

begleiten – und zwar entsprechend den individuellen Bedürfnissen und Vorkenntnissen des einzelnen Jugendlichen. So bewährt es sich, dass wir mit jedem FW eine individuelle Zielvereinbarung erarbeiten: Für ein schüchternes Mädchen aus benachteiligtem Umfeld mag schon die Mitarbeit bei der Betreuung einer fremdsprachigen Kindergartengruppe eine große, aber gerade noch meisterbare Herausforderung darstellen, während eine jahrelange Pfadfinder-Leiterin damit sicherlich unterfordert wäre. Von daher sollten wir nicht nur von altersgerechten Aufgaben sprechen, sondern bitte auch von typgerechten Aufgaben. Ein guter entwicklungspolitischer Lerndienst besteht also aus einer Serie von wohldosierten Überforderungen, die aber für den betreffenden Jugendlichen gut meisterbar sind. Dann kommt es zum wunderbaren und angestrebten Phänomen: Es setzt ein Lern- und Gewöhnungseffekt ein und die grüne Comfort Zone weitet sich immer weiter aus (Kompetenzerwerb). Wo früher gelb war, ist jetzt alles im grünen Bereich. Jetzt kann die gelbe Zone vergrößert und neue Lernziele angestrebt werden. Wir lernen und wachsen also behutsam in kleinen, aber deutlich merklichen Schritten.

## Modularer Aufbau der Vorbereitung:

---

Unser Vorbereitungszyklus besteht immer mindestens aus einem 3-4-Tägigen Vortreffen (VT) und einem meist 14-tägigen Vorbereitungsseminar. Hinzu können kommen: ein zweites Vortreffen (VT2) bzw. Ländervortreffen (LVT) in Eigenregie der Ehemaligen und Länderteams, evtl. ein 2-tägiges Anti-Rassismus-Training (z.B. Glokal oder Phoenix e.V.), sowie eine 4-tägige Schulung zur Arbeit mit Straßenkindern in der Zentralen der Mobilen Schule in Leuven (Belgien). Im Jahrgang 2013 war dies für alle verpflichtend, die in ihren Projekten mit der Mobilen Schule arbeiten wollen. Zu jedem Seminar versuchen wir Top-Experten einzuladen, wie z.B. die ehemalige Bundesjustizministerin Herta Däubler-Gmelin (Foto rechts mit unseren Programmleitern beim VBS), u.a. mit einem Vortrag zu der Frage “Sind Menschenrechte global?“ und einem Hintergrundgespräch mit unserem Südafrika-Team zur von ihr beratend mitformulierten südafrikanischen Verfassung und ihren persönlichen Begegnungen mit Nelson Mandela direkt nach Ende der Apartheid.



## *"You can't stop the waves, but you can learn how to surf"*

Zu unserem **Vortreffen** (VT) gehören folgende Inhalte:

- **Kick-Off & wechselseitiges Kennenlernen im Gesamt-Jahrgang.** Begrüßung und Vorstellung des Teams, alle Teilnehmer stellen sich auf eine Deutschlandkarte vor und auf und nennen 3 Wissenswerte Dinge über sich (wobei eines gelogen sein sollte und die anderen Teilnehmer es im Verlauf des Seminars herausfinden sollten).
- **Buntes Buffet:** Apthapi. Jeder darf etwas Selbstgekochtes mitbringen und in bolivianischer Tradition mit der Gemeinschaft teilen. Wie immer, ein wunderbares Erlebnis der Gemeinschaft!
- **Bienvenidos! Welcome! Willkommen! Kennenlernen in den Ländergruppen.** Erstes Beschnuppern in den Ländergruppen. VT-Programm besprechen. Spiele und gemütliches Beisammensein.
- **„Zur Sache, Schätzchen!“ Worum es beim entwicklungspolitischen FWD wirklich geht: Lernen – Helfen - Transferieren.** Plus: Grundlagen erfolgreicher Zusammenarbeit. Common Ground, Regeln; Rechte und Pflichten als FW. Vorstellung der Arbeitskreise (AKs) und der Möglichkeiten der Partizipation und Selbstverwaltung (z.B. Wahl der Ländersprecher und Jahrgangssprecher).
- **Gruppendynamische Spiele.** Energizer, Namensspiele und Ice-Breaker (z.B. Lach-Quadrat und Krebs-Spiel, siehe unten). Brainstorming der Teilnehmer für den kreativen Aktionstag. Plus: Spiele-Erfindungs-Olympiade nach dem Motto: „Not macht erfinderisch!“



- **Wie ticken meine Mitfreiwilligen?** Wechselseitige Interviews der Teilnehmer über Ziele, Hobbys, Talente, Lebensträume, Macken, Sorgen und Einstellungen zu spezifischen Themen (z.B. Entwicklungspolitik); Speed-Dating, NAB-Kleingruppen, Themenzentrierte Interaktion und *Kugellager*.



- **Medizinische Grundlagen für FW: Die 10 Gebote der Hygiene, Vorsorge und Gesundheit.** Unsere Mediziner bieten wichtige Informationen zu Infektionskrankheiten, insbesondere zur Prävention und zur gesunden Lebensführung (u.a. Hygiene, gesunde Ernährung, Trinkwasser, genügend Schlaf, Sport, Abhärtung, etc.).



- **Reiseapotheke.** Dr. Wolfgang Richter (Apotheker aus Darmstadt). Jede WG bekommt im Rahmen unserer Notfallvorsorge eine kleine Reiseapotheke mit den wichtigsten Dingen zur Erstversorgung im Notfall.
- **Freizeit und Sport.** Fußball-, Basket-, Volleyball-Turnier: Neu-FW in Länder-Teams gegen Ehemalige sorgen für viel Spaß und einen tollen Teamgeist.



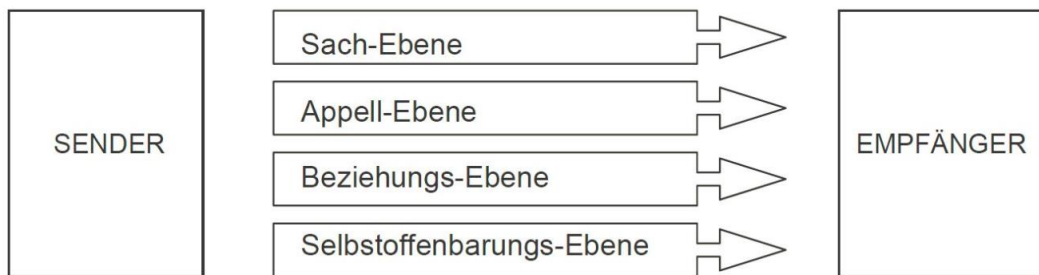
- **Infoblocks in den jeweiligen Ländergruppen:** Vertiefende Infos zu Land, Projekten, Kultur und Alltag. Bilder-Präsentationen von Ex-Freiwilligen. Betonung von Pleiten, Pech und Pannen – statt Heldengeschichten: Der Freiwilligendienst als eine tägliche Herausforderung...



Unser Nica-Team bei einem Länderblock auf dem VT II.  
Unten: Einführung in die selbstverwaltete Freiwilligen-Zeitung [www.wortwechsel-weltweit.de](http://www.wortwechsel-weltweit.de) und Wahl der Ressortleiter (u.a. mit Ex-FW Christopher Hohn, Bildmitte).



- **Bildungsblöcke (90-Minuten Stationen):** Einführung in die interkulturelle Kommunikation & die Kommunikations-Ebenen nach Schulz von Thun, Versicherung, Rechtliches & Administratives; sowie Einführung in eine ökologisch und ethisch nachhaltige Form der Landwirtschaft nach dem Demeter-Konzept am praktischen Muster-Beispiel des Dottenfelder Hofes (mit Führung durch Ställe und Hof). Auch unser Ernährungskonzept lehnte sich an dieses Konzept an: regional, saisonal, fair, biologisch-ökologisch und Vollwert.



- **Einführung in eine nicht-rassistische Perspektive der Entwicklungszusammenarbeit** (Vorstellung der Konzepte von Critical Whiteness und White Awareness; das Dilemma „Gut gemeint“ versus „gut gemacht“; Partnerschaft statt Patenschaft: Von der klassischen Entwicklungshilfe zur Entwicklungszusammenarbeit auf Augenhöhe, etc.)



Workshop zu wichtigen Aspekten der Entwicklungszusammenarbeit mit Ex-Weltwärts-FW Teresa Frankenberg (Absolventin des Studienganges *Internationale Entwicklung* an der Universität Wien).

- **Open University.** Unsere bewährte Methode zum wechselseitigen Lernen: Jeder, der will, darf hier einen 45-minütigen Workshop anbieten oder selbst an den anderen Angeboten teilnehmen: Tango-Tanzkurs, Clownerien, Zaubertricks, Body-Percussion, Gewaltfreie Kommunikation, Judo und Selbstverteidigung für Mädchen, Erste-Hilfe, Solarkocher-Bauen, Männer-Ballett, etc. Das Schöne an der OPEN UNIVERSITY ist: Jeder entscheidet selbst, was er/sie lernen will ...



#

Wechselseitiges Lernen bei der Open-University: Argentinien-FW Mike beim Tango-Kurs mit Palästina-FW Elisabeth; FW beim Graffiti-Workshop, beim Kleinkinder-Bastel-Workshop und beim witzigen Männer-Ballett-Flashmob vor dem Deutschen Bundestag (VT I).



- Die letzten beiden Tage des VTII sind oft **Ländergruppen-Tage** und finden in den jeweiligen Länder-Teams statt. Sie werden von den Länderkoordinatoren (LKs) moderiert und stehen ganz im Zeichen der länderspezifischen Vorbereitung. So werden wechselseitig Impuls-Referate gehalten (jeder darf sein Wunsch-Thema vorbereiten, präsentieren und zur Diskussion stellen) und auch Kulturregeln in Rollenspielen exemplifiziert (Bild unten: unser Nicaragua-Team).



„Woodstock is coming home!“ Midnight Madness nach einem langen Arbeitstag: Musik, Body-Percussion, Gesang & Jam Session der Teilnehmer auf diversen Musikinstrumenten: einen gemeinsamen Sound finden.





Partizipation: Diskussion und demokratische Abstimmung im täglichen Plenum drinnen und draußen.





## Unser Vorbereitungsseminar (2 x 8 Tage)

Unser VBS-Programm steht unter dem Motto „**EINE WELT** gemeinsam fair-ändern!“ und forderte immer wieder – durch Vorträge, Workshops und Spiele – zum **Perspektiven-Wechsel** auf. Das inhaltliche Programm besteht meist aus Modulen, die sich bereits in den Vorjahren bewährt haben und von den Teilnehmern als wertvoll zurückgemeldet wurden. In diesem Kontext heißt für uns Qualitäts-Entwicklung: Das Gute behalten, das weniger Gute streichen. Folgende Themenbereiche werden typischerweise in Vorträgen, Mitmach-Workshops, Rollenspielen, Diskussionsrunden und Kleingruppenaufgaben bearbeitet:

- **Elemente der Selbstklärung:** autobiographisches Arbeiten am „Lebensfluss“ nach der fid-Methode in den jeweiligen WG-Gruppen (ein Sich-Bewusst-Machen des eigenen Geworden-Seins, der eigenen Lebens-Themen, der wiederkehrenden Lebensmuster, Hoffnungen, Träume, Ängste, Blockaden, Stärken und vor allem:



Coping Potentiale)<sup>3</sup>. Zudem boten wir verschiedene freiwillige Gesprächsrunden an, die für einige Neu-FW persönlich sehr aktuell und relevant waren: z.B. „In einer festen Beziehung in Deutschland – was tun?“ oder „Abschied, Trauer, Tod“ für Jugendliche, die einen geliebten Menschen verloren haben oder Angst haben, während des Auslandsjahres zu verlieren (z.B. altersschwache Großeltern oder Mutter mit Brustkrebs).

- **Elemente der Gruppendynamik:** Vertrauensspiele, Teambuilding-Aktivitäten und tiefergehende Gespräche in den jeweiligen Länder-Gruppen; Talking Stick, gemeinsame Nacht-Wanderung unter Sternenhimmel, abendliches Musizieren am Lagerfeuer, Aptapi als Symbol des Teilens und der Gemeinschaft; gemeinsames Kochen (in Teams); Ice-Breaker; Sport, humorvolle Fußball- und Volleyball-Turniere in Länder-Teams, sowie Energizer und gruppendynamische Spiele. Zudem durften die FW ein „Motto des Tages“ sowie einen „Verzicht des Tages“ lösen und damit bestimmen,

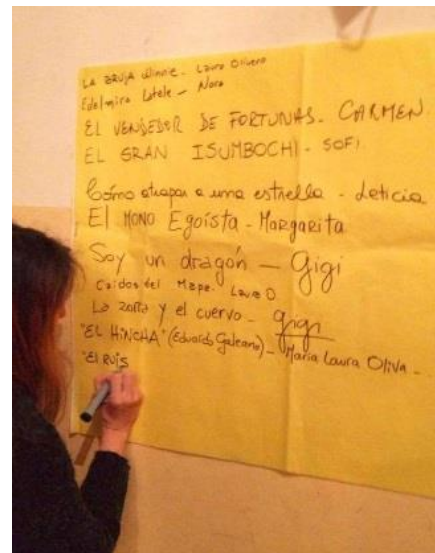


---

<sup>3</sup> In Betreuergesprächen zeigte sich erneut, dass die Jugendliche nicht als „tabula rasa“ ins Ausland gehen, sondern ihre eigene Lebensgeschichte mitbringen: Dies kann ein *belastender Rucksack* sein, dem man mit sich trägt oder ein *bereichernder Schatz* an positiven Schlüssel-Erfahrungen des Copings (Meisterns) des eigenen Lebens. Sich beides bewusst zu sein – der eigenen Stärken und der eigenen Schwächen – erwies sich als sehr hilfreich für das erfolgreiche Bewältigen der FWD im Ausland. Wir hatten seit 2009 keinen einzigen vorzeitigen Abbruch, was durchaus als Indikator gewertet werden kann, dass unser sinn-zentrierter Ansatz funktioniert.

was für diesen einen Tag strikt verboten sein sollte: z.B. Kaffee, Schokolade, Fluchen, Duschen, Küssen, etc. => Ziel: spielerisch den psychologisch so wichtigen **Gratifikationsaufschub** trainieren.

- **Elemente des Empowerment:** Mit diesen Modulen sollen die Freiwilligen Selbstvertrauen tanken und sich ihrer Selbst-Wirksamkeit und ihrer Coping-Potentiale bewusst werden: Survival-Training. In unserem legendären „Bananenspiel“ werden die FW in Zweier-Gruppen an einem fremden Ort mit einer Banane ausgesetzt und müssen auf fremde Menschen zugehen, eine ungewohnte, spannend-schräge Aufgabenliste abarbeiten und dann auf eigene Faust zum Seminarort zurückfinden. Auf diese Weise wollen wir ihr **Improvisationstalent** und ihre **Spontaneität** schulen und **das Meistern völlig fremder und ungewohnter Situationen**. So bekommen manche Teams nur eine Packung Spaghetti oder eine Brotbackmischung und sollen sich ihr Essen bei wildfremden Menschen in der Küche zubereiten, was eine gewisse Selbst-Überwindung und ein Auf-fremde-Menschen-Zugehen erfordert<sup>4</sup>. Zudem bekommen die meisten eine Banane und sollen diese in mehreren Tausch-Schritten gegen irgendwas Sinnvolles für ihre Projektarbeit hochtauschen. Auf diese Weise erfahren unsere Jugendliche sehr viel Gastfreundschaft und haben am Abend am Lagerfeuer unheimlich viel zu erzählen. Weitere Aufgaben runden den Survival-Tag ab, z.B. „Lernt wie man eine Ziege melkt!“, „Kommt in einem echten Feuerwehrauto vorgefahren“ oder „Reitet rückwärts auf einem Pferd!“. Zum Seminar-Abschluss bekommt jeder sein „Power-Herz“ geschenkt: Ein rot-umrandetes Herz aus Papier, in das alle Mit-Freiwilligen ein paar persönliche und warmherzige Zeilen und gute Wünsche schreiben können.<sup>5</sup> Eine positive Gruppen-Dynamik sehen wir als wichtigste Grundlage für die erfolgreiche Gestaltung von FWD im Ausland.



<sup>4</sup> Auch sollten die Neu-FW in diesem Spiel möglichst auch Ablehnung und zugeschlagene Türen erfahren. Dies ist uns leider kaum gelungen, da die fremden Menschen im Schwabenland viel zu nett waren und unseren Jugendlichen fast immer ihre Türen und Herzen öffneten.

<sup>5</sup> Diese „Power-Herzen“ haben für die FW oft einen hohen sentimental Wert und eine symbolische Kraft entwickelt. Bei Projekt- und WG-Besuchen sehen wir diese vollgekritzelten Herzen meist über dem Bett hängen, neben einem Foto der eigenen Familie.

- **Elemente der Verantwortungs-Übernahme und Selbstverwaltung:** Unsere Freiwilligen sollen früh Ownership-Mentalität und Verantwortungsbewusstsein entwickeln. Dies geschieht in der Praxis über mannigfaltige Verantwortungsübernahme und demokratische Entscheidungsfindung („Selbstverwaltung“): Auf diese Weise wird der FWD zu „ihrem Ding“. Wir gaben viele Fragen, Themen und Entscheidungen in die Hände der Freiwilligen. Sie wählen ihre jeweiligen Vertreter (5 Jahrgangssprecher, sowie Ländersprecher und Ressortleiter\_innen), entscheiden gemeinsam über angemessene Verhaltensregeln (z.B. Umgang mit Alkohol, Nachtruhe, Programmelemente). Hier ein paar bildliche Beispiele: Jahrgangssprecherin und weltwärts-FW Mareike moderiert ein Plenum beim VBS, FW David stellt einen Vorschlag zur Abstimmung.



- **Partizipations-Elemente:** Plenen (Vollversammlungen), Methode des „Offenes Teams“, allmorgendliche „Stitzungen“ (kurze Programm-Besprechungs-Sitzungen im Stehen); Diskussionsrunden, Abstimmungen, Wahl der Ländersprecher, Wahl der Jahrgangssprecher, Wahl und Gestaltung des Jahrgangs-T-Shirts, Kummerkasten (für zeitnahes, anonymes Feedback), Tagesmotti und selbsterarbeitete Motivations-Kataloge. Zudem hielten wir es für wichtig, dass die Neu-FW nicht nur bedient werden, sondern selbst tatkräftig mit anpacken. Dies schafft eine höhere Identifikation und Wertschätzung für das Geleistete (folglich wird jeder Teilnehmer gebeten an einem Tag für ein paar Stunden in der Küche zu helfen). Botschaft: Wir lassen uns nicht servieren, wir machen alles selbst!



- **Elemente der praktischen Sozialarbeit:** Praktische Tipps der Pädagogik (mit unserem ehrenamtlichen Mentor, Diplom-Sozialarbeiter Axel Wiest), Erlebnispädagogik, Einführung in die Mobile Schule<sup>6</sup>, praktische Gestaltung von Workshops (samt On-Site-Rehearsal & Feedback), spielerische Alphabetisierung von Kleinkindern (Sabine Gundert), Arbeit mit schwierigen Gruppen, Do's and Dont's der Brennpunktsozialarbeit; nützliche Spiele zum Einstieg; Spiele ohne Verlierer; nicht-wertendes Zuhören, etc.



- **Bildungs-Elemente:** In diesen Seminarblöcken ging es um die fachliche Fortbildung der Teilnehmer: Es wurden wichtige Grundlagen der jeweiligen Fachgebiete vermittelt, in zentrale Theorien eingeführt und vor allem ein direkter Bezug zum FWD im Ausland hergestellt und in kleinen Spielen und Interaktionen praxisnah ausprobiert oder angewandt: z.B. Grundlagen der Kommunikation I & II (Dr. Johannes Müller), Grundlagen der Pädagogik (u.a. Andreas Hetmanek), zentrale Aspekte der Psychologie (Dr. Albrecht Egetmeyer); Konversations-Sprachkurs mit praktischen Übungen (spanisch/englisch/arabisch), Bewusstmachung der eigenen Stereotype und Vorurteile, sowie unser beliebter Klassiker: „Welcome to Crisis Zone -- Wo Lernen geschieht!“ (von Dipl.-Psych. Pablo Schickinger) über Resilienz, Coping-Mechanismen, optimale Lernumgebungen und die drei wichtigsten protektiven Faktoren der seelischen Gesundheit (u.a. eine stabile, supportive Bezugsperson).



<sup>6</sup> Für die FW aus den Projekten, die über eine MOBILE SCHULE verfügten, wurde ein praktischer Vertiefungs-Workshop angeboten. Zudem bekamen diese FW das Angebot, zusätzlich an einer kostenlosen Fortbildung in der Zentrale der „mobile school“ in Leuven, Belgien, teilzunehmen.

- **Elemente der politischen und entwicklungspolitischen Bildung:** Seminar, Vortrag und Diskussionsrunde mit Andreas Zumach, UN-Korrespondent und Vordenker der Friedensbewegung (u.a. zu „Friedenspolitik im 21. Jahrhundert: globale Herausforderungen“), Entwicklungshilfe zum Anfassen (mit einer ehemaligen DED-Fachkraft), sowie Theorie und Praxis der internationalen Entwicklungszusammenarbeit (KfW).



Jedes Jahr ein VBS-Highlight: UN-Korrespondent Andreas Zumach, hier zum Thema *Globale und (macht-) politische Herausforderungen der Gegenwart: Krieg und Frieden im 21. Jahrhundert.*



- **Elemente des wechselseitigen Lernens:** Open University, Lernzirkel in Ländergruppen (hier wurde der Tages-Input in Kleingruppen verarbeitet), selbst-geschriebene Lernschilder auf jedem Rücken mit Lern-Angeboten und Lern-Gesuchen wie z.B. „Ich will Tango-Tanzen lernen!“; tägliche NAB-Runden (intensive, themenzentrierte Gespräche in Zweier-oder Klein-Gruppen).



- **Elemente der interkulturellen Verständigung:** Hierzu zählte insbesondere der 2-tägiger Intensiv-Workshop „Interkulturelle Kommunikation“ mit Leonel Brug (Chef-Ausbilder für Interkulturelle Kommunikation am Königlichen Institut der Niederlande und fid Referent), sowie interkulturelle Lern-Spiele wie „Bei den Derdianen“ (Kultur-Simulation) und der wertvolle „Salon der Begegnung“, sowie ein Trainings-Workshop „Gewaltfreie Kommunikation – Einführung in die GfK“.



- **Informations-Elemente mit praktischem Nutzwert:** Workshop zu Hygiene & Gesundheit, „Gefahren-Workshop“, Verhaltensregeln, Informations- und Planungstreffen für die Freiwilligenzeitung. Zudem: Prof. Dr. Scheerbaum (Facharzt für Tropenmedizin) hielt einen Experten-Vortrag zum Thema „Impfungen und Tropenkrankheiten“ und beantwortete geduldig die Fragen der Teilnehmer (z.B. zu Dengue).



- **Elemente der Horizonterweiterung und des kritischen Denkens:** Vortrag zu Critical Whiteness: Kolonisierung und Dekolonisierung von Frau Aretha Schwarzbach-Apithi (mit anschließender Diskussionsrunde). Ebenso zur bolivianischen Geschichte und zur indigenen Cosmovision (Dr. Carmen Ibanez).



**Kreative Elemente:** Zauber-Workshop („Kindern ein Lächeln zaubern!“), kreative Gruppeninteraktion („Du und Du“) mit Stockpuppen, die nur gemeinschaftlich zum Leben erweckt werden können (siehe [www.dundu.eu](http://www.dundu.eu) von unserem Ex-FW Fabian Seewald), Theater-Workshop (u.a. von Arne Mannott), praktischer Clowns-Workshop (Humor als Mittel der Sozialarbeit mit Argentinien's berühmtesten Sozialclown Nanny Cogorno, Clowns-Ausbilder von „Clowns ohne Grenzen“, siehe <http://www.nannycogorno.com.ar>), Impro-Theater und Dekolonisierung des eigenen Körpers (u.a. mit Theaterpädagoge Nacho Pereyra, von PO COMPA, Bolivien); Grundlagen der Theaterpädagogik (mit Theaterlehrer H. Frommer-Eisenlohr), sowie Freiwilligen-Chor und Rockband, die mit ihren



selbstgeschriebenen und umgedichteten Liedern bei der schönen Abschlussfeier für künstlerische Highlights sorgten (hier unsere FW-Band).

- **Elemente des Projektmanagements:** Hierzu zählten das Selbstverwaltungsprojekt „Freiwilligenzeitung“; die regionalen Themenabende (komplett von FW in Eigenregie umgesetzt, samt Planung und Gestaltung von Programm und Essen), z.B. „Arabic night“ oder „Noche Latina“ - mit anschließender Besprechung der implizit und explizit hervorgerufenen Stereotypen, Klischees und Vorurteilen.

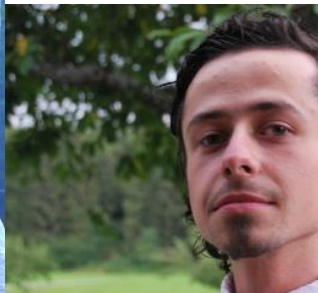


Unsere Palästina-FW gestalteten die „Arabische Nacht“ mit regionalem Essen, Bräuchen, Sitten (alle sitzen auf dem Boden, Frauen getrennt) und Programm (Wissenswertes, Spiele, Musik und Tanz). Unten: Im Rahmen der „Noche Latina“ haben die Freiwilligen eine Wahl zum „Mister Latin Lover“ organisiert (u.a. mit den Disziplinen Tanzen, Flirten, Chili-Schoten-Essen und Che-Guevarra-Look-alike-contest), die unsere „Bilder im Kopf“ veranschaulichen sollten und am nächsten Morgen kritisch thematisiert und hinterfragt wurden.





- **Exkurs in die Welt der eigenen Stereotype, Vorurteile und „Bilder im Kopf“.** Es war uns ein besonderes pädagogisches Anliegen für die starken Stereotypen und interkulturelle Vorurteile zu sensibilisieren, die wir alle oft unbewusst in uns und mit uns tragen. In diesem Bereich entstehen oft unzulässige Vereinfachungen und Klischees, die oft Generationen überdauern und viel zu selten kritisch hinterfragt werden. Bevor wir uns also den Kulturen in unseren Gastländern zuwandten, wollten wir uns und unsere (augenscheinlich) eigene Kultur thematisieren und hinterfragen. Dies taten wir in einem – auf den ersten Blick – sehr witzigen, auf den zweiten Blick sehr aufschlussreichen und aufwühlenden „Deutschen Abend“, der vor Klischees nur so triefte: Alles war genauestens geregelt nach den Regeln der deutschen Bürokratie: Zum Essen wurde nur zugelassen, wer einen mehrfach abgestempelten „Nahrungsmittel-Aufnahme-Berechtigungs-Schein“ vorweisen konnte. Hierzu musste jeder etliche Stationen durchlaufen: Jodel-Test, Goethe und Schiller rezitieren, ein Schlager-Lied einüben und aufführen, Biersorte-Erkennungs-Test, Dauer-Nörgeln, sowie Kehrwoche und Hemden-Falten.



Der Deutsche Abend: Wir de-maskieren unsere eigenen Stereotype und Vorurteile.

Was ist eigentlich Kultur? Für den „Deutschen Abend“ lautete die schlichte Aufforderung ganz einfach: „Kommt angemessen gekleidet und verhaltet Euch bitte deutsch!“ Wie genau – das blieb jedem selbst überlassen. Es war unheimlich wertvoll, zu erleben, dass so ein banaler Satz ausreichte, um ganz viele schräge Verhaltensweisen und Bilder im Kopf auszulösen: penible Ordentlichkeit, Seitenscheitel, Spaßbremse, in Reih und Glied, Socken in Birkenstock, Fußball, Trachten, Oktoberfest, Bierzelt-Schunkeln und mit Handtüchern Strandliegen reservieren (wie auf Mallorca). Die Jugendlichen verwandelten den Speiseraum am Abend in ein Festzelt und tanzten auf den Bänken („ein Prosit der Gemütlichkeit!“). Interessant war nun der Abgleich mit unserem tatsächlichen Selbstbild, mit unseren echten Lebensweisen und die spannende Feststellung, dass da kaum Deckungsgleichheit bestand, dass also die Assoziationen und Stereotype auf uns alle eigentlich gar nicht zutreffen; dass wir alle von einem deutschen Kulturbegriff wissen und diesen auch problemlos reproduzieren und ausleben können, der unsere Lebensrealität im Alltag aber überhaupt nicht trifft. Folglich sollten wir auch bei anderen Kulturen sehr vorsichtig mit gängigen Klischees sein und uns mit jeglichem (Vor-) Urteil sehr zurückhalten (unsere eiserne Regel: „Reserve your judgment!“).

- **Elemente der positiven Freizeitgestaltung:** Zur Auflockerung gab es während des VBS viele kleine Freizeitangebote: Jonglier-Station (WI-Tradition: Jeder FW muss vor Ausreise mit 3 Bällen jonglieren können), Frisbee, Slackline, Lagerfeuer, Sport, Wizzard, Mörderspiel, Amigo Secreto.



- **Elemente des Selbstmanagements und der Selbstdisziplin:** Sehr bewährt hat sich in diesem Zusammenhang die selbst-entwickelte „Zielvereinbarung“, in der jeder Neu-FW sich auf 5 Ebenen seine persönlichen Ziele setzt und diese mit messbaren Meilensteinen fassbar macht. Auch der täglich wechselnde **Frustrations-Teufel** (rechtes Bild: Lisa mit Teufelshörnern) war eine hilfreiche und witzige Erfindung: Der Frustrations-Teufel hat nur die Aufgabe, die anderen Freiwilligen auf verschiedenste Weisen zu frustrieren (humorvolles Selbst-Überwindungs-



und

Frustrations-Toleranz-Training: z.B. „Heute nicht Duschen!“, „Nochmal hinten anstellen!“, „Wechselseitig Zähneputzen“).

- **Selbsterfahrungs-Elemente** (nicht esoterisch gemeint, sondern sehr praktisch und funktional-nützlich): So wurden die Freiwilligen, die mit Menschen mit Behinderung arbeiten würden, eingeladen, eine „Behinderung“ für einen ganzen Tag am eigenen Körper auszuprobieren und auf diese Weise die Schwierigkeiten im Alltag hautnah zu erfahren (z.B. erblindet, erstummt, im Rollstuhl oder an Arm und Fuß aneinander gebunden).

- **Elemente der bewussten und aktiven Abschiedsgestaltung:** Unsere Freiwilligen beenden mit dem Beginn ihres Freiwilligendienstes eine wichtige Lebens-Etappe (Schule, behütete Jugend, im Elternhaus leben, Abitur, etc.) und beginnen nun eine neue. Unsere Erfahrung zeigt: Nur wenn sie diesen Abschied sehr bewusst und sehr aktiv gestalten, können sie sich dann auch auf die neue Etappe (als FW im Ausland) richtig einlassen. Deshalb organisieren unsere FW zum Abschluss in Eigenregie einen „Tag der offenen Tür“ und für den letzten Abend des VBS eine schöne Abschieds- und Aussende-Feier, auf der sie feierlich und symbolisch in ihr Einsatzland entsandt werden.



Am Tag der offenen Tür werden unsere FW (vor über 200 Eltern, Freunden, Gästen und Ehemaligen) symbolisch verabschiedet. Hierzu entwickelt und präsentiert jedes Länder-Team einen nachdenklichen oder witzigen Länderbeitrag, mal musikalisch, mal theatralisch oder auch lyrisch-poetisch. Auch diese wertschätzende, positive Abschiedsgestaltung mag dazu beigetragen haben, dass wir keine Abbrüche hatten.



Impressionen von den der aktiven Abschiedsgestaltung mit Musik und Dankesreden. Die Eltern durften Helium-Luftballons mit guten Wünschen für unsere FW in den Himmel steigen lassen. Und wer wollte, durfte mit einem Stage-Dive von der Bühne den symbolischen *Sprung in einen neuen Lebens-Abschnitt* wagen (Foto unten).





**Tages-Ablauf:** Ein klassischer VBS-Bildungstag bietet mindestens 4 Seminar-Einheiten (Slots) von jeweils 90 Minuten Dauer, sowie zusätzliche Fragerunden und Wahlpflicht-Angebote. Ein typischer Seminartag ist folgendermaßen aufgebaut:

07:30: Kreatives Wecken (z.B. mit Gitarre/ Socken-Theater): „Wake-up with a smile!“

08:00: Vollkorn-Frühstück (regional, saisonal, vegetarisch und bio-ökologisch)

08:45: PLENUM (Ansagen, Motto des Tages, Witz des Tages, Verzicht des Tages, Podium der freien Meinung, Abstimmungen, Programm-Wahlangebote, etc).

09:30 – 11:00: BLOCK 1 (für ein einführendes oder vertiefendes Seminar-Modul)

Um kleine Gruppen zu garantieren arbeiten wir oft in 4 Parallelgruppen, die jeweils die selben 4 Bildungs-Stationen des Tages durchlaufen.

11:15 – 12:45: ARBEITS-BLOCK 2

13:00 Mittagessen

(möglichst regional, saisonal, vegetarisch, fair-trade und in Bio-Vollwert-Qualität), plus kleine, interessante Experimente in der Mittagspause (z.B. „Face your Food!“, Schweigen & Denken, Themen-Tische, Sprachwechsel in Fremdsprachen, Arbeitsessen in AK-Gruppen, z.B. Besprechung der Zeitungsredaktion, etc).

14:30 – 16:00 ARBEITS- BLOCK 3

16:00 – 17:30 ARBEITS-BLOCK 4

18:00: OPEN UNIVERSITY<sup>7</sup> oder Arbeit in Ländergruppen

19:00 Freizeit (z.B. Fußball- oder Volleyball-Turnier)

20:00 Abendessen oder Themenabend der FW

21:00 Themenabend, Vorträge, Filmabend oder optionale Gesprächsrunden (z.B. „als Frau in Lateinamerika“ oder „Abschied, Trauer, Tod“).

22:30 gemütlicher Tagesausklang (z.B. am Lagerfeuer)

00:00 Nachtruhe

---

<sup>7</sup> In der Open University wurden Workshops sowohl von Neu-FW und Ehemaligen angeboten als auch Vertiefungsrunden von externen Referenten (falls Bedarf bestand und die Arbeitsblöcke nicht ausreichten).