

## Frei.Räume – praktische Orte für aktive Demokratie im Quartier

Martina Nies • Melanie Kemner • unter Mitarbeit von Alexandra Jaik

Aktuell erleben wir eine Zeit, in der die Demokratie unter extremen Kräften und Vertrauensverlust leidet. Große Umbrüche schüren Ängste und Einsamkeit ist nicht mehr nur ein Thema von Senioren, sondern betrifft zunehmend auch junge Menschen und Berufstätige. Zugleich verlieren religiöse Gemeinschaften an Bedeutung und auch die Anbindung an Sportvereine wird loser.

Ein Gegengewicht setzt eine noch junge Entwicklung: Deutschlandweit gründen und organisieren freiwillig Engagierte in Leerständen selbstorganisierte offene Begegnungsorte. Wir nennen sie Frei.Räume.

Der folgende Beitrag beschreibt, welche Orte mit Frei.Räumen gemeint sind und was sie von soziokulturellen Zentren, Quartiersmanagements und Dritten Orten unterscheidet. Basis dafür sind unter anderem die Ergebnisse einer selbstkonzipierten Vorstudie, die von November 2023 bis Mai 2024 durchgeführt wurde (1).

### Motivation und Hintergrund

Die Motivation, sich tiefer mit dem Thema Frei.Räume zu befassen, entstand aus dem eigenen Engagement und den Erfahrungen in und mit solchen Frei.Räumen. Immer wieder erkundigten sich Interessierte bei bestehenden Frei.Räumen danach, welche Schritte für die Planung, den Aufbau und die Organisation notwendig sind. Daraus ist die Idee entstanden das Erfahrungswissen in einem Handbuch zusammenzustellen (Nies, 2022). Aufbauend auf den Erfahrungen von vier Frei.Räumen im Ruhrgebiet greift das Handbuch die wichtigsten Aspekte zur Entstehung, Finanzierung und Organisation solcher Orte auf. Damit erhalten potenzielle Gründer/innen praktische Hilfestellung beim Aufbau eigener Frei.Räume.

Durch die Arbeiten an dem Handbuch wurde deutlich, dass eine strukturierte Vernetzung sinnvoll sein kann, um voneinander und miteinander zu lernen und gemeinsam erworbenes Wissen nach außen zu tragen. Zudem war anzunehmen, dass solche Frei.Räume auch in anderen Teilen Deutschlands existieren. Die Vernetzung dieser Frei.Räume, die kollegiale Beratung und den Wissensaustausch untereinander und nach außen zu fördern, ist Ziel des Projektes Frei.Raum.Forum.

Das Projekt gliedert sich in mehrere Phasen: Vorstudie (Phase 1), erstes Vernetzungstreffen (Phase 2), Aufbau Netzwerk (Phase 3). Im Folgenden werden die Ergebnisse der Vorstudie vorgestellt und Frei.Räume in den Kontext aktiver Demokratie eingeordnet.

### Methodisches Vorgehen

Ziel der Vorstudie war es, das Feld abzustecken, die Definition von Frei.Räumen zu schärfen und das Potenzial für den Aufbau eines deutschlandweiten Netzwerks zu überprüfen.



Abbildung 1: Vorgehen und Methode

Ausgehend von einer ersten groben Definition wurden Kriterien für die deutschlandweite Recherche von Frei.Räumen entwickelt und selbstorganisierte Frei.Räume in ganz Deutschland recherchiert. Die Recherche erfolgte über Suchbegriffe im Internet sowie über Kenntnisse und Hinweise aus den eigenen Netzwerken.

- Sozialökologische Ausrichtung, Impulsgeber von Transformation
- Selbstorganisierte Strukturen
- Niederschwellige Teilhabe und Teilnahme möglich, auch ohne institutionalisierte Zugehörigkeit
- Gemeinwohlorientierung, keine kommerzielle Ausrichtung der Angebote
- Ungezwungene Aufenthaltsmöglichkeiten (Besuch auch ohne Programm möglich)
- Gemeinschaftliche und demokratiefördernde Grundhaltung
- Ausrichtung und Einbezug des Stadtraums und der Nachbarschaft

Abbildung 2: Kriterien für die deutschlandweite Recherche potenzieller Frei.Räume

Aus der Langliste wurden in einem iterativen Prozess Räume für Gesprächsvereinbarungen ausgewählt. Bei der Auswahl wurde darauf geachtet, dass die Räume in möglichst verschiedenen Regionen Deutschlands verortet sind, unterschiedliche Größen nach Einwohnerzahl der Kommunen berücksichtigt werden und durch den Internetauftritt eine Vielfalt in den Organisationsformen und der Programme ersichtlich ist. In den Gesprächen stellte sich vereinzelt heraus, dass einige Orte in ihrer Ausrichtung oder Organisationsform nicht in das Schema passen. Ein Beispiel sind die vielen Nachbarschaftstreffs in München, die seit vielen Jahren in einem Netzwerk verbunden sind, von der Stadt München finanziert werden, eher hierarchisch organisiert sind und mittlerweile einen Fokus auf soziale Unterstützungs- und Hilfsangebote haben.



Abbildung 3: Insgesamt wurden mit fünfzehn Frei.Räumen Gespräche geführt.

Aus der recherchierten Langliste mit deutschlandweit über fünfzig Kontakten wurden mit fünfzehn Frei.Räumen Gespräche geführt. Davon sechs Einzelgespräche bei den jeweiligen Frei.Räumen vor Ort, ein Einzelgespräch online, eine Fokusgruppe online mit Teilnehmenden aus vier Frei.Räumen und eine Fokusgruppe vor Ort in einem Frei.Raum mit Teilnehmenden aus vier Frei.Räumen.

Die Einzelgespräche vor Ort wurden durch einen Leitfaden strukturiert und vergleichbar. Für die Fokusgruppen wurde ein daran angelehntes Gesprächskonzept entwickelt, welches in vereinfachter Form Organisationsformen, Ziele und Werte sowie Möglichkeiten der Frei.Räume in kleinen Steckbriefen erfasste. Aktuelle Themenschwerpunkte, Interessen und Rahmenbedingungen sowie Austausch im Rahmen eines Netzwerks wurden in der gemeinsamen Diskussion gesammelt.

Die Gesprächsbeiträge wurden stichwortartig mitgeschrieben. Abschließend wurden sämtliche Gespräche ausgewertet und die Definition geschärft.

## Ergebnisse

Die Definition von Frei.Räumen konnte durch die Gespräche mit den Frei.Räumen geschärft werden:

Frei.Räume sind **offene, selbstorganisierte (Laden)lokale** in Quartieren, welche einen **nicht kommerziellen, niederschweligen Begegnungsraum für unterschiedliche Menschen** aus dem Quartier und darüber hinaus bieten (wollen). Sie agieren in **flachen Hierarchien mit offenen Entscheidungsformaten (häufig Konsens)**, sind offen für neue Mitmacher:innen und fördern das Prinzip „**Hilfe zur Selbsthilfe**“.

Frei.Räume bieten **Experimentierfelder, um Wissen und Praktiken zur Umsetzung des sozialökologischen Wandels** und damit zur Klimaneutralität zu mehrern und zu verbreiten.

Abbildung 4:  
Definition Frei.Räume

Ein Begegnungsort wird zu einem Frei.Raum, wenn

- er in seinem Wirken sozialökologisch ausgerichtet ist und Impulse für die kommunale und gesellschaftliche Transformation setzt.
- flache Hierarchien und Selbstorganisation die Strukturen bestimmen.
- das Handeln durch Gemeinwohlorientierung und »Hilfe zur Selbsthilfe« geprägt ist.
- eine gemeinschaftliche und demokratiefördernde Grundhaltung besteht.
- Menschen niederschwellig teilhaben und aktiv werden können, auch ohne Mitgliedschaft in einem Verein oder einer Organisation.
- die Angebote überwiegend kostenlos zur Verfügung gestellt werden und nicht kommerziell ausgerichtet sind.
- ungezwungene Aufenthaltsmöglichkeiten bestehen, d.h. ein Besuch oder Aufenthalt auch ohne Programm möglich ist (z.B. im Rahmen eines offenen Cafés)
- Aktivitäten in den Stadtraum strahlen und die Nachbarschaft einbeziehen.

Dabei haben Frei.Räume Schnittstellen zu verschiedenen Gruppierungen und sind unter unterschiedlichen Bezeichnungen zu finden. So können auch Leihläden, Makerspaces und Repaircafés, Stadteilläden, Nachbarschaftstreffs und Dritte Orte durch ihre Ausrichtung gemäß oben genannter Definition Frei.Räume sein, sind es aber nicht unbedingt oder noch nicht. Zum Teil fehlt eine breitgefächerte Ausrichtung (Beispiel reine Leihläden) oder der Fokus ist ein anderer (zum Beispiel Kunst- und Kulturförderung), oder die Möglichkeit, niederschwellig selbst aktiv zu werden und mitzuzentscheiden ist nicht gegeben, da die Organisationsstrukturen beispielsweise in die Hierarchien eines größeren Sozialverbandes eingebettet sind. Auch unter den Begriffen Stadtmacher:innen oder Urbane Transformation lassen sich Frei.Räume finden.

Ein weiteres Feld, zu dem es Schnittstellen gibt, welches aber mit den verbreiteten Freiwilligenagenturen einer eigenen Handlungslogiken folgt, ist das der Engagement-Förderung. Eine neuere Bewegung in diesem Feld ist die Gründung von »Häusern des Engagements« (Beishekeev et al, 2024). Diese zielen in erster Linie darauf ab, freiwillig Engagierten Co-Working Spaces sowie Unterstützung bei der Beantragung von Fördermitteln und Vereinsgründung zu bieten.

Bei der Recherche fiel auf, dass Frei.Räume im genannten Sinne vorwiegend in urbanen Räumen zu finden sind. In ländlichen Gebieten, sind Begegnungsorte häufig in kirchlicher, karitativer Trägerschaft, an die Nahversorgung angebunden oder werden z.B. von Landfrauen organisiert. In wieweit Gemeinschaftsorte zur Dorferneuerung dem Konzept der Frei.Räume entsprechen, konnte im Laufe des Projektes nicht abschließend geklärt werden, da zunächst ein Fokus auf den urbanen Raum gelegt wurde.

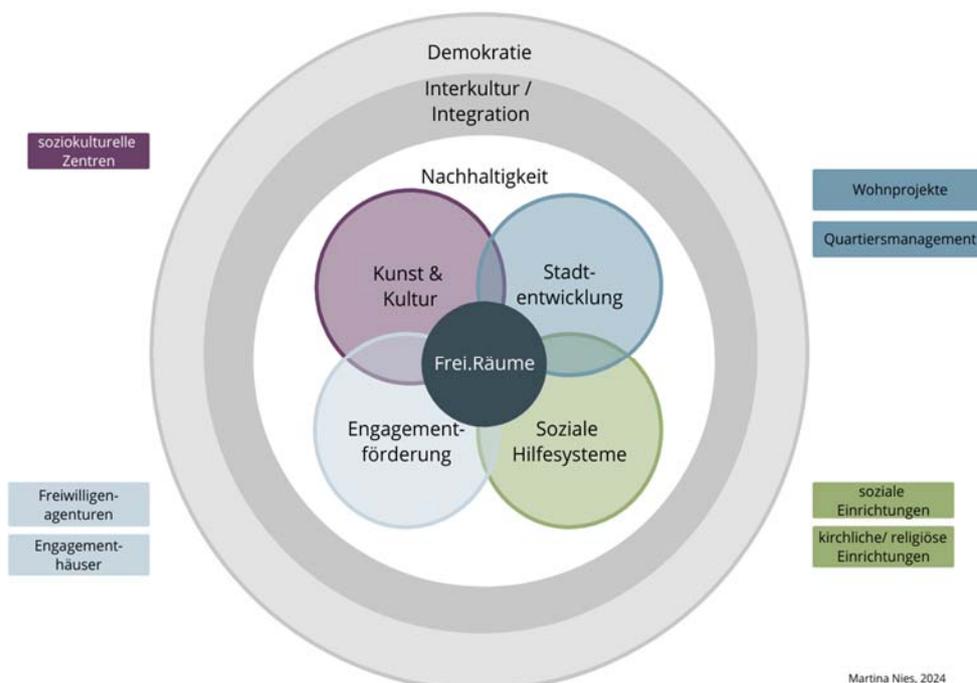


Abbildung 5: Frei.Räume – Verortung im Feld

Frei.Räume sind also verortet an den Schnittstellen von Stadtentwicklung, Kunst und Kultur, sozialen Hilfesystemen, Engagementförderung und ihren entsprechenden Einrichtungen. Sie nehmen Einfluss auf die räumliche und gesellschaftliche Stadtentwicklung, häufig mit Mitteln der Kunst und Kultur und bieten Hilfe zur

Selbsthilfe. Ihre Basis ist ein Wirken im Sinne der nachhaltigen Transformation. Dazu gehören auch die Grundsätze des interkulturellen Zusammenlebens und der demokratischen Entwicklung. Frei.Räume agieren freier als Quartiersmanagements, sind thematisch offener als soziokulturelle Zentren und zugänglicher als religiöse Einrichtungen.

### **Motivation**

Ausschlaggebend für die Motivation zur Initiierung von Frei.Räumen ist das Bedürfnis nach aktiver Mitgestaltung der nachhaltigen urbanen und gesellschaftlichen Entwicklung. Daneben können weitere motivierende Faktoren eine Rolle spielen, wie das Ziel, die Geschäftsstraße zu stärken (vgl. Magdeburg), Kultur zu fördern (wie in Karlsruhe) oder Initiativen zu vernetzen (vgl. botopia Raum 9).

### **Größe und Ausstattung**

Hinsichtlich der Größe und Ausstattung sind Frei.Räume sehr vielfältig. Dies resultiert zum einen aus der Verfügbarkeit von Räumen sowie den Besitz- und Nutzungsverhältnissen (Eigentum, Miete, Zwischennutzung). Die meisten Räume sind angemietet und bieten eine Kaffeeküche oder einen Cafébereich. Wesentlich für alle ist eine möglichst flexible Gestaltung des Mobiliars.

### **Angebote**

Ideal ist eine Mischung aus offenen Angeboten und festen Programmpunkten sowie die Beteiligung verschiedener Initiativen. Sie werden im öffentlichen Raum aktiv und sichtbar. Freie Öffnungszeiten sind schwierig zu realisieren, da dafür viele Ressourcen benötigt werden. Finden sich genügend Mitwirkende, um einen Cafébetrieb zu realisieren, wie im Fachgeschäft für Stadtwandel in Essen, gibt es dadurch einen offenen niederschweligen Anlaufpunkt für ganz unterschiedliche Menschen. Eben solche niederschweligen Kontaktmöglichkeiten bieten Angebote zum Reparieren und Verleihen (Circular Economy, Commons) sowie das Thema Ernährung über die Lebensmittelrettung (Foodsharing über Fairteiler) und/ oder Verteilung von Anteilen an einer Solidarischen Landwirtschaft. Die meisten Frei.Räume sind aufgrund begrenzter Kapazitäten nur bei kuratierten Programmpunkten geöffnet. Diese sind offen für alle Interessierten und überwiegend kostenlos oder mit geringem Beitrag, der teilweise selbst gewählt werden kann (pay what you want/ can).

### **Zielgruppe**

Frei.Räume werden in erster Linie von der Nachbarschaft genutzt, ziehen aber auch Menschen aus anderen Stadtteilen an. Die Zielgruppe (Besucher:innen und Mitmacher:innen) ist heterogen (Alter, soziale und kulturelle Herkunft, Interessen). Ist das Konzept eher bildungsbürgerlich ausgerichtet, kommen auch vermehrt weiß gelesene Mitglieder dieses Milieus, mit akademischen Berufen, die eher der Mittelschicht zuzuordnen sind. Die Initiatoren und Engagierte, welche auch organisatorische Verantwortung übernehmen, kommen vorwiegend aus Akademiker-Kreisen. Wird ein breites Spektrum an niederschweligen Mitmachmöglichkeiten geboten (z.B. Hilfe im Café), zeigt sich eine größere Diversität bei den Mitmachenden und denen, die Verantwortung übernehmen. Wer erreicht wird – sowohl hinsichtlich der Mitmachenden, als auch in Bezug auf die Besucher:innen – ist abhängig vom Standort.

### **Finanzierung**

Frei.Räume finanzieren sich hauptsächlich über Fördermittel und Spenden der Stadt, des Landes oder offene Programme von Stiftungen. Eine weitere Einnahmequelle sind Spenden (auch über Crowdfunding). Einnahmen aus Veranstaltungen spielen eher keine Rolle, da Veranstaltungen meist kostenlos angeboten

werden oder nach dem Prinzip »pay what you want/ can«, um möglichst vielen Menschen die Teilhabe zu ermöglichen. Teilweise werden die Raumkosten auch durch Vermietung gedeckt. Dabei kommen unterschiedliche Preismodelle zum Einsatz, die freiwillig engagierten Gruppen den Raum kostenlos zur Verfügung stellen. Ein Grund für die Zurückhaltung bezüglich Untervermietung liegt zum Teil in ablehnenden Klauseln von Mietverträgen. Insgesamt sind Frei.Räume, die in Ladenlokalen realisiert werden, von vergünstigten Mieten abhängig und es fehlt häufig eine langfristige Perspektive.

### Organisation

Frei.Räume sind in flachen Hierarchien überwiegend auf der Basis von freiwilligem Engagement organisiert und bieten vielfältige Möglichkeiten selbst aktiv zu werden. Entscheidungen werden größtenteils über Konsens-Verfahren getroffen. Wesentlich ist, eine Haltung des selbst aktiv Werdens zu fördern. Dienstleistungs- und Konsumhaltungen sind eher unerwünscht. Eine Besonderheit bietet das Haus der Nachhaltigkeit in Ulm durch strukturierte zentrale Onboarding-Termine für neue Aktive. Eine einfache Zugänglichkeit für die vielfältigen Mitwirkenden wird meist über elektronische Schließsysteme realisiert.

Die Frei.Räume werden größtenteils aus freiwilligem Engagement gestemmt. Nur vereinzelt kommen bezahlte Kräfte zum Einsatz (z.B. Bundesfreiwilligendienste).

### Frei.Räume – praktische Orte für aktive Demokratie im Quartier?

Menschen streben danach Gemeinschaften zu bilden und gemeinsam etwas zu bewirken. Frei.Räume entstehen aus diesem Bedürfnis heraus mit viel freiwilligem Engagement, Mut und unsicherer Finanzierung. Sie entwickeln Lösungen für den sozialökologischen Wandel und ermöglichen gesellschaftliche Teilhabe vor Ort. Durch ihre Offenheit und Vielfalt bieten sie unterschiedlichen Menschen unkompliziert und flexibel Raum u.a. für Begegnung, Freizeit, gemeinschaftliches Lernen und gesellschaftliches Engagement.

Damit sind Frei.Räume eine besondere Form selbstorganisierter Gruppen (vgl. Nies und Stock, 2024) und erfüllen eine wichtige gesellschaftliche Funktion. In einer Zeit, in der Kirchen und Vereine ihre Bedeutung und Rolle als Identitäts- und Gemeinschaftsstifter verlieren, werden sie zu gesellschaftlichen Treffpunkten im Quartier. Sie stärken wesentliche Demokratie-Kompetenzen (Himmelmann, 2005). Denn eine lebendige Demokratie basiert auf geteilten Grundwerten und -normen und ständigen Aushandlungsprozessen. Damit diese lösungsorientiert stattfinden können, brauchen Menschen Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit. Frei.Räume stärken diese durch Grundsätze wie Eigenengagement, Hilfe zur Selbsthilfe und hierarchiearme Entscheidungs- und Organisationsformen. Das Zusammentreffen und gemeinsame Gestalten von Menschen mit ganz unterschiedlichen soziokulturellen Hintergründen fordert immer wieder die Auseinandersetzung mit anderen Denkweisen, Haltungen und Meinungen. So werden kontinuierlich Reflektionsprozesse angestoßen und Ambiguitätstoleranz gestärkt. Zudem bieten sie Anker- und Zugangspunkte für Beteiligungsprozesse.

»Aufsuchende politische Bildungsarbeit im Quartier verfolgt u. a. das Ziel, Betroffene zu Gestalter:innen zu machen, indem sie Selbstwirksamkeit fördert und den Dialog zwischen verschiedenen Gruppen.« So Petra Wilke im Vorwort zum Handbuch »Freiräume der Transformation im Quartier« (in Nies, 2022). Somit sind Frei.Räume praktische Orte für aktive Demokratie im Quartier und Orte für politische Bildung. Hier wird Demokratie gelebt und eingeübt. Mit vergleichsweise wenig Geldmitteln erreichen sie große Wirkung.

Dieses Wirken gilt es zu unterstützen, zu sichern und auf weitere Orte auszuweiten. Das Projekt »Frei.Raum.Forum« will die Basis für eine kontinuierliche Vernetzung und Unterstützung von Frei.Räumen in

ganz Deutschland schaffen. Bestehende Frei.Räume sollen gestärkt und interessierte Gruppen dabei unterstützt werden, deutschlandweit neue Frei.Räume zu gründen.

Mit der ersten Vernetzungsveranstaltung am 23. und 24. November 2024 in drei Frei.Räumen in Essen, Mülheim und Bochum verabreden Frei.Räume aus ganz Deutschland die Grundlagen und den Rahmen für die weitere Vernetzung.

## Anmerkungen

---

(1) Das Projekt wurde von der E.ON Stiftung gefördert

Im Netzwerk Bürgerbeteiligung bringt das Thementeam »[Selbstorganisierte Frei.Räume im Spannungsfeld von Eigenständigkeit und Kooperation mit der Kommune – Was fördert ein wirksames Miteinander?](#)« Frei.Räume und Mitarbeiter:innen von Kommunen zusammen. Sie tragen Erfahrungen zusammen und erarbeiten anhand von Beispielen Empfehlungen und Handlungsschritte, die die Kooperation unterstützen.

Weitere Informationen zu dem Projekt: <https://initiative-fuer-nachhaltigkeit.de/frei-raum-forum>

## Literatur und Links

---

- Beisheekeev, Ulukbek et al (2024) Ausgestaltung von Häusern des Engagements – Ein Leitfaden. <https://www.wiso.uni-hamburg.de/rosi/d-projekte/cclab/cc-news/2024-06-20-veroeffentlichung-hde.html>; (zuletzt abgerufen am 04.09.2024)
- Himmelmann, Gerhard: Was ist Demokratiekompetenz? Ein Vergleich von Kompetenzmodellen unter Berücksichtigung internationaler Ansätze. Berlin: BLK 2005, 66 S. - (Beiträge zur Demokratiepädagogik) - URN: urn:nbn:de:0111-opus-2577 - DOI: 10.25656/01:257
- Nies, Martina (2022): Freiräume der Transformation im Quartier gestalten: <https://www.fes.de/landesbuero-nrw/themen-reihen-gespraechskreise/freiraeume-der-transformation-im-quartier-gestalten-ein-handbuch-fuer-die-praxis> (zuletzt abgerufen am 11.09.2024)
- Nies, Martina; Stock, Marion (2024): Selbstorganisierte Gruppen und Verwaltung – Skizze eines Feldes mit Zukunftspotenzial in Netzwerk Bürgerbeteiligung: [https://www.netzwerk-buergerbeteiligung.de/fileadmin/Inhalte/PDF-Dokumente/newsletter\\_beitraege/1\\_2024/nbb\\_beitrag\\_nies\\_stock\\_240226.pdf](https://www.netzwerk-buergerbeteiligung.de/fileadmin/Inhalte/PDF-Dokumente/newsletter_beitraege/1_2024/nbb_beitrag_nies_stock_240226.pdf) (zuletzt abgerufen am 11.09.2024)
- Braun, Sebastian Braun; Sielschott, Stephan Sielschott, Burrmann, Ulrike (2022) Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement im Sport Sportbezogene Sonderauswertung der »Deutschen Freiwilligensurveys« von 2014 bis 2019 [https://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Publikationen/Publikationssuche\\_Sonderpublikationen/Freiwilligensurvey20142019.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Publikationen/Publikationssuche_Sonderpublikationen/Freiwilligensurvey20142019.pdf?__blob=publicationFile&v=2) (zuletzt abgerufen am 11.09.2024)

## Autorinnen

---

**Martina Nies** ist freiberufliche systemische Beraterin und Projektentwicklerin. Unter ihrem Label herdenintelligenz ([www.herdenintelligenz.de](http://www.herdenintelligenz.de)) begleitet sie co-kreativ Entwicklungs- und Beteiligungsprozesse in und für Initiativen, NPOs, Kommunen sowie Universitäten und Forschungseinrichtungen. Thematische Schwerpunkte sind Stadt, Klima und Engagement. Ein Thema, das sie besonders beschäftigt, sind selbstorganisierte Gruppen in der transformativen Stadtentwicklung. Durch ihr freiwilliges Engagement in der Initiative für Nachhaltigkeit e. V. und dem »Fachgeschäft für Stadt Wandel« in Essen kennt sie auch die Innensicht selbstorganisierter Gruppen.

Kontakt: [herdenintelligenz@posteo.de](mailto:herdenintelligenz@posteo.de)

**Melanie Kemner** ist Kommunikationsberaterin und Projektmanagerin aus dem Ruhrgebiet, die sich in vielfältigen kulturellen und urbanen Projekten engagiert. Sie war Teil des Teams der Kulturhauptstadt Europas RUHR.2010 und für das Marketing der Grünen Hauptstadt Europas Essen 2017 verantwortlich. Als leidenschaftliche Botschafterin des modernen und grünen Ruhrgebiets setzt sie ihre Expertise in verschiedenen Projekten und Institutionen ein. Außerdem ist sie Mitgründerin des Beratungsunternehmens TEAM i sowie des »c/o – Raum für Kooperation«, einem kreativen Coworking-Space.

Kontakt: [melanie@mk-kom.com](mailto:melanie@mk-kom.com)

## Redaktion eNewsletter

---

Netzwerk Bürgerbeteiligung

c/o Stiftung Mitarbeit

Redaktion eNewsletter

Am Kurpark 6 | 53177 Bonn

E-Mail: [redaktion@netzwerk-buergerbeteiligung.de](mailto:redaktion@netzwerk-buergerbeteiligung.de)