

Werkzeugkoffer Soziale Beziehungen

Material für Jugendliche über Freundschaft, Nähe und Einsamkeit



Worum es geht

Der Werkzeugkoffer ist eine Sammlung gegenständlicher Materialien, mit denen Fachkräfte mit Jugendlichen über Freundschaft, soziale Netzwerke und Einsamkeit arbeiten können. Acht eigenständige Module, jedes für etwa eine Doppelstunde. Karten, Bretter, Figuren – kein Bildschirm, keine App, kein monatelanger Vorlauf. Die Vorlagen sind frei verfügbar: Jede Einrichtung kann den Koffer selbst herstellen.

Warum

Einsamkeit und soziale Verbundenheit im Jugendalter sind inzwischen gut untersucht und als relevantes Thema anerkannt. Für Schulen und Jugendeinrichtungen stellt sich damit die praktische Frage, wie sich soziale Beziehungen mit Jugendlichen konkret und niedrigschwellig bearbeiten lassen.

Soziale Beziehungen sind komplex: Wer gehört zu mir? Was brauche ich von anderen? Was bringe ich selbst ein? Was geschieht in schwierigen Situationen – und welche Rolle spielt mein Umfeld? Solche Fragen sind nicht immer leicht direkt zu besprechen.

Der Werkzeugkoffer setzt deshalb bewusst auf einen analogen, gegenständlichen Ansatz. Figuren, Karten, Bretter und Szenarien übersetzen abstrakte Fragen in konkrete Aufgaben und machen soziale Strukturen sichtbar, ohne persönliche Selbstoffenbarung vorauszusetzen. Acht Module bilden einen zusammenhängenden Werkzeugkasten – vom eigenen sozialen Netz über Identität und Beziehungsgeschehen bis zum sozialen Umfeld.

Auf einen Blick

- **Für Fachkräfte**
in Bildungs- und Jugendeinrichtungen, besonders Schulsozialarbeit
- **Jugendliche**
Schwerpunkt **12 bis 17 Jahre**
- **Acht Module**,
je etwa **90 Minuten**,
einzeln oder in Folge einsetzbar
- **Gruppen bis 30**,
an Tischen zu 4 – 6
- **Open Educational Resource (OER)**
Frei verfügbar unter offener Lizenz,
selbst herstellbar

Eine Linie von innen nach außen

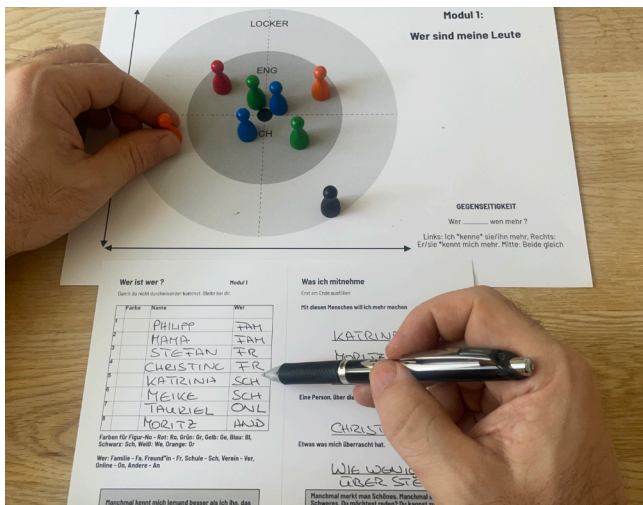
Der Koffer führt an einer Linie entlang: von den eigenen Menschen und Bedürfnissen – nah und konkret – über das eigene Verhalten in Beziehungen bis zum Umfeld, das Verbindung ermöglicht oder erschwert. Die Module sind einzeln einsetzbar; die Reihenfolge ist ein Angebot, kein Zwang.

A Meine Sozialen Beziehungen

B Meine Soziale Identität

C Was zwischen uns passiert

D Mein Umfeld



Verstehen statt trainieren

Der Koffer übt keine sozialen Fertigkeiten ein. Er baut Vokabular auf, macht Strukturen und Muster sichtbar und ermöglicht Einordnung. Jugendliche sollen erkennen, wie Beziehungen funktionieren – nicht üben, wie man sie richtig führt.

Das ist eine bewusste Entscheidung. Übungsformate brauchen Wiederholung über viele Termine; reflexive Arbeit trägt auch in einer einzelnen Doppelstunde. Und sie kommt ohne die Unterstellung aus, den Jugendlichen fehle etwas.

Durchgehende Gestaltungsprinzipien

Privatheit schützen

Niemand muss zeigen, was auf der eigenen Karte steht.

Über Figuren und Szenarien

Nachdenken, ohne persönliche Selbstoffenbarung vorauszusetzen.

Kein Wettbewerbsmotor

Gespräch und gemeinsames Tun tragen die Einheit.

Legen, sortieren, bauen statt langer Texte

Niedrigschwelliger als lange Schreibaufgaben.

Was der Koffer leisten kann

- Wahrnehmung für Beziehungen und soziale Muster schärfen
- Vokabular und Gesprächsanlässe schaffen
- Strukturen, Bedürfnisse und Barrieren sichtbar machen
- Reflexion auch in einer einzelnen Doppelstunde ermöglichen

- und was nicht

- Einsamkeit diagnostizieren oder screenen
- Therapie oder fachliche Begleitung ersetzen
- soziale Gelegenheiten oder Gemeinschaft herstellen
- Wirkung auf Einsamkeit allein garantieren

Acht Module in vier Blöcken

A Meine Sozialen Beziehungen

A1 Konvoy – Wer begleitet mich durch mein Leben? Ein Brettspiel über Lebensphasen, mit Zu- und Abgängen.

A2 Meine Leute – Wer gehört zu mir, und wie nah? Personen als Figuren in konzentrische Kreise legen.



B Meine Soziale Identität

B1 Ich als Freund:in – Was bringe ich ein? Eine eigene Figur mit Eigenschaften und Interessen ausstatten.

B2 Was ich brauche – Was tut mir gut, was zieht mich runter? Momentkarten sortieren, dann umdrehen: Was gebe ich anderen?

C Was zwischen uns passiert

C1 · Verbindungen in Alltagsszenarien

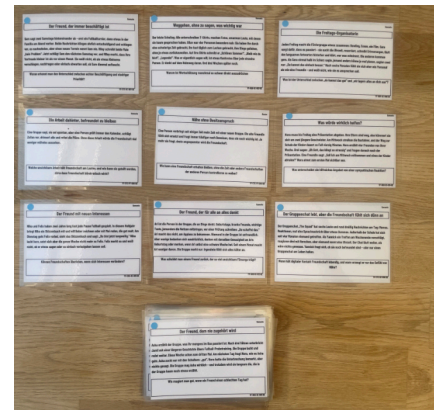
Was baut Beziehungen auf, was stört sie? Szenarien aus dem Alltag in Paaren und am Tisch besprechen.

C2 · Kritische Szenarien

 Noch nicht erprobt

Nachdenken: Was ist passiert, und was habe ich dazugedacht?

Ansprechen: Wie sage ich, was mich stört, ohne die andere Person zu verlieren?



D Mein Umfeld

D1 · Soziale Orte

Welche Orte gibt es um mich herum und wie fühlen sie sich für wen an? Ortskarten mit Eigenschaftskarten belegen. Orte auf Stadtplänen sozial bewerten.

D2 · Umfeld verändern

 Erprobung nach Modifikation

Was würde ich ändern, wenn ich könnte? Veränderungswünsche in einer einfachen Wirkungslogik durchdenken.



Stand, Bezug und Kontakt

Was wir wissen und was nicht

Der Koffer wurde im Sommer 2026 in zwei Durchläufen mit Jugendlichen der Klassenstufen 9 und 10 erprobt. Was dabei herauskam, berichten wir lieber genau als günstig.

Getragen haben die konkreten, nahen Module. Das eigene Netzwerk einmal vor sich zu sehen – wer dazugehört, wie nah, wie es sich über die Jahre verändert hat – bekam durchweg gute Rückmeldungen. Schwerer taten sich die abstrakteren Module zum Umfeld. Das Modul zur Veränderungslogik war in seiner ursprünglichen Fassung zu komplex und ist deutlich gekürzt worden.

Die Bedingungen waren aufgrund der allgemeinen Bedingungen ganz am Ende des Schuljahrs eher ungünstig. Dass die nahen Module auch dort trugen, halten wir für ein ermutigendes Signal. Dass die abstrakten es nicht taten, ist damit noch nicht entschieden. Deutlich wurde außerdem: Das Format profitiert erheblich von erfahrener Moderation mit etwas Abstand zur Klasse. Schulsozialarbeit ist dafür die nahe liegende Rolle.

Woher man ihn bekommt

Alle Vorlagen stehen als druckfertige PDFs zur Verfügung, dazu eine Einkaufsliste generischer Gegenstände – Figuren, Stifte, Klebezettel – die überall erhältlich sind. Eine Einrichtung kann den Koffer damit selbst herstellen; Je nach Eigenleistung, vorhandener Ausstattung (Laminator, Hebelschneider, Drucker) und Bezugsquelle liegt der Aufwand derzeit bei etwa 5–20 Arbeitsstunden und 300–500 Euro Material- und Fertigungskosten. Als realistischer Richtwert für einen einzelnen Koffer rechnen wir mit rund 10 Stunden und 400 Euro.

Dazu gehört eine Ablaufbeschreibung mit Materialangaben, Raum-Set-Up, Einstieg, Anleitung und Gesprächsfragen für jedes Modul.

Kontakt und Nutzung

Konzept und Entwicklung: Dr. Nora Becker und Dr. Christian Langkamp, am Modul C1 haben Dr. Alma-Sophia Merscher und Dr. Axel Jentzsch mitgewirkt.

Kontaktaufnahme: christian@initiative-gemeinsamkeit.de
Initiative GemEinsamkeit, Gaisbergstr. 43 3.OG, 69115 Heidelberg

Download und Vorlagen: www.connectiondesignlab.de

Beabsichtigte Lizenz: Creative Commons BY-SA 4.0 – Nutzung, Weitergabe und Bearbeitung erlaubt, auch für eigene Angebote, unter Namensnennung und gleichen Bedingungen.

Herausgegeben von



Status

- **2 Durchläufe Module A1,A2, B1, B2 C1, D1, D2 Juli 2026**
- **3 Durchläufe C1 als Tagesmodul Februar 2026**
- **7 von 8 Modulen erprobt
6 voll einsetzbar (A1, A2,B1, B2, C1, D1)**

Rückmeldung erwünscht

Der Werkzeugkoffer liegt in einer ersten einsatzfähigen Fassung vor. Die Module sind unterschiedlich weit erprobt und werden auf Grundlage weiterer Anwendungen und Rückmeldungen fortlaufend weiterentwickelt. Wir würden uns über Rückmeldungen freuen – besonders zu diesen Fragen:

- Ist der reflexive Zugang tragfähig, oder fehlt Jugendlichen ohne Übungsanteil das Entscheidende?
- Könnten die Module noch vereinfacht werden, ggfs. auch um einen Einsatz in Grundschulen zu ermöglichen.
- Sind die Module auch für den Einsatz bei Erwachsenen, insbesondere vulnerablen Gruppen geeignet?
- Was müsste man sehen, um ein Modul als gesichert zu bezeichnen?
- Wo sehen Sie Risiken, die wir übersehen haben?

Rückmeldungen fließen in die nächste Version ein.

Gefördert durch

**Baden-
Württemberg
Stiftung**
WIR STIFTEN ZUKUNFT

