

Öko-Sensis – wie nachhaltig lebst du?



Ein Spiel für Einfühlung, Lebensstil, Natürlichkeit, Nachhaltigkeit, Sensitivität, Intuition und Sympathie

Das Spiel lehnt sich an das Spiel „Sensis“ von Peter Lauster an. Im Rahmen eines FÖJ-Seminars zum Thema „Lifestyle – und wie lebst du?“ haben die Freiwilligen im ökologischen Jahr Fragen zum Thema Ernährung, Wohnen, Freizeit, Urlaub und Lifestyle gesammelt. Es können bis zu 10 Personen mitspielen.

**Freiwilliges
Ökologisches
Jahr**

Benötigt werden:

Kopien der Harmoniekarte (in der Anlage) nach der Anzahl der Mitspieler/innen, Kugelschreiber oder Bleistifte, Ausdruck und Ausschneiden der Fragekarten (in der Anlage).

Vorbereitung:

- Jede/r Spieler/in und der/die Spielleiter/in erhalten eine Harmoniekarte, auf die in der Reihenfolge die Namen der Spieler festgehalten werden.
- Die vorher ausgeschnittenen Fragekarten werden auf einen Stoß in der Tischmitte gelegt.
- Jede/r Mitspieler/in erhält eine „Ja“- und eine „Nein“-Karte.

Beschreibung:

Nun beginnt ein/e Mitspieler/in und liest die Frage für den/die linke/n Nachbarn/in vor. Diese/r muss für sich die Frage mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten und schiebt die entsprechende Karte umgedreht nach vorne. Die anderen Mitspieler/innen versuchen nun, die Einstellung des/r Befragten einzuschätzen und schieben ebenfalls die entsprechende „Ja“- oder „Nein“-Karte nach vorne. Es geht also um die Einschätzung des/r Befragten, nicht um die eigene Einstellung. Nun deckt der/die Befragte die „Ja“- oder „Nein“-Karte auf und begründet die Entscheidung kurz. Die Mitspieler/innen decken nun ebenfalls ihre Karten auf und zeigen, ob sie die Person richtig eingeschätzt haben. Bei Übereinstimmung machen sie auf der Harmoniekarte hinter dem/r Befragten unter „Punkte“ ein Kreuzchen. Der/die Spielleiter/in vermerkt auf dem Gesamtharmoniezettel die Anzahl der Übereinstimmungen.

Nun liest der gerade Befragte seinem/r linken Nachbarn/in die nächste Frage vor. Der/die Befragte entscheidet sich für „Ja“ oder „Nein“ und schiebt das entsprechende Kärtchen nach vorne. Die Mitspieler/innen versuchen nun wieder, die richtige Antwort zu finden. „Harmoniepunkte“ werden wieder eingetragen. So setzt sich das Spiel im Kreis fort. Das Spiel endet, wenn alle Fragen bearbeitet sind.

Auswertung:

Für die Auswertung werden die „Harmoniepunkte“ (Übereinstimmungen) zu den Mitspielern/innen addiert, ebenso die Gesamtpunktzahl auf der persönlichen Harmoniekarte. Auf der Harmoniekarte des/der Spielleiters/in werden alle „Harmoniepunkte“ der einzelnen Mitspieler/innen zusammengezählt.

Nun stellen die Mitspieler/innen reihum vor, wen sie am besten einschätzen konnten und wen am wenigsten. Außerdem geben sie ihre Gesamtzahl fest. Im Vergleich ergibt sich daraus, wer andere gut oder weniger gut einschätzen konnte. Die Punktzahl auf der Harmoniekarte des/der Spielleiters/in bringt zum Ausdruck, wer leicht oder weniger leicht einzuschätzen ist.

Viel Spaß beim Spielen.

*Friedemann Hennings
FÖJ-Referent im AfJ*

Sensis Harmoniekarte

Name:

Mitspieler	Punkte
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
Summe	

Sensis Harmoniekarte

Name:

Mitspieler	Punkte
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
Summe	

<p>Kannst du dir vorstellen als Erwachsener in einer WG zu wohnen?</p>	<p>Würdest du deine Kinder religiös erziehen?</p>
<p>Achtest du auf deinen Energieverbrauch?</p>	<p>Achtest du bei der Auswahl deiner Freizeitaktivitäten auf Ortsnähe?</p>
<p>Würdest du für einen Konzern arbeiten, der unökologisch wirtschaftet?</p>	<p>Würdest du dir zutrauen, dich mit Nahrung selbst zu versorgen?</p>
<p>Würdest du verpackte Äpfel aus Deutschland losen Äpfel aus Neuseeland vorziehen?</p>	<p>Würdest du Couch-Surfing betreiben? (jemanden bei dir übernachten lassen/bei jemanden übernachten)</p>
<p>Könntest du dir vorstellen, dein Essen aus Containern zu holen („Containering“)?</p>	<p>Ist es dir wichtig, mit frischen Lebensmitteln zu kochen?</p>

Könntest du dir vorstellen komplett vegan zu leben?	Hast du schon mal Brennnesseltee getrunken?
Findest du Gänseblümchen lecker?	Findest du Burger von McDonalds lecker?
Isst du öfters als zweimal pro Woche Fertiggerichte?	Setzt du dich in deiner Freizeit für die Umwelt ein?
Belehrst du deine Freunde in Bezug auf ökologische Nachhaltigkeit?	Achtest du auf eine ökologische Produktwahl?
Würdest du Urlaub auf einem Bauernhof machen?	Möchtest du mit erneuerbaren Energien heizen?

<p>Könntest du dir einen Beruf im Bereich Land- oder Forstwirtschaft vorstellen?</p>	<p>Möchtest du später mal auf dem Land wohnen?</p>
<p>Würdest du in einem Entwicklungsland Urlaub machen?</p>	<p>Würdest du einen kompletten Wanderurlaub machen?</p>
<p>Bist du ein typisch deutscher Tourist?</p>	<p>Machst du lieber Urlaub zuhause?</p>
<p>Würdest du im Urlaub landestypische Gerichte essen?</p>	<p>Würdest du einen Urlaubsflirt anfangen?</p>
<p>Könntest du dir vorstellen, dich um deinen eigenen Gemüsegarten zu kümmern?</p>	<p>Kannst du dir vorstellen komplett vegetarisch zu leben?</p>

<p>Kannst du dir vorstellen, auf Flugreisen zu verzichten?</p>	<p>Würdest du einen Urlaub komplett trampen?</p>
<p>Würdest du einen Fernseher in dein Schlafzimmer stellen?</p>	<p>Hast du schon mal „Öko“- Möbel gekauft?</p>
<p>Baust du Zuhause selber etwas an?</p>	<p>Würdest du ein Hausschwein halten?</p>
<p>Kannst du dir vorstellen mit Kindern/Jugendlichen zu arbeiten?</p>	<p>Willst du später einen Beruf ergreifen, der etwas mit Ökologie zu tun hat?</p>

<p>Verwendest du bedrucktes Papier als Schmierzettel wieder?</p>	<p>Würdest du dir eher eine Anstellung in der Umgebung suchen, um den ÖPNV zu nutzen?</p>
<p>Könntest du dich aus ökologischen Gründen vegan ernähren?</p>	<p>Könntest du dir vorstellen, dich von Insekten zu ernähren?</p>
<p>Ist dir Karriere wichtiger als Familie?</p>	<p>Würdest du Geld in anderen Bereichen einsparen, um nachhaltiger einzukaufen?</p>
<p>Würdest du den Großteil deines Rasens zur Wildblumenwiese verwildern lassen?</p>	<p>Hast du Klamotten im Schrank, die du nur ein- bis zweimal anhattest?</p>
<p>Würdest du mit deiner Familie nachhaltig leben?</p>	<p>Ist es dir wichtig, beim Hausbau auf Energieeffizienz (Passivhaus) zu achten?</p>

<p>Könntest du dir vorstellen, dich ehrenamtlich für den Naturschutz zu engagieren?</p>	<p>Könntest du dir vorstellen, ohne Auto zu leben?</p>
<p>Würdest du ein Leben in der Stadt dem Leben auf dem Land vorziehen?</p>	<p>Würdest du für einen tollen Job mehr als 1,5 Stunden pendeln?</p>
<p>Isst du jeden Tag Fleisch oder Wurst?</p>	<p>Nimmst du zum Einkaufen eine Einkaufsliste mit?</p>
<p>Praktizierst du upcycling?</p>	<p>Achtest du auf Mülltrennung?</p>
<p>Willst du mehr als zwei Kinder?</p>	<p>Kaufst du im Second-Hand-Laden ein?</p>

<p>Findest du, dass Tiere das Familienleben aufwerten?</p>	<p>Gehst du nur, wenn es nötig ist, shoppen?</p>
<p>Achtest du beim Kauf von Pflegeprodukten auf Mikroplastikfreiheit?</p>	<p>Verbrauchst du auch Lebensmittel, bei denen das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist?</p>
<p>Würdest du in den Urlaub trampen?</p>	<p>Würdest du dir ein Auto mit E-Motor anschaffen?</p>
<p>Bist du der Meinung, dass die Bahnangebote ausgebaut werden müssten?</p>	<p>Achtest du auf deinen Wasserverbrauch?</p>
<p>Achtest du auf nachhaltige Kleidung?</p>	<p>Wäre das Hauptkriterium bei deiner Berufswahl der spätere Verdienst?</p>

<p>Denkst du – bevor du etwas kaufst – über die Folgen für Umwelt, Natur und Gesellschaft nach?</p>	<p>Könntest du dir vorstellen für eine Woche oder länger in Konsumstreik zu treten?</p>
<p>Isst du mehr als 3 x pro Woche Fleisch/Wurst?</p>	<p>Ernährst du dich regelmäßig von Bio-Produkten?</p>
<p>Würdest du eine fremde Person bei dir Zuhause übernachten lassen?</p>	<p>Benutzt du vorzugsweise öffentliche Verkehrsmittel um auf die Arbeit zu kommen?</p>
<p>Kaufst du auch Fair-Trade Schokolade?</p>	<p>Trinkst du mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag?</p>
<p>Achtest du auf die Herkunft/Regionalität von Obst und Gemüse?</p>	<p>Würdest du dich auf einen 3-tägigen Angeltrip einlassen?</p>

<p>Achtest du auf die Umweltverträglichkeit deiner Hobbys?</p>	<p>Treibst du mehr als 10 Stunden Sport pro Woche?</p>
<p>Gibst du mehr als 100€ im Monat für deine Hobbys aus?</p>	<p>Bist du mindestens einen Tag pro Woche in der Natur?</p>
<p>Bist du mit deiner derzeitigen Wohnsituation zufrieden?</p>	<p>Würdest du ein Holzhaus bauen?</p>
<p>Würdest du mit mehreren Generationen zusammen leben wollen?</p>	<p>Ist dein Umfeld (Familie/Freunde) ökologisch geprägt?</p>
<p>Würdest du für den Umweltschutz auf etwas Alltägliches verzichten?</p>	<p>Würzt du auch mit frischen Kräutern?</p>

<p>Würdest du einen Radurlaub machen?</p>	<p>Möchtest du später mal in einem Einfamilienhaus wohnen?</p>
<p>Würdest du auf einem Campingplatz wohnen wollen?</p>	<p>Würdest du mit einem Koffer zum Flughafen fahren und spontan ein Reiseziel auswählen?</p>
<p>Würdest du zwei Wochen einen kompletten Relax-Strand-Urlaub machen?</p>	<p>Würdest du für deine neue Wohnung nur Second-Hand-Möbel kaufen?</p>
<p>Könntest du dir vorstellen Tiere zu halten und diese dann selbst zu essen?</p>	

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

