

# **BESSER ZUSAMMEN** **Freude in Gesellschaft**

INITIATIVE

**GEM** **EINSAMKEIT**

## **Freundschaftskurs** **Kinder (8-12)**

**Begleitheft für Lehrer und Eltern**

## Vorwort

Freunde finden und viel Spass und schöne Erfahrungen in ihnen erleben ist eine der wichtigsten Erlebnisse der Kindheit. Leider scheint es – aus verschiedenen Gründen – für viele Kinder schwieriger denn je, gute Freundschaften aufzubauen und langfristig zu erleben.

Wir wissen dass der Lehrplan und die Zeitkontingente in den Schuljahren 3-6 schon gespickt voll mit allem möglichen Inhalt ist, und jetzt zusätzlicher Inhalt nicht unbedingt noch dazu kommen muss. Aber die aktuellen Statistiken wie das deutsche Schulbarometer der Robert Bosch Stiftung zeigen ganz eindeutig den Mehrwert, den eine Verbesserung von sozialen Beziehungen und damit verbundener Mentaler Gesundheit für die Schüler in Deutschland haben kann.

Daher hoffen wir mit diesem kurzen Freundschaftskurs einen kleinen Beitrag hierzu zu leisten.

Unserem Verständnis zugrundeliegend ist folgende Definition.

„Freundschaft ist eine freie Beziehung von zwei oder mehr Personen,

1. die einige Persönlichkeitsstärken in die Freundschaft einbringen, die der Bildung einer Beziehung förderlich und für den jeweiligen anderen attraktiv sind,
2. die durch vergangene Interaktionen eine Einstellung zueinander, Wertschätzung füreinander und ein gegenseitiges Verständnis voneinander entwickeln,
3. die wiederholt durch eine Vielzahl von Aktivitäten ihre Freundschaft miteinander und untereinander ausüben und dadurch festigen.

Dies bestimmt weitestgehend den Inhalt für das Heftchen.“

**Christian Langkamp**

**Initiative GemEinsamkeit**

**Dieses Dokument ist aktuell noch ein Draft / Request for Comments.  
Des weiteren ist es als Schablone gedacht, um anderen Anbietern,  
Städten, Kommunen einen Start zu geben, ihr regionales und lokales  
Angebot anzuhängen oder einzuarbeiten.**

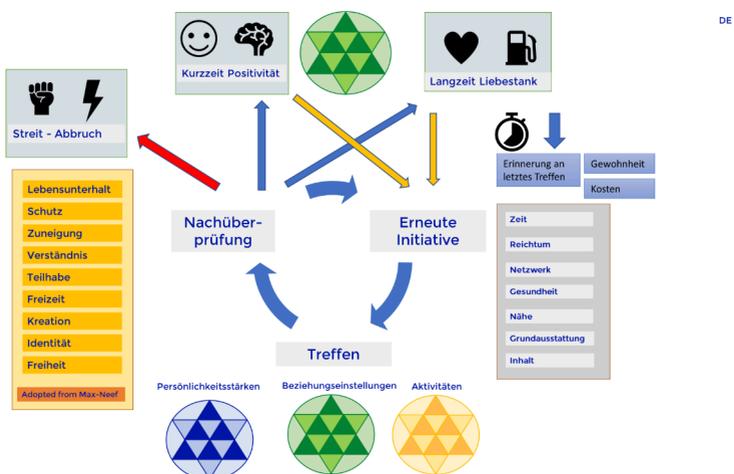
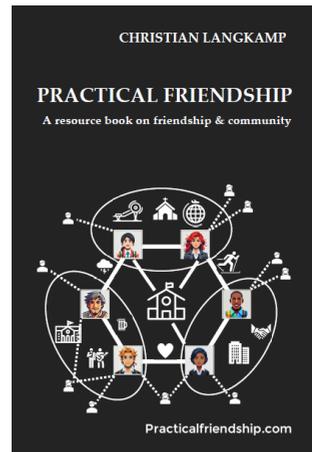
Version 0.50 Monat 2024-12

**2 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft**

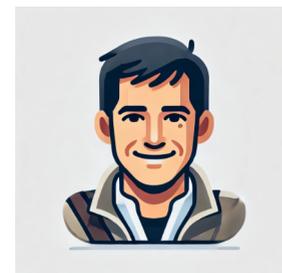
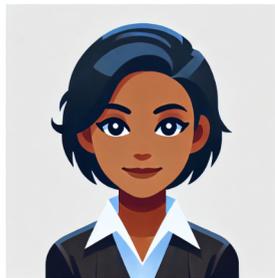
## Theoretische Basis

Das Material ist weitestgehend an der Theorie orientiert, die im Buch „Practical Friendship“ (engl.) bzw. „Freundschaft Leben“ (Deutsch) entwickelt und ausgeführt ist. Dieses online Buch ist als PDF kostenlos verfügbar, allerdings sehr ausführlich (410 Seiten) und ohne dezidiertes Interesse an dem Thema zur schnellen Lektüre eher nicht zu empfehlen. Bei ausführlichen Diskussionen zu Einzelthemen mit Kindern, die es wirklich wissen wollen, ist hier jedoch viel Material verfügbar, um diese Diskussionen anzureichern.

Wesentliches Element ist ein Prozessmodell zum Freundschaftsaufbau und zur Freundschaftspflege, welches besonderen Merkmal auf die Persönlichkeitsstärken, Beziehungseinstellungen und Aktivitäten legt. Ebenfalls dargestellt werden Ressourcen (Abwesenheit dieser: Hindernisse) sowie die sozialen Bedürfnisse nach Max-Neef.



**Bilder - theoretisch können Passfotos oder sonstige kleine Bilder verwendet werden, aber falls diese aus Kostengründen nicht zur Verfügung stehen, können auch folgende AI generierte Icons als Klebbilder ausgedruckt und eingehaftet werden.**



**Dies ist noch nicht der Weisheit letzter Schluss, hier werden zukünftige Versionen vermutlich andere Vorlagen anvisieren.**

## Was finde ich toll an dir - Tugenden und Charaktereigenschaften

Hier sollten die Kinder Charaktereigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale nennen, die sie toll an ihrem Freund oder ihrer Freundin finden. Dies geht direkt auf Aristoteles zurück, der anmahnte, dass für eine wahre Freundschaft etwas an dem Freund oder der Freundin bewundernswert sein sollte.

1. Ehrlichkeit und Authentizität
2. Akzeptanz und Toleranz
3. Demut und Interesse an Anderen
4. Zuverlässigkeit und Beständigkeit
5. Spaß und Humor
6. Güte, Wärme und Liebe
7. Tugend und guter Charakter
8. Intelligenz, Wissen und Neugier
9. Positivität, Hoffnung und das Gute sehend
10. Proaktives Verhalten
11. Energie, Spannung und Abenteuer
12. Geselligkeit, Verträglichkeit und Verbindungsfähigkeit
13. Geduld, Frieden und Ruhe

**Todo: Beispielsätze ergänzen die konkreter sind als diese Abstrakten Worte, Eventuell auch andere, einfachere Worte für Tafelbild finden**

**Es ist nicht so essentiell, dass die Kinder auf alles kommen. Es ist aber wichtig dass wenn sich die Kinder melden und erzählen was ihnen wichtig ist, der zuhörenden Person diese verschiedenen Kategorien bewusst sind. So können sie präziser nachfragen was die Kinder meinen.**

## Was ich gerne mit \_\_\_\_ mache - Aktivitäten

Hier sollten die Kinder Aktivitäten nennen, die ausmachen, weswegen sie mit dem jeweilig anderen Kind so gerne und glücklich Freunde sind.

1. Zusammen sein und spielen
2. Gemeinsam arbeiten und schöpferisch tätig sein
3. Intensives Zuhören und sich Mitteilen
4. Beistand und Unterstützung in schwierigen Zeiten
5. Praktische Hilfe
6. Einbetten und Freundschaftskreise verbinden
7. Gemeinsames Essen und Gastfreundschaft
8. Ermutigung und Herausforderung
9. Veränderung erreichen
10. Richtung und Ratschlag
11. Erkundung und Entdecken
12. Lehren und Lernen
13. Großzügigkeit und Geschenke machen
14. Sprachliche oder sichtbare Unterstützung

**Todo: Beispielsätze ergänzen die konkreter sind als diese Abstrakten Worte, Eventuell auch andere, einfachere Worte für Tafelbild finden**

**Es ist nicht so essentiell, dass die Kinder auf alles kommen. Es ist aber wichtig dass wenn sich die Kinder melden und erzählen was ihnen wichtig ist, der zuhörenden Person diese verschiedenen Kategorien bewusst sind. So können sie präziser nachfragen was die Kinder meinen.**

## **Deshalb haben \_\_\_\_ und ich ... miteinander - Beziehungseigenschaften**

Hier sollten die Kinder Beziehungseigenschaften nennen, die ihre Freundschaft mit dem anderen Kind als besonders kennzeichnen.

1. Gemeinsames Gedächtnis und geteilte Erinnerungen
2. Liebe, Zuneigung und gezielte Dankbarkeit
3. Priorisierung der Bedürfnisse von Freunden
4. Loyalität
5. Freude an der Gesellschaft
6. Gegenseitiges Verständnis
7. Gegenseitigkeit und das Gefühl gebraucht zu werden
8. Vertrauen und Vertraulichkeit
9. Offenheit und Verletzlichkeit
10. Respekt, Wertschätzung und Stolz
11. Wohlwollen und sich kümmern
12. Gemeinsames Interesse
13. Gemeinsamer Glaube und kultureller Hintergrund
14. Achtung der Privatsphäre

**Todo: Beispielsätze ergänzen die konkreter sind als diese Abstrakten Worte, Eventuell auch andere, einfachere Worte für Tafelbild finden**

**Es ist nicht so essentiell, dass die Kinder auf alles kommen. Es ist aber wichtig dass wenn sich die Kinder melden und erzählen was ihnen wichtig ist, der zuhörenden Person diese verschiedenen Kategorien bewusst sind. So können sie präziser nachfragen was die Kinder meinen.**

## **Rede mit \_\_\_\_ über ihre Freundschaften**

Die Unterhaltung mit den Erziehungsberechtigten oder Bezugspersonen soll einen Einblick darein vermitteln, wie sich Freundschaften über die Zeit verändern können. Auch dass es eventuell Verlustemotionen und Bedauern über nicht gepflegte und vergangene Freundschaften gibt.

Wenn Kindern insbesondere mit Eltern über die Freundschaften von ihnen reden, ist dies auch für die Eltern eine gute Reflektion, welches Vorbild bezüglich Freundschaften sie ihren Kindern vorleben.

Da Freundschaften zwar kulturell unterschiedliche Schwerpunkte, aber selber als Phänomen universell sind, ist dies auch eine Tätigkeit die für Kinder mit Deutsch als Zweitsprache gut geeignet ist, ihre Eltern einzubeziehen.

## **Potentielle Probleme**

Im Falle von Waisen oder schwierigen Elternverhältnissen kann es für das Kind schwer sein, die richtige oder überhaupt eine geeignete Bezugsperson zu finden. Im Idealfall kann hier der Lehrer einfach direkt jemanden vorschlagen. Im Extremfall findet sich eventuell auch ein weiteres Elternteil eines anderen Kindes.

**Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !**

**8 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft**

## Neues Kennenlernen - Menschenkenntnis und Sympathie

Kernerkenntnisse hier sollten sein:

1. Ich muss / sollte zumindest in etwas im anderen Kind interessiert sein.
2. Dieses etwas sollte in seiner Person basieren und nicht nur der Tatsache dass es eine Playstation oder Heman oder Barbie Figuren hat, mit denen ich spielen kann.
3. Ich habe selber auch etwas interessantes zu erzählen
4. Das was ich am liebsten erzähle ist eventuell nicht das was andere Kinder am meisten interessiert ? Was macht mich wirklich aus?
5. Auf welche Charakteristika ist es gut zu achten? Grundsätzlich sind dies die Persönlichkeitsmerkmale von den ersten Blättern, spannend ist jedoch was dem Kind als erstes hier einfällt, bzw. was es nicht erwähnt jedoch eventuell auch wichtig sein könnte.

**Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !**

## Neues Kennenlernen - Initiative und Beziehung aufbauen

Kernerkenntnisse hier sollten sein:

1. Was ist mein Brauch, mein üblicher Standardvorschlag. Welche Vorschläge gibt es noch in meiner Umgebung oder meinem lokalen Sozialumfeld ?
2. Wie habe ich es mit der Initiative? Schaffe ich das selber?
3. Wie abhängig bin ich von meinen Eltern? Passt denen das - wollen die da ein Auge drauf haben mit wem ich mich treffe? Oder wollen die eigentlich dass ich lieber selber mein Freizeitprogramm manage?
4. Traue ich mich Initiative zu zeigen?

**Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !**

**10 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft**

## **Verabredung halten**

Anekdotisch wird von aktuellen Jugendlichen folgendes Schema erzählt. Sie verabreden sich und sagen sich dann kurz vorher ab, um nicht selbst abgesagt zu bekommen. Es gilt Rückweisungsschmerzvermeidung ohne jedoch zu verstehen, dass der Mechanismus gerade diese Rückweisung und die Gefühle hervorruft.

Viele Kinder lernen von den Erwachsenen eine Fear of Missing Out - FOMO - die Angst irgendwie gerade was verpassen zu können, und sich daher nicht festlegen zu wollen.

Für Beziehungen und Freundschaften ist dies natürlich völliges Gift. Freundschaft kann nur gedeihen wenn man das Zeit Verbringen mit der anderen Person als etwas wahrnimmt, dass von beiden Seiten explizit gewollt ist, und auch anderen Aktivitäten vorgezogen wird.

Unvorhersehbares und erratisches Absagen führt dies sehr schnell ad Absurdum, und führt schnell zu einem völligen Misstrauen untereinander und letztendlich einer Beziehungsunfähigkeit.

Daher sollte die Kernaussage sein - eine Verabredung gilt. Ein Absagen sollte nur das äußerst mögliche sein, und dabei ist eventuell einmal Verschieben (aber auch nur einmal, danach wird es unglaubwürdig) OK, muss aber dann direkt vom Absagenden ausgehen.

Die andere Erkenntnis ist: Was du nicht willst das man dir tu, das füg auch keinem andern zu.

## **Frage an die betreuenden Erwachsenen**

Welches Vorbild gebt ihr eigentlich Euren Kindern? Geht ihr Verabredungen ein? Haltet ihr sie? Seid ihr eher Schieber oder Absager? Sind die Absagen leichtfertig (Kinder spüren sowas sofort) oder wirklich nur als letztmögliche Ausfahrt gemeint?

**Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !**

## Welche dieser Aktionen macht dich richtig wütend?

Diese Übersicht ist in zwei Teile geteilt. Die erste Hälfte sind Aussagen die Kinder typischerweise selbst bemerken. Das heißt nicht dass sie da ein schlechtes Gewissen haben, aber zumindest

Kernerkenntnisse hier sollten sein:

1. Grundsätzlich ist es völlig OK manchmal wütend zu sein.
2. Die Frage ist, ob es im Verhältnis ist zu dem Missstand?
3. Ob der Missstand wirklich so stattfand oder nur empfunden oder wahrgenommen war? Hier gilt es nicht das Kind anzuzweifeln, aber bei einem sehr übersteigerten Ego oder Besitzumwahrbedürfnis können oft Sachen fehlinterpretiert werden.
4. Gibt es Umstände die das Kind wütend macht, wo es aber eventuell oft genauso für das wütend sein eines anderen Kind verantwortlich ist (Spielzeug wegnehmen aber eigenes nicht teilen)

Hier wird es kein Schnelles Ergebnis geben, Stimmungsregulation ist etwas was nur langsam erlernt wird (es gibt ja auch Erwachsene mit einer eher kurzen Lunte bei manchen dieser Aspekte).

Die Frage ist vielleicht, und nur schlecht allgemein beantworten, ob eine wie auch immer hervorgerufene Wut Kurzschlussreaktionen herausfordert, die dann unnötigerweise zu Beziehungsabbruch durch das Kind oder die Freundschaft des Kindes führt. Grundsätzlich streiten sich Kinder häufig und vertragen sich auch fast ebensoschnell. Aber sie bemerken auch widerkehrende Muster beim Gegenüber und verlieren dann irgendwann auch die Lust und Geduld.

**Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !**

**12 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft**

## Welche dieser Spiele spielst du am liebsten?

Ein ganz altes englisches Sprichwort ist „If you want to have friends, you need to learn to play with their toys“. Wenn du Freunde haben willst, musst du es lernen, mit IHREM Spielzeug zu spielen.

In Zeiten der Gesellschaftlich allseitigen Selbstoptimierung und Egoismus, der den Kindern tagtäglich vorgelebt wird und dann natürlich von ihnen aufgenommen wird, ist diese Erkenntnis mehr denn je notwendig.

Falls also dein Kind über das Fehlen von Freundschaften klagt, kann dies ein guter weiterer Schnellcheck sein. Kompromissbereitschaft und Verträglichkeit sind sehr unterschätzte Charaktereigenschaften, und doch so essenziell. Grundschullehrer klagen auf breiter Front, dass gerade diese kaum noch vom Elternhaus mitgegeben werden.

Die Kernerkenntnis dieses Blattes ist die Beantwortung des Kindes für sich selbst, ob es vielleicht ein bisschen kompromissbereiter bei der Aktivitätsauswahl werden muss.

**Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !**

## Welche Orte sind am besten zum Spielen geeignet?

Vor fünfzig, dreißig oder zwanzig Jahren war der Natürliche Ort nach der Schule (und nach Fertigstellung der Hausaufgaben) draußen. Fußballspielen auf der Straße, Spiele in Wäldern, auf Feldern, Spielplätzen etc.

Es gab deutlich weniger Sorgen der Eltern bezüglich Gewalt durch andere Kinder und Jugendliche, schnell fahrende Autos und sonstige Gefahren. Und auch wenn vor dreißig Jahren der C64, Atari und die ersten 286 und 386er Pcs aufkamen, so hatten Brettspiele, Legos, Fantasyspiele wie Heman oder Barbie immer noch ausreichend Anzugskraft. Dies alles änderte sich mit der Verbesserung der Grafikqualitäten von Konsolen und mittlerweile auch Handys. Dazu kam eine gefühlte oder tatsächliche (das wollen und können wir nicht beurteilen) höhere Gefährdungslage für Kinder. Zu guter Letzt ist bei vielen Kindern die „Freizeit“ so durchgetaktet, dass sie einfach keine Zeitblöcke haben, um überhaupt eine Verabredung auf dem Spielplatz oder lokalem Wäldchen einzugehen.

Aber grundsätzlich kann schon mal mit Kindern überlegt werden, welche einfachen Orte wie Spielplätze, Schwimmbäder, Jugendtreffs, oder sonstige Orte außerhalb des eigenen Hauses geeignet sind, um Verabredungen mit anderen Schulkameraden oder Nachbarschaftskindern einzugehen.

Eine Debatte nach welchen Kriterien diese dann ausgewählt werden, wie Eltern von ihrer Anspruchsname erfahren, und was das sonst noch mit sich bringt, ist jedoch mit den Kindern, aber auch für die Kinder untereinander höchst wertvoll.

**Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !**

**14 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft**

## Was waren die schönsten Erinnerungen mit Freunden?

Die Kernfunktion von Freundschaften für Kinder ist das gemeinsame Wachsen durch gemeinsame Erfahrungen. Natürlich werden auch Erfahrungen mit Eltern und sonstigen Bezugspersonen gemacht, aber die Erfahrungen mit den gleichaltrigen Mitkindern oder neudeutsch „peers“ ist für ein Austoben und Austesten der eigenen Persönlichkeit und Grenzen extrem wichtig.

Hierbei ist es wichtig dass das Kind in eine positive Erinnerungsspirale gerät. Eine positive Erinnerung an ein gemeinsames Spielen sorgt dafür dass das Kind eine erhöhte Wahrscheinlichkeit hat, bei der nächsten Einladung ja zu sagen, bzw. es von sich aus anzuregen und vielleicht eine (im Idealfall mit den Eltern abgestimmte) Einladung selber auszusprechen.

Ohne direkt Manipulation vorzuschlagen, kann dieser Prozess natürlich maßgeblich von Eltern unterstützt werden, indem nach positiven Erinnerungen und Erfahrungen gefragt wird.

Kernerkenntnis ist: Es hängt maßgeblich auch von meiner Initiative und Reaktion ab, wenn ich weitere zukünftige Gelegenheiten ermöglichen will, wieder positive Erfahrungen zu machen. Und es macht grundsätzlich auch mehr Spass etwas in Gesellschaft zu machen als alleine vor Tik Tok oder dem Computer zu hocken.

Die schlichte Erkenntnis ist nämlich - direkte und freudige Erlebnisse - so sie denn geschehen - erschaffen ein Vielfaches an kurz- und langfristigen Erinnerungen als es soziale Medien oder Interaktion mit Computerspielen je könnten.

**Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !**

## Feedback

Diese Ressource ist noch sehr im Werden, es ist ein erster Draft.

Das grobe Modell ist dass Eltern das Hauptheft ihren Kindern geben und das Ausfüllen begleiten wenn es mit dem Lesen und Schreiben noch nicht so klappt, ansonsten aber eher als Rückfalldiskussant und Telefonjoker zur Verfügung stehen und eher das Kind alleine machen.

Ebenfalls ist ein Einsatz in Klassenverbänden oder in Nachmittagshorts, Jugendtreffs, Institutionen der Jugendseelsorge oder unter sonstiger Aufsicht.

Ein Gedankenloses Aushändigen ist gerade am Anfang wo das Material noch ungetestet ist, eher nicht beabsichtigt. Ebenfalls muss vorsichtig überlegt werden in welchem öffentlichen Raum die Beschäftigung mit der Materie stattfinden kann. Ggfs. ist auch ein Klassenraum für Kinder die nicht gut integriert sind, oder in Anwesenheit von Mobbenden Mitschülern nicht gut geeignet, so dass Rückzugsräume und ein Opt Out angeboten werden sollte.

Wir sind da sehr an Rückmeldungen und Verbesserungsvorschlägen interessiert.

Dieses ist nicht der Weisheit letzter Schluss, es ist lediglich der Versuch eines weiteren Beitrag, etwas gegen die nun immer mehr verbreitete Jugendeinsamkeit zu tun.

Für Rückfragen und Kritik

Christian Langkamp, Initiative GemEinsamkeit

Gaisbergstr. 43, 69115 Heidelberg,  
hallo@initiative-gemeinsamkeit.de

**Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !**

**16 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft**

## Grundsatz Material

Wir stellen Schablonen oder Templates bereit, die von Kommunen, Sozialträgern, lokalen Institutionen oder auch Gesundheitsanbietern (Hausärzten, Psychotherapeutischen Praxen, ...) angepasst und genutzt werden können.

**Aktuelle Hefte** - Abschließende Diskussionsphase (Material aber schon verwendbar und veröffentlicht)

1. Wege finden aus der Einsamkeit (Betroffene)  
Kurzer Überblick über Einsamkeit, 10 Seiten mit konkreten Handlungsvorschlägen zu einer Suchstrategie
2. Wege zeigen aus der Einsamkeit (Helfen im Privat Umfeld)  
Kurzer Überblick über Einsamkeit, 10 Seiten mit konkreten Handlungsvorschlägen in unterschiedlichen Kontexten des Privat Umfeldes
3. Wege gestalten aus der Einsamkeit (Helfen im Ehrenamt)  
Literatureinführung, Aufgabenfindung, 10 Seiten mit Übersicht zu verschiedenen Ehrenamtskontexten

**In Vorbereitung** / Konzeptionierung / Diskussion - bei Interesse gerne melden, wir können dann Vorabversionen direkt zur Kommentierung zur Verfügung stellen, wenn sie einen ersten Status erreicht haben.

1. Finding ways out of Loneliness (Non-German speaking in Germany) - Focus on offers in different languages for expats and migrants
2. Kleine Freundschaftslehre: Wie komme ich vom Erstkontakt zu der 50h Freundschaft
3. Evaluation, Evidenzbewertung und Generierung von Verbesserungsideen  
Wie finde ich heraus, ob mein Angebot wirklich hilft ?
4. Wege Finden - Zusätzliche Tipps für Fokusgruppen, die im allgemeinen Heft „Wege finden“ in ihrem besonderen Kontext nicht adäquat abgebildet werden können (Alleinstehende Eltern, Hochbetagte, LGBTQ, Jugendliche, Migranten)  
Hier suchen wir dezidierte Kooperationspartner mit Milieu-Kenntnis.