

## 4. Beispiel: Wochenendseminar (Freiwilligen- oder Engagementseminar)

### „Was mir im Leben wichtig ist“: Werteseminar

Der folgende Ablauf zeigt am Beispiel eines Freiwilligenseminars (es können auch andere engagierte junge Menschen sein), dass das Thema „Werte“ ein ganzes Wochenende lang trägt – weil es damit immer wieder auch um die eigene Persönlichkeit, Wertvorstellungen und grundlegende Einstellungen geht. Ein Teil der Übungen geht daher stärker auf das Hinterfragen von eigenen Positionen ein und lässt auch kritischere Auseinandersetzungen nicht aus – dies mit dem Ziel, das eigene Engagement zu stärken. Die individuelle Auseinandersetzung braucht jedoch immer wieder den Bezug zu den anderen Teilnehmenden. Darum ist auch in diesem Seminar der Dialog, aber ebenso der Diskurs mit anderen wichtig.

4. Beispiel	
Abend (3,5 Stunden)	
<b>15 Min.</b>	<b>Einstieg, Warm-up</b>
	Begrüßen Sie die Teilnehmenden, geben Sie ihnen Orientierung zum Wochenendseminar und begründen Sie, warum Sie gemeinsam sich ein ganzes Wochenende dem Thema „Werte“ widmen. Machen Sie Lust auf das Wochenende und steigen Sie direkt mit einem kurzen Warm-up/Energizer Ihrer Wahl ein (hier eignen sich besonders solche, bei denen die Teilnehmenden miteinander warm werden und sich ein wenig öffnen).
<b>30 Min.</b>	<b>Check-in</b>
	Je nachdem, ob sich die Gruppe schon besser kennt oder noch nicht, können Sie mit einer ersten Kennenlernrunde starten, etwa in Form einer soziometrischen Aufstellung. Kennt sich die Gruppe bereits, starten Sie mit einem kurzen Check-in, zum Beispiel mit Fragen wie: Was ist euch für das Wochenende wichtig?

4. Beispiel	
<b>45 Min.</b>	<b>Kennenlernen und Entdecken</b> <p>Für den Einstieg bietet sich das „Werte-Speeddating“ an. Die Übung ist darauf gerichtet, Werte kennenzulernen und ihre Bedeutung für das eigene Leben und Zusammenleben zu erkennen. Die Teilnehmenden entdecken persönliche Werte, lernen Werte anderer kennen und werden dafür sensibilisiert, dass es unterschiedliche Sichtweisen auf Werte gibt. Die Übung ist niedrigschwellig und macht eine erste Sensibilisierung für das Thema möglich.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werte-Speeddating → Leitfaden, S. 33</li> </ul>
<b>15 Min.</b>	<b>Warm-up</b> <p>Auch wenn Wertethemen immer eine emotionale Seite haben, sind viele Übungen kopflastig, das heißt, die Teilnehmenden beschäftigen sich kognitiv mit dem Thema. Sorgen Sie für eine Bewegungspause, damit auch das Körperliche nicht zu kurz kommt. Wählen Sie hierfür ein geeignetes Warm-up aus, am besten mit viel Bewegung – und gerne einer Portion Spaß!</p>
<b>90 Min.</b>	<b>Wertegespräch</b> <p>Die Teilnehmenden kommen auf einer persönlichen Ebene zu zweit oder zu dritt ins Gespräch über ihre jeweils eigenen Werte. Die Übung „Wertegespräch“ eignet sich hierfür besonders gut, weil mit ihrer Hilfe eigene Werte und die anderer wertschätzend erkundet werden. Dabei reflektieren die Teilnehmenden eigene Werte und sprechen mit anderen darüber; sie entdecken die Zusammenhänge zwischen ihrer Biografie und den eigenen Werten an sich selbst und am Gegenüber. Derart eingestimmt lässt sich im Anschluss leichter über geteilte Werte nachdenken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wertegespräch → Leitfaden, S. 53</li> </ul> <p>Bei Bedarf können Sie diese Session um etwa 15 Minuten kürzen.</p>
<b>15 Min.</b>	<b>Abschluss mit Blitzlicht</b> <p>Bestandteil der einzelnen Übungen sind stets gezielte Reflexionsfragen. Deswegen sollten Sie zum Abschluss des Abends eher nach Eindrücken fragen, etwa mit der Blitzlicht-Methode: Was für Gefühle, Eindrücke, Gedanken nimmst du mit?</p>
Vormittag (drei Stunden)	
<b>15 Min.</b>	<b>Warm-up</b> <p>Starten Sie mit einer klassischen Bewegungsübung in den Tag.</p>
<b>15 Min.</b>	<b>Orientierung</b> <p>Geben Sie einen Überblick über das, was an diesem Tag geschieht. Tipp: Schreiben Sie hierfür ein Flipchart mit Zeiten und Inhalten.</p>

**4. Beispiel****90 Min.****Reflektieren – Werte erkunden**

Nach dem Einstieg ins Thema am Vorabend ist es sinnvoll, die Teilnehmenden zur vertieften Reflexion über die eigenen Werte einzuladen. Dazu bietet sich eine Übung an, mit der sich die eigenen Werte erkunden lassen: Die „Landkarte meiner Werte“ für persönliche Gedanken, Erlebnisse und Erfahrungen zu Werten erlaubt es den Teilnehmenden, diese kreativ auszudrücken. Die Landkartenübung hilft, eine tiefere Verbindung zu den eigenen Werten aufzubauen und beim Blick auf die Landkarten der anderen verschiedene Perspektiven zu Werten kennenzulernen.

Besonders hilfreich sind dabei die biografisch-kreative Arbeit und das hierbei entstehende visuelle Produkt. Gerade unter dem Gesichtspunkt eines freiwilligen Einsatzes von Jugendlichen ist das von Bedeutung, weil hier auch der Weg des eigenen Engagements dargestellt werden kann. Das können Sie nutzen und die Teilnehmenden dazu einladen, auch besonders deren Engagement zu berücksichtigen und aufzuzeigen.

- Landkarte meiner Werte → Leitfaden, S. 47

**15 Min.****Warm-up**

Auch wenn Wertethemen immer eine emotionale Seite haben, sind viele Übungen kopflastig, das heißt, die Teilnehmenden beschäftigen sich kognitiv mit dem Thema. Sorgen Sie für eine Bewegungspause, damit auch das Körperliche nicht zu kurz kommt. Wählen Sie hierfür ein Warm-up Ihrer Wahl, am besten mit viel Bewegung – und gerne auch einer Portion Spaß!

**60 Min.****Werteprofil (digital, individuell)**

Die TeamUp!-App enthält die digitale Übung „Werteprofil“: Die Teilnehmenden erfahren, welche Werte ihnen wichtig sind und dass Werte einander bestärken oder in Konflikt miteinander stehen können. Diese Übung eignet sich gut, um individuell, fokussiert und zusammenfassend die eigenen Werte zu beleuchten. Dabei findet eine Auseinandersetzung mit 40 Werten statt, die als Ergebnis ein persönliches Werteprofil ergibt. Im Anschluss an die Einzelarbeit sorgt eine gemeinsame Abschlussreflexion in der Gruppe dafür, die Bedeutung dieses Werteprofiles für jede:n Einzelnen zusammenzufassen.

- Werteprofil digital → <https://uebungen.wertebildung.de/werteprofil>
- Werteprofil Arbeitshilfe → Materialien

4. Beispiel	
90 Min.	<p><b>Mittagspause</b></p> <p>Die große Pause zur Mittagszeit ist wichtig. Hierbei geht es nicht nur um das leibliche Wohl, sondern auch darum, den Kopf frei zu bekommen und zwanglos miteinander ins Gespräch zu kommen. Für einige Teilnehmende wird es auch wichtig sein, einen Moment Zeit für sich zu haben. Planen Sie daher etwas mehr Zeit ein.</p>
Nachmittag	
90 Min.	<p><b>Geteilte Werte: Wovon wir uns in unserem Engagement leiten lassen wollen</b></p> <p>Nach Sensibilisierung und Reflexion ist das Thema „Werte“ so weit vorbereitet, dass die Teilnehmenden über geteilte Werte sprechen können. Ziel ist herauszuarbeiten, was die Gruppe für sich als leitende Werte für ihr individuelles, möglicherweise auch gemeinsames Engagement ansieht. Hier bietet sich insbesondere die Übung „Werteplakat“ an. Am Ende dieser Session können die Teilnehmenden die Werte benennen, die ihnen wichtig sind. Sie haben sich auf geteilte Werte geeinigt und verstanden, dass ein solcher Verständigungsprozess auf Dialog angewiesen ist. Dieser Verständigungsprozess steht in dieser Übung im Mittelpunkt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werteplakat → Leitfaden, S. 55</li> </ul> <p>Bei Bedarf können Sie diese Session um etwa 15 Minuten kürzen.</p>
15 Min.	<p><b>Warm-up</b></p> <p>Auch wenn Wertethemen immer eine emotionale Seite haben, sind viele Übungen kopflastig, das heißt, die Teilnehmenden beschäftigen sich kognitiv mit dem Thema. Sorgen Sie für eine Bewegungspause, damit auch das Körperliche nicht zu kurz kommt. Wählen Sie hierfür ein geeignetes Warm-up aus, am besten mit viel Bewegung – und gerne einer Portion Spaß!</p>
20 Min.	<p><b>Wertebasierte Statements</b></p> <p>Die Übung ermöglicht es den Teilnehmer:innen, ihre persönlichen Werte sowie die Werte der anderen zu erkunden. Sie reflektieren und diskutieren über Werte, indem sie die Standpunkte der anderen kennenlernen, ihre Perspektive wechseln und möglicherweise ihren Standpunkt verändern, nachdem sie sich mit den Perspektiven der anderen beschäftigt haben. Die Übung dient der Auseinandersetzung auch mit schwierigen Themen und bereitet die nächste Session vor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wertebasierte Statements → Leitfaden, S. 68</li> </ul>

## 4. Beispiel

60 Min.

**Dilemmata in der Freiwilligenarbeit/im Engagement**

Den Teilnehmenden werden zu Beginn Dilemmata vorgelegt, in denen sich (mindestens) zwei moralische, miteinander unvereinbare Werte gegenüberstehen. Zwischen beiden müssen sich die Teilnehmenden entscheiden. Die Dilemmata-Geschichten sollen die verschiedenen Teilnehmenden möglichst ähnlich ansprechen und zugleich eine Mischung zwischen kultureller Nähe und Distanz bieten. Die Dilemmadiskussion (nach der Konstanzer Methode der Dilemmadiskussion) lässt sich zur Förderung moralisch-ethischer Argumentations- und Urteilskompetenz gewinnbringend einsetzen.

- Dilemma-Übung → Leitfaden, S. 85

Eventuell bietet es sich an, die vorgestellten Dilemmata durch typische Dilemmata der Freiwilligendienste und Engagierter zu ersetzen (wie im Rahmen von Critical Whiteness Auslands- versus Inlandsdienst, Engagement versus Überforderung, Macht versus Herrschaftsverhältnisse, staatliche Aufgaben versus Engagement, Dienst oder Arbeit).

30 Min.

**Abschluss mit Blitzlicht**

Bestandteil der einzelnen Übungen sind immer gezielte Reflexionsfragen. Deswegen sollten Sie zum Abschluss eher nach Eindrücken fragen, etwa mit der Blitzlicht-Methode: Was für Gefühle, Eindrücke, Gedanken nimmst du mit?

## Abend

Get-together

Setzen Sie im Abendprogramm ganz auf Erholung. Spiele, Tanz, Musik, erlebnispädagogische Übungen und Bewegung sind jetzt dran. All dies sind Werte an sich und tragen im gemeinsamen Erleben zur Wertebildung bei.

## Vormittag

15 Min.

**Warm-up**

Starten Sie mit einer klassischen Bewegungsübung in den Tag.

15 Min.

**Orientierung**

Geben Sie einen Überblick über das, was an diesem Vormittag geschieht.

Tipp: Notieren Sie hierfür auf einem Flipchart Zeiten und geplante Inhalte.

**4. Beispiel****60 Min.****Commitment**

Nachdem die Teilnehmenden bereits intensiv miteinander und aus unterschiedlichen Perspektiven gearbeitet haben, ist es Zeit, die bisher entstandenen Ergebnisse anzuschauen und zu überlegen, wie es damit weitergehen kann. Vor allem das Werteplakat bildet die gemeinsamen Werte ab. Damit die gesamte Gruppe sich auch daran hält, kann ein Gruppen-Commitment erzeugt werden. Ziel der Übung ist es, dass die Teilnehmenden sich darauf verständigen, diese Werte innerhalb ihres Engagements auch zu leben. Dafür eignet sich die Übung „Werte-Commitment“.

- Werte-Commitment → Leitfaden, S. 77

**15 Min.****Warm-up**

Auch wenn Wertethemen immer eine emotionale Seite haben, sind viele Übungen kopflastig, das heißt, die Teilnehmenden beschäftigen sich kognitiv mit dem Thema. Sorgen Sie für eine Bewegungspause, damit auch das Körperliche nicht zu kurz kommt. Wählen Sie hierfür ein geeignetes Warm-up aus, am besten mit viel Bewegung – und gerne auch einer Portion Spaß!

**30 Min.****Zeit für mich**

Nach dem intensiven Tag vorher ist es in der Schlussphase des Seminars sinnvoll, wieder zur persönlichen, individuellen Ebene zurückzukehren. Dabei ist es hilfreich, sich konkret vorzustellen, was man tun möchte, um persönlich wichtige Werte auch zu leben. Die passende Übung hierfür ist „Mein persönlicher Plan“, den die Teilnehmenden in Stillarbeit ausfüllen können.

- „Mein persönlicher Plan“ → Leitfaden, S. 74

**15 Min.****Für Nachhaltigkeit sorgen**

Im Anschluss an den persönlichen Plan erhalten die Teilnehmenden Zeit, einen Vertrag mit sich selbst einzugehen, und stellen in den Kalender ihres Smartphones regelmäßige Kalendererinnerungen ein. „Memo an mich selbst“ → Leitfaden, S. 75

#### 4. Beispiel

30 Min.

#### Abschlussrunde

Schließen Sie das intensive Wochenendseminar mit einer Auswertung ab. Hierfür bietet sich die Reflexion des bisherigen Seminar-geschehens an. Folgende Fragestellungen können dabei eine Rolle spielen:

- Was war mir persönlich wichtig?
- Was hat sich wie für mich verändert?
- Welche neuen Sichtweisen gab es?

Zum Abschluss können Sie bei gutem Wetter draußen einen Teamkreis machen, indem sich alle gebührend voneinander verabschieden. Vergessen Sie nicht das Gruppenfoto, bevor alle auseinandergehen.

Gibt es Vereinbarungen der Teilnehmenden, wie es weitergeht, oder konkrete Folgemaßnahmen aus dem Werte-Commitment, so räumen Sie hierfür auch noch Zeit ein.