

BESSER ZUSAMMEN Freude in Gesellschaft

INITIATIVE

GEM **EINSAMKEIT**

Freundschaftskurs Kinder (8-12)

**Selbsterfahrung / Simulation für
Lehrer und Eltern und
sonstige Begleiter**

Stand V0.2

Dieses Dokument ist aktuell noch ein Entwurf / Request for Comments.

Es ist NICHT ein Freundschaftskurs oder Reflektionskurs für Erwachsene, sondern eine Simulation oder Reflektion für Eltern, Lehrer und Pädagogen, welche Übungen des Freundschaftskurs für Kinder und Jugendliche welchen Schwierigkeitsgrad haben könnten.

Insbesondere, wenn du dich selber einsam fühlst, gibt es andere Materialien wie das Buch „Verbunden statt Einsam“ von Lippke und Smidt, um über das Gefühl zu reflektieren. Dieses Heft ist dann (noch) nicht geeignet.

Einleitung

Wir haben das Heft „Freundschaftskurs für Kinder 8-12“ und das Heft „Freundschaftskurs für Jugendliche 13-17“ konzipiert, um Kindern und Jugendlichen, und es besonders solchen, die unter sozialen Problemen leiden, einfacher zu machen, Kontakt zu bekommen und Freundschaften zu schließen.

Diese Hefte sind zur Verfügung gestellt, und können somit von Eltern eingesetzt werden, die mit ihren Kindern eine vorstrukturierte Diskussion führen wollen. Auch Lehrer, die eine Vertretungsstunde mal mit einem anderen Thema wie sozialen Beziehungen bestücken wollen, können dieses Konzept nutzen. Vielleicht will auch ein Hort oder Jugendtreff das Thema einen Nachmittag in den Mittelpunkt stellen.

Es ist aber nun so, dass es selbst Erwachsenen schon oft nicht einfällt, wirklich zu beschreiben, was gut an ihren Freundschaften ist, warum sie für sie wichtig sind (Rath 2006). Für Kinder und Jugendliche, die eben noch nicht über den vollen Wortschatz eines Erwachsenen verfügen, und schon gar nicht eines einschlägig studierten Akademikers, gilt diese Einschränkung bei der Ausdrucksfähigkeit noch viel mehr.

Dieses Heft soll nun einen begleitenden Erwachsenen grob durch die Übungen führen, die - einfacher formuliert mit einfacheren Anforderungen an die Formulierungen der Antworten - in den jeweiligen Heften für Kinder und Jugendliche enthalten sind.

Somit können Eltern, Lehrer oder andere Pädagogen durch eigene, persönliche Erfahrung abschätzen, ob sie das Material den Kindern und Jugendlichen verantwortlicherweise zumuten können und wollen.

Zum Bearbeiten sollte ein nicht durchsichtiges Blatt zur Verfügung stehen, um „Lösungsseiten“ abdecken zu können.

Zur besten Simulation wird die Übung zu zweit durchgeführt, um gleich auch die Möglichkeiten der parallelen Diskussion einschätzen zu können.

Christian Langkamp

Initiative GemEinsamkeit

Version 0.2 Monat 2025-01

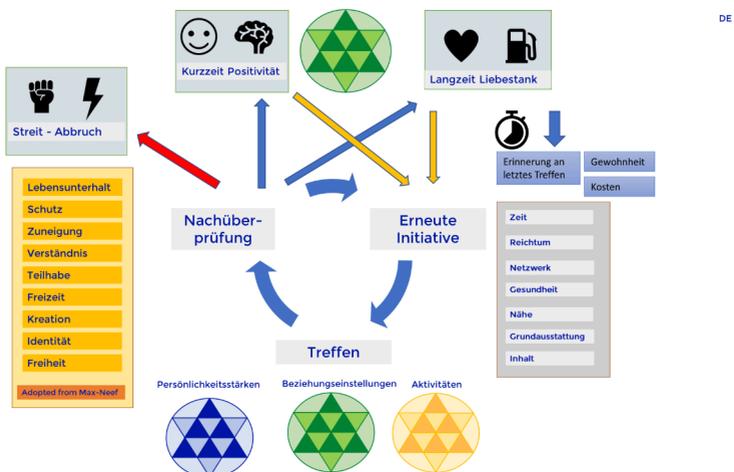
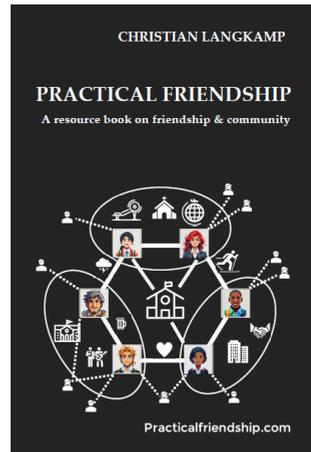
2 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

INITIATIVE
GEM EINSAMKEIT

Theoretische Basis

Das Material ist weitestgehend an der Theorie orientiert, die im Buch „Practical Friendship“ (englisch) 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 Augenmerk auf die Persönlichkeitsstärken, Beziehungseinstellungen und Aktivitäten legt. Ebenfalls dargestellt werden Ressourcen (Abwesenheit dieser: Hindernisse) sowie die sozialen Bedürfnisse nach Max-Neef.



Was ist Freundschaft

Folgende Definition liegt unserem Verständnis von Freundschaft zugrunde.

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

1. die ihre Persönlichkeiten mit den Stärken 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.“

Diese Definition bestimmt weitestgehend den Inhalt für das Heftchen.

Wähle nun aus – für die Erfahrung zwei gute Freunde und einen guten Bekannten aber noch nicht Freund*in. Es ist hier eventuell für die Erfahrung auch nicht ideal, den aktuellen Lebenspartner zu wählen, selbst wenn hier eine gute Freundschaft vorliegt, da dies nicht der vergleichbaren Erfahrung der Kinder entspricht.

Die „Cheat Sheets“ / Lösungen oder Hilfseiten sollten 5-10 Minuten zugedeckt bleiben, und erst dann geöffnet werden, um bei der nachfolgenden Kategorisierung und Präzisierung zu helfen.

A

B

C

Das schätze ich an

**Persönlichkeitsmerkmale
Charakterstärken, X ist _____**

A

B

C

Nach 5-10 Minuten auf das erste „Lösungsblatt“ oder Formulierungshilfe schauen, um zu sehen, ob grob die Kategorien getroffen wurden. Dann diskutieren, ob die anderen Kategorien nicht auf dem Radar waren, aber wichtig sind, oder bewusst nicht bedacht wurden.

Das macht mit X Spass

Aktivitäten

X und ich tun _____

A

_____	_____
_____	_____

B

_____	_____
_____	_____

C

_____	_____
_____	_____

Nach 5-10 Minuten auf das erste „Lösungsblatt“ oder Formulierungshilfe schauen, um zu sehen, ob grob die Kategorien getroffen wurden. Dann diskutieren, ob die anderen Kategorien nicht auf dem Radar waren, aber wichtig sind, oder bewusst nicht bedacht wurden.

Deshalb haben X und ich _____

**Beziehungsmerkmale, Aussagen über Eure
Beziehung/Freundschaft**

**Sätze enden mit Aneinander, Voreinander,
miteinander, zueinander**

A

B

C

Nach 5-10 Minuten auf das erste „Lösungsblatt“ oder Formulierungshilfe schauen, um zu sehen, ob grob die Kategorien getroffen wurden. Dann diskutieren, ob die anderen Kategorien nicht auf dem Radar waren, aber wichtig sind, oder bewusst nicht bedacht wurden.

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 (Vertrauen, Integrität, vertraulich, bodenständig)
2. Akzeptanz und Toleranz (akzeptiert mich wie ich bin, will mich nicht ändern)
3. Demut und Interesse an Anderen (nicht bestimmend, gut zuhören, kann sich zurück nehmen, bescheiden, kann sich Informationen merken)
4. Zuverlässigkeit und Beständigkeit (kommt wenn zugesagt, verspricht und hält Versprechen)
5. Spaß und Humor (Lustig, Witze, lustige Ideen)
6. Güte, Wärme und Liebe (lieb, gern, nett, warm)
7. Tugend und guter Charakter (weiß was zu tun ist, macht die richtigen Sachen)
8. Intelligenz, Wissen und Neugier (guter Rat, diskutieren, rätseln, puzzlen, untersuchen)
9. Positivität, Hoffnung und das Gute sehend (Optimismus, bestätigend, Zuversicht aufbauend)
10. Proaktives Verhalten (selbstlos, altruistisch, stellt eigene Bedürfnisse zurück, kompromissbereit, nicht bestimmend)
11. Energie, Spannung und Abenteuer (Ideen, Mut, verrückt)
12. Geselligkeit, Verträglichkeit und Verbindungsfähigkeit (nett, lädt mich ein, stellt mich Anderen vor, lässt mich mitspielen)
13. Geduld, Frieden und Ruhe (ausreden lassen, ruhig, geduldig, entspannt)

Es ist nicht so essentiell, dass die Kinder auf alles kommen. Wenn Sie diese Kategorien aber kennen, können Sie besser erraten und erfragen, was die Kinder sagen wollen. Wahrscheinlich fehlen den Kindern gerade in früheren Jahren noch das Vokabular und die Ausdrucksfähigkeit.

Was ich gerne mit ____ mache - Aktivitäten

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

1. Zusammen sein und spielen (viel Zeit zusammen, machen was zusammen, sind im gleichen Verein, sehen uns oft)
2. Gemeinsam arbeiten und schöpferisch tätig sein (machen gemeinsam Sport, Kunst, Musik, Ehrenamt, helfen gemeinsam)
3. Intensives Zuhören und sich Mitteilen (erzählen einander Geschichten oder was wir denken und hören gut zu)
4. Beistand und Unterstützung in schwierigen Zeiten (steht an meiner Seite, unterstützt mich wenn es mir nicht gut geht)
5. Praktische Hilfe (hilft mir bei Hausaufgaben)
6. Einbetten und Freundschaftskreise verbinden (stellt mich Anderen vor, lässt mich mitspielen, macht auch Andere zu meinen Freunden, lädt mich zu Parties ein)
7. Gemeinsames Essen und Gastfreundschaft (teilt sein Essen mit mir, lädt mich nach Hause ein)
8. Ermutigung und Herausforderung (sagt mir, wenn ich etwas besser können sollte, spornt mich an, ermutigt mich)
9. Veränderung erreichen (hilft mir mich zu verbessern, hat mich zu einer besseren Person gemacht)
10. Richtung und Ratschlag (gibt mir gute Tips, stellt gute Fragen, ist weise)
11. Erkundung und Entdecken (Gegend entdecken, Abenteuer, Neues ausprobieren)
12. Lehren und Lernen (lernen zusammen, bringt mir Sachen bei, zeigt mir Sachen, hilft beim Lernen)
13. Großzügigkeit und Geschenke machen (hat mir etwas geschenkt, lässt mich mit seinen Spielzeugen oder Computer spielen)
14. Sprachliche oder sichtbare Unterstützung (verteidigt mich gegen Kritik, stimmt mir zu, hilft mir in verbalen Streits)

Es ist nicht so essentiell, dass die Kinder auf alles kommen. Wenn Sie diese Kategorien aber kennen, können Sie besser erraten und erfragen, was die Kinder sagen wollen. Wahrscheinlich fehlen den Kindern gerade in früheren Jahren noch das Vokabular und die Ausdrucksfähigkeit.

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 (viel zusammen erlebt)
2. Liebe, Zuneigung und gezielte Dankbarkeit (ist lieb zu mir, mag mich, bedankt sich)
3. Priorisierung der Bedürfnisse von Freunden (bin wichtig für sie, würde für mich alles tun, weiß was ich brauche/will, ist aufmerksam mir gegenüber)
4. Loyalität (steht zu mir, bleiben noch lange Freunde)
5. Freude an der Gesellschaft (macht Spaß, ist schön zusammen zu sein, ich kann entspannen)
6. Gegenseitiges Verständnis (versteht mich, weiß was ich denke, versteht wie ich denke, kann gut mit überlegen)
7. Gegenseitigkeit und das Gefühl gebraucht zu werden (wichtig füreinander, helfen uns, wichtig dass wir da sind)
8. Vertrauen und Vertraulichkeit (vertrauen uns, erzählen nichts weiter)
9. Offenheit und Verletzlichkeit (erzählt mir Gefühle, sagt was er denkt, auch wenn es nicht einfach ist)
10. Respekt, Wertschätzung und Stolz (respektieren, bewundern, finden uns toll, sind stolz aufeinander, macht Komplimente, sagt mir was ich gut mache)
11. Wohlwollen und sich kümmern (will mein Bestes, kümmert sich um mich, will dass es mir gut geht)
12. Gemeinsames Interesse (sind an gleichen Sachen interessiert, gleiche Hobbies)
13. Gemeinsamer Glaube und kultureller Hintergrund (wir verstehen die Eltern, die Regeln in der jeweils anderen Familie)
14. Achtung der Privatsphäre (akzeptiert, wenn ich allein sein will, muss nicht alles wissen)

Es kann sein, dass das Denken über Beziehungseigenschaften Kindern schwerer fällt als Aktivitäten oder „Persönlichen Stärken“. Wahrscheinlich muss hier von Lehrer/Eltern mehr Hilfe gegeben werden oder ein Ankreuzen von sechs wichtigsten Aspekten verwendet werden. Es müssen nicht alle geraten werden, sondern nur was in der Freundschaft wichtig ist.

Es ist nicht so essentiell, dass die Kinder auf alles kommen. Wenn Sie diese Kategorien aber kennen, können Sie besser erraten und erfragen, was die Kinder sagen wollen. Wahrscheinlich fehlen den Kindern gerade in früheren Jahren noch das Vokabular und die Ausdrucksfähigkeit.

Rede mit ___ über ihre Freundschaften

Hier ist ein richtiges Interview gedacht. Die Kinder sollten drei unterschiedliche Erwachsene interviewen, für die Simulation hier reicht eine weitere Person, die Du nach ihren Freundschaften fragst. Sie sollte mindestens in einer Kategorie (Kultur, Alter, Geschlecht) substanziell von dir unterschiedlich sein, so dass eine Reflektion über mögliche Unterschiede zu deinen Einstellungen und Freundschaften sichtbar wird.

X hat mir folgende drei Freundschaften beschrieben

A

B

C

Wie hat sich das angefühlt, mit einer anderen Person über ihre Freundschaften zu reden? Wie leicht viel es ihr, diese Freundschaften zu beschreiben? Wo musstest du mehr nachfragen?

Rede mit ___ über ihre Freundschaften

Die Unterhaltung mit den Erziehungsberechtigten oder Bezugspersonen soll einen Einblick 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 deren Freundschaften reden, ist dies auch für die Eltern eine gute Reflexion, welches Vorbild sie ihren Kindern bezüglich Freundschaften vorleben. Und die Kinder lernen wichtige Geschichten der Eltern kennen.

Da Freundschaften zwar kulturell unterschiedliche Schwerpunkte haben, aber selber als Phänomen universal 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 !

12 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

Wenn du in einem sozialen, nicht beruflichen Kontext auf eine neue Person triffst, was interessiert dich zuerst? Was macht dich interessiert, noch mehr Zeit mit der anderen Person zu verbringen?

Was erzähle ich beim ersten Kennenlernen einer neuen Person am liebsten über mich? Habe ich da so eine private 30 - 60 Sekunden andauernde Selbstvorstellung?

Was interessiert die anderen Personen am häufigsten an mir? Welche Fragen fordern mich im positiven Sinne am meisten heraus?

**Was muss ich wissen um Sympathie zu entwickeln? Sind es Ähnlichkeiten im Charakter, Präferenzen zu Spielen, Sportlichkeit, ...
Dann anders herum - Verbesserung des Kennenlernprozesses durch Reflektion.**

Neues Kennenlernen - Menschenkenntnis und Sympathie

Kernerkenntnisse hier sollten sein:

1. Ich muss / sollte zumindest an Etwas „im anderen Kind“ interessiert sein.
2. Dieses Etwas sollte in seiner Person basieren und nicht nur auf der Tatsache beruhen, dass es eine Playstation oder Barbie Figuren besitzt, 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 soll man gut achten? Grundsätzlich sind dies die Persönlichkeitsmerkmale von den ersten Seiten/Arbeitsblättern. Spannend ist jedoch, was dem Kind als erstes hier einfällt, bzw. was es nicht erwähnt und eventuell auch wichtig sein könnte.

Auch hier ist die Frage - welches Vorbild geben wir unseren Kindern, wenn wir Menschen in der Stadt treffen oder neu kennenlernen. Sind wir interessiert, abweisend?

Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !

14 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

Wenn wir uns mögen, wozu verabreden wir uns dann?

Und schlägst du das nächste Treffen vor oder die andere Person? Oder braucht ihr Hilfe?

- Ich gehe mit gutem Beispiel voran
- Die andere Person soll einladen
- Wir schauen ob wir uns per Zufall irgendwo wieder sehen
- Wir sehen uns wahrscheinlich nicht wieder

Wer Initiiert, wo sind die Hürden, wie ist der Prozess, was kann man machen, Mut oder Initiative zu zeigen.

Neues Kennenlernen - Initiative und Beziehung aufbauen

Kernerkenntnisse hier sollten sein:

1. Was ist mein Brauch, mein üblicher Standardvorschlag als erste gemeinsame Aktivität. Welche Vorschläge gibt es noch in meiner Umgebung oder meinem lokalen Sozialumfeld ?
2. Wie halte ich es mit der Initiative? Schaffe ich das selber?
3. Wie abhängig bin ich von meinen Eltern? Passt ihnen das - wollen sie genau wissen und mitentscheiden, mit wem ich mich treffe? Oder wollen sie eigentlich, dass ich lieber selbst mein Freizeitprogramm gestalte und entscheide?
4. Traue ich mir zu, Initiative zu zeigen?

Auch hier ist die Frage - welches Vorbild geben wir unseren Kindern, wenn wir Bekannten über den Weg laufen. Wieviel Zeit nehmen wir uns? Wie reagieren wir auf das Interesse eine Unterhaltung etwas länger zu führen?

Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !

16 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

Stell dir vor, du bist seit einer Woche mit einem Freund oder einer Freundin auf einen Kaffee oder ein Bier verabredet. Dann sagt sie/er ab mit einer plausiblen, aber nicht 100% überzeugenden Antwort. Wie fühlst du dich ?

Stell dir vor, du bist seit einer Woche mit dem Freund/Freundin A verabredet. Aber für die gleiche Zeit lädt dich nun ein anderer Freund/Freundin B ein, mit dem/der du eigentlich lieber Zeit verbringst? Was machst du?

- Ich sage Person B (schweren Herzens) ab und bleibe bei der Verabredung
- Ich sage Person B zu und finde eine Entschuldigung für Person A
- Ich schaue bei Person A und Person B, ob sie Lust haben, uns zu dritt zu treffen.
- Ich weiß nicht was ich tue

Was glaubst du, wie sich Person A und Person B in jedem der Fälle fühlt?

Und welche der Entscheidungen können deine Kinder meistens bei dir beobachten?

Beständigkeit und Vertrauen, Verabredung einzuhalten, ist vermutlich eine der wichtigsten Einstellungen, um langfristige Beziehungen aufzubauen.

Verabredung einhalten

Anekdotisch wird von Jugendlichen aktuell folgendes Schema erzählt. Sie verabreden sich und sagen dann kurz vorher ab, um nicht selbst abgesagt zu bekommen. Es gilt Vermeidung von Rückweisungsschmerz, 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), also 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. Man sollte nur im äußersten Fall absagen, und dabei ist eventuell einmal Verschieben (aber auch nur einmal, danach wird es unglaublich OK, muss aber dann direkt vom Absagenden ausgehen.

Die andere Erkenntnis ist: Was du nicht willst, das man dir tu(t), 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 von Verabredungen? Sind die Absagen leichtfertig (Kinder spüren sowas sofort) oder wirklich nur als letztmöglichster Ausweg gemeint?

Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !

18 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

Welche dieser Aktionen macht dich richtig wütend?

Benutze ++ für richtig wütend, + für etwas wütend, und 0 für nicht wütend

Jemand nimmt sich ein Spielzeug von dir ohne dich zu fragen.

Die Erwachsenen loben ein anderes Kind mehr, obwohl ihr das gleiche geleistet habt.

Beim Verteilen von Süßigkeiten erhält das Kind neben dir mehr als du.

Ein anderes Kind sagt etwas Gemeines zu dir oder über dich.

Du und ein weiteres Kind spielen um die Wette und das andere Kind schummelt und gewinnt.

Du wirst ignoriert. Keiner kümmert sich um dich.

Ein anderes Kind bricht eine Regel, die du selber ungern einhältst, und wird nicht korrigiert oder kritisiert.

Du und die anderen Kinder ärgern ein weiteres Kind, aber nur du kriegst Ärger von dem Lehrer oder den Eltern.

Ein anderes Kind nimmt dir deinen Sitzplatz in der Schule oder am Esstisch weg.

Etwas macht dich wütend, aber der Lehrer oder die Eltern sagen, ohne dir zugehört zu haben: "Das macht doch nichts, beruhige dich wieder".

Was davon ist dir schonmal so passiert und wie hast du reagiert?

Was glaubst du wie deine Eltern das wahrnehmen?

Die analoge Frage für Eltern, Lehrer und andere Erwachsene ist auch hier - was macht uns wütend, dass wir uns streiten. Was sehen unsere Kinder? Sind davon auch Freundschaften kaputt gegangen?

Was sind Gründe fürs Streiten, bei welchen ist ein Vertragen schwer, gehen die Gründe vom Kind aus oder den anderen, hat etwas eine Freundschaft kaputt gemacht?

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 sehen sie ihre Reaktion halbwegs objektiv.

Kernerkenntnisse hier sollten sein:

1. Grundsätzlich ist es völlig OK, manchmal wütend zu sein.
2. Die Frage ist, ob es im Verhältnis zu dem Missstand steht.
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 Bedürfnis nach Besitztumsbewahrung können oft Sachen fehlinterpretiert werden.
4. Gibt es Umstände, die das Kind wütend machen, bei denen es aber eventuell oft genauso für die Wut eines anderen Kindes 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 zu beantworten, ob eine wie auch immer hervorgerufene Wut Kurzschlussreaktionen herausfordert. Die Frage ist, ob dann ein so heftiger Streit folgt, der dann (unnötigerweise) so schlimm ist, dass eines der Kinder die Freundschaft aufkündigt. Grundsätzlich streiten sich Kinder häufig und vertragen sich auch fast ebenso schnell wieder. Aber sie bemerken auch wiederkehrende Muster beim Gegenüber und verlieren dann irgendwann auch die Lust und Geduld.

Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !

20 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

Welche Aktivitäten verfolgst du am ehesten im sozialen Kontext?

	Ich	Andere Allgemein	Andere Nachbarn
Sport (Fitness, Gym, Outdoor, Teamsport, Abenteuer Sport, Yoga)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kulturelles (Museum, Theater, Kunst, Musik)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essen und Trinken (Abendessen ausgehen, gemeinsames Kochen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiele (Brettspiele, Kartenspiele, Videospiele, Fragespiele)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reisen und Entdecken (Tages- und Wochenendreisen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ehrenamt (Ehrenamt, Umwelt Engagement, Nachbarschaft)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lernen und Wachstum (Workshops, Lehren, Diskussionen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entspannung/Wellness (Spa Tag, Meditation, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kreatives (Fotografie, Schreibgruppe, Auftritte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Technologie und Handwerk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anderes: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Und welche Aktivitäten machen die anderen Personen in deinem allgemeinen Umfeld und in deiner Nachbarschaft am liebsten?

**++ am liebsten, + gerne, o egal, - nicht so gerne, -- gar nicht
++ und + darfst du nur dreimal pro Spalte verwenden.**

Überlappung von Interessen, mögliche Gemeinsamkeiten, Kompromissbereitschaft

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 des 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.

Die Erkenntnis sollte sein dass es im Umfeld auch für Erwachsene nicht immer einfach ist, Partner für die Lieblingsaktivitäten zu finden. Kinder haben zwar oft viel mehr potentielle Spielpartner in ihrem Umfeld über die Schule, aber auch hier ist es nicht immer leicht „Freundschaftskandidaten“ mit übereinstimmenden Interessen zu finden.

Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !

22 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

Welche Orte sind am besten zum Zeit verbringen?

Und was macht sie dazu?

Was sind Soziale Orte für Kinder, hier kann der Erwachsene mehr unterstützen und fragen - habt ihr auch an Ort X gedacht?

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“. Fußball spielen 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 die ersten spielfähigen Computer aufkamen, so hatten Brettspiele, Legos, Fantasy Spiele wie Heman oder Barbie immer noch ausreichend Anziehungskraft. 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 im öffentlichen Raum. Zu guter Letzt ist bei vielen Kindern die „Freizeit“ so durchgetaktet, dass sie einfach keine Zeitblöcke haben, um überhaupt eine Verabredung an einem Ort draußen (Spielplatz, ...) 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 Inanspruchnahme erfahren, und was das sonst noch mit sich bringt, ist jedoch mit den Kindern, aber auch für die Kinder untereinander höchst wertvoll.

Welche Orte sind am besten für Erwachsene geeignet?

Die „Spielplatz“ Version für Erwachsene heißt „Dritter Ort“, und wurde von dem Soziologen Ray Oldenburg geprägt. Dieses Buch „The Great Good Place“ ist leider nur auf Englisch verfügbar, das konzeptionell nächste Buch mit leicht anderem Fokus ist Manthe „Demokratie braucht Begegnung“.

Auch diese sind immer seltener geworden, und wir haben uns fast abgewöhnt sie zu frequentieren.

Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !

Was waren die drei schönsten Erlebnisse oder Zeiten mit Freunden im letzten Jahr? Und was hat sie so schön gemacht ?

1.

2.

3.

Und was kannst du tun, um wieder so ein schönes Erlebnis möglich zu machen?

Was war so gut, dass man es selber nochmal initiieren / starten / zu einer Wiederholung einladen kann. (Geburtstag ist nur einmal im Jahr.)

Auch hier ist die Frage, was leben wir den Kindern vor? Was tun wir, wenn wir schöne Zeiten hatten, um diese wieder ermöglichen.

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 bei der nächsten Einladung eher „ja“ sagt. Vielleicht regt es von sich aus eine Einladung an und spricht sie (im Idealfall mit den Eltern abgestimmt) selber aus.

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 erschaffen ein Vielfaches an kurz- und langfristigen Erinnerungen als es soziale Medien oder Interaktion mit Computerspielen je tun könnten.

Vorschläge und Kritik herzlich willkommen !

26 Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft

Später: Offene Fragen zum Diskutieren

1. Können Jungen und Mädchen befreundet sein?
2. Was ist wichtig für wahre Freundschaft?
3. Gibt es Eigenschaften von Freunden, die wichtig sind, aber oft nur selten vorkommen?
4. An welchen Orten kann man mit Freunden am besten Spaß haben?
5. Was ist anders, wenn man sich mit Freunden direkt sieht und spielt als wenn man per Whatsapp oder online kommuniziert?
6. Was ist anders, wenn man nur zu zweit oder in einer Gruppe von Vieren oder Fünfen spielt?
7. Müssen alle meine Freunde gleich sein ? Was kann unterschiedlich sein, was müssen sie alle haben ?

Eine Reihe weiterer Fragen kann dir dein*e Lehrer*in nennen.

Feedback

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

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 sollten sie aber als „Telefonjoker“ bzw. Hilfe im Hintergrund zur Verfügung stehen und das Kind eher alleine oder mit einem oder einer Freund*in machen lassen.

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

Ein gedankenloses Aushändigen ist eher nicht beabsichtigt, gerade am Anfang, da das Material noch ungetestet ist. Ebenfalls muss vorsichtig überlegt werden, in welchem öffentlichen Raum die Beschäftigung mit der Materie stattfinden kann. Ggfs. sind auch ein Klassenraum für Kinder, die nicht gut integriert sind, oder die Anwesenheit von mobbenden oder hänselnden Mitschülern nicht gut geeignet. Hierbei müssen Rückzugsräume und eine unkomplizierte Ausstiegsoption angeboten werden.

Wir sind da sehr an Rückmeldungen und Verbesserungsvorschlägen interessiert.

Dieses ist nicht der Weisheit letzter Schluss, es ist lediglich der Versuch eines weiteren Beitrags, 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 !

28 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 Privatumfeld)
Kurzer Überblick über Einsamkeit, 10 Seiten mit konkreten Handlungsvorschlägen in unterschiedlichen Kontexten des Privatumfeldes
3. Wege gestalten aus der Einsamkeit (Helfen im Ehrenamt)
Literatureinführung, Aufgabenfindung, 10 Seiten mit Übersicht zu verschiedenen Ehrenamtskontexten
4. Finding ways out of Loneliness (Non-German speaking in Germany) - Focus on offers in different languages for expats and migrants
5. Evaluation, Evidenzbewertung und Generierung von Verbesserungsideen
Wie finde ich heraus, ob mein Angebot wirklich hilft ?

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. Kleine Freundschaftslehre: Wie komme ich vom Erstkontakt zu der 50h-Freundschaft
2. 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.