



# LEBEN IN BEZIEHUNGEN

## EINFÜHRUNG

Soziale Beziehungen - ob Freundschaft, Liebe oder formellere Kontakte - beinhalten eine Reihe von Regeln und Verhaltensweisen, damit die Beziehung gesund und ausgewogen ist. Teenager, die sich in der Identitätsbildung befinden, treten aus der Kindheit heraus und nehmen einen neuen Platz auf dem sozialen Schachbrett ein. Respekt, Kommunikation, Grenzen, Bedürfnisse und Werte, Vorstellungen, Offenheit und Toleranz sind Themen, die mit dem Teenager erarbeitet werden müssen.

## ZIELE DER ANIMATION

- Den Jugendlichen dazu bringen, über den Begriff des Respekts in seinen Beziehungen zu anderen, in der Liebe oder im Freundeskreis, nachzudenken.
- Den Jugendlichen dazu anregen, über ihre Bedürfnisse und Grenzen und deren Bedeutung in einer Beziehung nachzudenken.
- Den Jugendlichen dazu bringen, sich ihrer Vorstellungen bewusst zu werden und eine Offenheit gegenüber Unterschieden zu entwickeln.



# VORSTELLUNGEN DES ANIMATORS

Bevor Sie mit der Animation beginnen, ist es sehr empfehlenswert, Ihre eigenen Vorstellungen in Bezug auf das Thema zu hinterfragen. Denn während der Debatte werden die Jugendlichen Ideen austauschen, denen Sie zustimmen oder die Sie ablehnen. Und das ist ganz normal. Die einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen prägen die Art und Weise, wie bestimmte Themen interpretiert werden. Daher sind Respekt, Urteilsvermögen und Darstellungen eng miteinander verbunden.

Als Jugendleiter sollten Sie daher auf die eigenen Vorstellungen achten und diese nicht äußern, um nicht in die Debatte zwischen den Jugendlichen einzugreifen. Möglicherweise fühlen sie sich dadurch verurteilt, was die Spontanität der Debatte beeinträchtigen könnte.

Denken Sie daran, es ist wichtig, dass sich die Jugendlichen ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung äußern können. Die Haltung des Animators sollte offen und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie persönlich heikel sein sollte, ist es beispielsweise möglich, die Debatte mit einer Person zusammen zu moderieren, die sich damit besser auskennt.

## THEORIE

Soziale Beziehungen – ob Freundschaft, Liebe oder formellere Kontakte – setzen eine Reihe von Regeln und Verhaltensweisen voraus, damit die Beziehung gesund und ausgewogen ist. Teenager, die sich mitten in der Identitätsbildung befinden, knüpfen zahlreiche Beziehungen in neuen Formen. Die „Gruppe“ wird eine immer größere Bedeutung erlangen, da sie ein echter Schauplatz für soziale Beziehungen und den Ausdruck der Jugendlichen untereinander ist.

Respekt, Kommunikation, Grenzen, Bedürfnisse und Werte, Vorstellungen, Offenheit und Toleranz sind Themen, die mit den Jugendlichen erarbeitet werden müssen.

## RESPEKT UND SELBSTWERTGEFÜHL: ZWEI SCHLÜSSEL ZU AUSGEWOGENEN BEZIEHUNGEN.

Respekt ist auf mehreren Ebenen zu betrachten: Respekt vor sich selbst und dem anderen, Respekt vor dem Körper, Respekt vor Ansichten, Wünschen, persönlichen Entscheidungen und Respekt vor Unterschieden. Dieser Begriff steht in den Gesprächen zentral und zieht sich durch alle Themenbereiche dieses Werkzeugs. Sich selbst zu respektieren ist ein erster Schlüssel zu einer ausgewogenen sozialen Beziehung. Und um sich selbst zu respektieren, muss man sich selbst



gegenüber wohlwollend sein: Es geht um Selbstachtung, Selbstachtung und Respekt sind eng miteinander verknüpft.

Selbstachtung ist die Selbsteinschätzung, die man gegenüber seinem eigenen Wert vornimmt. Sie wird insbesondere davon beeinflusst, ob man sich selbst respektiert oder nicht, ob man handelt oder im Einklang mit dem steht, was für einen selbst wichtig ist (Werteskala). Jeden Tag trifft der Teenager Entscheidungen auf der Grundlage dieser Skala (Respekt, Freundschaft, Ehrlichkeit, Liebe, Familie usw.). Seine Entscheidungen werden von einer Reihe von Elementen beeinflusst, die mit seinem Umfeld, seiner Erziehung, seiner Kultur usw. zusammenhängen.

## DIE ENTDECKUNG DER GRENZEN

Die Frage nach dem Respekt vor sich selbst und dem anderen verweist auf ein weiteres großes Prinzip jeder sozialen Beziehung: Grenzen (die eigenen und die der anderen) und damit die Bedürfnisse jedes Einzelnen. Wenn der Jugendliche möchte, dass seine Grenzen respektiert werden, muss er im Gegenzug die Grenzen des anderen respektieren, unabhängig von der Art der Beziehung. Dies setzt voraus, dass man dem anderen und seinen Bedürfnissen zuhört. Die Grenzen des anderen zu respektieren, führt manchmal dazu, dass man nicht das bekommt, was man möchte.

In der Pubertät nimmt der Konflikt eine andere Dimension an. Die Emotionen werden stärker und können die Vernunft überlagern. Der Jugendliche wird lernen, sich zu positionieren, seinen Standpunkt durchzusetzen und den Standpunkt des anderen zu akzeptieren, ohne Gewalt anzuwenden. Dies geschieht, indem man dem anderen zuhört, sich für die Vielfalt der Standpunkte öffnet und seine eigenen Ideen zum Ausdruck bringt. Für den Teenager ist der Kompromiss eine neue Herausforderung. Es geht darum, eine gemeinsame Basis zu finden, insbesondere über eine gute Kommunikation. Obwohl dieses Prinzip offensichtlich erscheint, ist es nicht unbedingt leicht, es umzusetzen.

## DIE GRUPPE: ZWISCHEN GRENZEN UND DEM BEDÜRFNIS NACH AKZEPTANZ.

Bei Teenagern übt die Umgebung einen großen Einfluss Maß aus, insbesondere der Einfluss der Peer-Group. Wenn er sich eine Gruppe von Freunden aussucht, deren Werte mit seinen eigenen übereinstimmen, und wenn er dort die Möglichkeit hat, seine Ansichten unter Wahrung seiner Werte zu äußern, trägt dies zu seiner Aufwertung bei. Ein solches Verhalten stärkt das Selbstvertrauen des Einzelnen und macht ihn selbstbewusster. Respekt ist daher der beste Weg zum Selbstwertgefühl. Auch das Konzept der Empathie ist innerhalb der Gruppe wichtig: Es geht darum, die Emotionen und Gefühle des anderen verstehen zu können, um sich selbst verstanden zu fühlen.



Um Teil der Gruppe zu sein, können Teenager jedoch manchmal ihre Werte beiseiteschieben, Verhaltensweisen an den Tag legen, die sie nicht gutheißen, und damit ihre Freiheit, „Nein“ zu sagen, verleugnen. Sie überschreiten dann ihre Grenzen, indem sie ihre Werte nicht respektieren oder ihre Bedürfnisse verleugnen. Ein typisches Beispiel: Um zu gefallen oder Teil der Gruppe zu sein, wird ein Verhalten akzeptiert/übernommen, das man eigentlich ablehnt, nur um von den anderen in einem guten Licht zu stehen. „Nein“ sagen zu können, ist jedoch ein wesentlicher Ausdruck von Selbstachtung und auch von Respekt vor anderen. Dies gilt für jede soziale Beziehung. Die Stärke der Gruppe spielt hier eine wichtige Rolle, im Positiven wie im Negativen. Jeder Teenager könnte sich fragen, ob seine Freundesgruppe zu ihm passt, ob er sich dort frei ausdrücken kann und ob die Werte der Gruppe auch seine eigenen sind.

## VORSTELLUNGEN UND OFFENHEIT

Teenager finden ihre Bezugspunkte in verschiedenen Welten. Das kann in der Gruppe, in ihrer Familie sein und über ihre Erziehung stattfinden, aber auch in den Bildern, die von den Medien (Fernsehen, Werbung, Internet, soziale Netzwerke usw.) vermittelt werden. Wenn man mit dem Teenager an seinen Vorstellungen arbeitet, kann man ihm mentale Konstrukte aufzeigen, die ihm nicht unbedingt bewusst sind.

Man kann eine Meinung haben und sie äußern und gleichzeitig akzeptieren, dass der andere eine andere Meinung hat. Diese Offenheit lässt sich durch die Gegenüberstellung von Standpunkten trainieren, wobei man sich vor Augen halten muss, dass es sich bei den Urteilen, die wir fällen, um Vorstellungen handelt. Urteilen ist natürlich, ja sogar automatisch. Es ist sehr schwer, sich einer Meinung zu einer Person, einem Verhalten usw. zu enthalten. Geschlechterfragen, sexuelle Orientierung, kulturelle oder ethnische Unterschiede und körperliche Merkmale sind gute Voraussetzungen für eine Debatte über Vorstellungen.

Toleranz und Respekt sind eng miteinander verwoben. Wo es keine Toleranz und keinen Respekt gibt, ist die Tür für Gewalt offen, ob verbal, moralisch oder körperlich. Umgekehrt bietet das Akzeptieren einer anderen Sichtweise dem anderen einen Freiraum: die Freiheit, sich offen auszudrücken, die Freiheit, so zu sein, wie man wirklich ist, die Freiheit, im Einklang mit den eigenen Werten zu handeln.

## WEITERFÜHRENDE QUELLEN

- Referenzseite über die Erziehung zum Beziehungs-, Affektiv- und Sexualleben

<https://www.evras.be>

- KALEIDO: Zentrum für gesunde Entwicklung

<https://www.kaleido-ostbelgien.be/jugendliche/gesundheit>



# FRASBEE-ANIMATION

- 1. Das Handy eines Kumpels ohne dessen Einverständnis zu durchsuchen, ist nicht so schlimm.**

Es geht um die Grenzen, die unter Freunden gesetzt werden, und um den Respekt vor dem anderen. Ohne seine Zustimmung in seiner Privatsphäre zu schnüffeln bedeutet, diese zu verletzen.

- 2. Gewalt ist nur, wenn man sich gegenseitig schlägt.**

Gewalt kann viele Formen annehmen (verbal, physisch, psychologisch), es ist mehr als eine Auseinandersetzung. Es ist, wenn einer die Macht über den anderen übernimmt, ihn einschüchtert, ihn mit Gesten oder Worten angreift. Gewalt ist, wenn es keinen Respekt mehr gibt.

- 3. Wer „Nein“ sagt, wird ausgeschlossen!**

Es ist nicht immer leicht, „Nein“ zu sagen. Man hat Angst zu enttäuschen, Angst, dass der andere einen nicht mehr liebt. Daher fühlt man sich manchmal „gezwungen“, etwas zu tun, was man nicht tun möchte (rauchen, trinken, küssen usw.), um akzeptiert oder integriert zu werden. „Nein“ sagen zu lernen bedeutet, seinen Standpunkt und seine Wahl zum Ausdruck zu bringen. Sich zu behaupten bedeutet, dass man in seiner Individualität anerkannt und respektiert wird.

- 4. Ein Urteil fällen bedeutet bereits mangelnden Respekt.**

Ein Urteil zu fällen ist normal. Unser Urteil bildet sich in Bezug auf unsere Gewohnheiten, Kultur, Erziehung, Freunde, kurz: mit allem, was wir seit unserer Geburt gelernt haben. Wichtig ist, wie man seine Meinung kundtut, gegenüber dem anderen Dinge anspricht und sich verhält, d. h. auf respektvolle Weise.

- 5. Wenn ein Freund oder eine Freundin mir sagt, dass er oder sie eine andere sexuelle Orientierung hat als ich, wird unsere Beziehung nicht mehr dieselbe sein.**

Jeder hat das Recht, sich mit der sexuellen Orientierung eines Freundes oder einer Freundin wohl oder unwohl zu fühlen. Die Nachricht kann verunsichern und Angst machen. Wichtig ist, darüber zu reden, zuzuhören, was der andere zu sagen hat, Toleranz zu zeigen und die Grenzen des anderen zu respektieren.

- 6. Man kann seinen Kumpel beleidigen, wenn es nur zum Spaß ist.**

Beleidigungen und Erniedrigungen sind eine Form von Gewalt, die Menschen verletzen kann, auch wenn dies zunächst nicht beabsichtigt ist. Unter Kumpels kann man lachen und sich necken, aber man muss auf das Gewicht der Worte achten. Wenn man den Finger zu sehr in die Wunde legt, kann man den anderen verletzen.