

FREI U ND G LEICH

Die Menschenrechtsinitiative der
Evangelischen Kirche in Deutschland

Menschenrechte greifbar machen

Frei und Gleich auf der Vorbereitungstagung zur IKW – 20.02.2026

HALLO!

Miriam Menzel:

Projektleitung & Kuratorin Frei und Gleich |
Die Gesellschaft für eine gute Zukunft

Digital History & Memory, Politische
Bildung, Ev. Theologie

Online-, Offline-, Hybrid-Formate für den
Public Sector



Überblick

1. Warum? – Unsere Haltung
2. Für wen? – Unsere Zielgruppen
3. Wie? – Unser Ansatz
4. Was? – Unser Angebot
5. Was tun?! – Flashmob-Fächer testen



1. Haltung

Die EKD hat den biblisch-theologischen Auftrag,
Menschenrechte zu schützen.

Mit der Initiative *Frei und Gleich* zeigt die EKD
Haltung für Demokratie, Zusammenhalt
und menschliches Miteinander.

Frei und Gleich füllt Artikel 1 der
Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte mit Leben.

2. Ziele und Zielgruppen

Frei und Gleich

- wurde als **innovative, eigenständige und sichtbare Marke** aufgebaut
- mit Fokus auf Menschenrechte in **Deutschland**
- für **kirchenferne, -nahe und -interne Zielgruppen**



2. Ziele und Zielgruppen

Ziele

- aufklären, inspirieren, **aktivieren**
- Zielgruppen befähigen, sich für Menschenrechte stark zu machen
- kirchliches Engagement für Menschenrechte sichtbarer machen

Zielgruppen

- 1) kirchenferne junge Erwachsene (U30)
- 2) kirchennahe Berufsaussteiger:innen (Ü60)
- 3) kircheninterne Mitarbeitende, Ehrenamtliche



3. Multimodularer Ansatz

Wir schaffen **verschiedene „Touchpoints“**, um die Zielgruppe(n) zu erreichen und mit ihr zu interagieren.

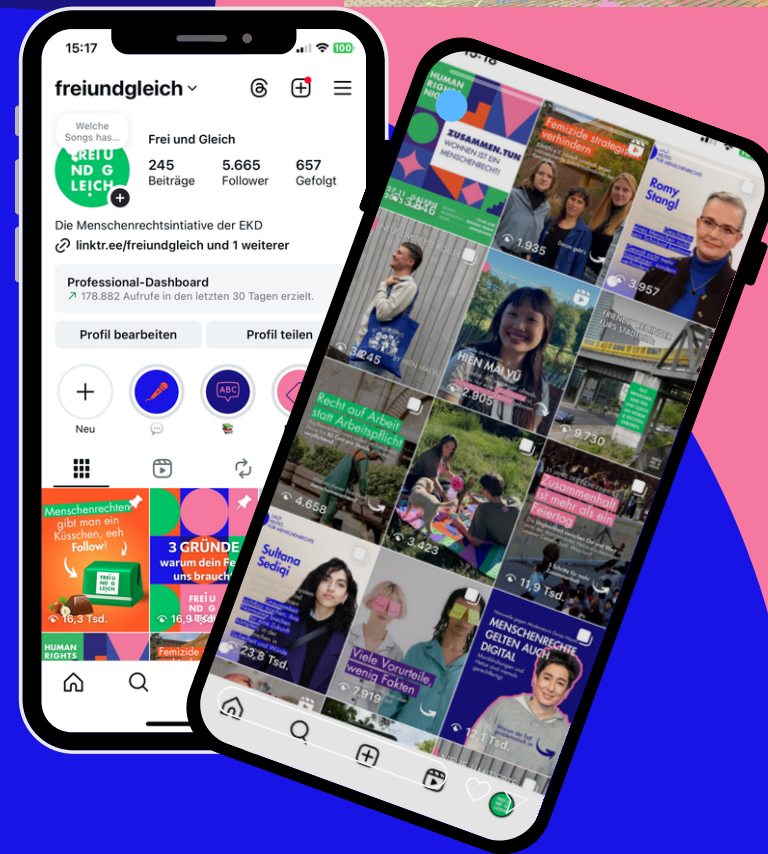
Das sind Module und Angebote

- die **erste Gesprächsanlässe** bieten (via Merch)
- in die **Breite** gehen (via Social Media)
- **Schlaglichter** setzen (via Interventionen)
- Themen **vertiefen** (via Podcast, Ausstellung)
- Akteur:innen **vernetzen** (via Veranstaltungen)



4. Unsere Angebote

Veranstaltungen & Interventionen



Aktions- &
Informations-Produkte

Social Media



Ausstellung

Social Media

Frei und Gleich ist

- auf Instagram präsent
- mit eigenen Beiträgen und Collabs (z. B. EKD, yeet, Brot für die Welt)
- Ideen für eine **Zusammenarbeit** gern an: franziska@diegesellschaft.de

Für Zahlenmenschen:

Wir sind in knapp 1,5 Jahren von 0 auf fast 7.000 Follower:innen gewachsen und erreichen monatlich durchschnittlich 80.000 Menschen.



Interventionen & Veranstaltungen

Mit Vertreter:innen der Kirche haben wir Stellung zu aktuellen Debatten bezogen.

Mit bildstarken Interventionen haben wir Schlaglichter für Menschenrechte im öffentlichen Raum gesetzt.

Mit dem Format „Human Rights Night“ haben wir Raum für Vertiefung und Austausch geschaffen.

Für Zahlenmenschen:
Insgesamt haben wir vor Ort bereits über 18.000 Menschen erreicht.



Produkte & Mitmach-Material

Frei und Gleich

- bringt Menschenrechte in den Alltag
- möchte mit hochwertigen Produkten langfristig **Gesprächsanlässe** schaffen
- stellt **Mitmach-Material** zur Verfügung, damit (Gemeinde-) Gruppen für Menschenrechte aktiv werden können

Für Zahlenmenschen:
Über **9.000 Produkte & Aktions-Materialien**
sind bereits in Umlauf.



Bundesweite Ausstellung

Wir schicken eine **neue Wanderausstellung** auf den Weg!

ZUSAMMEN.FREI UND GLEICH

- verbindet die Themen Menschenrechte und Demokratie
- ist alltagsnah, aktivierend, spielerisch, integrativ
- kann als Komplett-Paket **kostenfrei** entliehen werden (nur Transportkosten fallen an)
- ist leicht auf- und abzubauen

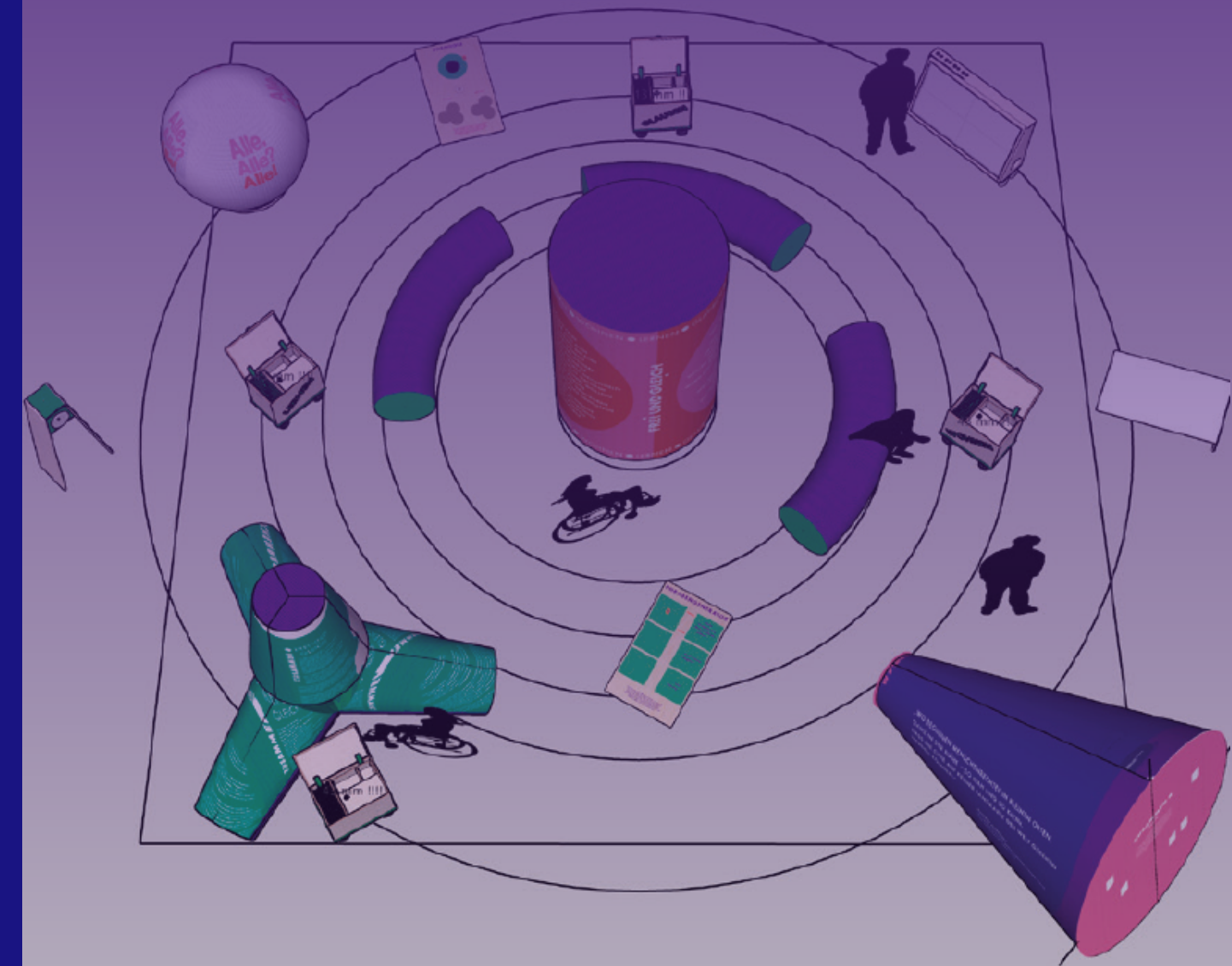


Bundesweite Ausstellung

Die Ausstellung baut auf die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte (AEMR) auf.

Sie widmet sich **vier Kernthemen**:

- **Glauben** (AEMR 18): Worauf kommt es an?
- **Wohnen** (AEMR 25): Wie leben wir gut zusammen?
- **Lernen** (AEMR 26): Wie können wir uns entfalten?
- **Grundpflichten** (AEMR 29): Wie schützen wir die Menschenrechte?



Was tun?!

Mitmach-Material „Flashmob-Fächer“:
Bildet Banden und tut euch „dafür!“ zusammen!

- 20 inspirierende Aktions-Ideen für den öffentlichen Raum
 - schnell & spontan
 - gut geplant
 - groß gedacht
- Roll-Out ab Frühjahr 2026
- kostenfrei im Shop



Roll-Out Frühjahr 2026

Fragen?

Was tun?! – Flashmobfächer ausprobieren

1

**JEDE:R
TRÄGT EIN
PÄCKCHEN**



2

**MUSIK-
FLASHMOB**



3

**BUNTE
BODENZEICHEN**



4

**WANDERnde
GALERIE**



Was tun?!

1

JEDE:R TRÄGT EIN PÄCKCHEN



AKTIONEN
SCHNELL & SPONTAN

JEDE:R TRÄGT EIN PÄCKCHEN

- Mut-Level: 3 von 5
- 10 oder mehr
- 60 Minuten
- gering
- Rucksäcke, Taschen, Koffer
- leise, mobil, flexibel

Ihr tragt Koffer oder Rucksäcke wie ganz normale Reisende, aber mit persönlichen Botschaften: als Zeichen gegen Vorurteile und um Empathie zu stärken. Denn jeder Mensch hat sein Päckchen zu tragen, auch wenn es nicht sichtbar ist!

Trefft euch am vereinbarten Ort mit euren beschrifteten Gepäckstücken. Bewegt euch gemeinsam oder einzeln durch die Gegend.

Bleibt sichtbar, z. B. auf einem Bahnsteig, am Busbahnhof oder in der U-Bahn. Optional könnt ihr Flyer mit Hintergrundinfos verteilen. ►

AKTIONEN
SCHNELL & SPONTAN

JEDE:R TRÄGT EIN PÄCKCHEN



BESORGT KOFFER, Rucksäcke oder Taschen.

BESCHRIFTET SIE MIT AUSSAGEN: Überlegt euch, ob ihr persönliche „Päckchen“ teilen wollt, oder bestimmte Themen ansprechen wollt, wie z. B. mentale Gesundheit, Migrationsgeschichte oder Behinderungen. Das könnte so etwas sein wie: „Man sieht es nicht, aber ich lebe mit Diabetes.“ Oder: „Man sieht es nicht, aber ich trauere um meine Mutter.“

WÄHLT EINEN PASSENDEN ORT mit vielen Reisenden, z. B. einen Bahnhof.

ACHTET DARAUF, Empathie zu erzeugen, ohne euch und andere emotional zu überfordern.

Was tun?!

2

MUSIK- FLASHMOB



AKTIONEN
GROSS GEDACHT

MUSIK- FLASHMOB

- 👤 Mut-Level: 4 von 5
- 👥 10 oder mehr
- 🕒 20–60 Minuten
- 📌 gering
- 🎵 optional Instrumente
- ★ überraschend, humorvoll, effektiv

Tanzend, singend, mit Pauken und Trompeten oder Chören: Ein musikalischer Flashmob sorgt für maximale Aufmerksamkeit – und ist für viele eine willkommene Unterbrechung des Alltags.

Trefft euch am vereinbarten Ort und mischt euch unauffällig unter Passant:innen.

Auf ein vereinbartes Signal – z. B. Musikbeginn – starten alle gleichzeitig mit dem Tanzen, Singen oder einer Performance.

Danach lösen sich alle wieder ruhig auf, als wäre nichts gewesen. ►

AKTIONEN
GROSS GEDACHT

MUSIK- FLASHMOB



WÄHLT EURE FLASHMOB-ART:

Tanzen, Singen, Musizieren, Performance – oder eine Kombination.

HOLT EUCH VERSTÄRKUNG:

Kontaktiert Chöre, Musikgruppen, Schulen, Unis, Theater, Jugendzentren und ladet sie zum Mitmachen ein.

BRIEFT ALLE MITMACHENDEN:

Wer hat welche Rolle? Gibt es Liedzettel für gemeinsames Singen? Sollten Musiker:innen eine gemeinsame Probe machen? Gibt es einen Dresscode?

FÜR EINE TANZ-PERFORMANCE:

Nutzt eine mobile Lautsprecherbox, die mit Akkus funktioniert.

Was tun?!

3

BUNTE BODENZEICHEN



AKTIONEN
GUT GEPLANT

BUNTE BODENZEICHEN

- Mut-Level: 2 von 5
- 5 oder mehr
- 30-60 min
- gering
- Tücher, Schuhe, Rettungswesten
- respektvoll, skalierbar, bildstark

Mit wenigen Mitteln erschafft ihr ein Symbol, das an Betroffene z. B. von häuslicher Gewalt, Flucht oder Krieg erinnert.

Eure Gruppe kommt am vereinbarten öffentlichen Ort zusammen und legt Tücher, Schuhe oder ähnliche symbolhafte Gegenstände wie z. B. Rettungswesten in einem Muster auf den Boden. Das kann ein Herz, Wort oder Peace-Zeichen sein.

Dann nehmt ihr Abstand, stellt euch z. B. in einem großen Kreis darum herum und verweilt einige Minuten zusammen. Macht Bilder von oben – vom Balkon, Kirchturm oder mit einer Drohne! ▶

AKTIONEN
GUT GEPLANT

BUNTE BODENZEICHEN



LEGT FEST, WELCHE MATERIALIEN ihr verwenden wollt. Welche habt ihr bereits, welche müsst ihr leihen oder kaufen? Fragt andere Initiativen, diakonische Einrichtungen oder in der Nachbarschaft, wer Materialien stellen könnte.

ÜBERLEGT, WELCHES MUSTER ihr auf den Boden legen wollt. Sollte es sehr groß sein, hilft es, mit Schablonen oder Projektionen zu arbeiten.

HABT DAS WETTER IM BLICK: Denkt bei Wind daran, euer Material zu beschweren (z. B. Steine auf Tücher legen).

Was tun?!

4

WANDERnde GALERIE



AKTIONEN
GROSS GEDACHT

WANDERnde GALERIE

👤 Mut-Level: 4 von 5

👥 3 oder mehr

🕒 45 Minuten

📏 mittel

🖼️ gerahmte Bilder oder Plakate

★ einfach, sorgt für Aufmerksamkeit

Say their names! Ihr tragt große, gerahmte Bilder, z. B. Porträts von Aktivist:innen oder Opfern von Gewalt, durch die Stadt – als „Galerie auf Beinen“.

Trefft euch am vereinbarten Ort. Stellt euch nebeneinander auf, haltet eure Bilder oder Plakate gut sichtbar in die Höhe und bewegt euch gemeinsam durch die Stadt.

Bleibt beieinander, wirkt präsent, aber ruhig.

Wenn ihr mögt, kommt mit Passant:innen ins Gespräch. ▶

AKTIONEN
GROSS GEDACHT

WANDERnde GALERIE



ENTSCHEIDET, WELCHE PERSONEN IHR PORTRÄTIEREN WOLLT und was euer Anliegen ist.

SUCHT PASSENDE FOTOS AUS. Ihr könnt sie im Copyshop auf A2 ausdrucken oder nachzeichnen und einrahmen.

LEGT STARTPUNKT, Route und Ziel fest.

OPTIONAL: Bereitet Handzettel mit kurzen Biografien zu den Personen vor, die ihr an Passant:innen verteilt.

ÜBERLEGT: Was soll mit den Portraits nach der Aktion geschehen? Ihr könnt sie in euren Gruppenräumen aufhängen, die Aktion wiederholen oder sie vielleicht in Cafés oder der Stadtbibliothek ausstellen.

Was tun?! – Flashmobfächer ausprobieren

1. **Aktions-Idee auswählen** & in Gruppe zusammenfinden

2. **Kurz-Vorstellung in der Gruppe:**

- Wer bist du?
- Was machst du?

3. **Aktion ausdenken**, aufbauend auf Flashmobfächer & Input PRO ASYL

- Was ist unsere „dafür!“-Botschaft?
- Mit wem & für wen machen wir das?
- Wo machen wir das?

4. **Aktion im Plenum vorstellen**



1



2



3



4



VIELEN DANK!

So können wir in Kontakt bleiben:

