

Frei sein

Wenn man Jugendliche fragt, was ihnen wichtig ist, dann reden sie fast immer von der persönlichen Freiheit. Gemeint ist damit in erster Linie die Unabhängigkeit von zu Hause, die Freiheit, darüber zu bestimmen, wann und mit wem sie ausgehen und wann sie wieder nach Hause kommen, was sie im Alltag tun oder lassen sollen, wie sie sich anziehen oder benehmen.

Eine Freiheit, die sich auch durch die Abgrenzung von der Welt der Eltern und den Erwachsenen definiert.

Jugendliche überschreiten auf der Suche nach ihrer persönlichen Freiheit gelegentlich auch Grenzen, was manchmal riskant werden kann.

Ziel

Mittels unterschiedlicher Erfahrungsübungen sollen die Jugendlichen die verschiedenen Facetten des Freiheitsbegriffes untereinander ausloten. Sie sollen erkennen, dass Freiheit auch ihre Grenzen hat, nämlich dort, wo es um das Zusammenleben mit anderen geht. In der Gruppe sollen sie die ausgesprochenen und unausgesprochenen Spielregeln des Miteinanderumgehens überprüfen und gegebenenfalls korrigieren, damit ein gutes Miteinander unter Respektierung der Freiheit des Einzelnen möglich wird.

Du brauchst:

- einen (goldenen) Vogelkäfig
- Vögel (fliegend dargestellt) ausgeschnitten aus Tonpapier (eine Seite hellblau; eine Seite grau)
- Schnur
- evtl. Klebestreifen
- Zettel
- Stifte
- Büroklammern
- Pinsel
- Farben
- Lange Papierbahn
- Schwarzer Stift
- „Bauklötze“ (leere Schuhkartons, Holzwürfel, Backsteine, ...)
- große, hellblaue Richtungspfeile aus Karton

Ausbrechen als Bewegungsübung

Ein Jugendlicher erklärt sich freiwillig zu folgendem Experiment bereit:

Er kauert in der Mitte des Raumes auf dem Boden. Alle anderen Jugendlichen positionieren sich derart um ihn, dass er durch die Körper der anderen komplett eingeschlossen wird.

Dabei darf sich die lebende Mauer mit Händen und Füßen auch fest ineinander verschränken, so dass ein Ausbrechen fast unmöglich erscheint. Wenn alle Jugendlichen einen festen Platz haben, beginnt der Ausbruchsversuch. Der Eingeschlossene muss durch die Körpermauer der anderen Gruppenmitglieder ins Freie schlüpfen.

Dabei gelten folgende Spielregeln:

- der Eingeschlossene darf vorhandene Mauerlücken durch das Verschieben einzelner Körperteile vergrößern, wobei aber kein Schmerz zugefügt werden darf
- gegen das Verschieben oder Verstellen darf normaler Widerstand geleistet werden
- Mauerteile, die einmal verschoben wurden, dürfen nicht wieder zurechtgerückt werden
- Jeder Weg nach außen ist erlaubt: unten durch wie auch oben drüber

Frei wie ein Vogel

Für diese Übung braucht ihr den Vogelkäfig und die Vögel aus Papier.

Befestigt die Vögel mit Hilfe der Schnur an der Decke des Gruppenraumes.

Die Jugendlichen werden nun gebeten, zu überlegen, was sie mit den beiden Begriffen „frei wie ein Vogel“ und „eingesperrt im (goldenen) Käfig“ verbinden. Was immer ihnen dazu einfällt, sollen sie auf Kärtchen schreiben und entweder in den Käfig legen oder den Vögeln mit Hilfe von Büroklammern anheften.

Wenn ein erster Durchgang beendet ist, werden die beschrifteten Kärtchen vorgelesen und ein wenig geordnet. In einem zweiten Durchgang soll die Kehrseite der Medaille betrachtet werden: Ein Käfig kann nicht nur einsperren und einengen, er kann auch etwas Beschützendes haben. Desgleichen: Immer wie ein Vogel frei in der Luft herumzuschwirren kann bald ermüden, birgt die Gefahr, allein zu bleiben, nicht mehr zu wissen, wo man hingehört. Was immer den Gruppenmitgliedern als Kehrseite einfällt, soll ebenfalls auf Kärtchen festgehalten werden.

Zum Abschluss werden die einzelnen Aspekte wieder geordnet und in Beziehung zueinander gesetzt. Dabei können die Jugendlichen auch spontan von eigenen Erlebnissen erzählen, durch die bei ihnen selbst vergleichbare Spannungen ausgelöst wurden.

Über Grenzen malen

Für die Jugendlichen liegen ausreichend Pinsel und Farben bereit. Der Boden des Gruppenraumes wird mit einer langen Papierbahn ausgelegt, auf der mit einem schwarzen Stift gleich große Felder markiert sind. Die Jugendlichen verteilen sich so um das Papier, dass jeder ein Feld zum Bemalen vor sich hat.

Die Übung besteht aus zwei Teilen:

Jeder bemalt sein Feld zunächst nach Lust und Laune; es gibt kein Thema, auch keine bestimmte Vorgabe, was Farben, Formen oder Stil betrifft.

Im zweiten Abschnitt fordert der Gruppenleiter die Teilnehmer auf, Kontakt zu ihren jeweiligen Nachbarn aufzunehmen und die schwarzen Grenzlinien gemeinsam zu übermalen, so dass am Ende ein großes, gemeinsames Bild entsteht. Dabei soll nicht miteinander gesprochen werden. Eine angenehme Musik im Hintergrund kann dafür hilfreich sein.

Wenn das Bild fertig ist, wird in der Gruppe ein Auswertungsgespräch geführt. Dabei sollte jeder davon erzählen können, wie es ihm beim Malen allein und dann beim grenzüberschreitenden Malen mit den anderen ergangen ist.

Mauern

Die eigene Freiheit endet unter Anderem auch an der Freiheitsgrenze der anderen. Kann dieses gemeinsame Hindernis gemeinsam weggeräumt werden, so kann auch die persönliche Entwicklung weitergehen.

Für diese Übung braucht ihr die Bauklötze, welche dazu verwendet werden, unter thematischen Gesichtspunkten verschiedene Mauern auf- und wieder abzubauen.

Ein Gruppenmitglied erklärt sich bereit, rund um sich eine Mauer aufzubauen. Alle anderen helfen mit, bis derjenige tatsächlich rundherum eingemauert ist.

In einem zweiten Schritt werden nun die einzelnen Bauklötze von den Jugendlichen beschriftet – und zwar aus der jeweiligen Perspektive. Der „Eingemauerte“ überlegt die Bedeutung dieser Mauer für seine Situation; und zwar positive wie auch negative Aspekte. Ebenso verfahren die anderen, die draußen sind.

Wenn alle mit ihren Beschriftungen fertig sind, wird gemeinsam versucht, die Mauer abzutragen. Allerdings muss zwischen der Person drinnen und den anderen draußen über jeden Stein, der weggeräumt werden soll, Übereinstimmung erzielt werden. Übrig bleiben sollen nur jene Mauersteine, die entweder von innen, von außen oder aus beiden Blickwinkeln unverzichtbar sind.

Ist diese Arbeit abgeschlossen, wird eine Rückmelde-Runde abgehalten, bei der einander persönliche Stimmungen und Beobachtungen während dieser Übung mitgeteilt werden.

Mein Weg

Eine andere Möglichkeit, mit den „Bauklötzen“ zu arbeiten ist folgende:

Für jedes Gruppenmitglied steht eine bestimmte Anzahl von Klötzen zur Verfügung. Zusätzlich gibt es Wegweiser zur Freiheit, das sind aus hellblauem Karton ausgeschnittene Richtungspfeile, die in einer vergleichbaren Größe zu den verwendeten Bauklötzen vorbereitet wurden. Jeder sucht sich im Gruppenraum einen geeigneten Platz, wo er eine Zeit lang ungestört mit diesen Materialien experimentieren kann.

Die Aufgabenstellung hierzu lautet:

Denke über deine momentane Lebenssituation nach: zu Hause, in der Schule, im Alltag, mit deinen Freunden und Freundinnen.

Wo stehst du im Moment?

Wie sieht deine nächste Zukunft aus?

Benenne deine Möglichkeiten, die du siehst, deine Chancen, die sich aufgetan haben und deine Wege, die du einschlagen willst, um weiterzukommen. Beschrifte damit die hellblauen Pfeile und lege sie um dich herum auf den Boden.

Benenne anschließend alles, was dir im Einzelnen im Wege steht, worüber du stolpern könntest, was sich im Moment als unüberwindbares Hindernis darstellt. Beschrifte damit die Bauklötze und platziere sie so, dass deutlich wird, wie stark sie deine weitere Zukunft behindern.

Tritt nun ein wenig beiseite und lass das fertige Bild mit den Wegweisern und den Stolpersteinen auf dich wirken. Betrachte es bewusst von außen und überlege, wo du gerne eingreifen würdest. Markiere dir jenen Stein, den du als Erstes wegräumen oder überwinden willst. Such dir dann jemand anderen aus der Gruppe und erzähl ihm von dieser Situation und hol dir eine gute Idee oder einen Rat, der dir weiterhelfen kann.

Nach diesen Zweiergesprächen wird diese Übung gemeinsam abgeschlossen. Dabei gehen alle durch den Raum und betrachten die Arbeiten der anderen, wobei der jeweils Betroffene ein wenig von seinen persönlichen Überlegungen erzählen kann.

Reflexion

Jugendliche brauchen Freiheit. Gelegentlich gehen sie dabei bis an die eigenen (körperlichen und seelischen) Grenzen, bereit, diese auch zu überschreiten. Freiheit steht für die Sehnsucht nach Selbstbestimmung, Autonomie und Abgrenzung gegenüber der von Erwachsenen dominierten Welt. Was von Erwachsenen als „undankbar“ eingestuft wird, ist notwendige Abgrenzung, um zu einer eigenständigen und eigenverantworteten Identität zu gelangen. Dass derartige Freiheitsdrang oft auch zu schmerzlichen Auseinandersetzungen führt, lässt sich nicht verhindern. Umso mehr suchen Jugendliche dann die geschützte Gruppe der Gleichaltrigen, in der sie Zuspruch, Solidarität und Aufnahme erhoffen.

aus: „Identitätssuche“, Ingrid und Otto Kromer, rex Verlag, Luzern Stuttgart 1995, S. 110