

		andere Sachen im Kopf hatte, (Introspektion_Workcamp3, Pos. 22)"		
K3: Autonomie unklar	Aspekt wird genannt, aber nicht im Zusammenhang mit der Suffizienzpraxis Eigenleistung und/ oder nicht auf sich selbst bezogen und/ oder Erfüllung/ Hemmung nicht erschließbar	"...dann war ich irgendwie so mit drin und ähm hab dann irgendwie erstmal mitgemacht, aber ähm hab mich halt so leiten lassen von den anderen erstmal" (Introspektion_Workcamp1, Pos. 40)		2

Soziale Zugehörigkeit				130
K4: erfüllte Soziale Zugehörigkeit/ Teilnahme	Ein subjektives Gefühl einer sozialen Gruppe anzugehören, oder in einer Form dazugehören, sich mit ihr verbunden zu fühlen, mitzumachen, eine innere Beteiligung, Interesse oder Anteilnahme entsteht bei der Durchführung von der Suffizienzpraktik Eigenleistung		Kodiert, wenn Definitionsaspekte zutreffen	111
Motivation durch andere	Die Motivation die Suffizienzpraxis durchzuführen, steigt durch die Anwesenheit von anderen Personen.	"da waren wir so viel Leute und dann steigt die Motivation sofort an wenn da so viele Leute auf einmal arbeiten, das war schon krass irgendwie (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 13)" "ich kam eigentlich nicht so motiviert an weil ich eigentlich beim Schutt aufladen war und dachte jetzt muss ich noch was anderes anfangen bevor das Auto wieder da ist und dann waren alle so motiviert da war ich plötzlich auch motiviert "	Kodiert, wenn erwähnt wird, dass die Anwesenheit von anderen Personen die Motivation gesteigert hat.	9
Empathie/ Einfühlvermögen	Die Fähigkeit sich in eine andere Person hineinzuversetzen während der Tätigkeiten oder das Gefühl von Mitleid.	"oder auch auf eine andere Art und Weise nachfrage, wenn ich merke, dass die Leute selber grad ein bisschen überfordert sind mit der Situation oder selber nicht ganz wissen, was jetzt grad zu tun ist. (Introspektion_Workcamp1, Pos. 55)" "und ähm als du dann meintest, dass du dann irgendwann alleine warst, das tat mir halt richtig leid"	Kodiert, wenn die Person ihr Mitgefühl für eine andere Person ausdrückt.	2
sprachlich-kultureller Austausch	Es konnte ein sprachlich- kultureller Austausch stattfinden.	"ähm ja und ich habe mich irgendwie auch voll gefreut wieder Französisch sprechen zu können, weil mir das sonst in meinem Alltag voll fehlt ähm und das ist grad schon echt cool (Introspektion_Workcamp1, Pos. 56)" "es gab auch eine Französisch-Deutsche Kooperation zwischen uns in der Gruppe und das war für cool, (Introspektion_Workcamp3, Pos. 17)"	Kodiert, wenn erwähnt wird, dass die Person sich gefreut hat, eine Fremdsprache zu sprechen oder ein kultureller Austausch stattfinden konnte.	8

Einbezogen werden/ Bereitschaft zu teilen	Das Gefühl in (Entscheidungs-)Prozesse/ Aktivitäten eingebunden zu werden und die Bereitschaft Dinge/ Aufgaben mit anderen zu teilen.	<p>"Ich weiß die Organisation sehr zu schätzen, ich hatte den Eindruck, dass sie immer transparent und klar war, ich hatte nicht das Gefühl, dass ich Dinge tue, ohne zu verstehen warum (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 2)"</p> <p>" mit wem man arbeitet, also manchmal sind die Leute sehr bereit, ihre Arbeit anderen anzubieten, (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 4)"</p> <p>"dass jeder auf wohlwollende Weise teilen wollte, und das war sehr angenehm (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 13)"</p>	Kodiert, wenn die Person entweder das Gefühl hatte mit einbezogen zu werden oder mit ihnen Dinge und Aufgaben geteilt wurden.	11
geteilte Verantwortung	Die Verantwortung für die Aufgaben wird nicht nur einer Person auferlegt, sondern kann von mehreren Person geteilt getragen werden.	<p>"und das war dann doch so eine ziemliche Verantwortung ähm weil das quasi so dieses Versuchsobjekt war und dann dachte ich mir wow und das wird jetzt 120 mal gebaut und wenn wir halt jetzt irgendwie sagen ja des geht schon und am Schluss geht es aber nicht dann hätte man das irgendwie anders machen können das war dann schön das halt in der Gruppe zu machen und so ganz alleine und auch zu wissen, dass ich jetzt nicht in AK Bau bin oder so äh AG Bau und da hab ich aber trotzdem so diese Verantwortung gespürt (Introspektion_Workcamp3, Pos. 16)"</p> <p>"Genau ich fand es gab oft eine sehr schöne Gruppendynamik bei so Sachen wie Abwaschen und Kochen oder auch heute morgen auch die Terrasse bauen, ich hatte das Gefühl alle packen mit an und man muss sich nicht Sorgen machen dass man etwas alleine machen muss und das ist schon fast ein Hochgefühl bereitet wenn man sehr große Aufgabe mit vielen angeht und das dann total schnell erledigt wird (Introspektion_Workcamp3, Pos. 20)"</p>	Kodiert, wenn die Person erwähnt, dass die Aufgabenverteilung gerecht erschien oder die Verantwortung von mehreren Personen getragen wurde.	4
neue Bekanntschaften	Durch die Suffizienzpraxis konnten neue Menschen kennengelernt werden.	<p>"so verschiedenen Leuten zu begegnen und sich zu unterhalten, es ist auch sehr angenehm, wieder Deutsch zu sprechen, Freunde wiederzusehen, und neue Personen kennenzulernen (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 6)"</p> <p>"danach sind viele neue Leute, die ich nicht kannte sind dazugekommen um mit uns zu arbeiten und das war auch cool weil wir gearbeitet haben aber uns auch kennenlernen konnten, das war cool (Introspektion_Workcamp3, Pos. 17)"</p> <p>"man hat einfach die anderen ein bisschen besser kennengelernt und das hat man dann auch in der Zusammenarbeit tagtäglich gemerkt, dass man sich besser versteht und auch besser arbeitet dann miteinander (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 11)"</p>	Kodiert, wenn die Person erwähnt, dass sie sich darüber freut, neue Bekanntschaften zu machen.	10

Interessanter Austausch	Es konnte ein interessanter Austausch zwischen den Freiwilligen stattfinden.	<p>"Austausch in der Gruppe sehr interessant, das lässt mich wachsen, denke ich, die Diskussionen und so, der Austausch über die verschiedenen Überzeugungen, das lässt mich nachdenken und das finde ich interessant (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 2)"</p> <p>"Das ist also gut gelaufen und ich finde, dass alle Leute hier sehr inspirierend sind, weil alle Leute hier vegetarisch, vegan sind, und ich finde, dass es hier viele interessante Lebensmodelle gibt und es ist cool zu erfahren, warum und wie die Leute dahin gelangt sind (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 4)"</p> <p>"Aber es ist schon komisch, man trifft Menschen, die nicht auf die gleiche Weise denken, und es bringt einen, ja, es bringt einen natürlich zum Nachdenken. (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 8)"</p>	Kodiert, wenn erwähnt wird, dass interessante Unterhaltungen oder Diskussionen während der Suffizienzpraxis stattfinden konnten.	12
Sicherheit durch bekannte Person	Das Gefühl von Sicherheit/ Verbundenheit wird durch eine bereits bekannte Person vermittelt.	<p>"Und daher war es auch beruhigend, dass wir zu zweit gekommen sind, das gab mir Orientierung, in einem Land, in einer Region, die ich überhaupt nicht kannte. (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 2)"</p> <p>"und ich bin auch sehr froh, dass ich das hier mit C. zusammen machen kann, nicht alleine zu sein, zusammen gekommen zu sein (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 4)"</p>	Kodiert, wenn erwähnt wird, dass die Person froh ist, eine bereits bekannte Person dabei zu haben.	3
Gemeinschaftsgefühl	Das Gefühl, einer Gruppe anzugehören, dazu zu gehören, sich mit den anwesenden Personen verbunden zu fühlen.	<p>"ich erinnere mich noch an die Spiele, die wir gespielt haben und das verbindet halt auch noch viel mehr auch so gemeinsam schwimmen zu gehen wir sind ja nicht nur zum Arbeiten hier , da noch ein bisschen Kapazitäten zu haben und zu sagen ok an dem Nachmittag machen wir jetzt alle was zusammen, ja das gibt so ein Gemeinschaftsgefühl und nochmal die Möglichkeit sich anders kennenzulernen. (Introspektion_Workcamp3, Pos. 23)"</p> <p>"am Anfang aber dadurch dass man so zusammen durchsteht fühlt man sich auch total solidarisch miteinander und hat das Gefühl man kann sich so aufeinander verlassen, das fand ich voll schön (Introspektion_Workcamp3, Pos. 20)"</p> <p>"wie schnell man dann trotzdem in der Gruppe so angekommen ist weil halt auch alle das gleiche Ziel hatten also irgendwie auf einer Wellenlänge waren (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 12)"</p>	Kodiert, wenn die Person sich der Gruppe zugehörig fühlt oder sich darüber freut mit Menschen zusammen zu sein.	16

Teamarbeit	Die Tätigkeiten konnten gemeinsam mit anderen bearbeitet werden.	<p>"Also, gleichzeitig haben wir ja auch als Team gelernt wie die Sachen gehen, und es gab Sachen die haben am besten funktioniert, wenn man sie zusammen macht, wenn wir zum Beispiel mit einer anderen Person eine Aufgabe gemeinsam gemacht haben, konnten wir dadurch sehr schnell vorankommen (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 4)"</p> <p>"eine weitere Motivation war, dass ich fand, dass es einfach einen guten Teamgeist gab (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 4)"</p> <p>"Das klingt alles etwas negativ, aber in dieser ganzen Teamarbeit steckt natürlich auch die Zufriedenheit, die Freude, die Dinge gemeinsam voranzubringen, denn je mehr Menschen arbeiten, desto mehr kommen wir voran und desto mehr Arbeit können wir erledigen und desto mehr Fortschritte können wir machen, und das ist auch sehr, sehr befriedigend. (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 8)"</p>	Kodiert, wenn die Teamarbeit mit positiven Aspekten zusammen genannt wird.	21
Hilfestellung bekommen/ voneinander lernen	Bei den Tätigkeiten wurde einander geholfen und es konnte ein Wissenstransfer stattfinden/ voneinander gelernt werden.	<p>" ich habe auch festgestellt dass ähm oder wie ich wenn ich mal nicht weiter weiß, wie ich dann am besten vorgehe also in dem ich dann halt die Leute auch frage was ich tun kann oder was zu tun ist (Introspektion_Workcamp1, Pos. 55)"</p> <p>"ich bin da rein gekommen und hab gefragt, was kann ich machen und hab dann gesagt bekommen was zu tun ist, hm und das war eine Aufgabe, die machbar war, also weil die Schrauben zum Beispiel nicht zu fest hingen und weil man nicht alleine war, (Introspektion_Workcamp1, Pos. 42)"</p> <p>"Er erklärte uns, na ja, ich wusste nichts über Werkzeuge, und er sagte mir "benutze stattdessen dies" oder "mache diese oder jene Technik", (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 6)"</p> <p>"ohne viel über die (...??) der Arbeit zu wissen und dann gab es Leute, die gelernt haben, aber was ich sehr angenehm fand, war, dass wir im Allgemeinen sehr bereit waren, unser Wissen zu teilen, und dass wir anderen gerne beibrachten, wie man etwas macht, und dass wir gerne mit ihnen kooperierten, anstatt sie auszuschließen und die Experten zu bleiben (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 13)"</p>	Kodiert, wenn die Person erwähnt, dass sie von jemanden anderen unterstützt wurde oder etwas von anderen lernen konnte.	14

geteilte Wertevorstellung	Die Person fühlt sich Zugehörig, da geteilte Meinungen/ Wertevorstellungen bestehen.	"Also ich denke es ist ein Projekt mit Vorstellungen einer ökologischen Solidarität der Menschen mit bestimmten Werten, also ihr verspricht etwas, ihr wollt etwas und ihr macht etwas konkretes durch den Spirit beim Essen, Materialien und Recycling und das ist super, das ist schwer aber super. (Introspektion_Workcamp3, Pos. 25)" " ja und ja so generell fand ich es halt irgendwie immer cool halt zu wissen, dass ja ich von Menschen umgeben bin, die halt ja die irgendwie ähnliche Motivationen haben, vielleicht auch irgendwie ähnliche Wünsche und, dass man sich so mit denen austauschen kann und dass man gemeinsam was schaffen kann (Introspektion_Workcamp1, Pos. 43)"	Kodiert, wenn geteilte Werte/ Motivationen oder Ziele genannt werden.	2
K5: gehemmte soziale Zugehörigkeit/ Teilnahme	Das Bedürfnis wird im Zusammenhang mit den Erfahrungen der Suffizienzpraxis durch innere oder äußere Faktoren gehemmt	"..., weil alle irgendwie an einer Schraube saßen oder irgendwas gemacht haben und ich so danebenstand, wirklich nichts gemacht habe und den Leuten so zugeguckt habe, wie sie arbeiten und da dachte ich so hm das ist jetzt auch nicht so, fühl ich mich nicht ganz so sinnvoll" (Introspektion_Workcamp1, Pos. 42)	Kodiert, wenn das soziale Umfeld die Ausführung der Tätigkeit verhindert oder dadurch negative Gefühle hervorgerufen wurden oder wenn die Person sich der Gruppe nicht zugehörig fühlt	18
fehlende Absprache/ Eingezogenheit/ mangelnde Kommunikation	Bei der Suffizienzpraxis treten Probleme bezüglich der Absprache der Tätigkeiten oder Eingezogenheit von Personen auf, welches auf mangelnde Kommunikation zurückzuführen ist.	"zum Teil wusste ich von manchen gar nicht was die den ganzen Tag getrieben haben und finde es auch eigentlich wichtig, dass man auch stolz berichten kann wer dies und jenes gemacht hat (Introspektion_Workcamp3, Pos. 20)" "dass am Anfang der Woche ein bisschen mehr Aktivitäten organisiert worden wären, um gemeinsam über unsere Erwartungen, unsere Sorgen etc. für die Woche zu sprechen (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 4)" "Also, ähm, damit verbunden war für mich auch die Schwierigkeit, eine andere Arbeitsweise vorzuschlagen, ohne jemanden zu verärgern, ohne anderen meine Arbeitsweise aufzuzwingen (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 8)"	Kodiert, wenn die Person erwähnt, dass es Schwierigkeiten in der Kommunikation gab und deswegen Tätigkeiten nicht oder nicht so gut durchgeführt werden konnten.	9
Besitzergreifend sein/ Mangel an Teamfähigkeit	Bestimmte Tätigkeiten werden von Personen eingenommen und für sich reserviert, sodass besitzergreifendes Verhalten identifiziert werden kann und ein Mangel an Teamfähigkeit zutage kommt.	"dass ich mir schon dann doch eine Aufgabe gekrallt habe und da schon fast so Besitzergreifend war und das Gefühl hatte das ist jetzt so mein Ding und die anderen sollen das jetzt nicht machen und ich will das jetzt zu Ende machen und genau das ist vielleicht auch so ein bisschen Mangel an Teamfähigkeit (Introspektion_Workcamp3, Pos. 20)" "Ähm, ein anderer Gedanke war auch, dass es manchmal nicht genug Material und Arbeit gab, so dass wir manchmal kämpften, nicht kämpften, aber es war ein bisschen eine Konkurrenz, zuerst das Werkzeug zu haben, um eine Arbeit zu erledigen, und es dann zu behalten, um eine gute Arbeit weitermachen zu können, (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 4)"	Kodiert, wenn Person entweder bei sich oder bei anderen ein einnehmendes Verhalten bezüglich der Aufgaben beobachten konnten.	7

sich überflüssig fühlen	Das Gefühl, nichts mit sich anfangen zu können sich nicht einbringen zu können.	" weil alle irgendwie an einer Schraube saßen oder irgendwas gemacht haben und ich so daneben stand, wirklich nichts gemacht habe und den Leuten so zugeguckt habe, wie sie arbeiten und da dachte ich so hm das ist jetzt auch nicht so, föhl ich mich nicht ganz so sinnvoll (Introspektion_Workcamp1, Pos. 42)" "aber die negative Seite ist, dass man sich manchmal ein bisschen verloren föhlt, weil man von Ort zu Ort zieht, und ich hatte oft das Gefühl, ein bisschen, na ja, zwei halbe Tage lang etwas nutzlos zu sein oder Angst davor zu haben, andere zu stören, und Sachen tun zu wollen und nicht zu wissen, was zu tun ist, nun, das ist mir zwei halbe Tage lang passiert (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 6)"	Kodiert, wenn die Person erwähnt sich nicht einbringen zu können, sich überflüssig/ verloren oder nutzlos zu föhlen.	2
K6: soziale Zugehörigkeit unklar	Aspekt wird genannt, aber nicht im Zusammenhang mit der Suffizienzpraxis Eigenleistung und/ oder nicht auf sich selbst bezogen und/ oder Erfüllung/ Hemmung nicht erschließbar			

Kompetenz				176
K7: erfüllte Kompetenz	Fähigkeiten im Zusammenhang mit der Suffizienzpraktik könnten entweder erworben oder erweitert werden oder das Gefühl in der Lage sein, eine Aufgabe bewältigen zu können wird genannt		Kodiert, wenn die Definitionsaspekte zutreffen	88
einfache Aufgabe	Die Aufgabe war einfach zu erledigen.	"wir haben irgendwie einmal in diesem Technikraum so Sachen abgeschraubt und deinstalliert und so und das irgendwie so eine ganz andere Erfahrung, weil das so so, da war keine richtige Herausforderung, das war einfach so richtig cool (Introspektion_Workcamp1, Pos. 40)" "Und das Streichen am Ende hat mir dann auch voll Spaß gemacht das war dann so, weiß nicht, das war dann so eine leichte schöne Arbeit nochmal (Introspektion_Workcamp1, Pos. 40)" "und es gibt leichte und spaßige Aufgaben, bei dem man schnell Fortschritte sieht (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 4)"	Kodiert, wenn die Person erwähnt, dass die Aufgaben einfach waren und keine besondere Anstrengung erforderlich war.	6

Abwechslungsreiche Tätigkeiten	Durch diverse und abwechslungsreiche Tätigkeiten können verschiedene Kompetenzen erworben/ verbessert werden.	"ja von den Arbeiten es gab sehr viel Abwechslung, man war mal drinnen mal draußen dann hat man mal mit jemand anderen gearbeitet und so hat sich das dann auch wieder mit allen verstärkt (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 11)" "da durften wir dann auch noch den Tisch zusammenbauen und das war eine willkommene Abwechslung (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 9)"	Kodiert, wenn erwähnt wird, dass die Aufgaben abwechslungsreich waren oder die Abwechslung gutgetan hat.	5
etwas neues Lernen	Durch die Suffizienzpraxis konnten neue Fähigkeiten erworben werden.	"und auch die Freude, am Anfang zu lernen, wie man es richtig macht, wir haben uns anfangs noch nicht so sicher damit gefühlt oder waren sowas wenig gewöhnt, und dann haben wir besser verstanden, wie man es macht, und wir sind schneller geworden (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 4)" "um zu unterstreichen, dass ich mich sehr gefreut habe, Dinge zu lernen (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 17)" "aber auch so das Pflastern fand ich auch cool, so die Steine reinzusetzen weil ich das noch nie gemacht hab und neue Dinge lerne ich halt sowieso gerne (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 13)"	Kodiert, wenn die Person erwähnt, dass sie etwas Neues gelernt hat.	24
Selbstwirksamkeit/ Erfolgserlebnis	Bei den Tätigkeiten konnten Erfolge erlebt werden oder ein Fortschritt wurde bei der Arbeit wahrgenommen.	"da war das denn irgendwie voll wichtig, dass man dann einen Fortschritt gesehen hat damit ich auch motiviert war noch weiter zu arbeiten (Introspektion_Workcamp3, Pos. 15)" "aber auch ich fand's sehr schön was selber zu bauen und zu sehen, dass man da einfach so einen Tisch bauen kann der am Schluss glaub ich, wenn dann noch Schrauben drin sind ziemlich stabil ist auch. (Introspektion_Workcamp3, Pos. 16)" "Und mehr bezogen auf die Arbeit die Zufriedenheit, das Gefühl der Zufriedenheit, etwas erreicht zu haben, (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 2)" "zum Beispiel, als ein Raum voller Müll war, haben wir ihn aufgeräumt und dann haben wir alles runtergetragen und aussortiert, es war, na ja, ich fühlte mich wirklich gut, als ich gesehen hab, dass wir den Raum geleert hatten und er sauber war (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 6)"	Kodiert, wenn die Person erwähnt, dass sie Erfolgserlebnisse hatte oder eine Veränderung/ einen Fortschritt bei der Durchführung sichtbar wurde.	29

Spaß an körperlicher Arbeit	Die körperliche Betätigung bei den Tätigkeiten hat den Freiwilligen Spaß gemacht.	<p>"wenn wir halt irgendwie schwere Sachen getragen haben oder auch beim Abriss ähm oder auch handwerklich, das fand ich auch richtig cool (Introspektion_Workcamp1, Pos. 43)"</p> <p>"naja jedenfalls haben wir die Dachplatten weg gemacht das hat ganz viel Spaß gemacht, man hat geschwitzt und es war sehr anstrengend aber das war auch irgendwie angenehm, weil man das Gefühl hatte, dass man richtig arbeitet, was wir ja auch getan haben. (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 8)"</p> <p>„, weil man ja mir hat es einfach echt gut gefallen, es tut halt einfach gut so körperlich zu arbeiten ich mache sowas voll gerne und fühl mich jetzt auch viel besser in meinem Körper so, jetzt hat er sich endlich mal erholt nach so einem Semester an dem Schreibtisch rumsitzen, es geht wiederaufwärts. (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 23)"</p>	Kodiert, wenn die Person erwähnt, dass sie bei der körperlichen Arbeit Spaß hatte oder diese sich gut angefühlt hat.	13
Hilfreich sein/ Fähigkeiten einbringen	Die Person kann ihre Fähigkeiten einsetzen oder ausbauen und hat dabei das Gefühl einen signifikanten Beitrag zu leisten oder jemanden oder bei etwas helfen zu können.	<p>"irgendwie bin ich dann so mit der Zeit immer mehr auch selbst da rein gekommen und hab auch gemerkt, dass ich eigentlich genauso auch helfen kann auch wenn ich keine Vorerfahrungen habe (Introspektion_Workcamp1, Pos. 40)"</p> <p>"dann hab ich noch geholfen Randsteine zu setzen, das hat mir sehr viel Spaß gemacht, weil diese Beton an mischen das war cool, das hab ich auch schon mal gemacht und dann hab ich mich so ein bisschen als kleiner Profi gefühlt weil ich dann wusste wie das funktioniert und ja dann musste ich nicht immer Sachen erfragen das war ganz gut (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 10)"</p> <p>"Und auch wenn ich schon ein paar Sachen wusste, (..?), ich wusste schon ein bisschen was zur (..?) und zur Holzbearbeitung, also habe ich hier etwas wiedergefunden, was mir gefällt (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 2)"</p>	Kodiert, wenn mit der Tätigkeit das Gefühl hervorgerufen wird, eine Hilfe zu sein oder durch bereits vorhandene Fähigkeiten einen wichtigen Beitrag leisten zu können.	11
erfüllte Kreativität	Eine schöpferische Kraft wird bei der Durchführung von der Suffizienzpraxis verspürt oder Leidenschaft, Fantasie, Intuition			7
Lob/ positives Feedback	Durch Lob oder positives Feedback von außen oder von einem selbst, werden die Tätigkeiten positiv wahrgenommen.	<p>"aber auf der anderen Seite war es irgendwie auch dann voll motivierend, wenn Menschen vorbeigekommen sind und gesagt haben ach cool, cool dass ihr das baut, das sieht ja cool aus und ähm ja irgendwie so. (Introspektion_Workcamp1, Pos. 56)"</p> <p>"aber im Prinzip haben wir echt viel geschafft schon und dass man sich auch mal auf die Schulter klopf so hey das haben wir gut gemacht (Introspektion_Workcamp3, Pos. 22)"</p>	Kodiert, wenn erwähnt wird, dass von außen die Arbeit gelobt wurde oder man sich selbst dafür gelobt hat.	2

Inspiration/ neue Idee	Durch die Suffizienzpraxis konnten neue Ideen entwickelt werden oder sie haben zu Inspiration angeregt.	<p>"Was die Kreativität angeht, finde ich es sehr inspirierend, zu erfahren, dass jeder so was machen kann, solche Art von Projekten, das motiviert, das macht Lust, ebenfalls solche Projekte umzusetzen (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 4)"</p> <p>"äh, solche Bauarbeiten, ohne dass es unbedingt genauso groß sein müsste, aber es macht Lust, sich in solche Projekte einzubringen und die Umsetzung solcher Projekte bei uns vorzuschlagen. (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 4)"</p> <p>"...beim Kompostbau insgesamt fand ich es aber irgendwie richtig cool wie dieser Prozess entstanden ist, einfach aus der Idee auf einem Blatt Papier und das dann zu sehen wie das dann Wirklichkeit wird (Introspektion_Workcamp1, Pos. 39)"</p>	Kodiert, wenn die Person erwähnt, dass durch die Tätigkeiten neue Ideen eingebracht werden konnten oder über das Projekt hinaus inspirierend waren.	5
K8: gehemmte Kompetenz	Das Bedürfnis wird im Zusammenhang mit den Erfahrungen der Suffizienzpraxis durch innere oder äußere Faktoren gehemmt		Kodiert, wenn Vorerfahrungen fehlen, um die Tätigkeiten auszuführen oder Faktoren die Person daran hindern, Fähigkeiten zu erwerben oder zu erweitern	81
Körperliche Anstrengung/ Grenzen/ Unbehagen	Die Tätigkeiten waren körperlich anstrengend/ herausfordernd und haben Unbehagen ausgelöst.	<p>"dass ich auch also als ich oben im zweiten Obergeschoss die Wände mit eingeschlagen habe, war ich am Anfang richtig motiviert, ich hatte voll Lust darauf auch mit der Brechstange und dem Hammer da loszulegen und ähm war halt sehr schnell dann auch k.o. weil es dann sehr anstrengend war für den Körper (Introspektion_Workcamp1, Pos. 53)"</p> <p>"Das war dann irgendwann auch ein bisschen schlauchend also da hab ich mich dann auch sehr müde gefühlt und war froh als dann Feierabend war aber weil es noch die ersten zwei Tage waren, war man noch nicht so ganz geschafft, also da ging es eigentlich noch von der Müdigkeit her. (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 8)"</p> <p>"es war halt körperlich sehr anstrengend, ich habe auch zwischendurch gemerkt ok jetzt ist langsam mein Limit erreicht (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 10)"</p>	Kodiert, wenn die Person erwähnt, sich körperlich angestrengt zu haben und/ oder dabei an ihre Grenzen gestoßen ist oder sich durch unbehaglich gefühlt hat.	18
Hitze	Die Suffizienzpraxis wurde an einem heißen Tag durchgeführt.	<p>"was jetzt nicht so krass körperlich ist aber halt in dieser Hitze war es halt schon dann doch ganz schön anstrengend (Introspektion_Workcamp1, Pos. 43)"</p> <p>"ja und dass es auch teilweise super anstrengend fand in dieser Hitze auch zu arbeiten und manchmal auch echt schwer fand auch irgendwie weiter zu machen (Introspektion_Workcamp1, Pos. 56)"</p>	Kodiert, wenn das Wohlbefinden der Person durch die Temperatur beeinträchtigt wurde.	5

Sprachbarriere	Die sprachlichen Kompetenzen der Person reichen nicht aus, um ausreichend zu kommunizieren.	"Es stimmt, ich bin froh, dass ich es besser verstehe, aber es ist sehr frustrierend, wenn ich nicht antworten kann, weil mir der Wortschatz fehlt (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 2)"	Kodiert, wenn die Person sich darüber beschwert, nicht ausreichend sprachliche Kompetenzen zu besitzen, um mit den anderen zu kommunizieren.	2
Unsicherheit	Die Fähigkeiten oder das Selbstbewusstsein der Person reichen nicht aus, um die Aufgaben zu machen und lösen Unsicherheitsgefühle aus.	"manchmal traue ich mich einfach nicht nachzufragen und muss mich da überwinden, was ich mir abgewöhnen muss aber das ist schön das irgendwie zu forcieren (Introspektion_Workcamp3, Pos. 23)" "Dann auch, manchmal das Gefühl, der Aufgabe nicht gewachsen zu sein, nicht zu wissen, wie die Sachen zu tun sind (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 6)"	Kodiert, wenn die Person erwähnt sich in bestimmten Situationen unsicher gefühlt zu haben.	5
Mühselige Aufgabe/langsamer Prozess	Die Tätigkeiten sind aufwändig und können deshalb nur sehr langsam erledigt werden.	" Ähm dann als X das erzählt hat mit dem Besenhalter das tat mir halt richtig leid, weil wir haben das erst zu zweit gemacht und das war halt glaub ich für uns beide jetzt nicht so die schönste Aufgabe weil es einfach total mühsam war das da anzubringen und irgendwie hat es die ganze Zeit nicht geklappt (Introspektion_Workcamp1, Pos. 54)" "manchmal habe ich den Eindruck, dass wir nicht so gut vorankommen (lacht), es gibt so viel zu tun, dass wir tagsüber eine Menge Dinge tun können und trotzdem den Eindruck haben, dass wir im Vergleich zu dem, was zu tun ist, nichts getan haben (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 6)" "es nur manchmal die Frage ob jemand auch wirklich so im vorhinein so einen richtigen Plan hat oder nicht oder ob man sich vielleicht zu sehr sich Mühe mit Sachen gibt, die eigentlich gar nicht so, die gar nicht hätten so schwer sein müssen, (Introspektion_Workcamp3, Pos. 26)"	Kodiert, wenn die Person sich darüber beschwert, eine Aufgabe nicht schnell genug erledigen zu können oder sie zu ungeduldig ist.	11

Fehlende Struktur/ Materialien	Die Organisation der Suf- fizienzpraxis wurde vor- her nicht genug durch- dacht und es fehlt an Strukturen oder Materi- alien.	"ähm ja deshalb war ich halt auch voll oft unsicher und hab- hatte irgendwie einen schlechten Über- blick was zu tun ist ähm und da hätte ich mir glaub ich manchmal gewünscht dass es irgendwie so eine Arbeitsbesprechung morgens gibt oder so (Introspektion_Workcamp1, Pos. 56)" "dass ich ein bisschen mehr Struktur gebraucht hätte, zwischen durch war es ein bisschen chao- tisch (Introspektion_Workcamp1, Pos. 39)" "dass man sich jetzt irgendwie seine Aufgabe su- chen oder schon fast beschaffen muss und das man so ein bisschen ratlos ist und keinen klaren Plan hat und irgendwo ein bisschen anfängt, das war mir ein bisschen unangenehm (Introspek- tion_Workcamp3, Pos. 20)" "dann war auch noch ein Punkt der mich ziemlich genervt hat war dieses Materialien suchen, gerade am Anfang wenn die ganzen Leitern in Betrieb wa- ren und man wusste auch nicht so richtig wo sind die und dann hat man manchmal doch noch eine Leiter in irgendeinem Raum gefunden und da hätt ich es irgendwie ganz cool gefunden, wenn man oben so einem Raum Materiallager gehabt hätte (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 27)"	Kodiert, wenn die Person er- wähnt, dass es strukturelle De- fizite gab oder nicht genügend Materialien vor- handen waren, um die Tätigkei- ten durchzuführen.	11
Frustration/ Demo- tivation durch Miss- erfolg, Inkompe- tenz, Ineffizienz	Mit der Ausführung der Tätigkeiten geht das Ge- fühl der Frustration ein- her, die Motivation sinkt durch ineffiziente Arbeit oder das Gefühl von In- kompetenz.	"Und dann, ähm, nun, ja, es gab eine Aktivität, die ziemlich frustrierend war, weil wir nicht sehen konnten, dass es voranging (Introspektion_Work- camp4franz, Pos. 6)" "und dann am nächsten Morgen war es nochmal demotivierender als es dann irgendwie so schief wieder hing (Introspektion_Workcamp1, Pos. 54)2" "ein spannendes Thema mit der Professionalität weil zum Teil gab schon manchmal so ein bisschen Frustr in Bezug auf Mangel des Fachwissens, wenn man das Gefühl hatte, hätte jemand der Ahnung hat vielleicht das Erklärt, dann hätte man das viel- leicht ganz anders gemacht und sich vielleicht ganz viel Mühe erspart (Introspektion_Workcamp3, Pos. 26)"	Kodiert, wenn die Ausführung der Tätigkeiten durch Frustrati- onsgefühle ver- hindert werden oder diese da- bei hervorgeru- fen werden o- der Demotivati- onen durch Ineffizienz oder Inkompetenzen hervorgerufen werden.	14
gehemmte Kreativität	Das Bedürfnis wird im Zusammenhang mit den Erfahrungen der Suffi- zienzpraxis durch innere oder äußere Faktoren gehemmt		Kodiert, wenn der kreative Prozess bei der Tätigkeit ge- hemmt oder beeinträchtigt wird	11
destruktive Arbeit	Die Aufgaben waren de- struktiv und konnten keine kreativen Prozesse zulassen.	"und ja ich fand auch dass wir recht viel zerstört haben und wenig aufgebaut und dass man sich dann schon irgendwie Fragen stellt wie was bleibt von der Arbeit übrig, was wird man davon im End- effekt sehen (Introspektion_Workcamp3, Pos. 20)" "da war aber auch die Traurigkeit, Dinge zu zerstö- ren, die von anderen vorher aufgebaut wurden, ich habe den Eindruck (...?).) gegen eine Arbeit zu gehen, die bereits getan wurde (Introspek- tion_Workcamp4franz, Pos. 2)"	Kodiert, wenn die Person Un- zufriedenheit in Bezug auf de- struktive Ar- beitsweisen er- wähnt.	2

fehlende Abwechslung	Die Tätigkeiten waren repetitiv und wenig abwechslungsreich.	"ich hab jetzt keine Lust immer das Gleiche zu machen ich brauche ein bisschen Abwechslung und dann hab ich mich immer sehr gefreut wenn wir was neues machen konnten (Introspektion_Workcamp3, Pos. 15)" "insgesamt war die Motivation am Anfang sehr hoch weil wir gerade angefangen hatten und dann sich voll reinstützen konnte und später hat es dann ein bisschen aufgehört (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 8)"	Kodiert, wenn die Person sich über wiederholende Arbeit beschwert und die Motivation dadurch absinkt.	2
Vorgang unsicher	Die Tätigkeiten waren den Freiwilligen nicht ganz klar und lösten dadurch Unsicherheiten aus.	"dass wir viel zum Neubau gelernt haben, wie wird das Aussehen aber wenig zum Altbau und dass wir dann recht wenige konkrete Bilder hatten (Introspektion_Workcamp3, Pos. 20)" "Ich hätte da gerne ein bisschen mehr Beschreibungen im Vorhinein gehabt zum Beispiel, dass man sich gemeinsam Pläne anguckt und ein bisschen mehr erzählt vom Projekt. (Introspektion_Workcamp3, Pos. 20)" "Hm aber das fiel mir auch eher schwer, weil ich keine Ahnung von Werkstätten habe und keine Ahnung von den Bedürfnissen vom CA an die Werkstatt (Introspektion_Workcamp1, Pos. 42)"	Kodiert, wenn die Person erwähnt, dass sie sich nicht sicher war, wie sie bei den Tätigkeiten vorgehen sollten.	5
Kritik von außen	Die Tätigkeiten/ Ergebnisse wurden von anderen Personen kritisiert.	"und ja was mir auch noch beim Kompost aufgehfallen ist dass ich es manchmal auch schwierig fand mit Kritik umzugehen also weil manche kamen dann vorbei und meinten ach ihr macht das so und so ok komisch irgendwie muss das nicht so und so und da waren wir so ok jetzt müssen wir das wieder hm und irgendwie da wieder ein bisschen anpassen irgendwie haben die auch Recht aber irgendwie hm haben wir und das ja auch so überlegt, wir haben uns ja auch was dabei gedacht (Introspektion_Workcamp1, Pos. 56)"	Kodiert, wenn die Person Kritik von außen erfahren hat.	2
K9: Kompetenz unklar	Aspekt wird genannt, aber nicht im Zusammenhang mit der Suffizienzpraxis Eigenleistung und/ oder nicht auf sich selbst bezogen und/ oder Erfüllung/ Hemmung nicht erschließbar			

Sicherheit				9
K10: erfüllte Sicherheit	Der Zustand des Sicherseins, Geschütztseins vor Gefahr oder Schaden, Freisein von Gefährdungen wird bei der Ausführung von der Suffizienzpraxis ermöglicht		Kodiert, wenn Definitionsaspekte zutreffen	1
Sicherer Ort	Der Ort, an welchem die Suffizienzpraktiken durchgeführt werden, wird als sicher wahrgenommen.	"und mich manchmal ausklinken zu können, wenn ich beobachtet habe, und ich hatte das Gefühl, an einem Ort zu sein, an dem ich mich sicher ist und der fürsorglich ist. (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 2)"	Kodiert, wenn die Person sich an dem Ort sicher fühlt.	1

K11: gehemmte Sicherheit	Das Bedürfnis wird im Zusammenhang mit den Erfahrungen der Suffizienzpraxis durch innere oder äußere Faktoren gehemmt		Kodiert, wenn die gefühlte Sicherheit bei der Ausführung der Eigenleistung beeinträchtigt wurde	8
Komfortzone verlassen	Um die Suffizienzpraxis durchführen zu können, muss die eigene Komfortzone verlassen werden.	"zunächst einmal war es eine Reise ins Ausland, das war also auch ein bisschen außerhalb meiner Komfortzone, vor allem was die Sprache angeht, (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 2)"	Kodiert, wenn die Person erwähnt, die Komfortzone verlassen zu haben.	1
Sorge um Sicherheit	Bei den Tätigkeiten wird die physische oder psychische Gesundheit gefährdet.	"Ja ich hatte zum Teil so ein bisschen Sorge um Sicherheit, nicht nur meine sondern viel die von anderen, so ich hab schon ein bisschen Erfahrung mit handwerklichem und mit Projekten wo man sich verletzen kann, aber ich wusste halt nicht ob das bei anderen auch der Fall ist und da hat mir so ein bisschen die Sicherheitseinweisung gefehlt, (Introspektion_Workcamp3, Pos. 20)" "Das wusste ich anfangs nicht, und ich war ein bisschen, ich glaube, es lag daran, dass ich nicht dabei gewesen war, als es erklärt wurde, jedenfalls hab ich mir ein paar Sorgen gemacht, dass ich vorher daran gearbeitet hatte, ohne so sehr aufzupassen (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 4)"	Kodiert, wenn die Person sich um die eigene oder die Sicherheit der anderen sorgt.	7
K12: Sicherheit unklar	Aspekt wird genannt, aber nicht im Zusammenhang mit der Suffizienzpraxis Eigenleistung und/ oder nicht auf sich selbst bezogen und/ oder Erfüllung/ Hemmung nicht erschließbar			
Müßiggang				13
K22: erfüllter Müßiggang	Ein Gefühl von Ruhe, Sorglosigkeit oder Empfänglichkeit wird durch die Suffizienzpraxis vermittelt	"...Und das Streichen am Ende hat mir dann auch voll Spaß gemacht das war dann so, weiß nicht, das war dann so eine leichte schöne Arbeit nochmal" (Introspektion_Workcamp1, Pos. 40)	Kodiert, wenn Definitionsaspekte zutreffen	11
Urteilsfreie Atmosphäre	Die Atmosphäre bei den Suffizienzpraktiken war frei von Verurteilungen hinsichtlich der eigenen Ausführung der Tätigkeiten und Arbeitseinteilung.	"allgemein, das Gefühl dass ziemlich viel auf die Bedürfnisse der einzelnen eingegangen ist, das heißt man hat sich nicht geschämt mal eine Pause zu machen und da hat da kein Druck verspürt und auch lange Mittagspausen und Mittagsschlaf Und sowas war vollkommen ok (Introspektion_Workcamp3, Pos. 20)" "aber es sind jetzt alle sehr sehr entspannt gefühlt was ich auch eine schöne Atmosphäre finde (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 8)"	Kodiert, wenn die Person erwähnt sich nicht verurteilt gefühlt zu haben, wie sie die Aufgaben ausführt und in welcher Intensität sie arbeitet oder Pausen macht.	5
Zeit zum Ausruhen/ sich Zeit nehmen	Während der Suffizienzpraxis konnte sich genug Zeit zum Ausruhen genommen werden.	"oder einfach mal reden oder eine Pause machen also, dass das total toleriert wird. (Introspektion_Workcamp3, Pos. 16)" "aber eben auch schön einfach die Zeit zu haben für andere Dinge, noch ein bisschen Freizeit, um noch was anderes zusammen zu machen. (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 12)"	Kodiert, wenn die Person erwähnt, dass sie sich zum Ausruhen Zeit nehmen konnte.	6

K23: gehemmter Müßiggang	Das Bedürfnis wird im Zusammenhang mit den Erfahrungen der Suffizienzpraxis durch innere oder äußere Faktoren gehemmt	"...hm ja und das finde ich halt so ein bisschen schade weil ich hier hin gekommen bin, um mitzuhelfen um mitzuarbeiten hm und diesen Gedanken habe ich auch manchmal wenn ich einfach nur tagsüber während alle anderen noch arbeiten noch irgendwo an der Seite liege, denk ich so oh alle anderen arbeiten und ich sitz hier jetzt grad und ruh mich ein bisschen aus, was ja auch ok ist aber ja" (Introspektion_Workcamp1, Pos. 42)	Kodiert, wenn der Müßiggang in Bezug auf die Suffizienzpraxis gehemmt wird oder mit negativen Gefühlen einhergeht	2
Gruppenzwang/ auferlegte Verantwortung	Die Verantwortung wird der Person aufgezwungen oder die Person hat das Gefühl sich in einer bestimmten Weise zu verhalten, weil andere das von ihr erwarten.	"Generell noch zur Arbeit da habe ich gemerkt, dass ich zwar gerne im Team arbeite aber nicht eine leitende Position haben möchte, weil das so stressig ist, wenn jeder dich fragt und jetzt? und wo kann ich noch was machen und wo kann ich helfen? (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 19)" "hm ja und das finde ich halt so ein bisschen schade weil ich hier hin gekommen bin, um mitzuhelfen um mitzuarbeiten hm und diesen Gedanken habe ich auch manchmal wenn ich einfach nur tagsüber während alle anderen noch arbeiten noch irgendwo an der Seite liege, denk ich so oh alle anderen arbeiten und ich sitz hier jetzt grad und ruh mich ein bisschen aus, was ja auch ok ist aber ja" (Introspektion_Workcamp1, Pos. 42)"	Kodiert, wenn die Person sich gestresst fühlt, nicht mitzuhelfen, da sie ein Verantwortungsgefühl oder Gruppenzwang verspürt.	2
K24: Müßiggang unklar	Aspekt wird genannt, aber nicht im Zusammenhang mit der Suffizienzpraxis Eigenleistung und/ oder nicht auf sich selbst bezogen und/ oder Erfüllung/ Hemmung nicht erschließbar			
Identität				13
K28: erfüllte Identität	Das Gefühl von Echtheit einer Person oder Sache, völlige Übereinstimmung mit dem, was sie ist oder als was sie bezeichnet wird, als Selbst erlebte innere Einheit der Person wird durch die Suffizienzpraxis erfüllt		Kodiert, wenn Definiensmerkmale zutreffen	9

sich in der Arbeit wiederfinden/ sich diese aneignen	Die Aufgabe entspricht den Eigenschaften der Person und sie kann sich deshalb damit identifizieren oder sich diese aneignen.	<p>"Ich war auch zufrieden mit den Aktivitäten, die wir gemacht haben, es entsprach mir, ich bin ein geduldiger Mensch, also kaputte Sachen sortieren (lacht), das hat mich nicht gestört (lacht), das passte mir sehr gut. (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 2)"</p> <p>"dass ich nicht erwartet habe, mich an die Arbeit, die ich hier mache, zu binden, ich dachte, wir kommen hierhin, basteln ein bisschen herum, für etwas, das wir nicht so genau kennen, für das Projekt halt, aber mit diesem Parkplatz da unten habe ich mir die Baustelle wirklich angeeignet, ich wollte wirklich weitermachen mit dem, was es zu tun gibt, und es ist diese Verbundenheit, die mich sehr motiviert hat, ähm, wenn ich eine genaue Vorstellung von der Arbeit habe, nun, dann motiviert mich das, es ist also nicht etwas weit Entferntes, etwas Entfremdetes, es ist meine Arbeit und das motiviert mich und es war, ja, das war überraschend und auch positiv (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 8)"</p>	Kodiert, wenn die Person erwähnt in der Aufgabe aufzugehen oder sich die Aufgabe zu eigen gemacht hat.	5
Sinnvolle Beschäftigung	Die Tätigkeiten werden als sinnvoll erachtet.	<p>"dadurch konnte ich sehen, dass, nun, dass das, was wir gemacht haben, ein Ziel hat, und dass es funktioniert, gibt auch Hoffnung für die Zukunft, dass solche Projekte sich in die richtige Richtung entwickeln (Introspektion_Workcamp2franz, Pos. 2)"</p> <p>"und was ich noch super fand ist dass wir einfach Materialien nochmal neu verwendet, zum Beispiel das Pflastern, das wir das von einer anderen Stelle nehmen konnten und dafür nicht extra nochmal Geld ausgeben mussten und so auch das nachhaltige machen konnten, weil sonst wär das ja klein gemacht worden und irgendwo als Bauschutt verteilt worden und so hat es halt nochmal einen guten Nutzen gehabt. (Introspektion_Workcamp5_Teil2, Pos. 19)"</p>	Kodiert, wenn die Person das Gefühl hat einer sinnvollen Beschäftigung nachzugehen.	4
K29: gehemmte Identität	Das Bedürfnis wird im Zusammenhang mit den Erfahrungen der Suffizienzpraxis durch innere oder äußere Faktoren gehemmt		Kodiert, wenn die Person sich nicht mit der Tätigkeit identifizieren kann oder die Identifikation beeinträchtigt wird	2

Sinnlosigkeit	Die Person kann sich mit der Tätigkeit nicht identifizieren, da sie nicht als sinnvoll oder relevant erachtet wird.	<p>"...also auch zum Beispiel beim Kompost bauen, ob das was wird, auch ob das gerade sinnvoll ist und angebracht, dass wir grad den Kompost da bauen oder ob wir nicht lieber irgendwelche Sanierungsarbeiten machen müssen" (Introspektion_Workcamp1, Pos. 43)</p> <p>"das es für mich irgendwie schon wichtig ist zu wissen, also was ich gerade mache und was es für einen Sinn hat, damit ich irgendwie weiß, dass ich irgendwie was sinnvolles grad tue. (Introspektion_Workcamp1, Pos. 43)"</p> <p>"ja, auch das Gefühl der Sinnlosigkeit der Arbeit, verbunden mit der Tatsache, dass zerstört wird, was andere Leute vorher getan haben, und auch das Gefühl der Sinnlosigkeit im Vergleich zu den Arbeitern, die das Gebäude nebenan bauen (Introspektion_Workcamp4franz, Pos. 2)"</p>	Kodiert, wenn die Tätigkeiten allgemein in Frage gestellt werden	2
K30: Identität unklar	Aspekt wird genannt, aber nicht im Zusammenhang mit der Suffizienzpraxis Eigenleistung und/ oder nicht auf sich selbst bezogen und/ oder Erfüllung/ Hemmung nicht erschließbar			
				377

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Textpassagen, die wörtlich oder dem Sinn nach auf Publikationen oder Vorträgen anderer Autoren beruhen, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Heidelberg, 08.01.2021

Name, Unterschrift