



Praxis

Methodensammlung & Praxistipps

Nina Oppitz, Misereor

Wir möchten Sie ins Tun bringen!

Nutzen Sie dafür diese Methodenvorschläge, um Ideen und Anregungen zur Durchführung Ihrer eigenen Veranstaltung zur Fastenaktion zu bekommen. Die Methoden sind primär an der Zielgruppe Gemeinde ausgerichtet, bspw. für Gruppentreffen oder Gemeindeabende. Sie eignen sich aber auch für vielfältige andere Kontexte und lassen sich auch in eine Schulstunde oder Bildungsveranstaltung integrieren.

Ziel der Methoden ist es, für das Thema Menschenwürde zu sensibilisieren, einen Austausch zu ermöglichen und konkrete Handlungsoptionen zu erarbeiten. Kurz: Sehen – Urteilen – Handeln. Bei allen Methoden steht vor allem die globale Perspektive im Fokus.

Methode 1: Was bedeutet Würde für mich?

Diese Methode eignet sich besonders gut für einen Einstieg in das Thema Menschenwürde.

Zur Einleitung der Methode wird folgendes vorgelesen:

Jeder Mensch besitzt eine Würde. Sie ist niemals an Bedingungen geknüpft; sie ist ihm ganz einfach und unwiderruflich gegeben.



Bei der Methode sollen sich die Teilnehmenden mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

- Woran spüre ich, dass ich diese unwiderrufliche Würde besitze?
- Woran mache ich Würde fest?
- Welcher Gedanke kommt mir als erstes, wenn ich über meine Würde nachdenke?

Die Fragen werden zunächst in Einzelarbeit bearbeitet. Die Teilnehmenden erstellen dafür zunächst jeweils eine Mensch-Papiervorlage (siehe Bastelvorlage im Anhang). Diese fertige Vorlage füllen die Teilnehmenden dann mit den Antworten zu den Fragen. Die Antworten müssen keinen bestimmten Körperregionen in der Vorlage zugeordnet werden, sondern können frei hineingeschrieben werden.

Nachdem jede*r seine Mensch-Vorlage mit den eigenen Antworten gefüllt hat, werden die Ergebnisse, die die Teilnehmenden preisgeben möchten, im Plenum ausgetauscht. Durch den gemeinsamen Austausch wird die Vielfalt der Perspektiven auf das Thema Menschenwürde deutlich.

Dauer: ca. 30 Minuten

Material: Bastelvorlage Mensch (siehe Anhang), Stifte

Methode 2: Mit allen Sinnen wahrnehmen

Wenn es um komplexe Themen oder Fragen geht, ist es manchmal gar nicht so leicht, seine Assoziationen und Gedanken dazu auszudrücken oder in Worte zu fassen. Das merken wir in diesen Tagen, Wochen und Monaten ganz besonders, wenn wir auf das Weltgeschehen blicken. Und wenn es um eine persönliche Antwort zu einem Thema oder einer Frage geht, fällt es uns manchmal schwer, diese zu kommunizieren. Bei dieser Methode werden deshalb die Sinne des Menschen einbezogen und zu verschiedenen (Sinnes-)Fragen Antworten gefunden. Die eigenen Gefühle und Assoziationen mit einem Begriff können so besser in Worte gefasst werden.

Der Begriff Würde ist vielschichtig und komplex, weil er auf der einen Seite eine so persönliche Note in sich trägt und auf der anderen Seite eine immense gesamtgesellschaftliche Bedeutung ausstrahlt. So wird auch hier sicherlich jeder Mensch seine eigenen persönlichen Assoziationen dazu haben.



Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, sich in Einzelarbeit Gedanken über mögliche Antworten auf folgende Fragen zu machen:

(Sinnes-)Fragen zum Thema Würde

- Welche Farbe oder Muster hat das Wort Würde für dich?
- Wie riecht Würde für dich?
- Wonach schmeckt Würde für dich?
- Wie klingt das Wort Würde für dich?
- Wie fühlt sich das Wort Würde für dich an?
- Wann setze ich das Wort Würde ein?
- Welchen Wert hat das Wort Würde für dich persönlich?

Anschließend erfolgt der Austausch darüber im Plenum.

Dauer: ca. 30 Minuten

Methode 3: Gruppendiskussion

Diese Methode ermöglicht es, sich mit Teilnehmenden in einer Gruppe über eine Frage zu einem bestimmten Thema auszutauschen. So können verschiedene Perspektiven gehört werden.

Für die Gruppendiskussion wird die Gruppe in 2-er Gruppen aufgeteilt. Die Paare erhalten eine Frage zum Thema Menschenwürde (Vorschläge für Fragen siehe unten) und bekommen 5 Minuten für den Austausch. Anschließend verbinden sie sich mit einer weiteren 2-er Gruppe und sprechen erneut über die Frage. Nach weiteren 5 Minuten schließt sich die 4-er Gruppe mit einer anderen 4-er Gruppe zusammen und führt den Austausch, diesmal 10 Minuten, fort. Dies geht so lange weiter, bis es nur noch zwei oder drei große Gruppen im Raum gibt. Die Gruppen verständigen sich mündlich auf zentrale Erkenntnisse und bestimmen eine/n Sprecher*in pro Gruppe. Die Erkenntnisse werden im anschließenden Plenum gegenseitig vorgestellt. Es ist sinnvoll, für diese Methode eine*n Moderator*in zu bestimmen, die/der die Zeit sowie die Gruppengrößen im Blick hat und die abschließende Runde im Plenum moderiert.



Folgende Fragen zum Thema Menschenwürde könnten verwendet werden:

- Gibt es besondere Momente, in denen du spürst, dass dir deine Würde von niemanden genommen werden kann?
- Gibt es besondere Momente, in denen du das Gefühl hast, dass deine Würde genommen/übergangen wird?
- Gibt es Momente, in denen du konkret bemerkst, dass die Würde einer anderen Person nicht geachtet wird? Wie fühlst bzw. verhältst du dich?
- Was ist deine erste Assoziation, wenn du an das Wort Menschenwürde denkst? Gibt es auch eine Person, an die du denkst?
- Stell dir vor, du möchtest das Bewusstsein für die Würde bei anderen Menschen stärken. Hast du Ideen, wie das gehen könnte?
- Du möchtest anderen Menschen mit Würde begegnen. Was macht für dich ein würdevolles Verhalten aus?

Dauer: ca. 45 - 60 Minuten, je nach Anzahl der Teilnehmenden

Methode 4: Ein Thesen-Gemälde gestalten

Bei dieser Methode wird mit Aussagen in Thesenform gearbeitet. Aussagen und Meinungen zu einem bestimmten Thema werden kurz und knapp aufgeschrieben. Alle Teilnehmenden notieren ihre Assoziationen und Gedanken zum Thema Menschenwürde in kurzen Sätzen bzw. Thesen auf einzelnen kleinen Karten. Anschließend erfolgt ein gemeinsamer Austausch im Plenum über die formulierten Thesen.

Nach dem gemeinsamen Austausch können die Thesen auf einem Plakat als Bild so angeordnet werden, dass die Meinung der gesamten Gruppe zu diesem Thema gut zum Ausdruck kommt. Wichtige Aussagen oder Thesen, denen alle zustimmen, können z. B. mittig auf dem Plakat platziert und weniger wichtige eher am Rand oder unten angeordnet werden. Für das Bild gibt es keine Vorgaben. Es kann z. B. die Form eines Baums, Hauses, Tieres haben oder einen Ort erkennen lassen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Nach der Gestaltung wird das Bild innerhalb der Gruppe interpretiert.

Dauer: ca. 45 - 60 Minuten, je nach Anzahl der Teilnehmenden

Material: Karten, Plakate und Stifte



Methode 5: Bibelteilen

Wir haben für Sie innerhalb der Grundlagentexte ein Bibelteilen vorbereitet. Es greift einen Gedanken aus Psalm 139 auf und verbindet ihn mit der Menschenwürde. Das Bibelteilen eignet sich für Erwachsenen-, aber auch mit Kinder- und Jugendgruppen. Das Bibelteilen finden Sie im Dokument der Grundlagentexte.

Methode 6: Die Würde des Menschen – unantastbar?

Weltweit haben innerhalb der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte rund 200 Staaten erklärt, die Menschenwürde als oberstes Gut zu wahren und zu schützen. Die Realität sieht vielerorts anders aus. Überall auf der Welt wird die Würde von Menschen missachtet. Das lässt sich vor allem daran erkennen, dass Menschenrechte entzogen werden. Misereor setzt sich gemeinsam mit seinen Partnern für den Schutz der Menschenwürde ein.

Die hier vorgestellte Methode eignet sich für einen inhaltlichen Einstieg, um sich strukturell und gesamtgesellschaftlich mit der Menschenwürde auseinanderzusetzen. Sie soll einen ersten Austausch, eine erste Diskussion innerhalb einer Gruppe eröffnen und die Komplexität der Thematik sichtbar werden lassen.

Die Teilnehmenden werden eingeladen, sich mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

Die Menschenwürde ist unantastbar – so steht es geschrieben! Doch ist das hier und überall der Fall? Wo wird sie angetastet? Lässt sich das immer und überall vermeiden? Wie sieht es in den folgenden Beispielen aus?

1. Die Würde des Menschen ist unantastbar vs. eine vom Verfassungsschutz als rechtsextrem eingestufte Partei bekommt die meisten Stimmen bei der Landtagswahl in Thüringen.
2. Die Würde des Menschen ist unantastbar vs. seit 2014 sind rund 30.356 Menschen auf der Flucht im Mittelmeer ertrunken.
3. Die Würde des Menschen ist unantastbar vs. die Polizei hat in diesem Jahr bislang mehr als 3.200 antisemitisch motivierte Straftaten registriert.
4. Die Würde des Menschen ist unantastbar vs. im Jahr 2023 gab es 80 polizeilich erfasste Fälle von Zwangsheirat in Deutschland.
5. Die Würde des Menschen ist unantastbar vs. in Deutschland werden Menschen zu lebenslänglichen Freiheitsstrafen verurteilt





