

## Bewegt euch für die Demokratie! Deine Idee für ein tägliches 7-Minuten #DemokratieWorkout

Sibylle Berg (@sibylleberg) fragte kürzlich in einem Spiegel Online Artikel: "Viele Menschen leben gerne in einer Demokratie. Sie sitzen aber nur zu Hause rum, gucken Serien und twittern ab und zu was Kritisches. Ob das reicht?"

Für ein Experiment werden demokratische Aktionen gesucht, die ein/e Bürger/Bürgerin in 7 Minuten am Tag (ggf. online) erfüllen kann, ohne sich einfach an die "unangenehmere Umstände zu gewöhnen" (Berg) und ohne sich damit abzufinden, dass diese Situation normal ist (AfD, Brexit, Trump usw.).

Beispiele könnten sein: A. Seinem/r MdB auf <http://www.abgeordnetenwatch.de/> die Frage stellen, was dieser/e gegen Populismus tut. B. Sich einen Hasskommentar auf einer Nachrichtenseite suchen und darauf reagieren. Uvm.

\* **Erforderlich**

### 1. Titel der Aktion \*

---

### 2. Kurzbeschreibung der Aktion \*

---

---

---

---

---

### 3. Konkrete Schritte, die von einer einzelnen Person in den 5-7 Minuten an einem Tag durchgeführt werden können. \*

---

---

---

---

---

**4. URL/Ort wo diese Aktion durchgeführt werden kann \***

---

**5. Begründung warum du das für demokratisches Engagement (z.B. im Rahmen der freiheitliche demokratische Grundordnung) hältst. \***

---

---

---

---

---

**6. E-Mail-Adresse (optional)**

---

---

Bereitgestellt von

