

## Werte (Dauer ca. 1 Stunde)

Ziel dieser Einheit: Reflektion der von der Krise betroffenen Werte. Welche Werte sind bedroht und welche sind für mich wichtig?

**Aufgabe:** Wähle von den 10 Werten zwei aus, die für Dich gerade eine sehr wichtige Rolle spielen und schreibe ein kurzes Gedicht, einen [Haiku](#) oder ein Lautgedicht dazu. Lass Deiner kreativen Energie freien Lauf und trage dieses Gedicht in der nächsten Sitzung vor. Es kann auch ein Gedicht sein, das Dir von Rilke, Fried oder anderen eingefallen ist. Es kann auch ein Rap sein – die Lyrik der Jetztzeit.

### Ablauf:

- Verbindungsrunde: Mit welchem Gefühl bist Du da? Was ist aus der biografischen Arbeit noch offen?
- Du hast dir den Wertetext schon durchgelesen? Den Podcast dazu angehört?
- Kurzer Austausch über die Werte, die für Dich am stärksten gefährdet sind. (10 Min)
- Aufgabe: Nun trägt jede\*r ihr/sein Gedicht, Haiku, Rap, etc. vor. Immer etwas Zeit lassen, doch nicht sofort darauf reagieren.
- Spüre nach, was diese Gedichte mit Dir gemacht haben, bei Dir auslösen. Es kann ruhig eine kleine Pause der Würdigung sein.
- Was hat bei Dir etwas resonieren lassen? Was sind Themen, die für dich ähnlich sind? Welche Sehnsucht wurde geweckt?
- Abschlussrunde und Verabschiedung

### Hinweis auf die nächste Sitzung, Termin

**Individuelle Vorbereitung:** Bitte lese vor dem nächsten Termin das Arbeitsblatt zu Visionen, Zielen und Idealen und höre das Audio zu Visionen und Ziel. Danach laden wir Dich ein, basierend auf den momentan gefährdeten oder bereits verletzten Werten, die Du im Gedicht beschrieben hast, einen Brief aus der Zukunft an eine\*n Freund\*in zu schreiben. Beschreibe ihm/ihr darin, was sich seit der Überwindung der Krise alles geändert hat.