# Demokratie fängt klein an – Change Clubs als Räume für Mitwirkung und zivilgesellschaftliche Resilienz

## Erfahrungen aus der Zusammenarbeit mit den Klimavierteln Bonn

*Pía Carazo • Constanze Kernbach*

## Zwischen Ohnmacht und Aufbruch

Vielen Menschen begleitet das Gefühl, angesichts der Größe der Herausforderungen unserer Zeit überfordert zu sein. Der Klimakrise, der Erosion demokratischer Normen, der sozialen Fragmentierung gegenüberzustehen – und nicht zu wissen, wo und wie das eigene Handeln einen Unterschied macht. Diese Krisenmomente auf der großen Makro-Ebene beeinflussen zudem immer stärker persönliche Lebensläufe – angefangen von steigenden Burn-out-Raten, verstärktem wirtschaftlichem Druck auf Mieten, Nahrungsmittel und Gesundheitskosten bis hin zu Fragen nach Altersabsicherung und sicheren Arbeitsplätzen.

Diese Spannung – zwischen dem Wunsch nach Mitwirkung und dem Erleben von Ohnmacht in Kombination mit dem Druck auf private Lebensverhältnisse – ist keine individuelle Schwäche. Sie ist ein strukturelles Problem, das viele Ursachen hat. Und sie verweist auf eine Lücke, die weder durch Wahlen allein noch durch einladende Beteiligungsverfahren der Kommunen geschlossen werden kann: den Mangel an sozialen Räumen, in denen Einwohner:innen miteinander ins Handeln kommen, echte Begegnung und Austausch erfahren, sich gesehen, akzeptiert und verstanden fühlen – niedrigschwellig, alltagsnah und kontinuierlich.

Change Clubs sind ein Ansatz, genau diese Lücke zu füllen.

## Was sind Change Clubs?

Change Clubs sind kleine Peer-Gruppen – meist fünf bis fünfzehn Personen, die sich regelmäßig treffen, um gemeinsam Veränderungen im Alltag anzugehen. Sie entstehen in Nachbarschaften, Vereinen, Schulen, Unternehmen und Hochschulen – überall dort, wo Menschen sich kennen oder kennenlernen wollen und bereit sind, gemeinsam etwas auszuprobieren.

Die Initiative entstand 2021 aus einem Leserbrief in der ZEIT. Holger Güssefeld, ein Mann mit unheilbarer Krankheit und unerschütterlichem Optimismus, schlug vor, Clubs zu gründen, in denen Menschen sich gegenseitig beim Wandel unterstützen – nach dem Weight-Watchers-Prinzip, wie er es formulierte: Motivation und Erfahrungsaustausch. Aus diesem Impuls entstand 2022 die gemeinnützige »Change Clubs gGmbH« mit Sitz in Bonn.

Das Konzept ist bewusst einfach gehalten: Eine Person lädt andere ein. Die Gruppe trifft sich in einem frei gewählten Rhythmus. Sie nutzt strukturierte Module zu Themen wie Ernährung, Mobilität, Energie oder Engagement, um gemeinsam zu reflektieren, Gewohnheiten zu erproben und sich gegenseitig zu unterstützen. Neue Module zu Klimaanpassung, Resilienz und Demokratie sind in Vorbereitung. Eine App begleitet den Prozess optional und macht Fortschritte sichtbar.

**Was auf den ersten Blick wie ein Nachhaltigkeitsprojekt aussieht, ist bei näherer Betrachtung weit mehr: ein Format für zivilgesellschaftliche Bildung und demokratische Praxis im Kleinen.**

Ein Raum zur Resilienzstärkung und damit letztendlich (mentale) Gesundheitsförderung. Ein Ort, der systemischen Einfluss hat, weil Akteur:innen darin Fähigkeiten üben und Erfahrungen machen, die der Gesellschaft auf vielen Ebenen zugutekommen: in ihren Familien, Vereinen, im öffentlichen Raum, am Arbeitsplatz, beim Ehrenamt etc.

Diese sogenannten »Co-Benefits« sind ein entscheidendes Plus der Change Clubs: Wirkung beabsichtigen und verstehen wird damit viel breiter, nicht nur bezogen auf die einzelne nachhaltige Handlung. Und – so die aktuellen Umfrageauswertungen – Change Clubs wirken!

Die Initiative befindet sich in einer wichtigen Entwicklungsphase: Nach dem erfolgreichen Pilotjahr – gefördert durch die Stadt Bonn, die E.ON Stiftung sowie weiteren Unterstützer:innen wie z.B. Frank Otto – geht es nun darum, das Modell weiterzuentwickeln, neue Partnerschaften aufzubauen und die Skalierung vorzubereiten.

*Abbildung: Im Change Club © Change Clubs gGmbH*

## Demokratie als gelebte Praxis – nicht nur als Verfahren

In der Fachdiskussion um Bürgerbeteiligung wird häufig zwischen formellen und informellen Beteiligungsformaten unterschieden. Planungsverfahren, Bürgerräte, Beteiligungsportale – diese Instrumente sind wichtig und notwendig, aber sie erreichen häufig bereits Engagierte, setzen in vielen Fällen Informiertheit und Artikulationsfähigkeit voraus und bleiben zeitlich begrenzt.

Change Clubs ergänzen dieses Spektrum durch eine andere Logik: Sie sind keine punktuellen Beteiligungsereignisse, sondern kontinuierliche soziale Lernräume. In ihnen wird Demokratie nicht als Verfahren eingeübt, sondern als Haltung – als Fähigkeit zuzuhören, gemeinsam zu entscheiden, Verantwortung zu teilen und Widersprüche auszuhalten.

Konkret bedeutet das: In jedem Club-Treffen erleben die Teilnehmenden, dass ihre Perspektive gehört wird – ohne Moderation von außen, ohne Hierarchie, ohne Tagesordnung im bürokratischen Sinne. Sie lernen, gemeinsam Ziele zu setzen und Fortschritte zu reflektieren. Sie erfahren, dass Veränderung möglich ist, wenn man nicht allein handelt. Und sie entwickeln dabei jene demokratischen Grundkompetenzen, die für eine lebendige Zivilgesellschaft unentbehrlich sind: Vertrauen, Dialogbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein, kollektive Handlungsfähigkeit u.a.

Nicht zufällig ist »Engagement« eines der neun Module des Change-Clubs-Programms. Hier werden Teilnehmende explizit eingeladen, über ihren persönlichen Radius hinauszudenken: Welche lokalen Initiativen gibt es? Wo kann ich mitmachen oder etwas anstoßen? Wie kann ich andere einladen, aktiv zu werden? Und welche Funktion kann ich als Akteur:in im Gesamtgefüge für eine gesunde Gesellschaft (vor Ort) haben, sei es scheinbar noch so klein?

## Handlungsfähigkeit als Voraussetzung für Beteiligung

Ein zentraler Befund aus Forschung und Praxis der Demokratieförderung lautet: Beteiligung und Mitwirkung gelingt nur dort, wo Menschen sich als handlungsfähig erleben. Wer das Gefühl hat, dass seine Stimme ohnehin nichts bewirkt, zieht sich zurück – und überlässt das Feld denen, die lauter oder einflussreicher sind bzw. die zerstörerische Narrative von Wut und Enttäuschung und »die da oben« strategisch gezielt kommunizieren, um andere in diesen Sog hineinzuziehen.

Change Clubs arbeiten gezielt an dieser Grundlage. Im Mittelpunkt des methodischen Ansatzes steht die Stärkung von Selbstwirksamkeit: Teilnehmende setzen sich konkrete, erreichbare Ziele. Sie erproben Veränderungen im Kleinen. Sie erleben, dass es klappt – und dass die Gruppe ihnen dabei hilft, dranzubleiben. Dieser Kreislauf aus Ausprobieren, Scheitern-Dürfen, gegenseitigem Ermutigen und schrittweisem Erfolg stärkt die innere Überzeugung: Ich kann etwas bewegen. Vor Ort, aber auch darüber hinaus.

Was sich im Bereich nachhaltiger Lebensweise bewährt, überträgt sich: Wer erlebt hat, dass gemeinsames Handeln im Kleinen wirklich funktioniert, bringt diese Erfahrung auch in andere Lebensbereiche mit – in die Nachbarschaft, in den Verein, in die Schule, in die Gemeinde. Change Clubs schaffen damit eine Grundlage, auf der breiteres zivilgesellschaftliches Engagement wachsen kann.

## Soziale Normen als demokratischer Hebel

Demokratie lebt nicht nur von Institutionen, sondern auch von sozialen Normen: von dem, was in einer Gesellschaft als normal, erstrebenswert und vertretbar gilt. Polarisierung und die Verbreitung antidemokratischer Narrative wirken oft nicht durch direkte Überzeugung, sondern durch die schleichende Verschiebung dieser Normen – durch die Botschaft, dass Solidarität naiv, Kompromissbereitschaft schwach und Engagement zwecklos sei.

Change Clubs arbeiten auf einer anderen Ebene: Sie schaffen soziale Räume, in denen andere Normen erlebbar werden. Kooperation über alle demokratischen Parteigrenzen hinweg statt Konkurrenz. Neugier statt

Abwehr, Pragmatismus statt Idealismus. Verantwortung statt Gleichgültigkeit. »Gut statt perfekt« ist das Leitprinzip – gegen die lähmende Wirkung von Perfektionismus und Scham.

Wenn viele solcher Gruppen entstehen und sich vernetzen, entsteht ein dezentrales Gegengewicht zu polarisierenden Kräften. Nicht durch Konfrontation, sondern durch gelebte Alternative. Die Wirkung von Change Clubs liegt nicht zuletzt darin, dass sie zeigen: Es gibt Menschen in meiner Nachbarschaft, in meinem Umfeld, die ähnliche Werte teilen und bereit sind, gemeinsam zu handeln. Dieses Wissen – diese soziale Sichtbarkeit geteilter Überzeugungen – ist demokratiestärkend.

## Dezentrale Infrastruktur für eine resiliente Demokratie – und resiliente Einwohner:innen

Demokratische Resilienz – die Fähigkeit einer Gesellschaft, Krisen zu bewältigen und antidemokratischen Tendenzen standzuhalten – hängt entscheidend davon ab, wie stark das zivilgesellschaftliche Fundament ist. Einladende Beteiligungsverfahren von Seiten der Kommunen sind wichtig, aber allein nicht ausreichend. Was es zusätzlich braucht, sind informelle soziale Infrastrukturen: Räume, in denen Einwohner:innen Vertrauen aufbauen, miteinander sprechen und gemeinsam handeln – unabhängig von staatlicher Unterstützung und schwer zu destabilisieren.

Change Clubs sind genau das: eine dezentrale, gemeinschaftsgetriebene Infrastruktur. Da kein Club von einer zentralen Stelle abhängig ist, sind sie resilient gegenüber strukturellen Veränderungen. Da sie überall entstehen können – in Städten wie auf dem Land, in formellen wie informellen Kontexten –, erreichen sie Menschen jenseits der üblichen Beteiligungsblasen. Da sie keine parteipolitische Haltung einnehmen, sind sie für Menschen unterschiedlichster Hintergründe zugänglich.

Resilienzstärkend sind Change Clubs auch auf der persönlichen Ebene: Durch die Fokusverschiebung weg vom »was kann ich nicht ändern« hin zu dem, was aktiv beeinflussbar ist, wird Energie, Zeit und mentale Kraft frei, die vorher gebunden war. Das hat auch langfristig messbare Auswirkungen auf die individuelle Resilienz und Gesundheit, wie viele Studien zeigen. Dutzende Studien, die weltweit mit Zehntausenden von Menschen durchgeführt wurden, zeigen konsistent, dass die Häufigkeit freiwilligen umweltfreundlichen Verhaltens positiv mit psychologischen Outcomes wie Glück und Lebenszufriedenheit korreliert.

## Change Clubs in die Klimaviertel Bonns: Erste Erfahrungen

Seit der Gründung von Change Clubs wurden in Deutschland über 100 Clubs gegründet (weltweit über 150). Die Initiative arbeitet eng mit der Stadt Bonn, lokalen Klimaviertel und Partnerorganisationen zusammen. Monatliche Treffen in den Bonner Klimaviertel Bad Godesberg und Beuel zeigen, wie das Format in kommunale Strukturen eingebettet werden kann. Internationale Zusammenarbeit mit Studierenden aus den USA hat erste Grundlagen für eine globale Skalierung gelegt.

Was die Teilnehmenden zurückmelden – u.a. aus unserer Umfrage von Februar 2026 – ist bemerkenswert konsistent: Sie schätzen nicht nur die konkreten Impulse für nachhaltigeres Leben, sondern vor allem die Qualität der Gespräche, das Gefühl von Zugehörigkeit und das Erleben, dass gemeinsames Handeln möglich ist. »Es ist ein Ort, an dem ich merke: Ich bin nicht allein«, so eine Teilnehmerin aus Berlin.
Konkret kann das bedeuten, dass ein Change-Club-Mitglied offen erzählt, dass die Grünfläche vor dem Haus so ungepflegt ist – und sich daraufhin ein Brainstorming-Moment entwickelt, bei dem alle Teilnehmenden ihre Wahrnehmungen teilen, Ideen austauschen – und am Ende eine gemeinsame Pflanzaktion entwickeln, die zusätzlich durch ein Förderprogramm der Stadt unterstützt wird. Oder, dass ein im Design

Thinking erfahrenes Mitglied anderen ein fertiges Konzept für ein sogenanntes »Heimatbüdchen« vorstellt, inklusive eines schon gewonnenen Kooperationspartners (Bioladen), dann zum Feedback einlädt, einen Ideenfindungsprozess eröffnet, alles zusammenfügt, das Projekt weiterentwickelt und Unterstützer:innen (auch aus seinem Change Club) gewinnt. Oder, dass Menschen sich treffen, die schon lange ihre Finanzen grün gestalten wollten und nun praktische Infos eines eingeladenen Experten für gerechte Finanzanlagen erhalten. Oder auch, dass man Nachhaltigkeit mit Feiern verbindet und zusammen im Karnevalszug mitgeht, verkleidet als bunte Change Clubs Module.

Das Bonner Modell zeigt, wie die Stärke von Change Clubs sich besonders gut im Zusammenspiel mit lokalen Akteur:innen (Partner:innen in Städten und Stadtbezirken) oder bestehenden Netzwerken und Communities entfalten kann.

## Demokratie im Alltag – ein Plädoyer für neue Formate

Change Clubs sind kein Allheilmittel. Aber sie sind ein Beispiel dafür, dass dezentrale, niedrigschwellige und kontinuierliche Formate einen wesentlichen Beitrag zu demokratischer Kultur leisten können – einen Beitrag, den einladende Beteiligungsverfahren allein nicht erbringen können. Die Change-Clubs bieten Menschen die Chance, ihren ganz persönlichen, »gesunden« Begegnungsraum zu schaffen – mit psychologischer Sicherheit – einem zentralen Element für zivilgesellschaftliches Engagement – und konkreten Handlungsimpulsen.

Das Netzwerk Demokratie und Beteiligung widmet sich in diesem Jahr auch der Frage, wie lebendige Demokratie vor Ort entsteht und gestärkt werden kann. Change Clubs möchten Teil dieser Antwort sein – als gelebtes Beispiel, aber auch als Einladung zur Zusammenarbeit. Wer das Format in kommunale Beteiligungsprozesse einbinden, mit bestehenden Initiativen verknüpfen oder schlicht kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, Kontakt aufzunehmen.
Demokratie fängt klein an. Manchmal bei einem Abendessen mit Nachbarn. Manchmal in einem Change Club.

### Quellen


- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. W.H. Freeman.
- Bandura, A. (2000). Exercise of Human Agency Through Collective Efficacy. Current Directions in Psychological Science, 9(3), 75–78.
- Putnam, R. D. (2000). Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. Simon & Schuster.
- Zawadzki, S. J., Steg, L., & Bouman, T. (2020). Meta-analytic evidence for a robust and positive association between individuals' pro-environmental behaviors and their subjective wellbeing. Environmental Research Letters, 15(12), 123007. https://doi.org/10.1088/1748-9326/abc4ae


### Autorinnen

**Pía Carazo** ist Mitgründerin und Geschäftsführerin von Change Clubs. Die promovierte Juristin arbeitet seit über 20 Jahren zu Nachhaltigkeit und Menschenrechte, auch in ihrem Heimatland Costa Rica. Sie hat

Studiengänge entwickelt in den Bereichen Energie, Klimawandel, nachhaltige Entwicklung und Menschenrechte. Ihr liegt Gemeinschaft und Partizipation sehr am Herzen. Mit Change Clubs öffnet sie Räume und Möglichkeiten für Menschen, in ihre Kraft zu kommen und Nachhaltigkeit zu leben.

**Constanze Kernbach** ist Sozialwissenschaftlerin und Transformationsbegleiterin. Seit 20 Jahren begleitet sie Individuen und Organisationen, die einen Beitrag für gesellschaftlichen Wandel leisten wollen. Sie entwirft positive Zukunftsvisionen mit Einwohner:innen, moderiert Workshops und erforscht neue Narrative. Bei Change Clubs ist sie als Community-Managerin für bestehende und neue Clubs zuständig und entwickelt Veranstaltungsformate, die Menschen ganzheitlich ansprechen und motivieren.

**Kontakt**

Change Clubs gGmbH
Rheinallee 4 | 53173 Bonn
E-Mail: piacarazo@changeclubs.global, constanze.kernbach@changeclubs.global
Web: changeclubs.global

## Redaktion eNewsletter

Netzwerk Demokratie und Beteiligung
Stiftung Mitarbeit
Redaktion eNewsletter
Am Kurpark 6 | 53177 Bonn
E-Mail: redaktion@demokratie-und-beteiligung.de