

give  grow

DEIN WORKBOOK ZUM VIDEO

MENTAL BACKPACK

DIE PACKLISTE FÜR DEIN REISE-MINDSET

#TRAVELOFTOMORROW





DER MENTAL BACKPACK IM VIDEO



Der Kurzfilm (Video 1) zeigt eine junge Frau, die ihren Rucksack packt und dabei mit ihrer Schwester telefoniert. Im Gespräch wird deutlich, dass sie nicht besonders gut auf ihre Reise vorbereitet ist.

Fülle die Sprechblasen mit Aussagen aus dem Video, die verdeutlichen welche Ideen in ihrem Mental Backpack stecken. Anschließend schauen wir uns deinen Mental Backpack genauer an.

DAS KONZEPT

Im Video wird deutlich, dass wir uns viele Gedanken über unser physisches Reisegepäck machen. Aber wie sieht es mit unserem mentalen Gepäck aus?



Was befindet sich im Mental Backpack?

- Deine **Ideen über die Welt** und wie sie zu sein hat, wie sich Menschen verhalten, wie Länder aussehen, was Kulturen ausmacht und was **deine Rolle** als *westliche* Person darin ist.
- **Kognitive Dissonanz**: Der innere Prozess, bei dem du widersprüchliche Informationen, die nicht zu deinem eigenen Weltbild passen, gedanklich beiseite schiebst. "In Indien sind *alle* Menschen arm."
- **Confirmation Bias**: Du suchst aktiv nach Bestätigungen für deine Idee von z.B. Indien: "Wo man hinschaut, nur Armut."

Folgen:

Du hast nicht die Möglichkeit, das Reiseland in all seinen Facetten zu sehen, sondern willst (**unbewusst**) **deine eigenen Vorstellungen bestätigen**. Dass das Hotel in Indien luxuriös und modern ausgestattet ist, dass Menschen in teuren Autos an dir vorbeifahren und dass die meisten Menschen so leben, wie du es kennst, tritt in den Hintergrund, während z.B. die Armut für dich auffällt.

Vorurteile verfestigen sich und Tourismus trägt in seiner **Struktur** nicht zu einer nachhaltigen Veränderung bei.

Was kannst du also tun?



MENTAL BACKPACK

Stell dir vor, du **gehst auf Reisen** und möchtest die Kulturen hautnah erleben. Vorher hast du schon eine Vorstellung davon, was dich vor Ort erwartet und welche Rolle du als Reisende*r spielen wirst. Lass uns gemeinsam schauen, **welche dieser Vorstellungen und Gedanken du wirklich mitnehmen möchtest**, welche du auspacken und welche du stattdessen einpacken möchtest.

Umso **bewusster** du deine Reise antrittst, desto besser wird es dir gelingen **Kulturen zu begegnen** und sie zu erleben.

Dein Rucksack ist derzeit gefüllt mit Gedanken und Ideen über die Welt und den Ort, an den du reisen möchtest. Wähle für diese Aufgabe entweder **dein nächstes Traumziel** oder einen Ort, den du schon immer einmal bereisen wolltest.

Sieh dir die Packliste auf der nächsten Seite an und überlege, was du mitnehmen möchtest:

Welche Annahmen, Glaubenssätze und Einstellungen stecken in deinem Rucksack?

Diese kannst du dann, wie bei einer **Bestandsaufnahme**, in deinen Mental Backpack eintragen.



MENTAL BACKPACK PACKLISTE



1) Packwürfel

Was sind Bilder, Dokumentation und Geschichten, die du über das Land und die Menschen gesehen, gelesen oder gehört hast?



2) Finanzen

Was glaubst du über den Lebensstandard der Menschen vor Ort?



3) Kulturbeutel

Was für Hygiene-Standards herrschen in dem Land? Bei Menschen zu Hause, in Geschäften, in Krankenhäusern und Restaurants. Was glaubst du?



4) Geschenk/Mitbringsel

Hast du ein Geschenk für die Menschen dabei? Wenn ja, was ist es? Was glaubst du kannst du den Menschen in deiner Reisedestination mitgeben?



5) Überbleibsel

Hast du noch Dinge von deinen letzten Reisen im Rucksack? Alte Socken oder vergessene Souvenirs, die nie ausgepackt wurden? Bilde Passagiere, die du selbst schon ganz vergessen hast und die du (unbewusst) auf deine nächste Reise mitnimmst. Könnten sie deine Reise positiv oder negativ beeinflussen?



6) Technik

Was bedeutet für dich Fortschritt? (moderne Städte, Sozialsystem, Technologien?) Und wie schätzt du den Stand in deinem Reiseland ein?



7) Pacsafe/Reisesafe

Welche Gefühle sind in deinem Rucksack versteckt? Was fühlst du, wenn du an deine nächste Reise oder das Land denkst, in das du gerne reisen möchtest?



8) Reisedokumente

Was sagt deine Nationalität über dich aus? Was bedeutet dein Reisepass für dich und was bedeutet er für die Menschen in deinem Reiseland?



9) Kleidung

Wie sehen die Menschen aus und wie verhalten sie sich? Was macht ihre Kultur äußerlich aus? Wie und woran lässt sie sich erkennen?



DEIN MENTAL BACKPACK

1) Packwürfel 

 6) Technik

2) Finanzen 

 7) Reisesafe

3) Kulturbeutel 

 8) Dokumente

4) Mitbringsel 



5) Überbleibsel

 9) Kleidung

VORBEREITEN VS. PLANEN

Planen = Du stellst vor deiner Reise einen genauen Plan auf wohin du reisen möchtest und buchst die Unterkünfte und Sehenswürdigkeiten vor, ohne viel Raum für Abweichungen.

Vorbereiten = du bereitest dich auf das vor, was vor Ort wichtig und anders ist als Zuhause

- Wörter in der **Landessprache** lernen und wie vor Ort kommuniziert wird (z.B. direkt vs. indirekt)
- Bücher **lesen** über das Land und die Kultur (am besten von Menschen vor Ort)
- über die **Historie lernen** (inklusive kolonialistische Historie und mögliche Verbindung zu deinem Herkunftsland)
- **kontaktiere oder suche Kontakte** vor Ort und frage, worauf du achten kannst. Andere Reisende geben häufig, bedingt durch eigene Vorurteile, nicht immer nur hilfreiche Informationen
- **hinterfrage** deine eigene Reise-Intention

Sei gerne spontan und flexibel! Aber wenn du das Meiste aus deiner Reise herausholen möchtest,  bereite dich auf deine Reise vor.

PRAKTISCHE TIPPS

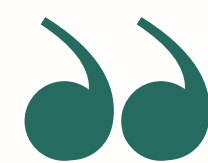
Offen sein heißt auch, nichts zu erzwingen und nichts auszuschließen.
Es reicht nicht zu denken, ich bin offen.

Dein Mentaler Backpack reist immer mit. Wenn du dir nicht vorher ansiehst, was drin steckt, wird er dich unbewusst beeinflussen und deinen Blick auf fremde Kultur wahrscheinlich trügen.



*Sich vorzubereiten bedeutet,
dir eine bessere Erfahrung zu ermöglichen.*

Kathrin David



Kulturorientierte Reisevorbereitung

1. **Respektvolles Verhalten** in der Kultur recherchieren
2. Kulturelle **Do's und Don'ts** beachten
3. Basics der **Sprache** aneignen
4. **“Kultur konsumieren”** - Bücher, Filme, Kunst, Geschichte
(bestenfalls aus der Perspektive des Landes selbst)

EMPFEHLUNGEN

- Factfulness - Hans Rosling
- Learning Service (Guide to Volunteering abroad)
- Videos von *Radi Aid* zu Social Media Use
- Video zu einer kritischen Perspektive auf Entwicklungshilfe (von Survival International)
- Interview mit Rishi im *Change & Perspective* Podcast
- Is it Really Possible to Travel Like a Local? *Unpacked by AFAR*

Wie kannst du dir deiner Vorurteile und Voreingenommenheiten (biases) bewusst werden?

1. Mach dir selbst klar, dass du mit einer **“kulturellen Brille”** aufgewachsen bist und die Welt durch diesen Filter wahrnimmst. Das gibt dir die Möglichkeit zu merken, wenn Dinge nicht einfach “normal” sind, sondern kulturell geprägt (z.B. sich hier als Begrüßung die Hand zu reichen)
2. Fehler und **Missgeschicke** werden geschehen und das ist ok!
3. **Biases/Vorurteile zeigen sich oft in einer starken emotionalen Reaktion** (Wut, Trauer, Unverständnis). Die Herausforderung ist es dann ein Schritt zurück zu gehen und sich zu fragen: Was kann hier anderes passiert sein?



NOTIZEN





Mehr von give & grow

Instagram @give.grow.reisen

www.giveandgrow.world

<http://courses.giveandgrow.world>

Gefördert durch:

Brot
für die Welt

mit Mitteln des
Kirchlichen
Entwicklungsdienstes

Bei Fragen schreibe uns jederzeit per Mail an:

info@giveandgrow.world

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt: Kathrin David, Oskar-Jäger-Straße 160, 50825 Köln

#TRAVELOFTOMORROW
