

Vormen en rituelen

Inleiding

Een verandering is een proces waarin je bewust of onbewust een heleboel stappen zet. Rituelen helpen om fysiek vorm te geven aan dat proces. Hieronder een aantal voorbeelden van rituelen/ vormen die je kunt gebruiken.

Loslaten

Er is alleen ruimte voor iets nieuws, als je het oude loslaat. Mogelijke werkvormen voor loslaten:

- > Mensen fysiek een brug over laten lopen (symbolisch of echt) en vragen iets achter te laten voor ze oversteken. (Bijvoorbeeld: iets op een krijtbord schrijven, op een kaartje, in een prullenbak gooien.)
- > Mensen dingen in een rugzak laten stoppen waar ze graag vanaf zouden willen. Dit schrijven op stenen bijvoorbeeld. Daarmee laten rondsjuwen. Dan vragen: welke stenen kunnen er eigenlijk wel uit? Die eruit en dan de brug oversteken; genieten van hoe licht de rugzak ineens is.

Inleven

Voor je invulling kan geven aan iets nieuws, moet je eerst leren om echt open te staan voor nieuwe manieren van denken waarin de mens niet centraal staat. Je moet oefenen met anders kijken. Anders ga je gauw weer in je oude spoor. Kijken naar bomen, gras, insecten, dieren, etc. Dit kan op veel manieren: natekenen, eigenschappen noteren, mediteren, knuffelen, wandelen.

Mogelijke werkvormen:

- >> Scheppingswandeling
- >> Naar de kinderboerderij, dieren aaien, dieren aankijken.
- >> Op microniveau: rond je eigen (kerk-)gebouw of huis: wat leeft er allemaal?
- >> Na-tekenen en verwonderen

Ontdekken

Ontdek wat er allemaal mogelijk is. Hier kun je mensen informeren en inspireren, aan de hand van leuke voorbeelden. Bij voorkeur initiatieven in de eigen omgeving, of dingen waar mensen direct mee aan de slag zouden kunnen. Vormen: excursie, markt van mogelijkheden, lokale initiatieven die zich presenteren, een powerpointpresentatie, mensen die iets vertellen over hun initiatief, een ideeenmuur, fotomuur, etc.

Voorbeelden:

- >> Zwerfvuilprikactie met de basisscholen
- >> Ruilwinkel/ kringloopwinkel/ tweedehandskledingmarkt
- >> Repair Cafe
- >> Deelauto's, alternatieve vervoermethodes zoals elektrische bakfiets, etc.
- >> Een lokale biologische boerderij, buurtmoestuin, pluktuin, etc.
- >> Tips op www.52wekenduurzaam.nl

Creëren

Laat mensen nu zelf creatief worden en brainstormen over wat er kan in hun eigen leven, kerk, straat. Zorg dat dit concreet wordt en leidt tot minimaal 1 concreet voornemen. Zorg voor een aantal categorieën, zodat mensen een kader hebben. Bijvoorbeeld: spullen, vrije tijd, vervoer, wonen, eten. Zorg voor grote vellen papier, kleurtjes, uitwisseling, dat mensen rondlopen en niet op 1 plek zitten: dit stimuleert de creativiteit. Geef mensen een kartonnen kaartje waar ze uiteindelijk hun concrete voornemen op zetten.

Voorbeelden:

- >> Ga een keer wildplukken
- >> Doe mee met de nationale vogeltelling
- >> Ga elke maand door 1 kamer heen en geef alles weg dat je eigenlijk niet gebruikt.
- >> Eet 1 keer (of vaker) per week vegan/ vega.
- >> Koop 1 jaar alleen tweedehands kleding.
- >> Zoek uit of er een deelauto in de buurt is.
- >> Probeer een stay-cation.
- >> Maak een appgroep met een paar mensen en deel je pogingen om duurzamer te leven.
- >> Zet een egelhuis in je tuin.