

# FREUNDSCHAFT HAT VIELE GESICHTER

# JUGENDGRUPPE



Unterrichtsvorschläge für 11-13-Jährige und 13-17-Jährige

Zusammenstellung: Monika Morgenbesser

## BEZIEHUNGSFÄHIG WERDEN

Niemand will allein sein. Jeder von uns träumt davon gute Freunde zu haben, mit denen er das Leben teilen und genießen kann und die auch für einen da sind, wenn es einmal schwieriger wird. Beziehungen leben zu können, die auch in Krisenzeiten tragen, will allerdings gelernt sein. Wir müssen einander vertrauen können, einander als eigenständige Personen mit eigenen Wünschen und Ideen akzeptieren können, bereit sein Konflikte zu lösen und an ihnen zu wachsen und zu reifen. Die im Folgenden angebotenen Übungen verstehen sich als Bausteine für Gruppen- und Unterrichtsstunden, die dazu beitragen können die Beziehungsfähigkeit unserer Kinder und Jugendlichen zu fördern. Viele Übungen sind für alle Altersstufen geeignet, einige wenige richten sich nur an die 13-17-Jährigen.

## 1 Einander vertrauen

Einander vertrauen ist die Basis aller guten Beziehungen. Vertrauensspiele tragen dazu bei, zu spüren, wie schön es sein kann, sich auf andere verlassen zu können. Dazu gehört auch viel Mut. Es ist nicht einfach sich zu überwinden und sich trotzdem auf den Spielpartner verlassen zu können. Das Vertrauen der Spieler ineinander wächst langsam und durch regelmäßiges Spielen solcher und ähnlicher Übungen. Am Ende jeder Übung sollten die Teilnehmer über ihre Erfahrungen miteinander sprechen. Positive Erfahrungen werden die Kinder in ihren Alltag übertragen.

### Sich tragen lassen (10-13 Jahre)

Die Gruppe wird in Kleingruppen zu etwa 6 bis 8 Kindern geteilt. Ein Kind legt sich auf den Boden, schließt die Augen und macht sich ganz steif. Die anderen versuchen es aufzuheben, indem sie ihre Hände unter den Körper schieben und es aufstellen.

### Blind führen (10-17 Jahre)

Jedes Kind sucht sich einen Partner. Einer der beiden schließt seine Augen und wird so zum Blinden. Der Partner hat die Aufgabe den anderen durch den Raum zu führen, ohne dass sein blinder Partner sich dabei verletzt, weil er gegen einen Sessel stößt oder über eine Schultasche stolpert.

Bei älteren Kindern kann man den Schwierigkeitsgrad der Übung erhöhen, indem man die "Blinden" auch noch gehörlos werden lässt. Dazu eignet sich der Einsatz von Oropax.

## 2 Gefühle, Stimmungen mit unserem Körper ausdrücken, wahrnehmen und verstehen

Das Gespräch ist die Grundlage jeder guten Beziehung. Wir kommunizieren nicht nur durch Worte, sondern auch direkt mit unserem Körper durch Gesichtsausdruck und Körpersprache. Manchmal schlüpfen wir im Alltag unbewusst in eine Rolle und täuschen Stimmungen vor. Es geht also auch darum zu lernen, bewusster auf mimischen und gestischen Ausdruck zu achten und dadurch zu einem aufmerksameren Umgang miteinander befähigt zu werden. Das kann durch verschiedene Spiele auf lustbetonte Weise geübt werden.

Im Anschluss an die Übungen sprechen die Teilnehmer miteinander über ihre Erfahrungen. War es schwierig sich ohne Worte zu verständigen? Habt ihr gleich gewusst, was der andere von euch brauchte oder euch mitteilen wollte? Habt ihr seine Körpersprache eindeutig erkannt? Glaubt ihr, kann man sich ganz ohne Worte verständigen?

### Grimassen schneiden (10-13 Jahre)

Dieses Spiel bedarf einigen Mutes, ist aber, wenn die Kinder einmal aufgetaut sind, sehr lustig und eignet sich gut als Einstieg in das Thema.

Es geht darum, dem anderen spielerisch ein "Gesicht" zeigen zu können, das sonst nicht "erlaubt" ist. Das Zurückgeben, das Spiegeln der Grimasse führt zu einer Erweiterung des eigenen mimischen Repertoires und Einfühlung in den Nachbarn.

Die Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Der erste Spieler zeigt seinem Nachbarn eine lange Nase, zwickt ein Auge zu oder zeigt irgendeine andere Grimasse. Dieser Nachbar antwortet mit der gleichen Mimik.

Er selbst "erfindet" für den Nächsten in der Runde nun ein neues Gesicht, das dieser ihm zurückspiegelt, bevor er selbst mit dem Senden dran ist.

### Bewegungen spiegeln (10-17 Jahre)

Je zwei Kinder stehen einander gegenüber. Abwechselnd macht einer der beiden eine Bewegung vor und der andere versucht sie möglichst gleich nachzumachen. Schwieriger wird es, wenn aus einer Bewegung eine Bewegungsabfolge wird.

### Drei Kinder und zwei Hände (10-17 Jahre)

Das Ziel dieser Aufgabe ist es gemeinsam eine Aufgabe zu lösen, was nicht einfach ist, vor allem dann, wenn



# JUGENDGRUPPE

## FREUNDSCHAFT HAT VIELE GESICHTER

man nicht reden darf. Alle Abmachungen müssen daher nonverbal erfolgen.

Die Dreiergruppe soll kleine Aufträge/Aufgaben erledigen:

- Loch ein Blatt Papier!
- Schlagt einen Nagel in eine Leiste ein!
- Faltet ein Stück Papier viermal!

Anschließend muss über die Empfindungen, Erfahrungen, Probleme der Kinder gesprochen werden.

### Mein Tier ist dein Tier

Zwei Spieler erhalten gemeinsam einen Bleistift, den sie mit je einer Hand zu zweit halten sollen. Der Spielleiter nennt nun ein Tier, das sie gemeinsam zeichnen sollen. Dabei dürfen die beiden nicht reden. Sie dürfen sich nur durch Mimik und Gestik verständigen.



## 3 Einander zuhören

Um unsere Gesprächspartner verstehen zu können, müssen wir einander aktiv zuhören, darauf weist auch Thomas Gordon in seinen Büchern (Die Familienkonferenz, Die Lehrer-Schülerkonferenz) hin.

Auch Schweigen ist eine Botschaft, die der Gesprächspartnerin oder dem Gesprächspartner mitteilt:

- ich möchte, dass du mir sagst, was du empfindest,
- ich akzeptiere deine Empfindungen,
- ich überlasse dir die Entscheidung, was du mir mitteilen möchtest,
- du hast hier die Verantwortung, es ist dein Problem.

Dem Gesprächspartner zu zeigen, dass man ihm zuhört, ist nicht immer leicht. Aufmerksamkeitsreaktionen wie "Ach so", "Oh", "Ich verstehe" vermitteln, dass man den anderen ernst nimmt und laden zum Weiterreden ein. Auch das Einsetzen von "Türöffnern", offenen Fragen, die meinem Gesprächspartner die Möglichkeit lassen zu wählen, ob er/sie mir mehr erzählen will, ist eine Hilfe. Beispiele dafür sind: Möchtest du mehr darüber erzählen? Mich interessiert, wie du darüber denkst? Was hältst du davon? ...

Ebenso ist es förderlich Ich-Botschaften, wie "Ich denke, dass ...", "Ich schätze ..." zu senden. Gedanken, Gefühle und Wertvorstellungen werden so dem Gesprächspartner nicht aufgezwungen, sondern vermitteln die Meinung des anderen und lassen es zu abgelehnt zu werden.

Die folgenden Übungen dienen dazu das aktive Zuhören zu trainieren.

### Ich über mich (10-17 Jahre)

Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften und bildet einen Außen- und einen Innenkreis, so dass immer zwei Kinder einander gegenüberstehen. Nun bittet der Gruppenleiter die Teilnehmer des Innenkreises noch fünf Schritte nach rechts zu gehen. Derjenige, dem man nun gegenüber steht, wird der Gesprächspartner für diese Runde. Die Paare suchen sich jeweils einen Platz im Raum. Einer der beiden erzählt nun zwei Minuten lang steckbriefartig etwas über sich. Der andere hört aufmerksam zu. Danach wird gewechselt.

Nun setzen sich alle Teilnehmer im Sesselkreis zusammen. Jeder erzählt der Reihe nach, was er von seinem Partner erfahren hat, dieser korrigiert oder ergänzt gegebenenfalls den Bericht.

In einer zweiten Phase wird darüber geredet, was an dieser Übung so schwierig ist. Einige werden damit Probleme gehabt haben, zwei Minuten ohne unterbrochen zu werden von sich zu erzählen. Den Zuhörern könnte es schwer gefallen sein, sich alle Informationen zu merken. Gemeinsam sollen nun kleine Hilfsmaßnahmen für eine gelungene Gesprächsführung entwickelt werden:

- Mit Türöffnern zum Weitererzählen ermuntern
- Mit Hilfe von Ich-Botschaften nachfragen (Möchtest du mehr darüber erzählen?)

### Beschreiben und Bewerten (10-17 Jahre)

Diese Übung dient dazu, Ich-Botschaften formulieren zu können. Alle Teilnehmer sitzen im Sitzkreis. A beschreibt in einem Satz, was er an B wahrnimmt (Kleidung, Körperhaltung) und äußert mit einer Ich-Botschaft, was er dazu vermutet. Z. B.: Ich sehe, dass du heute schwarz gekleidet bist, ich vermute, dass du heute traurig bist. Kind A antwortet nun auf die Vermutungen und stellt sie richtig.

## 4 Konflikte lösen

Zu den wesentlichen Aufgaben der Erziehung gehören die Entwicklung von Fähigkeiten zur Bewältigung von Streitsituationen und die Lösung von konflikthafter Auseinandersetzungen. Sich streiten, sich selbst behaupten, "nein" sagen können, ist wichtig für die Entwicklung des Einzelnen. Aber streiten können will auch gelernt sein. Wer richtig streiten können will, muss die eigenen Wünsche und Interessen beim Namen nennen können, die Bedürfnisse des anderen erkennen und berücksichtigen können und Spannungen ertragen können, andere überzeugen können aber auch Bereitschaft zur Kompromissbildung zeigen, nachgeben können oder sich selbst behaupten. Streiten lernt man am besten mit den eigenen Freunden. Die Gruppe oder die Klasse sind daher ideale Lernorte.

### Streiten will gelernt sein! (10-13 Jahre)

Die folgende Übung dient dazu das eigene Streitverhalten zu durchleuchten und spielerisch eine Streitkultur zu entwickeln, in der es möglich ist, eine für alle akzeptable Lösung zu finden.

### Rollenspiel

Die Kinder teilen sich in Gruppen auf. Jede Gruppe zieht ein Kärtchen, auf dem die Konfliktsituation geschildert ist. Innerhalb der Gruppe werden nun ebenfalls die Rollen verteilt, die diese Situation beinhaltet. Zehn Minuten soll nun jede Gruppe ihre Situation nachspielen. Jeder Spieler soll sich ganz in seine Rolle versetzen. Ist die Situation "ausgespielt", gilt es in einem zweiten Schritt eine Lösung für den Konflikt im Spiel zu erarbeiten, mit der alle Beteiligten leben können.

### Mögliche Streitfälle:

1. Du hast neue Nachbarn. Ihren Sohn kennst du nur aus der Ferne. Er sitzt oft am Fenster und sieht mit traurigen Augen hinaus. Bis jetzt hast du dich nicht um ihn gekümmert und bist mit deinen Freunden Fußball spielen gegangen, weil ihr unter euch bleiben wolltet.

2. Seit du einen Computer hast, sperrst du dich im Zimmer ein und spielst den ganzen Tag damit. Dein Freund hat schon dreimal angerufen. Er will dir etwas

# JUGENDGRUPPE

## FREUNDSCHAFT HAT VIELE GESICHTER

Wichtiges erzählen, er scheint ratlos zu sein und bräuchte deine Hilfe. Du aber lässt dir immer wieder Ausreden einfallen.

3. Deine Mutter ist krank. Die Hausarbeit bleibt liegen. Du kümmerst dich nur noch um deine Angelegenheiten! Außerdem bist du sauer, weil sie deine Turnhose nicht gestopft hat. Dein Vater ist auch keine große Hilfe, er kommt abends müde von der Firma nach Hause.

4. Dein kleiner Bruder ist untertags im Kindergarten. Die Eltern arbeiten lang. Du besuchst die Schule und hast viel Arbeit. Wenn du heimkommst, willst du in Ruhe fernsehen. Dein Bruder möchte mit dir spielen, du siehst nur mit ihm deine Lieblingssendungen im Fernsehen an.

Streiten funktioniert immer nach den gleichen Regeln: Gegensätzliche Meinungen und Erwartungen prallen aufeinander. Der eine versucht, dem anderen seine Sicht der Dinge aufzuzwängen, um selbst Recht zu behalten. Ein klassischer Beginn eines destruktiven Streitgesprächs: "Ja, aber!" Denn "Ja, aber!" lenkt von den Vorwürfen gegen die eigene Person ab und wirft die Kritik des anderen auf ihn selbst zurück. Dabei ist "Ja, aber" oft eine Reaktion auf eine so genannte "Du-Botschaft", wie "Du zerstörst mir immer alles!" Diese verallgemeinert oft, greift an und beleidigt. Sie führt dazu, dass sich der Streitpartner in Verteidigungsposition begeben muss, um sein Selbstwertgefühl nicht zu verlieren. Eine "Ich-Botschaft" dagegen beweist Konfliktkompetenz. Sie schildert sachlich die eigene Wahrnehmung und verletzt nicht. "Ich möchte nicht, dass du meinen Turm zerstörst, hilf mir lieber ihn größer zu bauen." Außer einer "Ich-Botschaft" trägt aktives Zuhören zu einer konstruktiven Lösung des Streits bei. "Denn je mehr sich ein Mensch verstanden fühlt, desto größer ist seine Lösungswilligkeit", erklären Pöhlmann und Roethe in ihrem Buch "Streiten will gelernt sein". Die folgende Übung richtet sich an ältere Schüler.

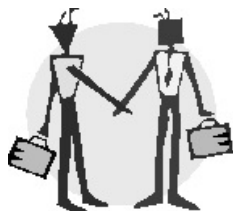
### ICH-Botschaften senden (13-17 Jahre)

In Kleingruppen werden Vorwürfe gesammelt, die man in konfliktgeladenen Gesprächen oft verwendet oder selbst hört. Jeder Vorwurf wird auf einen eigenen Zettel geschrieben. Z. B.: Du kommst immer zu spät! Immer musst du so laute Musik spielen! Du bist schlampig wie immer! Du gehst allen auf die Nerven!

Reihum zieht jeder eine Karte, liest sie vor und formuliert sie in eine Ich-Botschaft um.

Z. B.: Du kommst schon wieder zu spät!  
Ich fühle mich genervt, wenn ich lange warten muss. Bitte komm nicht zu spät.

Im Anschluss versuchen die Teilnehmer ein Konfliktgespräch zu einem der angeführten Beispiele zu führen. Dabei könnte zunächst einer der Teilnehmer in Du-Botschaften reden und der zweite mit Hilfe von Ich-Botschaften antworten. Andere sollten als Beobachter fungieren. Im Anschluss sollte über die Erfahrungen geredet werden. Auch das Vorformulieren von Ich-Botschaften zu häufig gebrauchten Vorwürfen ist sinnvoll, denn es erleichtert die richtige Reaktion im Ernstfall.



## 5 Liebe ist ...?

Jugendliche wissen eine Menge über Liebe, Partnerschaft und Freundschaft und haben oft schon erste eigene Erfahrungen. Leider zeigt ihr "Wissen", das meist aus Bravo und ähnlichen Zeitschriften stammt, in ihrem Handeln wenige Konsequenzen. Der Hinweis des Fuchses im Kleinen Prinzen von Saint-Exupery: "Du bist verantwortlich für das, was du dir vertraut gemacht hast", hat für die meisten Jugendlichen noch wenig bis gar keine Bedeutung. Dass jeder Mensch, der liebt, sich wie verwandelt fühlt, es ihn bereit macht, dem Geliebten zu folgen, sich auf das Abenteuer Liebe einzulassen und so sich und den anderen immer besser kennen lernt, muss erst erarbeitet und erfahren werden. Ein erster Schritt dazu wäre, den Jugendlichen die Möglichkeit dazu zu geben, über ihre Wünsche und Träume offen miteinander zu reden, sich **einander mitzuteilen und so sich und andere frei von überbrachten Rollenbildern kennen zu lernen.**



### 1. Phase

Zunächst sollten sich die Jugendlichen daher mit den Erwartungshaltungen der Geschlechter auseinander setzen, diese hinterfragen und mit ihren eigenen Wünschen, Sehnsüchten und Fähigkeiten vergleichen, um einen eigenen Standpunkt zu entwickeln.

Als Erstes sollen die Jugendlichen in Kleingruppen den vorliegenden Fragebogen ausfüllen. Dabei sollen Übereinstimmungen und Unterschiede besprochen und begründet werden. Im Unterrichtsgespräch werden die Resultate verglichen. Wo lagen die Unterschiede? Woher kommen die unterschiedlichen Erwartungshaltungen? Wie war das bei den Großeltern, bei deinen Eltern? Wie ist das bei ausländischen MitschülerInnen? Hast du persönlich andere Erfahrungen? Kannst du die Erwartungshaltungen erfüllen? Möchtest du das überhaupt?

Weitere pädagogische Materialien für Kinder und Jugendliche finden Sie im Internet unter [www.donbosco.at](http://www.donbosco.at) im Bereich Service.

Sie möchten über neue Materialien informiert werden? Füllen Sie dazu bitte Ihren „**Fahrschein zu weiterer Information**“ aus (schicken Sie uns die Postkarte zu oder benutzen Sie das Internetformular) und geben Sie uns auch ein Feedback. Herzlichen Dank.

### Kontakt:

DON BOSCO Öffentlichkeitsarbeit  
St. Veit-Gasse 25, 1130 Wien  
Tel.: 01/878 39-528, E-Mail: [info@donbosco.at](mailto:info@donbosco.at)





# JUGENDGRUPPE

## FREUNDSCHAFT HAT VIELE GESICHTER

**Fragebogen:** Kreuze an, was du für richtig hältst. Ergänze den Fragebogen

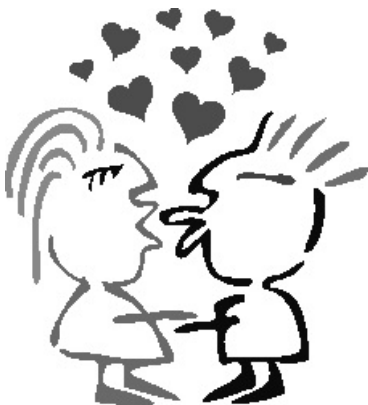
### Das wünschen sich Frauen von Männern

- ewige Treue
- Respekt
- keine Angebereien
- geschätzt zu werden
- Rücksichtnahme
- teilen der Arbeit im Haushalt
- teilen der Verantwortung gegenüber den Kindern
- Anerkennung ihrer Arbeit
- Zärtlichkeit
- Toleranz
- verzeihen können
- sinnvolle Gespräche
- Geduld haben
- miteinander lachen zu können
- sexy sein
- sportlich zu sein

### Das wünschen sich Männer von Frauen

- verzeihen können
- sinnvolle Gespräche
- keine Angebereien
- geschätzt zu werden
- sexy sein
- sportlich zu sein
- teilen der Verantwortung gegenüber den Kindern
- Anerkennung ihrer Arbeit
- Rücksichtnahme
- teilen der Arbeit im Haushalt
- Geduld haben
- miteinander lachen zu können
- Zärtlichkeit
- Respekt
- Toleranz
- ewige Treue

In einer weiteren Einheit sollte die Frage "Was ist eigentlich Liebe?" diskutiert werden. Geht es darum, die Erwartungshaltungen des anderen zu erfüllen? Was gehört für mich zur Liebe? Was bin ich bereit für die Liebe zu ertragen? Wo sind die Grenzen (z. B. Gewalt in der Familie)? Als Einstieg eignen sich einige "Liebe ist - Bilder", die man in die Mitte eines Plakates klebt. In Kleingruppen sollen die Jugendlichen nun das Plakat ergänzen. Es ist günstig, wenn dabei zunächst nicht geredet wird. Sind die Arbeiten fertig, werden sie von den Gruppen vorgestellt und miteinander verglichen.



- Liebe ist, einander die Hand zu reichen.
- Liebe ist, wenn der andere in der Ferne ist, ihm nahe zu sein.
- Liebe ist, einander im Herzen tragen.
- Liebe ist, den anderen zu beschützen.
- Liebe ist, die Gedanken des anderen zu lesen.

### 3. Phase

Jeder Teilnehmer erhält nun einen Zettel, auf den er fünf Punkte aufschreiben soll, die für ihn unbedingt zur Liebe gehören. In einem weiteren Schritt sollen die Jugendlichen versuchen, eine Reihung der erarbeiteten Punkte nach Wichtigkeit vorzunehmen. Die Ergebnisse werden verglichen. An der Tafel sollte nun eine gemeinsame Liste entstehen, mit der sich möglichst alle Gruppenmitglieder identifizieren können.

### 4. Phase

Um das Thema "Was Liebe ist!" intensiver bearbeiten zu können eignet sich der Einsatz verschiedener Popsongs und Gedichte. Zwei Zugänge sind möglich. Der/die LehrerIn, der/die GruppenleiterIn stellt ein ihm/ihr wichtiges Lied, Gedicht vor. Die Jugendlichen bringen selbst ihre Lieblingsongs rund um das Thema "verliebt sein" mit und stellen sie vor. Im Unterrichtsgespräch werden die Texte untersucht und die verschiedenen Aspekte der Liebe, des Verliebtseins erarbeitet. Welche Meinung, welche Haltung haben Liedermacher zur Liebe? Was fehlt in den vorgestellten Bildern von der Liebe? Welche Aspekte der Liebe kommen nicht zu Wort, sollten zu Wort kommen?

Folgende Lieder könnten zum Einsatz kommen:  
 Ich hab dich lieb (Herbert Grönemeyer)  
 Komm in meine Arme (Marius Müller-Westernhagen)  
 Teenagerliebe (Die Ärzte)  
 I don't know how to love him (Jesus Christ Superstar)  
 Tee (Robbie Williams)  
 Variation: Die Klasse/Gruppe wird in Kleingruppen geteilt. Jede Gruppe erhält einen kurzen Text, der das Thema Liebe bespricht. Die Teilnehmer sollen über den Text diskutieren, sich eine Meinung bilden, den/die darin vorgestellten Aspekt(e) der Liebe besprechen und die Ergebnisse ihrer Diskussionen im Anschluss in der Gruppe vorstellen.

### Was es ist (Erich Fried)

- Es ist Unsinn, sagt die Vernunft.
- Es ist, was es ist, sagt die Liebe.
- Es ist Unglück, sagt die Berechnung.
- Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst.
- Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht.
- Es ist, was es ist, sagt die Liebe.
- Es ist lächerlich, sagt der Stolz.
- Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht.
- Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung.
- Es ist, was es ist, sagt die Liebe.