

Allein, aber nicht einsam

Jugendliche suchen und brauchen Beziehungen. Das Leben in Cliques, Freundesgruppen, Vereinen, usw. bestimmen ihren Alltag. Gleichzeitig werden aber auch die Grenzen dieser sozialen Netzwerke deutlich: Mit ihren wirklichen Problemen werden Jugendliche meist allein gelassen. Nicht selten bleiben Beziehungswünsche unerfüllt und oft genug ist Vereinsamung (Mit-)Ursache für Drogensucht und Selbstmord.

Ziel

Die Jugendlichen sollen sich mit dem „Allein-Sein“ auseinandersetzen. Sie sollen die für sie bestärkenden wie auch bedrohlichen Aspekte formulieren und durch die Auseinandersetzung in der Gruppe dazu ermutigt werden, ihre Bedürfnisse nach „Allein-sein“, wie auch nach Beziehungen und Geborgenheit ausdrücken.

Du brauchst:

- Zeitungspapier
- Zettel
- Schreibzeug
- verschiedene Spielsteine
- Domino-Spiel: „miteinander – allein“

„Eisschollen“

Jeder erhält ein Doppelblatt Zeitungspapier – seine „Eisscholle“. Alle verteilen sich im Raum und setzen sich auf den Boden auf das Zeitungspapier. „Wir treiben jetzt auf einer Eisscholle über die Weltmeere“. Ohne miteinander zu sprechen, versuchen jetzt die Gruppenmitglieder untereinander Kontakt aufzunehmen und aufeinander „zuzutreiben“ und zwar jeder zu dem, in dessen Nähe er jetzt gerne wäre. Es wird so lange im Raum umhergerutscht, bis alle Jugendlichen mit ihren Plätzen zufrieden sind.

Beziehungskreise

Bildet Gruppen mit jeweils drei Mitgliedern. Jede Gruppe bekommt einen Bogen Packpapier, auf dem drei Kreisbahnen (wie bei einer Zielscheibe: ein kleiner Kreis in der Mitte, dann ein mittelgroßer und ein großer Kreis drumherum) aufgezeichnet sind.

Dazu bekommt jede Gruppe noch eine Hand voll Spielsteine.

Einer beginnt, indem er den anderen von seinen wichtigsten Bezugspersonen (Familie, Freunde, ...) erzählt und entsprechend der Bedeutung für jede Person eine Spielfigur auf die „Beziehungskreise“ legt. Durch entsprechendes Verschieben der Spielfiguren entsteht so ein Bild jenes Beziehungsnetzes, in dem der Betroffene eingebunden ist.

Die beiden anderen Gruppenmitglieder versuchen durch Fragen und kritische Anmerkungen darauf zu achten, dass möglichst viele Aspekte der einzelnen Beziehungen berücksichtigt werden.

Ein zweiter Schritt soll die Möglichkeit eines Verlustes dieser Beziehungen thematisieren.

Miteinander wird überlegt, was passiert, wenn einzelne Beziehungen zu ende gehen oder „von außen“ beendet werden.

- Welche Personen könnten aus diesem Netz wegfallen bzw. welche würde ich auch ganz gerne loswerden?
- Welche Personen möchte ich auf gar keinen Fall verlieren?
- Wie würde es mir gehen, wenn ich plötzlich ganz allein dastünde?

Bei diesen Überlegungen sollen wieder alle Spielfiguren aus dem Bild entfernt werden, bis auf jene, die die unverzichtbaren Beziehungen symbolisieren.

Sprecht über diese Beziehungen abschließend in eurer Kleingruppe.

Es sollte jeder Jugendliche die Chance haben, solch ein Beziehungsgefüge zu legen. Der Gruppenleiter sollte für diese Phase also genügend Zeit einplanen.

„Miteinander – allein“

Die Rückmelde-Runde in der Großgruppe sollte die Spannung zwischen Ängsten vor dem Allein-sein und den Wünschen nach verlässlichen Beziehungen, aber auch umgekehrt (!) thematisieren.

Ein Spiel, das ihr dafür gut einsetzen könnt, ist das folgende „Domino-Spiel“: „Lieber allein – lieber mit anderen“

Die Dominosteine werden reihum verteilt, ein erster Stein wird in die Mitte gelegt. Einer beginnt, indem er zu der benannten Aktivität je nach persönlicher Vorliebe einen entsprechenden Stein („allein“ oder „miteinander“) anlegt. Dabei muss er seine Entscheidung kurz erklären. Die auf dem neuen Stein angeführte Aktivität ist das Stichwort für den nächsten Spieler. Das Spiel geht reihum, bis alle Steine abgelegt sind. Wer nicht ablegen kann, gibt weiter.

Abschluss

Als abschließende Aktion könntet ihr einen Spaziergang unternehmen, bei dem ihr immer zu zweit miteinander unterwegs seid und einander (wenn ihr wollt) von euren Ängsten und Hoffnungen erzählt. Einen guten Anlass für einen solchen Spaziergang bietet z.B. das Osterfest – mit seinem „Emmaus-Gang“.

Vorlage „Domino-Spiel“

allein	in die Sauna gehen
allein	Fernsehen

allein	Autostopp
allein	Urlaub machen
allein	Rad fahren
allein	Großeltern besuchen
allein	Disco-Tour machen
allein	Einkaufsbummel
allein	Cocktails trinken
allein	nachts heimgehen
allein	Tanzkurs
allein	Spaziergang machen
allein	Joggen gehen
allein	Wandern

allein	Hausaufgaben
allein	Autopanne haben
allein	ins Kino gehen
allein	in der Sonne liegen
allein	nachts im Wald
allein	in die Kirche gehen
allein	Musik machen
allein	Zug fahren
allein	Essen gehen
allein	Ausstellung besuchen
miteinander	zum Vorstellungsgespräch gehen
miteinander	in der Badewanne liegen
miteinander	Fotoalben anschauen

miteinander	für Prüfung lernen
miteinander	Fete organisieren
miteinander	Motorrad-Spritztour
miteinander	faulenzen
miteinander	Krank sein
miteinander	Aids-Test machen
miteinander	Puzzle legen
miteinander	zum Arzt gehen
miteinander	zum Friseur gehen
miteinander	Geschenke basteln
miteinander	Fremdsprache lernen
miteinander	Ski fahren

miteinander	traurig sein und weinen
miteinander	Festessen kochen
miteinander	CDs hören
miteinander	beten
miteinander	Zimmer aufräumen
miteinander	Probleme lösen
miteinander	Kleidung kaufen
miteinander	Abnehm-Kur
miteinander	auf ein Amt gehen

aus: „Mit Gruppen arbeiten 2“, Arbeitsbehelf für die kirchliche Jugendarbeit, Wien 1990, S. 27