

give  grow

HANDREICHUNG ZU DEN BILDUNGSMATERIALIEN “MENTAL BACKPACK”

INHALT

Kathrin David, Wojtek Plichta



INHALTSVERZEICHNIS

- 3 DIE ARBEIT MIT DEN MATERIALIEN
 - 3 Was das Material umfasst
 - 3 Was zeichnet das Material aus?
 - 4 Anwendung
 - 6 Zielgruppe

- 6 WEITERFÜHRENDE ERKLÄRUNG ZUM KURZFILM (VIDEO 1)
 - 6 Inhaltsangabe
 - 7 Hintergrund und thematischer Bezug
 - 9 Analyse der Kommunikation und Methodik

- 11 SCHLUSSWORT

Die Arbeit mit den Materialien

Das Bildungsmaterial behandelt das Themenfeld des nachhaltigen Tourismus im Rahmen der entwicklungspolitischen Bildungsarbeit.

Ziel des Projektes ist es, dass junge Erwachsene ein Verständnis für globale Zusammenhänge entwickeln und ihre Verantwortung bzw. ihre eigene Rolle als Reisende im Ausland und im globalen Kontext kritisch reflektieren. Im Mittelpunkt der Videos und der begleitenden Arbeitsblätter steht die Frage: Wie und mit welcher Motivation bzw. welchem „Mindset“ reisen Menschen? Welche Rolle spielen dabei Faktoren wie Offenheit und welches „mentale Gepäck“ haben wir auf Reisen dabei und wie beeinflusst es uns und die Menschen, denen wir begegnen? Dabei werden Bezüge zu den Themen globale Gerechtigkeit, Solidarität und Entstehung von Vorurteilen hergestellt.

Was das Material umfasst

- 1) Video 1: "Are You Ready To Travel? – Kurzfilm zur Reisevorbereitung im Ausland"
- 2) Video 2: "Reisevorbereitung: Wichtiger als jede Packliste – Mental Backpack Explainer"
- 3) Workbook: "Mental Backpack - Die Packliste für dein Reise-Mindset"

Was zeichnet das Material aus?

Das Material besteht aus einem Kurzfilm, einem Erklärvideo und einem begleitenden Workbook, das zusammen mit dem Handbuch zur Bearbeitung von Vorurteilen und Stereotypen im Themenkontext Nachhaltiges Reisen in einem Bildungssetting (soziale Dimension der Nachhaltigkeit) eingesetzt werden kann.

Der Kurzfilm dient der Provokation und Konfrontation. Die emotionale Reaktion und das moralische Urteil des Zuschauers und der Zielgruppe stehen im Vordergrund. Das Erklärvideo liefert zusätzlichen Kontext und benennt konkrete Beispiele im Film, die Überheblichkeit oder Unwissenheit aufzeigen und welche psychologischen Mechanismen in diesen Fällen wirken.

Wichtig: Der Kurzfilm stellt eine fiktive und leicht überzeichnete Situation dar. Es ist nicht das Ziel des Films, die Realität genau abzubilden. Durch den Einsatz des Films werden einige Probleme deutlich, die dann im pädagogischen Kontext bearbeitet werden sollten.

Die Protagonistin spielt eine fiktive Rolle, die mit realen Situationen in Verbindung gebracht werden kann. An keiner Stelle erhebt der Film den metaphorischen Zeigefinger, da dies die kognitive Verzerrung beim Zuschauer hervorrufen würde, die der Film zu verdeutlichen versucht.

Anwendung

Thematisch lassen sich die Bildungsmaterialien gut in die Themenkomplexe Nachhaltiges Reisen, Globale Gerechtigkeit und andere Themenfelder des Globalen Lernens integrieren. Das Bildungsmaterial ist modular aufgebaut. Insbesondere der thematische Bezug zum nachhaltigen Reisen ergänzt sehr gut die klassischen Materialien zu den Themen CO₂-Fußabdruck oder ökologische Nachhaltigkeit. Hier bietet es sich an, Modelle wie die drei Ebenen der Nachhaltigkeit im Tourismus zu integrieren, um ein ganzheitliches Bild zu vermitteln.



© give & grow

1) Video 1: "Are You Ready To Travel? – Kurzfilm zur Reisevorbereitung im Ausland"

Der Kurzfilm (Video 1) ist das zentrale Element der Bildungsmaterialien. Er kann entweder alleine, z.B. als Einstieg in das Thema, oder in Kombination mit dem Workbook bzw. dem Erklärvideo (Video 2) eingesetzt werden.

Beim Einsatz des Kurzfilms ist es wichtig, den Teilnehmenden im Anschluss Raum für Diskussion und Reflexion zu geben. Hier sollten die angesprochenen Vorurteile und Machtdynamiken aufgelöst und reflektiert werden, um sie nicht weiter zu verstärken, sondern ihnen entgegenzuwirken.

Der Kurzfilm kann auch mehrmals angeschaut werden, um zu überprüfen, ob sich die Wahrnehmung des Films durch den zusätzlichen Kontext und die Reflexion verändert hat. Siehe auch die ausführliche Inhaltsangabe und Filmanalyse zum Film. Diese kann verwendet werden, um den Film im Detail zu analysieren und die Methoden, mit denen gearbeitet wurde, zu verdeutlichen.

2) Video 2: "Reisevorbereitung: Wichtiger als jede Packliste – Mental Backpack Explainer"

Bei der Verwendung des Kurzfilms sollte das Erklärvideo (Video 2) idealerweise entweder zur Auflösung im Bildungssetting verwendet oder den Teilnehmenden im Anschluss zur Verfügung gestellt werden.

Es ist auch möglich, nur Teile von Video 2 zu verwenden und beispielsweise die Traumreise zu Beginn des Videos als Diskussionseinstieg zu nutzen. Wichtig ist, dass der Vorschlag Kenia als Reiseland eine weitere Nuance in die Diskussion einbringen kann und deutlich machen soll, wie vielfältig und abwechslungsreich der afrikanische Kontinent ist.

3) Workbook: "Mental Backpack - Die Packliste für dein Reise-Mindset"

Das Workbook besteht aus zwei Aufgaben, inhaltlichen Erläuterungen zum Film und weiterführenden Materialien.

Aufgabe 1) des Workbooks kann gut in das Trainingssetting integriert werden. Sie bietet die Möglichkeit, die Teilnehmenden erforschen zu lassen, wo der Mental Backpack im Video deutlich wird.

Die Aufgabe 2) zum Auspacken des eigenen Mental Backpacks kann entweder in das Bildungssetting integriert oder im Nachhinein als Reflexionsmöglichkeit geteilt werden.

Beide Aufgaben eignen sich für Einzel- oder Gruppenarbeit.

Zielgruppe

Zielgruppe der Bildungsmaterialien sind junge Erwachsene (16 bis 30 Jahre), die eine Auslandsreise in Länder des sogenannten Globalen Südens planen oder sich allgemein für das Thema Reisen interessieren.

Die Materialien sind für die Bearbeitung in Live-Workshops und Seminaren (auch online möglich) zu Themen wie Globales Lernen, nachhaltiges Reisen, Freiwilligenarbeit und Sensibilisierung für eigene Privilegien und Perspektiven gedacht.

Weiterführende Erklärung zum Kurzfilm (Video 1)

Inhaltsangabe

Eine junge Frau (die Protagonistin) bereitet sich auf ihre bevorstehende Reise nach Afrika vor. Beim Packen wird sie mit ihrer mangelnden Vorbereitung konfrontiert und stellt fest, dass neben dem eigentlichen Gepäck auch einige Vorurteile, Annahmen und Missverständnisse unbemerkt in ihrem Mental Backpack mitreisen.

Der Film spielt in der Wohnung der Protagonistin. Während sie ihren Rucksack packt, erhält sie einen Anruf von ihrer Schwester. Was zunächst wie ein ganz normales Gespräch aussieht, entwickelt sich zunehmend zu einer kritischen Konfrontation.

Obwohl sie sich sicher und vorbereitet fühlt, erfährt die Protagonistin immer wieder, wie große Wissenslücken, Missverständnisse und Vorurteile einen Schatten auf ihr Selbstbild werfen.

Zunächst versucht sie, sich herauszureden und ihr Unwissen zu überspielen oder zu relativieren. Je kritischer die Fragen werden, desto gereizter und abweisender wird sie.

Während des Gesprächs erhält sie vereinzelt E-Mails vom Reiseveranstalter. Die Protagonistin ignoriert die eingehenden E-Mails, während die Betreffzeilen den Zuschauern gezeigt werden. Die letzte eingehende E-Mail erregt ihre Aufmerksamkeit und sie unterbricht das Gespräch, um den Inhalt zu überprüfen.

Während des Gesprächs hat die Protagonistin behauptet, nach Tansania zu reisen. Die E-Mail offenbart nun, dass sie - neben all den Missverständnissen, Vorurteilen und Wissenslücken - sogar das Reiseland verwechselt hat.

Das Gespräch bricht ab und man hört, wie die Protagonistin umherirrt und - konfrontiert mit der Konsequenz ihrer Unwissenheit - nun die Situation überdenken und unter Umständen neu packen muss.

Eine Einblendung am Ende des Films verdeutlicht das zentrale Thema des Kurzfilms:

Are You Ready To Unpack Your Mental Backpack?

Vorsicht! Blinde Passagiere und mentales Übergepäck in Form von Vorurteilen, Stereotypen und Überheblichkeit belasten das Reiseerlebnis.

Hintergrund und thematischer Bezug

Der Kurzfilm thematisiert, wie die psychologischen Mechanismen der kognitiven Dissonanz und des Confirmation Bias die Reisevorbereitung und das Reiseerlebnis vor Ort beeinflussen können, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Der Kurzfilm porträtiert zwei Varianten der kognitiven Verzerrung (Kognitive Dissonanz und Confirmation Bias), indem er innere Konflikte für den Zuschauer offen legt, während die Protagonistin versucht, dieser inneren Spannung zu entkommen. Der Film ermöglicht es, die Spannung aus jeder Perspektive zu erleben: Aus der Perspektive der Protagonistin, der Schwester, des objektiven Zuschauers und aus der persönlichen, subjektiven Position.

Kognitive Dissonanz kann als das Vorhandensein von Unbehagen, Unverständnis, Widerstand und/oder Abneigung gegenüber Informationen beschrieben werden, die das

eigene Weltbild widerlegen oder auf die Probe stellen. Zusammengefasst: Kognitive Dissonanz ist das, was wir empfinden, wenn Informationen aus unserer Umwelt nicht mit unserer inneren Realität übereinstimmen.

Confirmation Bias oder Bestätigungsfehler kann als eine Handlung beschrieben werden, die dafür sorgt, dass Informationen, die unser Weltbild herausfordern oder angreifen, abgelehnt, ignoriert oder aufgelöst werden. Confirmation Bias tritt häufig als Folge kognitiver Dissonanz auf. Insofern kann Confirmation Bias auch als Abwehrmechanismus zur Aufrechterhaltung des eigenen Weltbildes verstanden werden.

Beide Phänomene werden in der Psychologie als kognitive Verzerrungen bezeichnet. Das Problem mit kognitiver Verzerrung ist, dass sie per Definition nicht erkannt werden kann, während sie stattfindet. Kognitive Verzerrung kann immer nur retrospektiv korrigiert werden.

Da kognitive Verzerrungen im Sinne einer Diskrepanz zwischen persönlichen Einstellungen, Handlungen und der Realität (bzw. den Fakten) von außen oft leichter zu erkennen sind, bietet der Film die Möglichkeit, sich mit den eigenen Einstellungen auseinanderzusetzen, während die Argumente und Handlungen der Protagonisten beobachtet und bewertet werden können.

Viele Ansätze in der Reisevorbereitung zielen darauf ab, Handlungen und Einstellungen durch Bildung und Aufklärung zu korrigieren. Diese Maßnahmen eignen sich gut für eine Zielgruppe, die offen für Bildung und Wissen ist und sich möglicher blinder Flecken oder Wissenslücken bewusst ist. Selbst sorgfältig geplante Seminare und Workshops können zu kognitiver Dissonanz, Bestätigungsverzerrung und damit letztlich zu Missverständnissen und sogar zur Verfestigung von Vorurteilen und Stereotypen führen.

Ziel des Kurzfilms ist es daher, die unbewussten Mechanismen der Kognitiven Dissonanz aufzudecken und dadurch mehr Bewusstsein und Sensibilität für diese Themen zu schaffen.

Der Kurzfilm lässt sich gut in die Themenkomplexe Globale Gerechtigkeit, Kolonialgeschichte und Diskriminierung integrieren.

Analyse der Kommunikation und Methodik

Der Kurzfilm nutzt verschiedene Kommunikationsebenen, die in einem pädagogischen Kontext explizit aufgeschlüsselt und gemeinsam erforscht werden können. Im Folgenden werden die verschiedenen verwendeten Elemente aufgeführt. Je nach Zielsetzung und Umfang der Bildungseinheit können Teile davon integriert werden.

1) Explizite Kommunikation

Im Gespräch äußert die Protagonistin offen ihre Vorstellungen vom Reiseland. Die Argumente werden klar geäußert. Sie sagt, was sie erwartet und auch, was sie über sich selbst und ihre Vorbereitung denkt. Teilweise weicht sie Fragen aus oder relativiert eigene Antworten. An einigen Stellen sucht sie nach den richtigen Worten und gerät verbal ins Straucheln. Als sie merkt, dass sie sich auf das falsche Zielland vorbereitet hat, bricht sie das Gespräch ab, ohne Stellung zu beziehen oder ihre Schwester aufzuklären.

2) Implizite Kommunikation

An einigen Stellen kommuniziert die Protagonistin mit ihrer Mimik einen Widerspruch zu ihren selbstsicheren Aussagen. Grundsätzlich ist ihre Körpersprache entspannt und ändert sich nur in den Momenten, in denen sie kognitive Dissonanz erlebt.

Während des gesamten Films (mit Ausnahme des Schlusses) sind nur die Protagonisten zu hören. Der Gesprächsanteil der Schwester bleibt dem Zuschauer verschlossen. Fragen, Kommentare und Kritik können nur erahnt werden.

An keiner Stelle wird explizit gesagt, dass die Protagonisten in das falsche Land reisen. Dies geht nur aus den Bildern, den Betreffzeilen auf dem Laptop und dem Dialog selbst hervor.

Die Situation wird - wie in der Realität - nicht endgültig aufgelöst. Der/Die Betrachter:in kann den Film anschauen, ohne den Fehler zu bemerken, oder sogar übersehen oder überhören, dass es sich um zwei völlig unterschiedliche Länder in Afrika (Tansania und Uganda) handelt.

Je nach Reaktion kann auf den Wissensstand (und das Unwissen) der Zuschauer:innen geschlossen werden.

3) Bildsprache

Der Kurzfilm verwendet verschiedene Elemente, um das Gefühl der Selbstsicherheit, des Confirmation Bias und der kognitiven Dissonanz darzustellen.

Das Bildformat des Kurzfilms ist überwiegend 2:1, also etwas breiter als der 16:9-Standard. Das Blickfeld ist weit und repräsentiert den offenen und entspannten Normalzustand der Protagonistin. Sie bewegt sich selbstbewusst durch die Welt und hat alles im Blick.

In Momenten kognitiver Dissonanz wechselt das Bildformat abrupt auf 4:3, das Standardformat der 90er Jahre. Der Bildausschnitt ist deutlich verengt, die Protagonisten sind gleichsam in ihrer Perspektive gefangen. In den Momenten, in denen der Confirmation Bias einsetzt, weitet sich das Bildformat wieder und der emotionale Normalzustand wird wiederhergestellt.

Ein weiteres Element der Bildsprache ist die Farbgebung. Im Normalzustand ist die Farbgebung warm, hell, weich und mit sanften Schattierungen. In Momenten kognitiver Dissonanz wechselt die Farbgebung zu kalt, kontrastreich und dunkel. Wärme steht in diesem Fall für Offenheit und Wohlbefinden. Kälte und Kontrast stehen für Spannung und Widerstand.

4) Musik und Ton

Die musikalische Untermalung ist subtil und den ganzen Film über sehr harmonisch. Nur in den Momenten der kognitiven Dissonanz wechselt die Musik von einem langsamen klassischen Stil zu einem schnelleren elektronischen Rhythmus. Mit jedem Moment der kognitiven Dissonanz nimmt die Anzahl der Störgeräusche (z.B. lautes Fiepen) im Hintergrund zu.

5) Das Ende

Die Protagonistin öffnet die E-Mail und die Bilder zeigen an verschiedenen Stellen, dass ihr Reiseland nicht Tansania, sondern Uganda ist. Abgesehen von der Betreffzeile stehen diese Bilder nicht im Mittelpunkt. Die Auflösung ist fast überall zu sehen, ohne dass sie explizit gezeigt wird, so wie die Protagonistin längst hätte wissen können, dass sie nicht nach Tansania reist.

Den ganzen Film über hören wir nur die Protagonistin, die im Gespräch mit ihrer Schwester ihre eigene Geschichte spinnt. Aus ihrer Sicht ist sie vorbereitet und sieht keinen Grund, ihre

Vorstellungen vom Reiseland oder ihre Position als Reisende zu überdenken. Erst als sie direkt mit den Konsequenzen ihrer Unachtsamkeit konfrontiert wird, stutzt sie.

Die Situation hat sich gedreht. Die Schwester ist zu hören, während die Protagonistin verstummt. Der elektronische Beat und die Hintergrundgeräusche werden lauter. Nun setzt auch die klassische Musik ein, aber umgekehrt. Für einen Moment steht die Welt auf dem Kopf.

Der Film endet mit einem Schwarzbild und einer Einblendung. Weder die Zuschauer:innen, noch die Protagonisten, noch die Schwester wissen, wie es weitergeht, wie die Situation ausgeht. Ab diesem Moment ist es die Aufgabe der Protagonistin und des Publikums, aus den Fehlern des Kurzfilms zu lernen und in zukünftigen Situationen aufmerksamer zu sein.

Schlusswort

Viel Zeit und Arbeit wurden in die Erstellung der Materialien investiert. Die Realisierung des Projektes wurde durch ein kleines Team von zwei Personen ermöglicht. Wir bemühen uns, gewissenhaft und sorgfältig zu arbeiten. Trotzdem können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Wir freuen uns über Hinweise und Ideen, wie wir die Materialien noch verbessern können. Denn auch wir sind nicht frei von blinden Flecken.

Der *Mental Backpack* ist ein Konzept von give & grow. Quellenangaben zu den weiterführenden Konzepten und Inhalten sind noch ausstehend.

Das Projekt wurde ermöglicht durch Mittel von give & grow und Brot für die Welt.

Hinweise und Ideen bitte per Mail an info@giveandgrow.world – Vielen Dank!



Mehr von give & grow

Instagram @give.grow.reisen

www.giveandgrow.world/de

<http://courses.giveandgrow.world>

Gefördert durch:

**Brot
für die Welt** mit Mitteln des
Kirchlichen
Entwicklungsdienstes

Anmerkungen, Tipps & Hinweise bitte 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
