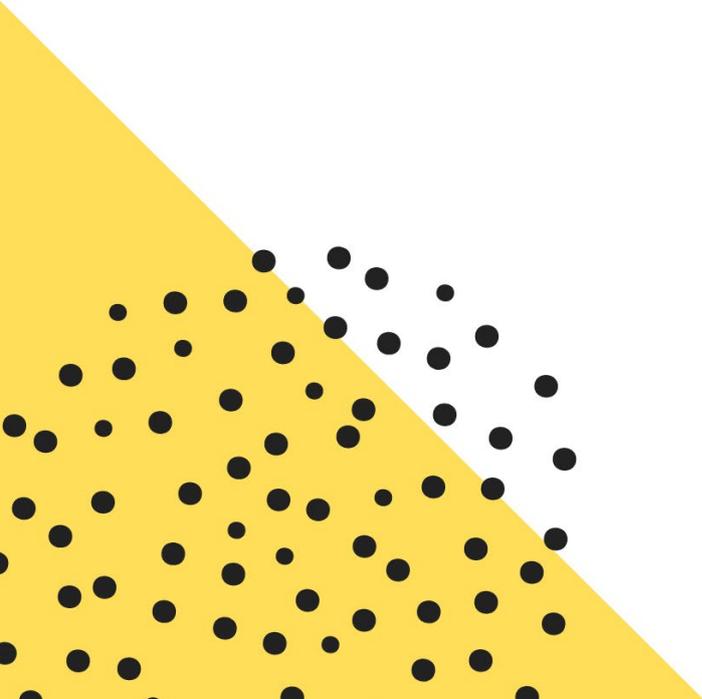


Wettbewerb Aktion Wertschätzung

Reader Material für Unterricht und Gruppenarbeit zum Wettbewerb Wertschätzung



Was schätzt du an deinem Leben?

Kennst du folgendes Sprichwort? „Auf die kleinen Dinge im Leben kommt es an. Doch oftmals sind die wichtigsten Dinge sowieso keine Dinge.“

1) Für welche Dinge bist du dankbar? Kreise die Icons ein, die dir besonders wichtig im Leben sind. Du kannst gerne weitere Symbole auf der Rückseite dazu malen.



2) Beantworte folgende Fragen für dich ganz persönlich. Schreibe dir deine Antworten auf oder schließe deine Augen und las's deinen Gedanken einfach freien Lauf.

Tipp: Höre dabei gerne ein ruhiges Instrumentalstück im Hintergrund leise an.

- Was liebst du?
- Was möchtest du auf keinen Fall verlieren?
- Wovon willst du mehr/weniger in deinem Leben?
- Welche Verpflichtungen sind für dich am Wichtigsten?
- Worauf bist du stolz?

Was schätzt du in deinem Leben?

Was ist Glück überhaupt? Alles fügt sich in Harmonie zusammen. Dein Herz erlebt diesen besonderen Moment, weil vielleicht gerade etwas Wunderbares passiert ist. Egal ob es Zufall war oder nicht – du fühlst dich geliebt, dankbar und zufrieden. Einfach glücklich – mitten im Leben, eine Momentaufnahme.

Es gibt viele Möglichkeiten glücklich zu sein. Zum Beispiel wenn wir einfach schöne Momente genießen, Feste feiern, Kleinigkeiten wertschätzen oder wenn wir für tägliche Freude dankbar sind. Und genauso kannst du auch Glücksgefühle verschenken: mit Kleinigkeiten eine Freude bereiten, Zuneigung zeigen oder indem du der Welt dein schönes Lächeln zeigst.

Zu welchem Zeitpunkt warst oder bist du heute glücklich?

Morgen Mittag Nachmittag Abend Nacht

Warum warst oder bist du genau da glücklich?

Probiere es mal aus:

Morgens nach dem Aufstehen schenkst du dir 1 Minute Zeit für die Frage:

Auf was freust du dich heute?

Am Abend vor dem Schlafen gehen schreibst du dir die schönen Momente auf, an denen du heute Glück erlebt hast und sammelst all diese Notizzettel in einem **Glücksglas** nur für dich.

➤ Die Säulen der Identität

Aus: Leben durchkreuzt – Von Krisen und ihren Chancen – KLJB München 2014, S 82 ff – leicht verändert

Ziel: Die Teilnehmenden denken über die Bedeutung einzelner Lebensbereiche für ihr eigenes Leben nach. Sie machen sich Gedanken zu ihrem persönlichen Entwicklungspotential.

Einführung:

Gelingendes Leben hängt von vielen Faktoren ab, unter anderem und besonders auch davon, wie sehr wir bereit sind, uns weiterzuentwickeln.

Hilarion Petzold ([Hilarion Petzold – Wikipedia](#)) entwickelte Ende des 20. Jahrhunderts für die Integrative Therapie die 5 Säulen der Identität, in denen er die 5 Lebensbereiche aufschlüsselt, die unser Leben prägen, gestalten und Sinn verleihen.

Aktion:

Die TN der Übung nehmen sich Zeit, die eigenen Säulen der Identität mit Hilfe eines AB zu beschreiben. Dabei werden die Säule gestaltet.

Impulsfragen allgemein: Wie sieht die jeweilige Säule aus? Welche Farben, Symbole, Worte passen? Wie hoch – wie bedeutsam- sind die einzelnen Säulen?

Interessant ist es, wenn die TN dies für die Gegenwart, im Rückblick auf die Vergangenheit „vor fünf Jahren“ und im Ausblick auf die Zukunft „in fünf Jahren“ tun -> 3 Arbeitsblätter.

Auswertung

Für die Auswertung gibt es verschiedene Möglichkeiten:

A – Persönliche Auswertung

Impulsfragen:

Warum ist die Säulengrafik so?

Was sagt sie mir über meine persönliche Entwicklung?

Welche Bedeutung hat sie für mein Leben?

Welche Sehnsüchte erkenne ich für die Zukunft?

Welche konkreten Schritte möchte ich gehen?

Jede/r schreibt aus diesen Gedanken heraus einen persönlichen Brief an sich selbst (Datum), legt ihn in einen Briefumschlag, klebt zu, adressiert den Umschlag.

Die Leitung verschickt die Briefe nach einer gewissen Zeit (halbes Jahr) an die TN.



B – Austausch in der Gruppe

Wenn sich die Gruppe gut kennt und einander vertraut, ist ein Austausch untereinander möglich. Man kann sich die AB gegenseitig vorstellen, und evtl. bei den anderen nachfragen.

Auch ein Feedback ist möglich:

Das fällt mir an deinen Säulen auf. (Nicht bewerten!)

Das beeindruckt mich.

Ja, so erlebe ich dich (nicht)!

Das Schlusswort hat dann jede/r Teilnehmende.

C – Austausch mit jemandem anderen

Ein Blick von außen kann interessant sein und eine Entwicklung anstoßen.

Daher kann der Vorschlag gemacht werden, zu überlegen, wem sie sich mit ihren Säulen anvertrauen möchten.

Die von „außen“ kommenden Personen sollen Personen sein, denen man sehr vertraut. Wichtig ist, sich bewusst für ein Gespräch über die 5 Säulen Zeit zu nehmen.

Ein Zeitraum, in dem die Gespräche stattfinden sollen, kann für die ganze beteiligte Gruppe vereinbart werden.

Dann gibt es am Ende der vereinbarten Zeit einen Austausch darüber:

Wie ist es mir in dem Gespräch ergangen?

Hat es mich weitergebracht?

Ist mir etwas aufgegangen? (Keine Inhalte besprechen)

Name:

Körper

Beziehungen

Arbeit/Aufgabe

Besitz

Werte/Glaube



**Hintergrundinformationen zu den Säulen
(im Blick auf die Zielgruppe passend auf dem AB darstellen)**

Der Körper:

Das körperliche und geistige Wohlbefinden gibt Kraft und Energie. Bei Krankheit und Verletzung am Körper, aber auch im Körper (Seele), wird die Bedeutung dieser Säule sichtbar.

Die Beziehungen:

Unser Leben ist von einem Geflecht von Beziehungen bestimmt, sie geben Orientierung und Anerkennung. Die Bedeutung dieser Säule zeigt sich oft, wenn eine Beziehung brüchig ist oder wegfällt.

Die Arbeit und die Aufgabe:

Arbeit und Engagement bringen zu Ausdruck, was Menschen schaffen und gestalten können, sie tragen dazu bei, dass Identität gefestigt wird und Sinn des Lebens entsteht. Oft wird erst bei Arbeitsunfähigkeit oder Arbeitslosigkeit die Bedeutung dieser Säule offenkundig.

Der Besitz:

Dazu gehört sowohl die materielle Seite (wie Wohnung, Geld),
aber auch die ideelle Gestalt (Wissen, Bildung).
Diese Säule vermittelt Sicherheit.

Die Werte und der Glaube:

Ein stabiles Wertesystem (Weltanschauung, Religion) und Glaube
geben Halt und helfen, das menschliche
Wachstum einer Person entscheidend zu prägen.

➤ **Interviews führen**

Aus: Leben durchkreuzt – Von Krisen und ihren Chancen – KLJB München 2014, S. 84, leicht verändert

Die TN gehen durch ihre Schule/ das Dorf/ ihren Stadtteil/ ihre Kirchengemeinde ... und fragen Menschen nach Krisen, die sie erlebt haben. Dabei kann es um die Corona-Zeit gehen, auch andere Krisen können gemeint sein. Auch muss es nicht nur um die großen Lebenskrisen gehen, sondern auch die kleinen Krisen des Alltags sind erwähnenswert.

Außerdem fragen sie, ob und evtl. mit welchen Mitteln die interviewten Personen die Krise bewältigen konnten. War es möglich, eine Chance zu finden in der Krise?

Die Gesprächspartner/innen werden evtl. auch für ein
Videostatement angefragt, in dem alle Aspekte
(Krise-Chance-Verarbeitung) angesprochen werden.

WICHTIG:
Vorher schriftliches Einverständnis einholen für Veröffentlichung.



Die Ergebnisse der Interviews werden präsentiert:

Als Collage mit Aussagen, gestaltete Bilder, multimedial, Ausstellung mit entsprechenden symbolischen Gegenständen und (anonymisierten) Interviewtexten.

Bei größerer Öffentlichkeit muss die Privatsphäre der Interviewten Personen unbedingt beachtet werden.

Dennoch lohnt es sich, über das Gehörte und Erfahrene ins Gespräch zu kommen und die eigenen Erfahrungen sozusagen im Spiegel herauszuarbeiten.

Dazu bieten sich natürlich auch die Erfahrungen aus der Corona-Zeit an. Sie könnten der Anlass sein für den Start der Interviews.

Und letztlich stellt sich die Frage „Was ist mir das Wichtigste am Menschsein?“ im Angesicht vieler Krisenerfahrungen vertieft und kann in einer Art „Momentaufnahme“ beantwortet werden.

Alternative:

Interviews werden geführt mit Blick auf die Frage:
Was wünschst Du Dir für den Ort, an dem du lebst?
Wie sollen die Menschen dort zusammenleben?
Was ist Dir dafür wichtig?



➤ **Hauptsache Was?**

Textarbeit mit der Frage: Was ist eigentlich die Hauptsache?

Textgrundlage von Miriam Falkenberg

Hauptsache gesund

„Hauptsache gesund“
sagt und hört man überall.

Welche Hauptsache bleibt bloß
dem Menschen,
der nicht gesund ist?

Bleibt der Wert des Lebens
den Gesunden vorbehalten?

Wird das Leben der Türe verwiesen,
obwohl es vielleicht gerade jetzt
gerne käme,
uns in die Augen zu schauen und
in die Arme zu nehmen?

Gibt es etwas Wichtigeres,
als gesund zu sein?

Es wäre himmlisch,
wenn jeder darauf sagen könnte:
„Ja!
Aus eigener Erfahrung:
Hauptsache geliebt.“

Miriam Falkenberg

aus: dies., Nenn mir ein anderes Wort für zart.

Gedichte, die mit dem Stift der Liebe geschrieben sind.

Epubli 2021. www.gedichte-falkenberg.de, In: Pfarrbriefservice.de



➤ Mit kleinen Schritten die Welt verändern

[Spenden und Helfen – 15 Minuten Pausenaktion für Deine Welt \(15-minuten-fuer.de\)](https://www.15-minuten-fuer.de)



Diese Aktion wurde in Zusammenarbeit von Misereor und der Schulpastoral Diözese Köln ins Leben gerufen und eignet sich auch in Corona-Zeiten gut, mit kleinen Aktionen in den Pausen die Welt ein kleines bisschen besser zu machen.

➤ Jugendforum 2022 des BDKJ Rottenburg Stuttgart.

Das Jugendforum 2022 stellt den jungen Menschen persönliche Fragen zur Zukunft.

Es werden Methoden und Materialien für Jugendgruppen und Unterricht zur Verfügung gestellt. Dazu gibt es

Im Zusammenhang mit dem Wettbewerb Wertschätzung eignen sich besonders folgende Ausarbeitungen:

[Meine Stadt der Zukunft - Ablauf.pdf](#)
([bdkj.info](https://www.bdkj.info))

[JuFo22_Vorschlag_Gruppenstunde.pdf](#)
([bdkj.info](https://www.bdkj.info))

[Stundenverlauf - Wie willst du leben.docx.pdf](#) ([bdkj.info](https://www.bdkj.info)) und [AB - Wie willst du leben.pdf](#)
([bdkj.info](https://www.bdkj.info))



➤ **Unterrichtsmaterial für Sek I zum Klimaschutz**

[Unser gemeinsames Haus schützen ...! \(misereor.de\)](https://www.misereor.de)

Das Material nimmt Bezug zum päpstlichen Rundschreiben Laudato Si. Es wurde für das Globale Klassenzimmer des Vereins Eine Welt in Friedrichshafen entwickelt und lässt sich gut an die Erfordernisse der Lerngruppe anpassen.

➤ **Podcast: R.E.S.P.E.K.T. 2.0**

[Von Wertschätzung in einer globalisierten Welt - R.E.S.P.E.K.T. 2.0 \(hoerspielundfeature.de\)](https://www.hoerspielundfeature.de)

Respekt ist nicht gleich Respekt. Eine Ärztin oder einen Polizisten zu respektieren, das geschieht unter ganz anderen gesellschaftlichen Voraussetzungen als der Respekt gegenüber Menschen anderer Religionen, anderer politischer Haltungen und Lebensweisen.

Von Almut Schnerring und Sascha Verlan

Regie: Rolf Mayer

Es sprachen: Sigrid Burkholder und Heiko Obermüller

Ton und Technik: Eva Pöpplein und Thomas Widdig

Redaktion: Klaus Pilger

Produktion: Deutschlandfunk 2017

➤ **Poetry-Slam auf You tube**

In diesem Poetry-Slam schildert Julia Engelmann auf beeindruckende Weise die Motivation oder Nicht-Motivation, das Leben zu gestalten. Ein beeindruckender und motivierender Beitrag, sehr bewegend.

[5. Bielefelder Hörsaal-Slam - Julia Engelmann - Campus TV 2013 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=5. Bielefelder Hörsaal-Slam - Julia Engelmann - Campus TV 2013 - YouTube)

