

Thema der Übung: Die Übung regt zur Auseinandersetzung mit den eigenen Haltungen und Werten an: Was ist mir wichtig?

Zielsetzung: Die Übung schafft ein Bewusstsein für die eigenen Haltungen und Werte und hilft so zu einem besseren Selbst-Verständnis. Sie hilft zudem zu verstehen, worin manche Konflikte beruhen. So erleichtert sie es, Menschen mit konträren Haltungen zu begegnen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen.



INFOBOX

METHODENTYP

Spielerischer Austausch

GRUPPENGROSSE

6-20 Personen

GEEIGNET FÜR

Jugendliche und Erwachsene

ZEITBEDARF

90 Minuten

RAUMBEDARF

Ausreichend Platz, um Karten auszulegen

MATERIALBEDARF

2 Seile, Arbeitsblatt, Moderationskarten, Flipchartpapier, Stifte

LINK/QUELLE

Projekt „Erzählt & Zugehört“

Übungsbeschreibung

Vorbereitung

Das Arbeitsblatt, Moderationskarten und zwei Seile werden mitgebracht.

Durchführung

1. Brainstorming (15 min)

Gemeinsam wird gesammelt und auf einem Flip festgehalten: Welche Werte gibt es? Mit welchen Haltungen können Menschen durchs Leben gehen? Welche Werte können Menschen haben?

In dieser Phase geht es nicht um die eigenen Werte, sondern um eine allgemeine Sammlung. Die Teamer:innen können den Gedankenfluss anregen, indem sie zu jedem genannten Wert einen konträren Wert ergänzen (Beispiel: Verlässlichkeit – Spontanität, Sparsamkeit – Großzügigkeit, Solidarität – Zielstrebigkeit).

Wichtig ist es an dieser Stelle zu verdeutlichen, dass alle Werte gleich viel wert sind. Es gibt keine besseren oder schlechteren Werte, keine Hierarchie! Je nach Beteiligung kann diese Phase sehr ausführlich durchgeführt werden, so lange, bis keine Ideen mehr kommen.

2. Einzelarbeit (15 min): Meine 10 wichtigsten Werte

Phase 1: Jede:r schreibt die 10 Werte auf, die für das eigene Leben bzw. für das jeweilige Thema der Sitzung oder des Projektes am wichtigsten sind und bringt sie in eine Reihenfolge von 1 (sehr wichtig) bis 10 (weniger wichtig).

Phase 2: Jetzt werden die letzten 5 der 10 Werte gestrichen, verabschiedet. Die 5 übrig gebliebenen wichtigsten Werte können neu gewichtet werden.

Phase 3: Noch 2 Werte werden gestrichen. Es bleiben die drei wichtigsten Werte übrig.



3. Auswertung (60 min)

Die Auswertung geschieht in zwei Phasen.

1) In der ersten Gesprächsphase kann die Übung reflektiert werden: Was hat sie ausgelöst? War es schwierig, 10 Werte zu finden? Wie hat es sich angefühlt, sich von einigen zu trennen?

Es wird auch über die Bedeutung von Werten für das eigene Leben gesprochen. Mögliche Fragen sind:

- Wo in meinem Leben, an welchen Verhaltensweisen merke ich, dass das ein wichtiger Wert für mich ist?
- Wo in meinem Leben steht mir dieser Wert im Weg?
- Welchen Wert hatte dieser Wert in der Zeit / Generation / in der Region / in der Familie, in der ich aufgewachsen bin?
- Was bedeutet er für meine Arbeit?

2) In der zweiten Phase werden die Werte und ihre Bedeutung visualisiert.

Zunächst wird ein Seil in Kreisform in der Mitte des Raums ausgelegt. Er symbolisiert die individuelle Ebene. Alle schreiben ihre drei wichtigsten Werte auf je eine Moderationskarte und legen sie, während sie etwas zu diesen Werten sagen, in den Kreis.

Um den inneren Kreis wird nun ein zweiter Kreis aus einem Seil gelegt. Er symbolisiert die kollektiv-zeitgeschichtliche Ebene. Hier kann gefragt werden:

- Welche dieser Werte waren durch das System, durch die Zeitgeschichte, die Alltagskultur geprägt?
- Was haben meine Werte mit dieser Zeit zu tun?

Anschließend kann darüber gesprochen werden, wie gut oder schlecht diese Einteilung in die beiden Ebenen funktioniert hat und wie stark sie sich gegenseitig beeinflussen.

- Wovon hängt es ab, wie groß die Verbindung zwischen den beiden Ebenen ist?
- Wovon hängt es ab, wie stark sich die eigenen Werte im Laufe des Lebens verändert haben?

Hinweise zur Durchführung

Es ist wichtig, immer wieder darauf zu achten, dass die Werte der anderen nicht beurteilt werden. Gerade bei sehr diversen Gruppen kann es sonst zu Abwertungen kommen.

Nicht geeignet für...

Keine Einschränkungen

Varianten und Erweiterungen



Wenn die Zeit knapp ist, kann eine vorbereitete Liste mit Werten mitgebracht werden. Dann fällt die Brainstorming-Phase weg.

Kopiervorlage

Arbeitsblatt „Meine Werte“



Arbeitsblatt „Meine Werte“

Welche Qualitäten bzw. Werte sind dir in Freundschaften und Beziehungen wichtig?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

