

# PRIVILEGE WALK

Übung | Dauer: 45 – 60 Minuten | Gruppengröße: 10 – max. 30 Personen | ab 12 Jahren

Der „Privilege Walk“ mit Rollenkarten ist eine Übung, bei der Teilnehmende ihre eigenen Privilegien und Vorurteile reflektieren. Jede\*r erhält eine Rollenkarte mit einer fiktiven Person, die unterschiedliche Lebensumstände repräsentiert. Durch das Einschätzen von Aussagen, die auf die Rolle zugeschnitten sind, bewegen sich die Teilnehmenden im Raum vor oder zurück, wodurch ihre unterschiedlichen Positionen sichtbar werden.

## ZIEL

Teilnehmende sollen durch Perspektivenwechsel erfahren, wie unterschiedlich Chancen und Belastungen im globalen Ernährungssystem verteilt sind, und wie soziale Ungleichheit sowie die Klimakrise verschiedene Lebensrealitäten beeinflussen.

## VORBEREITUNG

Drucken und Ausschneiden der Begriffe. Begriffe falten und in Schale oder Sackerl füllen.

## MATERIAL

Ausdruck mit Anweisungen für die Moderation

Rollenkarten ausgedruckt und geschnitten

Schüssel/ Behälter / Sackerl

ggf. Absperrband/Klebeband zur Markierung der Startlinie

ausreichend Platz  
(z. B. Turnhalle, langer Flur, Außenbereich)

## HINWEISE FÜR DIE MODERATION

- Unterlagen und Durchführung der Übung immer individuell auf Bedürfnisse der Klasse anpassen
- Schaffe eine geschützte Atmosphäre
- Sei vorbereitet, einzelne Personen aufzufangen, die emotional reagieren
- Biete an, nach der Übung im Gespräch zu bleiben oder eine Ansprechperson (z. B. Sozialpädagog:in) zur Verfügung zu stellen
- Sorge für eine respektvolle und nicht urteilende Auswertung
- Die Rollenkarten sind durch Farben in sehr privilegiert (grün), mittel privilegiert (gelb) und wenig privilegiert (rot) gekennzeichnet
- In zwei Rollenkarten geht es um Krieg, hier wurden zwei erfundene Länder angegeben

# PRIVILEGE WALK

Übung | Dauer: 45 – 60 Minuten | Gruppengröße: 10 – max. 30 Personen | ab 12 Jahren

## ABLAUF DER ÜBUNG | VORBEREITUNG

1. Die Rollenkärtchen werden ausgeschnitten und zusammengefasst.  
Es gibt 15 Rollenkarten, bei mehr Personen können diese doppelt gedruckt und genutzt werden.
2. Ziel der Übung erklären und was es mit den Karten auf sich hat:
  - o „Jede Rolle stellt eine erfundene Person aus verschiedenen Teilen der Welt mit unterschiedlichen Lebensumständen dar. Ziel ist es die Lebensunterschiede dieser Rollen festzustellen und uns in diese verschiedenen Rollen hineinzusetzen.“
3. Trigger Warnung vorlesen! (Wichtig! -> Triggerwarnung siehe unten)
4. Regeln erklären: „Sobald ihr eure Rolle erhaltet, wird nicht mehr geredet. Wir behalten den Inhalt unserer Rolle für uns.“
5. Moderation verteilt die Rollen besonders aufmerksam und sensibel so dass die teilnehmende Person und die zugeteilte Rolle wenig Überschneidung haben.
6. Die Teilnehmenden bereiten sich kurz auf die Rolle vor und überlegen, wie sie ihre Rolle ausfüllen. Sie können folgende oder ähnliche Fragen stellen, um den Prozess zu beschleunigen:  
„Schließt die Augen und stellt euch vor:
  - o Wie sieht die Rolle aus?
  - o Wie war die Kindheit dieser Rolle?
  - o Wie sieht der Alltag der Rolle aus?
  - o Wo lebt sie?
  - o Was machst die Rolle in ihrer Freizeit?
7. (Alternative: Falls die Rollen zu schwierig sind, können diese vor Beginn durchgesprochen werden)
8. Wenn die Teilnehmenden bereit sind, starten sie alle auf derselben Linie, auf einer Seite des Raumes.

### Trigger Warnung (siehe Ablauf der Übung Punkt 3):

„In dieser Übung schlüpft ihr in Rollen von Menschen, die unter sehr unterschiedlichen Lebensbedingungen leben. Es geht um Armut, Hunger, Ausgrenzung, Umweltkatastrophen und Ungerechtigkeit. Manche Themen können emotional belasten oder Erinnerungen an eigene Erfahrungen wecken.“

Wenn ihr euch unwohl fühlt, dürft ihr jederzeit aus der Übung aussteigen oder euch ruhig an den Rand stellen. Bitte achtet gut auf euch und aufeinander.“

# PRIVILEGE WALK

Übung | Dauer: 45 – 60 Minuten | Gruppengröße: 10 – max. 30 Personen | ab 12 Jahren

## ABLAUF DER ÜBUNG | DURCHFÜHRUNG (15–20 MIN.)

- Die Moderation liest die Aussage (Privilege Walk Aussagen) vor.
- Stimmt die Aussage auf die Rolle der Teilnehmenden zu, machen sie einen Schritt nach vorne.
- Stimmt die Aussage auf die Rolle der Teilnehmenden NICHT zu, oder wissen sie die Antwort nicht bzw. sind sich unsicher, so bleiben sie stehen.
- Die Übung endet, wenn die erste Person am anderen Ende des Raumes angekommen ist (es müssen nicht alle Statements gelesen werden – je nach Bedarf und zeitlichem Limit).
- Nach der Positionierung erklären: „Schaut euch einmal im Raum um. Überlegt euch still, wo stehe ich in meiner Rolle?“
- Bevor Reflektiert wird, werden die Rollen „abgeschüttelt“.
  - „Um die Rolle abzulegen schütteln wir uns einmal aus. Legen eure Rollen ab – werdet wieder zu euch selbst und bildet einen Kreis.“

# PRIVILEGE WALK

Übung | Dauer: 45 – 60 Minuten | Gruppengröße: 10 – max. 30 Personen | ab 12 Jahren

## PRIVILEGE WALK AUSSAGEN

- Ich werde jeden Tag satt.
- Ich habe immer sauberes Trinkwasser.
- Ich weiß, woher mein Essen kommt.
- Ich kann immer entscheiden, was ich essen will.
- Ich esse regelmäßig frisches Obst oder Gemüse.
- Ich muss keine Angst haben, dass Ernteausfälle meine Familie in Not bringen.
- Ich lebe in einem Gebiet mit stabilem Klima ohne viel Extremwetter wie Überschwemmungen durch Starkregen oder extreme Trockenheit.
- Ich muss nicht hungern, wenn ein Unwetter kommt.
- Ich gehe in eine Schule, in der es regelmäßig ein gesundes Mittagessen gibt.
- Meine Freunde und Freundinnen kann ich nach Hause zum Essen einladen.
- Ich/meine Familie kann mir/sich Bio-Produkte leisten.
- Ich habe noch nie erlebt, dass jemand mein Essen als „komisch“ oder „eklig“ bezeichnet hat.
- Ich habe einen Supermarkt in der Nähe, der eine große Auswahl bietet.
- Meine Familie kann Lebensmittel kaufen, ohne auf Rabatte oder Sonderangebote zu achten.
- Ich muss keine körperlich schwere Arbeit leisten, um Geld für Essen zu verdienen.
- Ich habe schon von „Klimagerechtigkeit“ gehört.
- Ich bin noch nie krank geworden, weil ich schlechtes Essen oder verschmutztes Wasser zu mir nehmen musste, um durch den Tag zu kommen.
- Ich kann mich im Internet über Ernährung und das Klima informieren.
- Meine Familie hat auch in Notzeiten genug zu essen.
- Ich kenne Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren.
- Ich habe schon Essen weggeworfen, weil es einen kleinen Makel hatte (leicht verwelkt/kleine äußere Beschädigung) aber noch essbar gewesen wäre.
- Ich esse fast nie dasselbe zwei Tage hintereinander.
- Meine Familie muss nicht hungern, wenn die Preise steigen.
- Ich habe die Möglichkeit, beim Einkauf auf Nachhaltigkeit zu achten.
- Mein Essen hat selten einen langen Lieferweg.
- Ich denke, die weltweite Lebensmittelproduktion ist fair.
- Dass ich ein Mädchen oder eine Frau bin, beeinflusst meinen Zugang zu Nahrung oder Bildung nicht.
- Ich werde beim Einkauf, auf dem Markt oder im Laden nicht misstrauisch oder schlechter behandelt wegen meinem Äußeren, meiner Herkunft oder meiner Religion.
- Ich lebe in Frieden und muss keine Angst haben, durch Krieg zu hungern oder mein Zuhause zu verlieren.

# PRIVILEGE WALK

Übung | Dauer: 45 – 60 Minuten | Gruppengröße: 10 – max. 30 Personen | ab 12 Jahren

## ABLAUF DER ÜBUNG | REFLEXION UND NACHBEREITUNG

- Die Übung kann im Kreis oder in Kleingruppen reflektiert werden.
- Wichtig: Ermögliche Raum für Emotionen. Niemand muss sprechen, wer möchte, darf sich mitteilen. Empathie und externe Faktoren der Lebenssituation stehen im Fokus.
- Reflexionsfragen:
  - Wie hast du dich in deiner Rolle gefühlt?
  - Wann hast du dich unwohl oder machtlos gefühlt?
  - Hast du mit deiner Endposition gerechnet oder war es für dich überraschend?
  - Was hat Ernährung mit Gerechtigkeit zu tun?
  - Wie wirkt sich soziale Ungleichheit auf Ernährung aus?
  - Wie hängt der Klimawandel mit Ernährung zusammen?
  - Welche Verantwortung tragen reiche Länder oder Menschen mit mehr Vorteilen im Leben?
  - Was können wir konkret tun (individuell oder politisch)?
  - Reale Beispiele aus dem Fact-Sheet können zusätzlich besprochen werden