

GHK - Guides

Vorwort

Liebe GHK-Leitende

Mit diesem Hilfsmittel wollen wir euch eine Hilfestellung, ein Werkzeug in die Hand geben, mit dem ihr gesundheitsfördernde Lager und einen ausgewogenen Vereinsalltag gestalten und erleben könnt. Die Gesundheitsförderung ist eine wichtige Aufgabe, die den Leitenden von Kinder- und Jugendvereinen zukommt. Weil sie sehr umfassend ist, kriegt ihr auf den nächsten Seiten viele Anhaltspunkte, Denkanstösse und Ideen für Aktivitäten.

Die in diesem Dokument aufgeführten Titel stellen keine abgeschlossene Themenauswahl dar. Es ist uns schlicht nicht möglich, alle relevanten Themen zu behandeln. Ihr könnt deshalb natürlich ganz eigenständige Themen definieren oder an hier vorhandene anknüpfen. Wenn ihr euch für eines der hier vorgestellten Themen entscheidet, seid ihr dennoch frei in der Ausgestaltung der Inhalte. Auch unsere Ideen zu Aktivitäten sind als Auswahl, aber nicht als Muss zu verstehen.

Unser Hilfsmittel – die GHK-Guides – sind folgendermassen aufgebaut:

Titel

Der Titel stellt einen möglichen Themenbereich dar, welchen ihr als Schwerpunkt wählen könnt und mit dem ihr euch anschliessend für eure GHK-Aktivitäten auseinandersetzt. Der Themenbereich wird kurz erklärt und in Bezug zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung gesetzt.

Im Jugendverband

In diesem Abschnitt folgt eine Spezifizierung: Welche Rolle spielt der Themenbereich auf derjenigen Ebene, wo ihr tätig seid: in den Kinder- und Jugendverbänden.

Anwendung

Hier findet ihr eine Auswahl verschiedener Aktivitäten, die ihr im Lager durchführen könnt. Wir unterscheiden in unserer Auflistung zwischen Ritualen, Im Leitungsteam und Spiele und Aktivitäten. Ebenso findet ihr weiterführende Links, Buchtipps oder Filme.

Inhaltsverzeichnis

Abhängigkeit	2
Beziehung, Freundschaft und Liebe	6
Emotionen und Gefühle	8
Gender	11
Gesundheit und Krankheit	14
Grenzen	19
Gruppendynamik	27
Kommunikation	34
Lebensrucksack	38
Leben und Tod	41
Mein Körper	44
Miteinander	47
Selbst	55
Sexualität	58

Abhängigkeit



Eine Abhängigkeit (umgangssprachlich: Sucht) wird gemäss der WHO so definiert:

Abhängigkeit ist ein Zustand von periodischem oder chronischem Angewiesensein auf bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen. Eine Abhängigkeit ist gekennzeichnet durch das Auftreten von Entzugserscheinungen bei Abwesenheit der Substanz oder der Tätigkeit sowie durch Toleranzentwicklung und die dadurch erforderliche Dosissteigerung ohne Rücksicht auf körperliche oder psychische Zerstörungszeichen.

Eine Abhängigkeit entsteht durch das Zusammenwirken verschiedener Faktoren. Die Verfügbarkeit der Droge oder der Zugang zur Tätigkeit, welche abhängig macht, haben einen Einfluss auf die Entwicklung einer Abhängigkeit. Eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Abhängigkeiten spielen zudem gesellschaftliche Faktoren (z.B. Gruppenzwang). Abhängigkeit entwickelt sich in der Regel nicht von heute auf morgen. Es kann Monate oder sogar Jahre dauern, bis sich aus purer Gewohnheit ein Missbrauch oder später eine Abhängigkeit entwickelt. Bei gewissen Substanzen geht die Entwicklung zur Abhängigkeit hingegen sehr schnell.

Neben Stoffen wie beispielsweise Alkohol, Nikotin oder Koffein, können auch Zustände abhängig machen, indem Glückshormone ausgeschüttet werden. Beispiele dafür sind Glücksspiele oder sportliche Aktivitäten, welche zum Streben nach dem Adrenalinkick führen können. Auch soziale Medien fallen in den Bereich der Abhängigkeit.

Abhängig kann man auch von Personen sein. Man schätzt, dass ca. 90% der Menschen auf die eine oder andere Art abhängig sind.

Verschiedene Symptome weisen auf ein abhängiges Verhalten hin: häufiges Verlangen, Kontrollverluste, Störung des Sozialverhaltens, Nachlassen der Arbeitsfähigkeit, Verheimlichung, Verschuldung, Verlust der Zeitkontrolle.

Die Folgen einer Abhängigkeit tangieren verschiedene Gesundheitsbereiche. Zum einen schadet die Abhängigkeit der physischen Gesundheit, indem der Körper von einer Substanz oder einem Gefühl abhängig gemacht wird und entsprechend unter körperlichen Entzugserscheinungen leidet, sobald er dies nicht mehr erhält. Entzugserscheinungen können auch psychischer Art sein, zum Beispiel können Unruhe oder Ängste auftreten. Ob die bewusstseinserweiternde oder -verändernde Wirkung einiger stofflichen Abhängigkeiten per se als schadhaft angesehen werden, sei dahingestellt. Ein übermässiger Konsum psychoaktiver Substanzen kann aber die Psyche verändern. Nach einem Rauscherlebnis mit z.B. Partydrogen benötigt der Körper ausserdem rund vier Wochen, bis sich der Serotoninhaushalt wieder eingependelt hat. In dieser Zeit kann man sich schlecht oder unwohl fühlen.

Weiter beeinflussen Abhängigkeiten auch unsere soziale Gesundheit. Wenn nicht mehr die Person selbst, sondern die Abhängigkeit den Tagesablauf bestimmt, verändert das auch die Beziehung zu

den Mitmenschen, kann zu Isolation führen und soziale Kontakte können an Bedeutung verlieren. Dies wiederum hat einen direkten Einfluss auf die psychische Gesundheit.

Im Jugendverband

Im Jugendverband versuchen wir weit vor dem Zeitpunkt einer Abhängigkeit anzusetzen. Wir haben das Ziel, eine Abhängigkeitsentwicklung zu verhindern. Dies können wir durch bewusste Gesundheitsförderung und ganzheitliches Wohlbefinden tun. Besteht bereits eine Abhängigkeit, sind Fachstellen oder Ärzte zuständig.

Betroffene im Jugendverband sind zum einen Leitende und zum anderen die Teilnehmenden. Bezüglich der Teilnehmenden ist es wichtig, dass diese mit den meisten Suchtmitteln gar nicht erst in Kontakt kommen. Darauf gilt es, im Team ein Auge zu haben. Bei einigen Suchtmitteln (Zucker, Sport, Internet, etc.) hingegen ist es unvermeidlich und auch nicht zielführend, dass die Teilnehmenden damit nicht in Kontakt kommen. Dort sollte der Fokus auf einem gesunden und massvollen Umgang mit den Suchtmitteln liegen. Eine gute Art und Weise, diesen zu lernen, ist, wenn Leitende eine Vorbildfunktion übernehmen und den Teilnehmenden einen vernünftigen Umgang vorleben. Die Teilnehmenden beobachten die Leitenden und ahmen deren Verhalten nach. Dies sollte uns Leitenden beim Konsum (z.B. Handy) immer bewusst sein.

Im Leitungsteam-Kontext kommen Leitende mit Suchtmitteln in Kontakt. Dabei ist es wichtig, dass alle ihre jeweiligen Grenzen kennen und die Grenzen anderer respektieren. Klare, gemeinsame Regelungen für den Verbandsalltag und spezifisch fürs Lager sollen abgemacht werden. Dabei steht die Legalität und das Wahrnehmen der Aufsichtspflicht stets im Vordergrund.

Rituale

«Heute ohne...»

Um den Teilnehmenden Abhängigkeiten sichtbar zu machen, kann während des ganzen Lagers auf eine bestimmte Sache verzichtet werden, zum Beispiel auf Süßigkeiten (ein gesunder Lager-Kiosk), auf Musik in der programmfreien Zeit oder Salz im Essen. Es kann auch jeden Tag auf etwas anderes verzichtet werden. Hier kann man auch die Frage nach der Selbstverständlichkeit thematisiert werden.

Im Leitungsteam

Suchtmittelkonzept

Ein Suchtmittelkonzept für das Leitungsteam kann dabei helfen, den Konsum zu regulieren. Aufgrund der Gesetzesgrundlagen können gemeinsame Regeln definiert werden. Ein nachvollziehbares schriftliches Festhalten der Regeln hilft dabei, Graubereiche auszuschliessen. Die Regeln und ihre Verbindlichkeit sollen allen Leitenden bekannt sein. Auch die Folgen allfälliger Verstösse sollen im Voraus klar besprochen und notiert werden. Das Suchtmittelkonzept kann auch, im Sinne einer Selbstverpflichtung, vom ganzen Leitungsteam unterschrieben werden.

Inputs

Eine inhaltliche Auseinandersetzung mit alltäglichen und vielleicht etwas weniger alltäglichen, aber doch gegenwärtigen Suchtmitteln kann zum Beispiel mit einem Memory erfolgen. Auf verschiedenen Kärtchen können Bilder, Wirkungen, Nebenwirkungen, kritische Konsummengen etc. festgehalten werden, anschliessend können die Suchtmittel so korrekt zusammengestellt werden. Die Diskussion über den individuellen Konsum kann zum Beispiel mit einer Skala angeregt werden, auf der die Leitenden positionieren können, ob etwas für sie ungewöhnlich ist oder ganz normal, problemlos oder heikel.

Am Abend nach einer Sitzung bietet sich vielleicht im Leitungsteam eine ideale Gelegenheit, die eigenen Gewohnheiten und Abhängigkeiten zu thematisieren – auch wenn's vielleicht etwas ungemütlich scheint. Ein Abend ohne Feierabendbier, dafür mit alkoholfreien Drinks? (Rezepte gibt es zuhauf online.) Oder eine Handykiste, damit nicht alle nach dem handyfreien Tag als erstes alle sozialen Netzwerke durchscrollen.

Spiele und Aktivitäten

«Paar-Fangis»

Man ist so abhängig voneinander, dass man nicht mehr ohne die andere Person kann. Zwei Teilnehmende halten sich an den Händen und müssen versuchen, die anderen Teilnehmenden einzufangen. Haben sie jemanden erwischt, schliesst sich diese Person an. Sobald es vier Personen sind, entstehen daraus zwei getrennte Paare, die nun beide unterwegs sind, um andere zu fangen.

«Zwillingsfussball»

Man spielt klassischen Fussball, wobei immer zwei Teilnehmende desselben Teams an den Knöcheln zusammengebunden werden (Achtung: keine dünnen / einschneidenden Seile oder Schnüre verwenden). Die Teilnehmenden sind abhängig voneinander und sollen erleben, was das heisst und wie sie damit im Spiel umgehen können (Variante: man bindet zwei Teilnehmende des gegnerischen Teams zusammen).

«Genusstest»

Mit dieser Aktion soll den Teilnehmenden ein genussvoller Konsum aufgezeigt werden.

1. Runde: Die Teilnehmenden entscheiden sich für das Gummitier in ihrer Lieblingsfarbe. Es wird vor ihnen auf den Tisch gelegt. Die Leitungsperson nimmt sich viel Zeit und Ruhe, um die Jugendlichen zum Genuss dieses Gummitiers anzuleiten und zu begleiten:

Betrachten der Farbe – Betrachten der Form – Betrachten der Oberfläche – Konzentration auf Gummitier – Vorfreude auf Genuss – Berührung mit Finger – Fühlen – Gummitier in die Hand nehmen und daran riechen – Finger abschlecken – Salz / Zucker schmecken – Spüren, wie Wasser im Munde zusammenläuft – einziger Wunsch: Gummitier essen – erstes Mal schlecken – Geschmack bewusst spüren im Mund, auf der Zunge, im Rachen – ganz langsam und bewusst Gummitier essen – sich dazwischen immer wieder Zeit nehmen zum Betrachten, Schmecken, Riechen – im eigenem Tempo fertig geniessen – Stille im Raum bewahren!

2. Runde: Die Jugendlichen schliessen die Augen und bekommen je ein Gummitier auf die Hand gelegt. Auf Kommando wird das Gummitier so schnell wie möglich gegessen. Dazu wird geschwätzt, evtl. Radio gehört etc. Danach kann diskutiert werden, was die Unterschiede waren, wie es sich angefühlt hat, was besser oder lustiger war etc.

Weiteres

Auf der Website der Suchtprävention Zürich kann man verschiedenen Selbsttests machen. (<https://suchtpraevention-zh.ch/selbsttests-freundetests/>). Diese sollen nicht dazu dienen jemanden zu beschuldigen oder schlechtes Verhalten anzukreiden, sondern den eigenen Konsum und Umgang mit Suchtmitteln kritisch zu reflektieren.

Weiterführende Infos: <http://blaueskreuz.ch>

Zischtig.ch: Umgang mit sozialen Medien <https://zischtig.ch>

Verwandte Themen

Gruppendruck, Grenzen, Selbst, Gesundheit

Beziehung, Freundschaft und Liebe



Beziehungen zu anderen Menschen prägen unser Leben und unser Wohlbefinden. Jeder Mensch hat unzählige Arten von Beziehungen: Beziehungen in der Familie, freundschaftliche Beziehungen, Liebesbeziehungen, sexuelle Beziehungen, Peerbeziehungen (Beziehungen zwischen Gleichaltrigen), flüchtige Bekanntschaften in der Schule oder am Arbeitsplatz etc.

Zwischenmenschliche Beziehungen sind primär wichtig für die soziale Gesundheit. Kinder, welche keine stabilen Beziehungen erleben, haben es später als Jugendliche und Erwachsene viel schwieriger, Beziehungen aufrechtzuerhalten.

Im Jugendverband

Freund*innen sind häufig der Grund, warum Kinder in einen Jugendverband reinschnuppern und danach im Verband bleiben. Für uns Leiter*innen sind die engen Beziehungen untereinander häufig einer der wichtigsten Gründe im Jugendverband aktiv zu sein.

Das Thema Freundschaft ist daher im Jugendverband zentral. Häufig entwickeln sich in Jugendverbänden enge Freundschaften, da die Kinder und Jugendlichen über Jahre Zeit miteinander verbringen und sich sehr gut kennenlernen. Das ist zum einen positiv, kann aber auch die Folge haben, dass sie sehr fixiert auf bestimmte Freundinnen und Freunde sind. Innerhalb der Abteilung/Schar kommt es dann zur Grüppchenbildung. Eine Möglichkeit dem entgegenzuwirken, ist es, mit bewusst gewählter Gruppeneinteilungen oder durch die Verteilung von einem bestimmten Gegenstand, die Sitzordnung beim Essen zufällig zu gestalten. Natürlich soll immer noch die Möglichkeit bestehen mit den besten Freundinnen und Freunden Zeit zu verbringen.

Freundinnen und Freunde haben, gerade wenn sie zwei Wochen lang den ganzen Tag gemeinsam verbringen, auch ab und zu Streit. Was macht Freund*innen wütend? Wie kann ich Streit vermeiden? Warum gibt es überhaupt Streit? Diese Themen können auch sehr gut in Theater einfließen.

Es kann spannend sein, mit älteren Teilnehmenden über Liebe, Beziehungen und Single-Sein zu sprechen. Was ist das Schöne an einer Beziehung? Wie wichtig ist das Äussere wirklich? Was ist Tinder / Lovoo etc. eigentlich? Finde ich Liebe auf Social Media? Wie merke ich, ob YX in mich verliebt ist? Wie zeige ich XY, dass ich verliebt bin? Welche Erwartungen habe ich an eine Liebesbeziehung? Als Leiterinnen und Leiter haben wir häufig schon mehr Beziehungserfahrung gesammelt, bewegen uns jedoch noch in einer ähnlichen Lebenswelt wie die Jugendlichen, daher sprechen sie manchmal lieber mit uns über diese Themen als mit ihren Eltern. Dieses Thema sollte jedoch mit einer gewissen Sensitivität angegangen werden, da sich Jugendliche in diesem Alter unterschiedlich weit in der Entwicklung und somit ihre Erfahrungen individuell sind. Zusätzlich müsst wir darauf achten, dass auch Hemmungen bei den Jugendlichen in Bezug auf ihre Sexualität vorhanden sein können.

Rituale

«Meine Pfadi- / Cevi- / Jublafreund*innen»

Viele neue Kinder in der Schar oder Abteilung? Die Teilnehmenden erhalten anfangs Lager ein vom Leitungsteam vorbereitetes Freund*innenbüchlein, welches sie im Verlauf des Lagers gegenseitig ausfüllen können. Das Freund*innenbüchlein kann auch unter dem Jahr jede Woche einer anderen Person zum Ausfüllen mit nach Hause gegeben werden.

«Lagerbüchlein»

Während des Lagers werden an einem zentralen Ort kleine Ringbüchlein aufbewahrt. Nun haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeiten in der Freizeit Freundschaftsnachrichten in die Büchlein zu schreiben.

Spiele und Aktivitäten

«Positive Wahrnehmungen»

Zu Beginn schreiben alle Teilnehmer*innen die Namen der anderen auf ein Blatt, damit sicher keiner vergessen geht. Danach überlegt sich jedes Kind zu jedem der anderen Kinder etwas, das ihm positiv an ihm auffällt. Das können gute Eigenschaften, etwas das die Person gut kann oder auch schöne, gemeinsame Erlebnisse sein.

Am Schluss geben die Kinder das Blatt ab. Auf die nächste Gruppenstunde / Aktivität schreibt die Leiterin / der Leiter jeweils alle «Positiven Wahrnehmungen» für ein Kind auf ein Blatt. Dieses Blatt kann als kleines Andenken an das vergangene Jahr mitgegeben werden.

«Love Letters»

Am Ende des Lagers oder Kurses eine verbreitete Tradition ist das Schreiben von Love Letters, häufig findet es am Ende des Lagers während dem Putzen, Abbau statt. Alle Lagerteilnehmer*innen erhalten ein Couvert, oder falten sich eine Böxli. Nun werden kleine Zetteli verteilt, auf welchen Nachrichten für die anderen hinterlassen werden können. Dies kann ein Kompliment, ein Witz, eine Erinnerung an ein lustiges gemeinsames Erlebnis oder, wie der Name es sagt, eine Liebeserklärung sein. Die Couverts oder Böxli werden dann verteilt, so dass alle Teilnehmer*innen ihre Briefli nach dem Kurs/Lager zu Hause in Ruhe lesen können.

«Meine Freund*in kann...»

Siehe Guide «Miteinander»

Verwandte Themen

Sexualität, Gruppendynamik, Gender, Oberflächlichkeit, Schönheitsideale, Miteinander

Emotionen und Gefühle



Emotionen sind ein psychisches oder psychophysiologisches Phänomen (Psychophysiologie ist die Schnittstelle von psychischen Vorgängen und körperlichen Funktionen). Eine Emotion bezeichnet eine Gemütsbewegung und wird durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation (Geruch, Geräusch, Bewegung, ...) ausgelöst. Wir können Langeweile, Begeisterung, Neugier, Erstaunen, Verwirrung und vieles mehr erleben. Eine Emotion wird bewusst erlebt, hat einen Anfang und ein Ende, bezieht sich auf ein etwas Konkretes – zum Beispiel einen anderen Menschen - äussert sich im Verhalten einer Person und wird so gegen aussen sichtbar. Sie beeinflusst folglich verschiedene Gesundheitszustände. Zum einen die psychische Gesundheit – wieso entsteht diese Emotion, wie reagierst du auf deine eigenen Emotionen und wie gehst du mit unangenehmen Emotionen um. Zum anderen werden Emotionen gegen aussen getragen, indem sie dir vielleicht vom Gesicht abzulesen sind oder du dich anders verhältst. Dies wiederum beeinflusst die soziale Gesundheit. Wie reagierst du auf die Emotionen von anderen? Was lösen die Emotionen von anderen bei dir aus?

Das Gefühl hingegen beschreibt verschiedene psychische Erfahrungen und Reaktionen wie Angst, Wut, Trauer und Freude. Ein Gefühl bezieht sich auf einen Zustand und beruht oft auf einem menschlichen Bedürfnis. Gefühle entstehen ebenfalls in uns drin und können durch Verhalten oder Reaktionen gegen aussen getragen werden. Auch hier geht es darum wie wir mit negativen Gefühlen umgehen können. Gefühle beeinflussen demnach auch die soziale Gesundheit. Sie können das Miteinander positiv beeinflussen aber auch Konflikte auslösen. Daneben können Gefühle auch körperliche Symptome auslösen, die sogenannte Psychosomatik. Ist jemand beispielsweise gestresst, kann dies Bauch- oder Kopfschmerzen auslösen, obwohl diese Person nicht physisch krank ist.

Im Jugendverband

In unserem Jugendverband sind wir täglich mit Emotionen und Gefühlen in Kontakt. Neben unseren eigenen auch mit denen unserer Mitleiter*innen und denen der Kinder und Jugendlichen. In Lagern entstehen schnell hektische Situationen, du hast viele Aufgaben oder bist müde – da ist es wichtig, dass du auch mit unangenehmen Gefühlen umgehen kannst oder entsprechend auf andere mit solchen Gefühlen reagieren kannst, ohne dass Konflikte entstehen. Weiter ist es auch wichtig, dass den Teilnehmer*innen Raum gegeben wird ihre Gefühle auszuleben und auch auszudrücken.

Der Lageralltag löst aber vor allem viele positive Gefühle und Emotionen aus: wir schliessen Freundschaften, sind glücklich, empfinden Spass bei lustigen Aktivitäten – so ist es auch schön zu sehen, dass es den Teilnehmer*innen gut geht und sie sich bei uns wohlfühlen.

Rituale

«Stimmungsbarometer»

Jeden Tag zum Beispiel vor der Gruppenstunde oder im Zimmer / Zelt wird mit den Teilnehmer*innen ein Stimmungsbarometer gemacht. Dazu werden die Teilnehmer*innen gefragt wie es ihnen heute geht, was ihnen bisher im Lager am besten gefällt und was nicht so. Dazu kann beispielsweise eine Drehscheibe mit verschiedenen Gefühlen angefertigt werden («Glücklich», «motiviert», «Heimweh», etc.). Auch Emojis eingesetzt werden, um es den Teilnehmer*innen zu erleichtern, ihre Gefühle auszudrücken.

Spiele und Aktivitäten

«Gefühlspantomime»

Die Kinder und Jugendlichen müssen verschiedene Gefühle ohne zu sprechen/Geräusche zu machen, also nur mit Mimik und Gestik, darstellen und die anderen müssen erraten, welches Gefühl diese Person hat.

«Gefühlskarten»

Auf Kärtchen werden verschiedene Gefühle (z.B. erschöpft, zufrieden, usw.) geschrieben. In kleinen Gruppen erhalten alle ein Kärtchen und müssen den anderen vorzeigen, wie es aussieht, wenn jemand dieses Gefühl hat. Die anderen versuchen das vorgeführte Gefühl zu erkennen und benennen. Daneben sagen sie der vorführenden Person auch, was sie wahrgenommen haben. Danach kann in der Gruppe darüber diskutiert werden, ob die anderen dieses Gefühl genauso wahrnehmen oder dabei etwas anderes erleben.

«Ängste verbrennen»

Als Abschluss eines besinnlichen Blocks oder Abend versammelt sich die Gruppe bei einer Feuerstelle. Alle Teilnehmenden und Leitenden erhalten Stift und Zettel. Auf die Zettel können sie Ängste schreiben, die sie plagen – kleine, oder grosse Dinge, auf den Verein bezogen oder auf ihren allgemeinen Alltag. Wenn sie ihre Angst aufgeschrieben haben, werfen alle gemeinsam ihre Ängste ins Feuer und verbrennen sie, physisch und symbolisch.

Alternativ können so auch Wünsche aufgeschrieben werden. Dort geht es natürlich nicht um eine Zerstörung des Geschriebenen, man könnte stattdessen die Geschichte um das Feuer so erzählen, dass die verbrannten Zettel die Wünsche befreien und sie durch die Luft in die Welt getragen werden.

Weiteres

Einzelne Gefühle / Emotionen aufgreifen und dazu eine Aktivität durchführen, zum Beispiel mit Angst umzugehen, Mut, Glück, Trauer, etc. (Verschiedene Aktivitäten und Materialien findet man zum Beispiel auf der Website von Voilà: <http://www.voila.ch/de/material/unterlagen-themen/>)

Verwandte Themen

Kommunikation, Selbst, Lebensrucksack

Gender



Es gibt verschiedene Möglichkeiten den Begriff Geschlecht aufzufassen. Zum einen gibt es das biologische Geschlecht, dort wird unser Geschlecht über unsere Fortpflanzungsorgane definiert. Daneben gibt es das rechtliche Geschlecht, welches im Melderegister von Staaten und Verwaltungen eingetragen ist. Die Geschlechtsidentität eines Menschen muss sich aber nicht nach den allgemein bekannten binären Optionen Frau oder Mann richten. Man kann zwar Frau oder Mann sein, genau so gut aber beides gleichzeitig, beides abwechslungsweise, mehrere oder gar keines. Die Geschlechtsidentität stimmt nicht zwingendermassen mit dem biologischen Geschlecht überein. Der Begriff Transgender beschreibt Personen, die sich nicht mit ihrem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren.¹

In unserer Gesellschaft herrscht in vielen Punkten eine Cis- und Heteronormativität vor. Das bedeutet, dass verbreitet davon ausgegangen wird, dass ein Mensch sich mit seinem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifiziert und dass Heterosexualität die Norm ist. Diese Normen begegnen uns im Alltag überall, beispielsweise in der Werbung (Happy Familie = Vater, Mutter, Kind 1, Kind 2). Innerhalb dieser Normativitäten sind auch Geschlechterrollen teils fest verankert: beispielsweise das Konstrukt, dass die Frau die Kinder erzieht und zu Hause bleibt, während der Mann arbeiten geht und das Geld verdient oder dass Blau eine «Jungenfarbe» und Rosa eine «Mädchenfarbe» ist.

Informationen und Aktionen für eine zeitgenössische Auffassung des Begriffs Gender und ein Durchbrechen der Normativitäten bieten zum Beispiel LGBTAIQ+ Bewegungen. Unter diesem Kürzel sind Personen zu verstehen, die sich als Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Asexual / Aromantic, Queer / Questioning identifizieren und mit dem + noch alle weiteren, hier nicht aufgezählten sexuellen Geschlechter und Orientierungen. Sie setzen sich unter anderem dafür ein, dass alle Menschen die gleichen Rechte in der Gesellschaft erhalten.

Die Dominanz der cis-heteronormativer Umgangsformen und Geschlechterrollen und die fehlende Akzeptanz anderer Identitäten führt dazu, dass viele queere Jugendliche ihr Gefühlsleben nicht offen ausleben können. Sie unterdrücken teilweise ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität aus Angst vor Stigmatisierung, Ablehnung und Diskriminierung. Zahlreiche queere Menschen verstellen sich aus Angst, Opfer von Homophobie oder Transphobie zu werden.

Im Jugendverband

Leitende, Kinder oder Jugendliche, die sich mit ihrer Geschlechtsidentitäten und den vorherrschenden Rollenbilder auseinandersetzen oder mit diesen zu kämpfen haben gibt es viele. Wer selbst keine Probleme mit seiner Geschlechtsidentität hat, sieht sich dafür vielleicht als unbewusste oder unfreiwillige Bestärker*in von klischierten Rollenbildern – oder ertappt sich dabei, Abweichungen von gewohnten Normen als seltsam einzuordnen (wenn man ein Kind, das man als Jungen liest, oft

¹ Quelle: www.du-bist-du.ch

Rosa trägt, findet man das vielleicht im ersten Moment schräg, auch wenn man eigentlich der Meinung ist, das alle Kinder alle Farben tragen dürfen).

Im Verbandsalltag möchten wir daher für alle da sein. Wenn eine Person sich den Geschlechtsstereotypen entsprechend verhalten möchte, soll dies in Ordnung sein – genauso aber, wenn jemand sich damit überhaupt nicht identifizieren kann. Weil uns nun aber die Gesellschaft das Verhalten nach Geschlechtsstereotypen im Alltag grösstenteils schon vorgibt, kann gerade in der Schar oder Abteilung aktiv die Chance genutzt werden, solche Stereotypen links liegen zu lassen – beziehungsweise die Möglichkeit geboten werden, dies zu tun. Um queeren Menschen ein Leben ohne Unterdrückung und Angst zu ermöglichen, kann im Leitungsteam und unter den Teilnehmenden durch eine offene Kommunikation ein sicheres Umfeld geschaffen werden. Zum Beispiel wenn es darum geht, ob geschlechtergetrennte bzw. -gemischte Schläge den Bedürfnissen aller Beteiligten besprechen – und insbesondere den Bedürfnissen von Menschen, die sich nicht mit dem männlichen oder weiblichen Geschlecht identifizieren können.

Teilnehmende und Leitende können sich informieren und in Sprache und Verhalten dafür sensibilisiert werden, dass es verschiedene Geschlechter gibt und sie alle respektiert werden sollen. Bestehende Geschlechterrollen, Stereotypen und cis-heteronormative Ansichten können im Jugendverband spielerisch hinterfragt und aufgebrochen werden.

Aufmerksamkeit bei Aktivitäten

Wenn Spiele und Aktivitäten zum Thema Gender durchgeführt werden, muss aufgepasst werden: manchmal werden durch ein vermeintliches Hinterfragen bestehende Normen erst recht zementiert. Wenn ihr beispielsweise einen «Geschlechtertausch-Block» macht und Kinder, die als Jungen gelesen werden oder die sich als Jungen identifiziert, «typische Mädchensachen» machen lässt, zeigt ihr ihnen eigentlich: heute darfst du etwas mädchen-mässiges tun, sonst wäre das aber nicht in Ordnung.

Generell könnt ihr euch für das Lager und auch das Verbandsjahr vornehmen, Tätigkeiten nicht als weiblich oder männlich zu labeln. Das führt von kleinen Pausenaktivitäten wie Bändeli-Knüpfen oder Schnitzen bis hin zur Stufe der Leitenden – weder das Apotheken-Ämtli noch das Kettensägen sollen «typisch weibliche» oder «typisch männliche» Tätigkeiten sein.

Im Bereich der Sprache können sich Leitende achten, nicht nach «zwei starken Männer zum Tragen» zu fragen, sondern einfach nach «zwei starken Leuten». Was es ausserdem dringend zu beachten werden: sexuelle Orientierungen oder Geschlechtsidentitäten sollen niemals als Schimpfworte verwendet werden! Auch wenn es «doch gar nicht böse gemeint ist», trägt es dazu bei, das abzuwerten, was eben nicht cis-heteronormativ ist.

Spiele und Aktivitäten

Konkrete Beispiele, wie und wann das Thema Gender im Lager und im Verbandsalltag integriert werden kann, findet ihr in der Broschüre «Leitfaden für Leitungspersonen» von Break Free, einem Projekt der SAJV (Schweizerischer Dachverband für Jugendverbände) und der Milchjugend in Zusammenarbeit mit du-bist-du.ch.

Normen, die seit Ewigkeiten und zu einem grossen Teil unerschütterlich bestehen, können leider nicht leichthin aus den Köpfen und dem Verhalten der Gesellschaft entfernt werden. Im Jugendverband kann den Kindern, Jugendlichen und auch Leitenden die Möglichkeit geboten werden, bestehende Stereotypen und Strukturen zu erkennen und ihnen nicht blind zu folgen. Auch jemand, der oder die sich selbst nicht von dieser Thematik betroffen fühlt, kann anderen die Chance bereiten, zu sich selbst stehen zu können, wenn sie nicht dem entsprechen, was gemeinhin von ihnen erwartet wird.

Links

www.du-bist-du.ch

<https://milchjugend.ch/>

<https://www.sajv.ch/de/projekte/breakfree/>

Verwandte Themen

Liebe, Beziehung, Freundschaft, Mein Körper, Sexualität, Gruppendruck, Miteinander, Respekt

Gesundheit und Krankheit



Gesundheit und Krankheit können nicht abschliessend definiert werden. Sie sind zwar begrifflich voneinander abgrenzbar, bedingen sich jedoch gegenseitig. Sie können sich ausschliessen, müssen es aber nicht. Im Verlauf der Geschichte wurden Gesundheit und Krankheit unterschiedlich definiert. Fest steht, dass über den Gesundheitsbegriff und den Krankheitsbegriff keine Einigkeit herrscht. Die Definitionen sind jeweils relativ in Bezug auf Kultur, gesellschaftliche Normen und Werte, sowie auf den Stand des Wissens.

Jede Person hat ein eigenes Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Eine verbreitete Definition von Gesundheit, auf welche wir uns auch bei GHK stützen, ist die der World Health Organization (WHO): *«Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.»*²

Menschen können auch gesund sein, ohne sich mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen. Wer sich mit dem Thema Gesundheit bewusst auseinandersetzt und Wissen dazu erlangt, kann jedoch die eigene Gesundheit besser beeinflussen. Wissen bedeutet in diesem Zusammenhang: Wissen über die eigene Gesundheit, Wissen über gesellschaftliche Vorstellungen von Gesundheit und allgemeingültiges Wissen über Gesundheit.

Durch die Auseinandersetzung mit der Gesundheit und Krankheit steigt die Gesundheitskompetenz. Gesundheitskompetente Menschen können im Alltag Entscheidungen treffen, die sich positiv auf ihre Gesundheit auswirken.

In der Auseinandersetzung mit dem Thema Krankheit kann der Gedanke helfen, dass Kranksein nicht nur negativ sein muss. Ein Beispiel hierfür sind «Kinderkrankheiten». Hat ein Kind einmal die Masern erlebt, kann es nie wieder daran erkranken. Die Krankheit hat hier also auch eine positive Wirkung.

Im Jugendverband

Während wir uns in Jugendverbänden oft implizit mit Gesundheit und Krankheit auseinandersetzen, haben wir auch die Möglichkeit explizit (direkt) darauf einzugehen. Die Kinder- und Jugendjahre beeinflussen gemäss dem Bundesamt für Gesundheit die Gesundheit im Erwachsenenalter massgeblich. Wenn sich die Teilnehmenden spielerisch mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen, können wir sie fürs weitere Leben sensibilisieren und ihre Gesundheitskompetenz fördern. Wir können vorleben, zur eigenen Gesundheit, aber auch zur Gesundheit anderer Sorge zu tragen und Vorteile von guter Gesundheit aufzeigen – immer mit dem Vorbehalt, dass Gesundheit für alle eine individuelle Bedeutung hat.

² Verfassung der Weltgesundheitsorganisation, Deutsche Übersetzung, Stand 6. Juli 2020, abgerufen unter <https://www.ad-min.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/index.html>

Genauso verhält es sich auch mit dem Kranksein – die Leitenden und Teilnehmenden entscheiden selbst, ab wann sie sich krank fühlen. Im Lager können wir den Teilnehmenden aber auch mitgeben, dass Kranksein nicht schlecht sein muss, zum Leben dazugehört und einen Sinn haben kann. Zudem können wir die Teilnehmenden darin fördern, für ihre eigene Gesundheit Gutes zu tun. Dies zum Beispiel, indem wir ihnen zeigen, wie sie sich bei kleineren Bagatellen selber helfen können.

Während dem Lager machen wir ganz viele Dinge, welche sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken: wir schützen uns vor der Sonne, schauen, dass alle genügend trinken, fragen bei den Teilnehmenden aktiv, wie es ihnen geht, machen Zeckenkontrollen, reinigen die WCs regelmässig usw. Auf die Hintergründe gehen wir jedoch selten ein.

Es ist empfehlenswert, sich schon vor dem Lager mit dem Umgang mit allfälligen Krankheiten, Unfällen und klassischen Lagersituationen wie Heimweh auseinanderzusetzen. Gerade bei Heimweh kommt es oft vor, dass es sich in physischen Beschwerden wie Bauchschmerzen niederschlägt. Dann hilft uns das Bewusstsein dafür, wie physische, psychische und soziale Gesundheit zusammenhängen können.

Rituale

«Wie geht es dir?»

Diese Frage kann als tägliches Ritual eingeführt werden. Aber anstatt die Frage rhetorisch zu stellen, kann sie kreativ ausgebaut werden. Mit Kindern kann man mit Bildern arbeiten z.B. Emojis, die sie sich anpinnen oder an eine Wand heften. Auch das Wetter kann als Verbildlichung der Gesundheit genutzt werden (z.B. Bei mir scheint heute die Sonne, es ist wolkenloser Himmel zu sehen.) Bei den Leiter*innen kann die Frage jeweils vor dem abendlichen Höck gestellt werden und jeweils eine der drei oder sechs Gesundheitskomponenten angesprochen werden.

Mit diesem kleinen Ritual kann einerseits dieser oft oberflächlich gestellten Frage wieder eine Bedeutung gegeben werden. Veränderungen im Wohlbefinden und der Gesundheit können schneller festgestellt werden und es kann besser darauf eingegangen werden.

«Zeckenstudie»

Befindet sich der Lagerplatz in einem Zecken-Risikogebiet, macht eine regelmässige Zeckenkontrolle Sinn. Nach einer Einführung zum Thema Zecken anfangs Lager, kontrollieren sich die Kinder täglich gegenseitig. Alle im Lager gefundenen Zecken werden protokolliert und am Schluss des Lagers wird, evtl. nach einer vorherigen Schätzung durch die Teilnehmenden, die Anzahl und der Ort der Zecken präsentiert. Dazu könnte zu Beginn ein Poster gemacht werden wo alle Schätzungen eingetragen werden und dann für das ganze Lager ausgewertet wird, wer am besten schätzte, oder täglich neues Schätzen etc. Zum Schluss des Lagers sollen die Eltern wie gehabt informiert werden, falls ihr Kind einen Zeckenbiss hatte.

Im Leitungsteam

Leitende, die Kinder mit Behinderungen betreuen möchten, können dafür extra Kurse besuchen, z.B. das J+S-Modul «Sport und Handicap Grundlagen». Infos siehe weiter unten.

Notfallsituationen und Interventionen auffrischen, Vorbeugen von Notfällen, Lagerapotheke bereit machen – wissen alle Leitenden, wann sie wie reagieren müssen? Sind Zuständigkeiten, Abläufe, Datenschutz für alle Leitenden selbstverständlich klar? Eine offene Runde für Fragen und Unsicherheiten ist gerade bei unerfahrenen Personen im Leitungsteam sehr fruchtbar. Neben Notfällen gibt es auch immer mehr Kinder die regelmässig Medikamente nehmen müssen, z.B. Kinder mit Diabetes Mellitus Typ I. Wie wird damit umgegangen? Hat das Kind bei Fragen eine bestimmte Ansprechperson? Wer gibt Medikamente ab? Kinder die im Lager sich erkälten - wie ist die Handhabung? Wann werden Eltern informiert? Dies sind Fragen die sich das Leitungsteam am besten vor dem Lager stellt und gemeinsame Haltungen erarbeitet.

Spiele und Aktivitäten

«Claus, Berta und Cindy – gesund, krank oder handicapiert?»

Anhand von diversen Definitionen können die gegebenen Beispiele diskutiert und eingeteilt werden. Beispiele für diverse Definitionen stehen unten.

Beispiele:

- ♦ Claus erhält seit gut 10 Jahren eine antiretrovirale Therapie (Therapie gegen den HI-Virus), nachdem er sich mit dem HIV-Virus angesteckt hatte. Heute lassen sich in seinem Blut praktisch keine Viren nachweisen. Seine Ärztin meint: «Klinisch gesehen sind Sie gesund.»
- ♦ Berta hat vor 5 Jahren ihren Ehemann verloren. Sie ist sehr traurig und schafft es nicht, Anschluss an den Alltag zu finden. Nun überwindet sie sich, den Hausarzt anzurufen. Doch sie denkt: «Geht man deswegen zum Arzt? Ich bin ja eigentlich gesund.»
- ♦ Cindy hat wegen Sauerstoffmangels unter der Geburt eine leichte körperliche und geistige Behinderung. Sie verrichtet die meisten Alltagsaktivitäten selbständig, braucht aber Unterstützung für komplexere Angelegenheiten. Heute ist ihr erster Schultag. Sie kommt in die Normalklasse.

Definitionen:

- ♦ Negativdefinition = Gesundheit als Freisein von Störungen.
- ♦ Positivdefinition = Gesundheit als Wohlbefinden
- ♦ WHO = Gesundheit als Zustand des vollständigen umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens
- ♦ Homöostase = Gesundheit als Gleichgewicht von Leib, Seele und Geist
- ♦ Heterostase = Gesundheit als ständiges Ausgleichen von wechselnden Anforderungen und Belastungen der Umwelt. Gesundheit die erst durch Belastungen entstehen kann.
- ♦ Rollenerfüllung = Gesundheit zeichnet sich dadurch aus, dass der Mensch den vielfältigen Anforderungen des Berufs- und Soziallebens gewachsen ist.

«Chrankeziggi» mal verkehrt

Alle Kinder haben eine «Krankheit» – nur das Kind, das fangen muss, ist «gesund». Dann der Wechsel zum bekannten «Chrankenziggi».

«Sinnfreies kochen»

Jedes Kind muss sich einen Sinn überlegen, den es für einen Block lang nicht mehr nutzen kann. Nun werden die Kids so eingeteilt, dass jeweils alle Kinder mit demselben Handycap in einer Gruppe sind. Dieser Sinn wird nun eingeschränkt. Entweder kochen nun alle Gruppen dasselbe oder jede Gruppe kocht einen Teil der Mahlzeit. Während dem Essen werden wieder alle Sinne «aktiviert» und das erlebte besprochen.

Weiteres

Kinderbücher

- ♦ Zu Besuch beim Kinderarzt (Ravensburger Verlag)
- ♦ So funktioniert dein Körper (Gerstenberg Verlag)
- ♦ Warum schlägt mein Herz (Usborne Verlag)
- ♦ Ich mach dich gesund sagte der Bär, Die Geschichte wie der kleine Tiger einmal krank war (Minimax Verlag)
- ♦ Bald bin ich wieder gesund (Wieso? Weshalb? Warum? Junior, Band 45)
- ♦ Sonnige Traurigtage: Illustriertes Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern und deren Bezugspersonen (Mabuse-Verlag)
- ♦ Annikas andere Welt EXTRA - Das Mit-Mach-Heft für deine Gedanken und Gefühle: Das interaktive Buch für Kinder psychisch kranker Eltern mit zahlreichen Mit-Mach-Seiten (SO-WAS!)
- ♦ Papas Seele hat Schnupfen
- ♦ Mama, Mia und das Schleuderprogramm: Kindern Borderline erklären (kids in BALANCE)

Filme

- ♦ Kopfüber (Thema ADHS, auffällige Kids)
- ♦ Mondscheinkinder (Kinder mit chronischen Krankheiten)
- ♦ Das Schicksal ist ein mieser Verräter (Kinder mit unheilbaren Krankheiten)
- ♦ Ich, Earl und das Mädchen (Kinder mit unheilbaren Krankheiten)

Internetseiten

- ♦ J+S bietet ein Integratives Modul an „Sport und Handycap“ mit diesem Modul können schlussendlich auch zusätzliche Gelder für das Lager generiert werden. Via J+S Lagersport/Trekking Aus- & Weiterbildung Sportartenübergreifende Module Integratives Handeln: <https://www.jugendundsport.ch/de/sportarten/lagersport-trekking-uebersicht/aus-und-weiterbildung/sportartenuebergreifende-module/module-integratives-handeln.html>

- ♦ J+S bietet eine Checkliste für die Lagerapotheke. Man findet sie unter der J+S Homepage unter der Rubrik Sicherheit. Das zu öffnende Dokument heisst «Übersicht Module und Werkzeuge in B-Sportarten». In diesem Befindet sich ein weiterer Link der zum Dokument führt.

Verwandte Themen

Leben, Sterben, Körper, Geist, Soziale Gesundheit, Glaube, Verhalten, (Lager-)Kultur, Lebenskompetenzen

Grenzen



Grenzen können ganz verschieden verstanden werden. Es gibt individuelle Grenzen, gesetzliche Grenzen, räumliche Grenzen, usw. In der Gesundheitsförderung liegt der Fokus auf den persönlichen individuellen Grenzen und den individuellen Grenzen der Mitmenschen. Zentral sind das Kennenlernen und Wahrnehmen der eigenen Grenzen, das Einstehen dafür im Kontakt mit anderen und das Respektieren der Grenzen anderer.

Grenzverletzungen sind schlimme Erfahrungen, welche die Gesundheit gefährden können. Oft ist die psychische Gesundheit stark gefährdet, was sich auch auf die soziale Gesundheit auswirken kann. Das Kennenlernen der persönlichen Grenzen, sowie das gelegentliche Ausloten der Grenzen sind wichtige Prozesse in der gesundheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Grenzüberschreitungen können positive, wie aber auch negativ erlebt werden. Daher ist das Reflektieren über die persönlichen Grenzen wichtig für das persönliche Wohlergehen.

Die physischen Grenzen eines Menschen sind oft einfach zu erkennen. Wenn man nach einem Sprint nach Luft ringt, nach einer langen Wanderung der Magen knurrt oder einem am Abend am Feuer die Augen zufallen, erkennt man, wo die eigenen körperlichen Grenzen liegen. Auf diese Grenzen zu hören, ist jedoch schwierig. Der Grat zwischen «Grenzen akzeptieren» und «Grenzen neu ausloten» ist schmal. Gerade im Erwachsenwerden versucht man oft, die eigenen Grenzen neu auszuloten. Dabei kommt auch die Psyche ins Spiel. So kann man, wenn man wirklich will, die körperlichen Grenzen überlisten. Zu sagen, dass dies schlecht ist, wäre falsch. Jedoch sprechen wir hier von Extremsituationen mit welchen vorsichtig umgegangen werden muss, damit die Gesundheit gefördert und nicht gefährdet wird.

Im Gegensatz zu den physischen Grenzen sind die psychischen nicht so einfach zu erkennen. Oft werden sie vernachlässigt oder überschritten, obschon sie für unsere Gesundheit sehr wichtig sind. «Was will ich, was will ich nicht, wann fühle ich mich wohl, was löst Unwohlsein aus, wie belastbar bin ich, was ertrage ich, was belastet mich?» Die psychischen Grenzen sind sehr eng verknüpft mit dem physischen Wohlbefinden.

Wenn es um Grenzen geht, kommt auch die soziale Gesundheit stark zum Tragen. Denn hier entstehen oft Konflikte. Selbst möchte man lieber «Nein» sagen, aber die Gruppe sagt «Ja»? In Gruppen kann es schwierig sein, die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Eine starke Gruppendynamik kann auch dazu führen, dass Grenzen ungewollt überschritten werden. Das Respektieren der Grenzen anderer ist deshalb in Gruppen besonders wichtig. «Nein» zu sagen oder die eigenen Grenzen zu akzeptieren sollte kein Grund sein, aus einer Gruppe ausgeschlossen zu werden.

Im Jugendverband

Im Jugendverband verbringen wir sehr viel und intensive Zeit in einer Gruppe. Wir sind immer von Menschen umgeben und teilen viele verschiedene Lebenssituationen miteinander.

Im gemeinsamen Zelt schlafen, zusammen Zähneputzen, gemeinsam Frühstücken: Alltagsaktivitäten, welche einander verbinden und näher bringen. Dabei wird aber auch die Privatsphäre eingeschränkt. Oft bleibt nicht viel Rückzugsraum. Umso wichtiger ist es, die individuellen Grenzen anderer zu respektieren.

Genauso wichtig ist es auch die eigenen Grenzen zu kennen, als Leiter*in wie auch als Teilnehmende. In Gruppen ist es oft nicht einfach NEIN zu sagen, wenn alle anderen JA sagen. Für Aktivitäten und Spiele, welche Grenzverletzungen darstellen können (wie z.B. Massage, Sauna, Kampfspiele), sollten immer Alternativen angeboten werden. Teilnehmende sollen selber entscheiden können, an welchen Aktivitäten sie teilnehmen wollen. Bewusst gewählte (und auch so kommunizierte) Spiele können aber auch dabei helfen, die Teilnehmenden mit ihren eigenen Grenzen vertraut zu machen.

Andererseits können wir im Jugendverband auch einmal über unsere persönlichen Grenzen hinausgehen und Neues wagen. Dank dem respektvollen und «geschützten» Rahmen bieten Lager eine gute Gelegenheit, die eigenen Grenzen in einem gesunden Mass zu verschieben. Hier ist es wichtig, dass dies freiwillig geschieht und nicht erzwungen wird. Beispielsweise können wir versuchen eine Angst zu überwinden (Spinne anfassen, ein Lied vorsingen, ...), etwas Neues auszuprobieren oder über den eigenen Schatten zu springen. Das ausloten und überschreiten der Grenzen muss selbstverständlicherweise im gesetzlich erlaubten Rahmen, sowie unter Einhaltung der Vorgaben von J+S geschehen (also bitte nicht auf einen Berg klettern).

Gerade Nachtaktivitäten bergen die Gefahr, dass die individuellen Grenzen überschritten werden. Bei der Planung und Durchführung ist deswegen besonders wichtig, darauf zu achten, dass diese altersgerecht gestaltet werden.

Rituale

«Lagertagebuch»

Die Teilnehmenden schreiben ein Lagertagebuch. Dafür haben sie einen fixen Zeitrahmen (nach dem Frühstück, nach dem Abendprogramm, in der Siesta), sodass sie auch wirklich Zeit dafür finden. Sie schreiben ihre Erlebnisse, positive / negative Gedanken, Kummer, Erfolge, Aufsteller, usw. auf. Dabei können die Leitenden den TN helfen über ihre persönlichen Grenzen zu reflektieren. Mit bestimmten Fragen (was habe ich Neues erlernt, wo bin ich an meine Grenzen gestossen, wann bin ich über meinen Schatten gesprungen, ...) können die TN angeregt werden.

«Wache im Wald» (mit älteren Teilnehmenden)

Alle Teilnehmenden rüsten sich mit Proviant, warmen Kleidern (evtl. Wolldecken) und genügend Holz aus. Danach geht jede*r an seinen Ort, entfacht ein Feuer und hängt seinen Gedanken nach.

Eine solche Nachtwache ist am eindrucklichsten, wenn man sie alleine unternimmt. In einer Gruppe am Feuer wird man leicht von den eigenen Gedanken abgelenkt. Zum Schluss kann man die Morgendämmerung geniessen - eine Zeit, die man wenig kennt, die aber wunderschön ist.

Varianten: Statt eine ganze Nacht zu wachen, kann man einen Einsatzplan machen, so dass jeder etwa eine Stunde vor dem Feuer verbringen kann.

Gedanken-Input und Auswertungstipp:

Stille und Einsamkeit werden von vielen Menschen als bedrückend und unangenehm empfunden. Stille kann aber auch sehr erholsam sein: An einer einsamen Stelle im Wald lässt man seinen Gedanken freien Lauf, hat Zeit, über Probleme nachzudenken, die einen seit langem beschäftigen, lauscht den Geräuschen der Natur usw. Natürlich kann man Stille und Einsamkeit auch tagsüber geniessen, vorausgesetzt, man findet einen ungestörten Platz. Besonders geeignet für eine solche «stille Zeit» ist aber eine Nachtwache im Wald.

Im Leitungsteam

Jeder Mensch hat persönliche Grenzen. Berührungen, welche für jemanden ganz normal sind, können für jemand anderen sehr unangenehm sein. Es ist wichtig, die individuelle Grenze jedes Einzelnen zu respektieren.

Jede Grenzverletzung ist eine schlimme Erfahrung. Sie passieren aber manchmal auch, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Im Umgang mit Grenzverletzungen können daher folgende Überlegungen helfen:

- ♦ Grenzen sind individuell.
- ♦ Sucht die Diskussion über eigene Gefühle, Körperkontakt und das Thema Grenzen. Jedes Bewusstsein schafft Prävention.
- ♦ Schützt und respektiert die eigenen und fremden Grenzen.

«Szenen eines Zeltlagers»

Ziel: Das Leitungsteam zum Thema Grenzen sensibilisieren.

Die Fälle betreffen die Meinungen zur Sexualität und die Einstellung zur Arbeit mit Jugendlichen. Es geht darum - zum Beispiel am Höck - Verhaltensweisen und Einstellungen zu klären, möglichst zu vereinheitlichen und Unsicherheiten gegenüber solchen Situationen im Voraus abzubauen.

Ablauf: Die folgenden Situations-Beschriebe werden ausgeschnitten und auf einen Stapel gelegt. Der Stapel wird in die Mitte der Gruppe gelegt - Text nach unten. Der Reihe nach zieht dann jede teilnehmende Person einen Zettel, liest ihn vor (oder inszeniert die Szene, falls dies auf dem Zettel steht) und gibt ihre Meinung dazu ab. Dann soll die ganze Gruppe darüber sprechen.

Die vorliegenden Situationen können mit eigenen Beispielen ergänzt oder ersetzt werden.

<p>Der 15-jährige Erwin gebraucht seit Beginn des Lagers in deiner Gegenwart in jedem zweiten Satz Begriffe wie: vögeln, ficken, fotzen usw. Nach dem Essen triffst du ihn im Zelt allein an.</p> <p>Zwei Personen stellen die Situation dar.</p>	<p>Inszeniere folgende Situation: Suche dir eine*n Mitspieler*in.</p> <p>Du bist Gruppenleiterin. Ein Mädchen beschwert sich bei dir, dass es im Zelt nachts immer so wild zugehe und sie nicht schlafen könne.</p>	<p>Was gilt beim ersten Geschlechtsverkehr besonders zu beachten? Was ist deiner Meinung nach durch eine angemessene Sexualpädagogik zu vermeiden?</p>
<p>Ein Mädchen deiner Gruppe wird von mehreren Buben umworben. Du siehst, wie sie mit den Gefühlen der Jungs spielt. Diese lesen ihr jeden Wunsch von den Lippen ab. Deine Reaktion?</p>	<p>Du siehst einen Buben, der einem Mädchen deiner Gruppe an den Busen grapscht. Es ist ihr unangenehm. Wie reagierst du?</p>	<p>Eine Gruppe beschliesst, abends noch zum See zu gehen, um dort nackt zu baden. Du kriegst das mit und merkst auch, dass es zwei Kindern unangenehm ist. Wie verhältst du dich?</p>
<p>Du hast als Gruppenleiter*in an einem Nachmittag ein gutes, vertrauensvolles Gespräch mit einem Buben aus der Gruppe gehabt. Abends sitzt du allein am Feuer und liest. Der Bub vom Nachmittag kommt zu dir und setzt sich eng neben dich und umarmt dich. Wie reagierst du?</p>	<p>Auf einem Ausflug kommt ein*e Leiter*in an einen Wasserfall. Die Mädchen / Buben möchten gerne in den Unterhosen darunter stehen. Die Erkältungsgefahr ist gross, deshalb verlangt sie*er von den Kindern, entweder auf die Dusche zu verzichten oder ganz ohne Kleider unter das Wasser zu stehen. Wie beurteilst du dieses Vorgehen?</p>	<p>Inszeniere folgende Situation: Suche dir ein*e Mitspieler*in.</p> <p>Du bist Gruppenleiterin. Eine 16-jährige Jugendliche bringt dir mit sichtlicher Empörung ein pornographisches Heft und berichtet, dass mehrere davon im Zeltlager die Runde machen.</p>
<p>Was sagst du einem 15-jährigen Mädchen, das dir erklärt, sie fahre vorzeitig nach Hause, weil nur noch Pärchen da wären. Ihr Freund habe sich einem anderen Mädchen zugewandt.</p>	<p>Ein Knabe kneift und schlägt seinen Kameraden immer wieder in den Genitalbereich. Andere beschwerten sich bei dir über dessen Verhalten.</p>	<p>Zwei frisch Verliebte ziehen sich regelmässig nach den gemeinsamen Gruppenaktivitäten rasch zurück. Sie wirken auf dich und andere Leitende abgesondert. Wie geht ihr vor?</p>

Spiele und Aktivitäten

«Körperkontaktspiel: Maschine und Maschinistin»

Ziel: Berührungen erleben, entscheiden welche Berührungen angenehm / unangenehm sind, lernen Grenzen zu setzen.

Wichtig für das folgende Spiel: Für die Berührungen gibt es Tabu-Zonen (Geschlechtsteile & weitere Abmachungen). Falls die Spielleitung beobachtet, dass die Grenzen überschritten werden, muss dies unbedingt umgehend angesprochen und verhindert werden. Mitmachen muss absolut freiwillig sein!

Im ersten Durchgang ist eine Person die Maschine, die andere die Maschinistin / der Maschinist, Im zweiten Durchgang werden die Rollen getauscht. Die Maschine denkt sich ein Geräusch aus und eine Stelle an ihrem Körper, wo der Ausschaltknopf sitzen soll. Die Maschinistin / der Maschinist will die Maschine ausschalten und drückt nun mit ihrem Zeigefinger solange auf verschiedene Körperstellen, bis sie den Ausschaltknopf gefunden hat und die Maschine verstummt.

Auswertung: Wo waren Berührungen angenehm, wo unangenehm?

«Wo sind meine eigenen Grenzen?»

Mit Bleistift und Papier ausgerüstet, suchen sich alle einen ruhigen Ort. Alle überlegen für sich: Wo wurden meine Grenzen verletzt, wann habe ich die Grenzen anderer verletzt? Im Jugendverband und ganz allgemein. Alle behalten das Geschriebene für sich, ausser jemand möchte etwas erzählen. Diese Aufgabe kann starke Gefühle auslösen. Als Leitungsperson muss man bereit sein, diese aufzufangen und die betroffene Person zu unterstützen.

Gedanken: Jeder Mensch hat persönliche Grenzen. Berührungen oder Worte, welche für jemanden ganz normal sind, können für jemand anderen sehr unangenehm sein. Es ist wichtig, die individuelle Grenze jedes Einzelnen zu respektieren.

Jede Grenzverletzung ist eine schlimme Erfahrung. Sie passieren aber manchmal auch, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Im Umgang mit Grenzverletzungen können daher folgende Überlegungen helfen:

- ♦ Grenzen sind individuell.
- ♦ Sucht die Diskussion über eigene Gefühle, Körperkontakt und das Thema Grenzen. Jedes Bewusstsein schafft Prävention.

Schützt und respektiert die eigenen und fremden Grenzen.

Fragen – Wo sind meine Grenzen? Diskussionsrunde

Beispiele:

- ♦ Gemeinsames Benutzen von Zahnbürste
- ♦ Im Dunkeln alleine durch den Wald gehen
- ♦ Theaterspielen
- ♦ Von einem Tisch rückwärts auf eine Matte fallen lassen
- ♦ Blind durch einen Wald geführt werden

- ♦ Jemanden umarmen, den man kaum kennt
- ♦ Laut vorsingen
- ♦ Nein sagen, auch wenn alle anderen ja sagen
- ♦ Einem Kind im Lager einen Gute-Nacht-Kuss geben
- ♦ Duschen in einer Gemeinschaftsdusche mit der Gruppe (jüngere Kinder)

«Spiel mir das Lied vom Tod»

Die Personen bewegen sich frei im Raum. Sobald die Musik «Spiel mir das Lied vom Tod» (oder etwas anderes unheimliches) ertönt, suchen sie den Augenkontakt zu einer Person und bewegen sich auf diese zu. Der Augenkontakt bleibt bestehen. Beide bestimmen ohne Worte und Zeichen, wie nahe sie sich kommen möchten. Beide nehmen wahr, wo die Grenzen des Gegenübers liegen, und respektieren diese.

«Nein heisst Nein»

Eine freiwillige Person stellt sich in die Mitte des Raumes, die anderen bilden rund herum einen möglichst grossen Kreis. Der Reihe nach stellen die Mitspielenden eine Forderung an die Person in der Kreismitte. Während die Forderung immer wieder ausgesprochen wird bewegt sich die fordernde Person auf die Person in der Kreismitte zu. Diese lehnt die Forderung mit einem NEIN ab. Die fordernde Person muss stehen bleiben, sobald sie das Gefühl hat, dass das NEIN unwiderruflich ist und das Wiederholen der Forderung keinen Zweck hat. Die Person in der Mitte kann ausgetauscht werden und die nächste Person im Kreis stellt eine Forderung.

«Grenzen setzen»

Erstellt eine Liste mit folgenden Handlungen und schreibt auf, wer euch wo berühren darf oder nicht: *mich streicheln oder chräbeln; mich kitzeln; mir Sonnencreme eincremen; mich auf den Schoss nehmen; mit mir schmusen; mich in die Arme nehmen, um mich zu trösten; mir die Haare schneiden; mir Kleider schenken; ...*

«Grenzen – Die Nachtübung – Ein Mitspieltheater»

Jede Person bekommt eine Rolle. Die Rollen können der Anzahl Teilnehmenden angepasst werden. Alle Rollen, die mit einem * bezeichnet sind, sind entweder nicht zwingend notwendig oder können beliebig vermehrt werden. Die Leitungsperson liest die Geschichte langsam vor. Immer wenn ein fettgedrucktes Wort kommt (gleich Rolle), spielt sich in der Mitte diese Szene ab (genügend Zeit lassen und evtl. unterstützende Regieanweisungen geben). So die ganze Geschichte durchspielen, der Fantasie zur Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Anschliessend kann darüber ausgetauscht werden, ob die Teilnehmenden / Leitenden schon ähnliche Erfahrungen selber gemacht haben und was diese Geschichte für das kommende Lager und die Gruppenstunden bedeuten könnte.

Karin ist zum ersten Mal im Sommerlager. Die **Vorfrende** tanzte schon Wochen vorher um sie herum. Jetzt endlich ist es soweit!

Kurz vor der Abfahrt schlich sich aber auch etwas **Angst** vor all dem Unbekannten ein. Zum Glück gewann aber im Kampf dann die **Vorfrende** – und mit strahlendem Gesicht zog sie los.

Jetzt liegt **Karin** bereits wieder neben **Sandra** und **Christina** im Zelt in ihrem nigelnagelneuen Schlafsack. Der **Mond** lacht durch den Zelteingang. Es war ein wunderschöner Tag, die **Sonne** schien und zusammen wanderten alle in den Wald und brieten Würste am **Feuer**. Am Abend, als die **Sonne** untergegangen war und der **Mond** schien, tanzte das **Feuer** in der dunklen Nacht. Auf dem Heimweg schlich sich aber wieder die **Angst** heran und klammerte sich an **Karin**. Zum Glück war gerade ihre Lieblingsleiterin **Steffi** in der Nähe. Schnell gab sie ihr die Hand und zusammen spazierten sie zum Zeltplatz. Die **Angst** musste wieder fliehen. Zusammen mit **Steffis** Hilfe war **Karin** stark genug gegen die **Dunkelheit** anzukämpfen.

Jetzt aber spürte **Karin**, wie die Angst wieder ins **Zelt** schlüpfte. Denn morgen Abend war die grosse Nachtübung angesagt. Alle **Kinder** würden einzeln in den Wald begleitet werden und müssten dann den verborgenen **Schatz** finden. Überall aber wären gefräßige **Ungeheuer**, die den **Schatz** verteidigen würden... so hatte es heute **Steffi** erzählt. **Karin** dachte, dass sie doch

Steffi erzählen könnte, dass sie **Angst** habe alleine, verwarf den Gedanken aber sofort wieder, aus Angst, dann **ausgelacht** zu werden. Und wenn sie jetzt ihren ganzen **Mut** zusammennähme... **Angst** und **Mut** stritten noch lange. Endlich konnte **Karin** doch noch einschlafen.

Bald schon ging der **Mond** wieder schlafen und die **Sonne** ging auf. Den ganzen Tag konnte **Karin** nicht recht fröhlich sein, immer wieder schlich sich das Gefühl der **Angst** vor der Nachtübung ein. Ob sie doch nicht mit **Steffi**... und plötzlich packte sie der **Mut** und führte sie zu **Steffi**. Aber nun stand natürlich gerade **Rico**, einer der Leiter neben **Karin**. Das würde ein **Gelächter** geben! Aber schon hatte **Steffi** sie entdeckt und fragte was los sei. **Karin** nahm den ganzen **Mut** fest in die Hände und erzählte **Steffi** von ihrer grossen Angst, alleine im **Wald** zu sein. Sie schaute auf den Boden und wartete auf die dumme Bemerkung von **Rico** und das **Gelächter**.

Aber sie wartete vergebens, denn **Steffi** nahm sie an der Hand und sagte: «Ich bin froh hast du mir das gesagt, es ist ganz wichtig, dass du nur Sachen mitmachst, die du auch wirklich willst!»

Karins **Herz** begann vor Freude zu hüpfen und machte erst noch einen Purzelbaum als **Rico** sagte: «Steffi, ich brauche dringend noch jemanden der mir hilft, den heissen Punch am Feuer zu kochen. Und ich glaube, **Karin** wäre da genau die richtige Person dazu, was meinst du?»...

Ende.

Die Rollen entweder kopieren und ausschneiden oder auf einen kleinen Zettel schreiben und den Teilnehmenden abgeben. Bei wenigen Teilnehmenden spielt jede Person mehrere Rollen. Die Zettel werden vor dem Spiel abgegeben. Niemand sagt, welche Rolle er oder sie hat. Das ist eine zusätzliche Überraschung.

Karin	Mond	Dunkelheit	Christina	Feuer	Mut
Vorfreude	Sonne	Schatz	Zelt	Steffi	Rico
Angst	Baum	Ungeheuer	Weitere Bäume	Gelächter	Weitere Kinder
Sandra	Kind	Herz	Weitere Un- geheuer		

Verwandte Themen

Eigene Grenzen, positive und negative Grenzerfahrungen, Gruppendruck, Nähe & Distanz, Grenz-
überschreitung, Selbstschutz

Gruppendynamik



Der Begriff Gruppendynamik bezeichnet das Zusammenwirken einzelner Mitglieder einer Gruppe, deren jeweiliges Verhalten sich gegenseitig beeinflusst. Mit der Zeit entstehen in Gruppen nicht nur gemeinsame Verhaltensweisen, Einstellungen, Werte und (Verhaltens-)Normen, sondern auch Hierarchien und Strukturen. Gruppen sind nicht etwas statisches, sondern verändern sich ständig.

Eine Grundannahme der Gruppendynamik besteht darin, dass die Eigenschaften und Fähigkeiten einer Gruppe grösser sind, als die Summe der Eigenschaften und Fähigkeiten der einzelnen Personen. Dies weil wir in Gruppen voneinander profitieren können. Das zeigt sich in Aussagen wie «Gemeinsam sind wir stark, gemeinsam schaffen wir das!». Gruppen können motivieren, unterstützen und das gegenseitige Lernen unterstützen. Dabei helfen Verhaltensnormen.

In Gruppen können jedoch auch negative Dynamiken entstehen. Das kann zu der Ausgrenzung einzelner Mitglieder, Gruppendruck oder auch zu Mobbing führen.

Die Gruppendynamik hat einen grossen Einfluss auf das Individuum. Fühlt sich eine Person aus einer Gruppe ausgeschlossen, wirkt sich das negativ auf die soziale und psychische Gesundheit aus. Teil einer funktionierenden Gruppe mit viel Zugehörigkeitsgefühl zu sein, wirkt sich sehr positiv auf die Gesundheit aus.

Im Jugendverband

Im Lager leben wir sehr eng zusammen. Umso wichtiger ist es, dass das Zusammenleben reibungslos verläuft und vor allem Spass macht. Dies Erreichen wir durch einen rücksichtsvollen und offenen Umgang miteinander. Einander helfen, miteinander statt gegeneinander, offen und ehrlich sein, Grenzen respektieren - nur einige der wichtigsten Verhaltensregeln für das Zusammenleben. Um einen guten Gruppenzusammenhalt zu fördern und eine positive Gruppendynamik zu entwickeln, sind vor allem am Anfang des Lagers gruppenspezifische Aktivitäten wertvoll. Im Verlauf des Lagers können wichtige Themen des Zusammenlebens angesprochen werden.

Auch in Kleingruppen, z.B. bei den Ämtli oder während einem Geländespiel, entwickelt sich eine Gruppendynamik. Dasselbe gilt für gruppenspezifische Spiele, während welchen meist eine gemeinsame Aufgabe erfüllt werden muss. Damit die versteckten Dynamiken den Teilnehmenden, und auch uns Leitenden bewusst werden, hilft es diese anschliessend auszuwerten.

Die Gruppendynamik in der gesamten Abteilungen oder Schar während eines Lagers zu beobachten ist sehr spannend. Wie werden beispielsweise Kinder in die Gruppe aufgenommen, die zum ersten Mal in einem Lager sind? Dürfen bei Spielen in der Freizeit alle mitspielen? Bleiben Kinder oder Jugendliche bei der Zelt- oder Zimmerzuteilung übrig? Welche Regeln gelten in der Gruppe? Warum kommt es in einem Zelt, einer Kleingruppe immer wieder zu Streit? Diese und noch viele weitere Fragen, können Leitende im Lager beschäftigen und haben mit der Gruppendynamik zu tun.

Für die meisten Jugendlichen sind Beziehungen zu Gleichaltrigen sehr wichtig. Viele haben ihre Freundesgruppe, mit der sie alles teilen: Hier kann man mit Leuten zusammen sein, die ähnliche Interessen haben, mit denen man über die Schule, die Musik oder über Sorgen sprechen kann. Oft fühlt man sich von Freund*innen besser verstanden als von Eltern oder Lehrpersonen. Doch so ziemlich jeder kennt auch diese Situation: Du bist unterwegs mit mehreren Leuten und dann wird etwas gemacht, das du eigentlich nicht okay findest. Doch wie reagieren? Gerade weil das Zugehörigkeitsgefühl so ein wichtiger Faktor für das eigene Wohlbefinden ist, führt es oft dazu, dass die eigenen Grenzen missachtet werden.

Rituale

Gruppenabschluss am Abend

Der Tag endet mit einem gemeinsamen Gruppenritual (in der Kleingruppe oder mit der gesamten Lagergemeinschaft).

Tischgedanken

Tägliche Tischgedanken können die Gruppendynamik stärken, indem das Kennenlernen der anderen TN gefördert wird, am Tisch gelacht wird, Kreatives erschaffen wird, etc.

Lagersong

Ein Lagersong, welcher nur für das Lager geschrieben wird und individuell auf die Gruppe abgestimmt ist, verbindet mega!

Wichteln

Anderen etwas Gutes tun und von anderen etwas Gutes erhalten.

Im Leitungsteam

«Meine Rolle in Leitungsteam»

Ziel: Rollen im Leitungsteam analysieren / reflektieren mit der Methode Spinnennetz.

Ablauf: Eine Leitungsperson beginnt mit einem Wollknäuel in der Hand und sagt, was seine Rolle im Team ist und was sie für das Team beitragen kann. Danach wirft sie den Wollknäuel weiter an eine andere Leitungsperson, hält aber das Ende des Wollfadens fest. Die nächste Person macht ebenfalls eine Aussage und wirft den Wollknäuel weiter. So entsteht ein verstricktes Spinnennetz. Wenn alle im Team ihre Rolle beschrieben haben, wird folgende Aufgabe gestellt: Auf drei lasst ihr euren Faden entweder los oder zieht daran. Das könnt ihr selbst entscheiden.

Effekt: Das Team erkennt, dass es alle braucht um ein gutes funktionierendes Team zu sein. Ziehen nicht alle am selben Strang, fällt das «Spinnennetz» (Team) auseinander oder gerät ins Wanken.

Botschaft: Die Arbeit jedes einzelnen ist wichtig, Zusammenarbeiten, Wertschätzung.

Variante: Alternativ kann das Spiel auch so gestaltet werden, dass jede Person im Kreis die Aussage über eine andere Person macht und nicht über sich selbst (Leiter*in XY kann das sehr gut, hat diese Rolle im Team etc.). Dies ist besonders spannend, wenn sich das Team schon gut kennt.

«Team – Torte»

Idee: Das Spiel ist ein guter Gesprächseinstieg für die Beurteilung und Bewertung der Arbeiten im Team. Es geht um die Wahrnehmung von sich selbst und von anderen. Durch gute Kommunikation und Austausch der Vorstellungen / Erwartungen kann eine gute Teamdynamik entwickelt werden und Konflikte können vorgebeugt werden.

Ablauf: Jede Person hat ein Blatt Papier vor sich und malt darauf einen möglichst grossen Kreis. Der ganze Kreis ist eine Torte und stellt alle Arbeit des Teams dar. Jede Person soll nun für jedes Team-Mitglied (auch für sich selbst) Tortenstücke hineinzeichnen, und zwar so grosse Stücke, wie sie die Arbeit der einzelnen Personen einschätzt. Für die gemeinsamen Tätigkeiten wird auch noch ein Stück eingezeichnet. In die einzelnen Tortenstücke werden die Namen und Tätigkeiten hineingeschrieben. Dann wird ausgetauscht, verglichen und diskutiert.

Input: Sprecht auch das Thema Wertschätzung an. Das ganze Leitungsteam leistet ehrenamtliche Arbeit – das ist nicht selbstverständlich und sollte auch geschätzt werden.

«Moment fürs Leitungsteam»

Ziele: Stimmungsbild im Leitungsteam einfangen, einen Augenblick für sich selber haben, einen Gegenstand aus der Natur bewusst betrachten und ihm eine persönliche Bedeutung geben, bewusst den Höck beginnen.

Ablauf: Die Leitenden gehen einen Moment nach draussen und suchen sich etwas aus der Natur, das etwas mit ihrer aktuellen Stimmung zu tun hat. Nach 5-10 Minuten treffen sich alle wieder im Höckraum / -zelt. In der Mitte liegen ein Tuch und eine Kerze. Die Leitenden legen der Reihe nach ihren Gegenstand in die Mitte und sagen kurz, warum sie diesen mitgebracht haben. Die Beiträge werden nicht kommentiert. Als Abschluss wird die Kerze angezündet. Die Person, welche den bäumigen Moment anleitet, kann das Entzünden der Kerze mit einem Wunsch für das Leitungsteam verbinden, z.B. einen guten Höck wünschen oder etwas anderes aufnehmen, dass in der kurzen Austauschrunde sehr präsent war.

«Meine Freund*in kann...»

Spiel zur Wahrnehmung der Teammitglieder. Siehe Kapitel «Miteinander»

Spiele und Aktivitäten

«Zäme uf Zwänzg zöue»

Dieses gruppensdynamische Spiel ist ein eher ruhiges Spiel. Es benötigt ein hohes Maß an Konzentration und ein gewisses Gespür für Timing und die anderen Gruppenmitglieder.

Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf und schliessen die Augen. Die Aufgabe klingt zunächst einfach: Es soll von 1 bis 20 nach oben gezählt werden, indem irgendein Mitspieler «1» sagt, dann ein anderer «2» und so weiter. Es gibt keine Reihenfolge oder Absprache – jede und jeder kann beginnen. Zwischen den einzelnen Zahlen dürfen beliebig lange Pausen entstehen. Die Schwierigkeit ist jedoch folgende: Sobald zwei Personen gleichzeitig sprechen, muss wieder von vorne begonnen werden. Die Teilnehmenden des gruppensdynamischen Spiels dürfen keine Taktik absprechen oder sonstige Kommunikation betreiben. Was am Anfang vielleicht unmöglich erscheint, wird sich bald als machbar herausstellen, da bei konzentriertem Spiel nach einer Weile alle ein Gefühl für das Verhalten der Anderen entwickelt.

«Lavastrom»

Auf dem Boden wird mit Strassenkreide (oder Malerклеbeband) ein breiter Lavastrom eingezeichnet. Wichtig: Der Lavastrom muss genug breit sein, dass keiner der Teilnehmenden einfach darüber springen kann. Alle Teilnehmenden stellen sich gemeinsam auf eine Seite des Lavastroms. Sie müssen nun versuchen, alle auf die andere Seite des Stroms zu bringen. Dafür stehen ihnen einige Hilfsmittel zur Verfügung (z.B. Kartonschachteln, Schnur, Holzlatte etc.). Es dürfen nur gerade diese Materialien verwendet werden. Alle Materialien, die in die Lava fallen, dürfen nicht mehr verwendet werden. Fällt eine Person in die Lava ist das Spiel vorbei.

Variante: Das Spiel kann auch unter Zeitdruck gespielt werden. Oder es können zwei Gruppen gemacht werden. Die Gruppe welche zuerst die Seite gewechselt hat, hat gewonnen.

Eine weitere Variante wäre auch, dass sich die Spielenden ihre Hilfsmittel „verdienen“ müssen. Dafür müssen sie bei der Spielleitung Aufgaben erfüllen.

Bemerkung: Das Spiel eignet sich sehr gut, um Berührungängste abzubauen und den Teamgeist zu stärken. Bei schönem und warmem Wetter kann das Spiel auch an einem Bach gespielt werden. Dabei sollte man aber besonders vorsichtig sein, damit sich niemand an spitzen Steinen oder Scherben verletzt. Es müssen unbedingt alle Teilnehmenden schwimmen können.

«Aussagen auf dem Rücken...»

Jeder Person wird ein Blatt Papier an den Rücken geheftet. Danach gehen alle im Raum umher und notieren auf den Blättern des anderen, was sie über die anderen wissen oder was sie über sie denken. Im Anschluss darf jede und jeder das eigene Blatt lesen und allenfalls nachfragen oder Aussagen korrigieren.

«Drei Wahrheiten, eine Lüge»

Dieses gruppensdynamische Spiel ist ausgezeichnet dafür geeignet, sich in der Gruppe etwas besser kennen zu lernen. Jeder Mitspielende überlegt sich dazu zwei wahre Aussagen über sich selbst, die möglichst keinem Gruppenmitglied bekannt sind. Etwas außergewöhnliche Aussagen sind hier

deutlich sinnvoller (und interessanter) als beispielsweise die Anzahl der Geschwister. Zusätzlich überlegt sich jedes Gruppenmitglied eine Aussage, die definitiv nicht zutrifft, jedoch denkbar wäre. Sobald jeder Mitspieler für sich zwei wahre Aussagen und eine Lüge gefunden hat, beginnt eine Person der Gruppe und stellt ihre 3 Behauptungen auf. Die anderen Spielenden müssen sich dann überlegen, welche der Aussagen sie für wahr und welche für gelogen halten. Sobald sich alle Mitspielenden ihre Antwort überlegt haben, werden die genannten Aussagen noch einmal der Reihe nach durchgegangen und diejenigen, welche die entsprechende Aussage für wahr halten, heben die Hand. Erst nach den 3 Aussagen wird aufgelöst und die nächste Person ist an der Reihe. Gerade in neu zusammengestellten Gruppen ist dieses Spiel ein perfekter Eisbrecher. Nach einer Runde von «Zwei Wahrheiten, eine Lüge», sollte genügend Gesprächsstoff vorhanden sein, um eine ungezwungene Unterhaltung zu gewährleisten. Bei eingefleischten Gruppen ist es wiederum lustig zu erkennen, wie schwierig es auch bei bekannten Menschen ist, gut ausgetüftelte Lügen zu durchschauen. Die Gruppenleitung kann für alle Mitspielenden die richtig geratenen Fakten aufschreiben.

«Blind nach Grösse sortieren»

Dieses gruppenspezifische Spiel ist sehr gut dafür geeignet, Berührungsängste abzubauen und die Koordination der Gruppe zu fördern. Deshalb sollte dieses Spiel aber auch noch nicht direkt zu Beginn in einer neuen Gruppe gespielt werden, da die Hemmungen sonst zu groß sind. Optimal eignet sich dieses Spiel in Kleingruppen. Die Mitspielenden spazieren durch den Raum und achten dabei nicht speziell auf die anderen. Auf ein Signal der Spielleitung hin bleiben alle Teilnehmenden stehen, verschließen die Augen und drehen sich ein paarmal auf der Stelle. Anschließend ist es die Aufgabe der Gruppe, mit geschlossenen Augen und ohne zu reden eine Reihe zu bilden in welcher alle Gruppenmitglieder nach der Größe sortiert stehen.

«Blache wenden»

Die Teilnehmenden stellen sich auf eine Blache oder ein Tuch, das nicht viel größer ist als der Platz, den die Gruppe in Anspruch nimmt, wenn alle bequem und in "normalem" Abstand zueinander stehen. Die Aufgabe ist nun folgende: Die Decke soll einmal umgewendet werden. Das heißt, dass diejenige Seite der Decke, die nun nach oben zeigt, am Ende in Richtung Boden weisen soll. Die Schwierigkeit: Keiner der Teilnehmenden darf während des Wendevorgangs den Boden außerhalb der Decke berühren! Das Spiel erfordert ein hohes Maß an Koordination und baut nebenher Berührungsängste ab.

«Balancierende Stühle»

Es wird ein enger Kreis mit Stühlen gebildet (so viele Stühle wie Teilnehmende). Alle Teilnehmenden stehen nun hinter ihrem Stuhl. Ihre schwache Hand halten sie immer hinter dem Rücken (man darf sie für das Spiel nicht gebrauchen). Mit der starken Hand halten sie den Stuhl an der Rückenlehne nun so in Balance, dass die vorderen zwei Stuhlbeine in der Luft sind (der Stuhl ist also gegen die Teilnehmenden gekippt und steht nur auf den hinteren zwei Stuhlbeinen). Die Aufgabe ist es nun, den Stuhl des rechten Nachbarn zu kriegen, bevor er auf dem Boden aufschlägt. Da man nur eine Hand zur Verfügung hat, muss man hierfür natürlich den eigenen Stuhl loslassen. Dieser wird

zum Glück vom linken Nachbar aufgefangen, wenn das Timing stimmt. Man kann nun versuchen, eine Runde im Stuhlkreis zu gehen. Jedes Mal, wenn der Stuhl auf dem Boden aufschlägt beginnt man wieder von seinem Startplatz.

Eine andere Möglichkeit ist es, dass man beim nicht-Erwischen des Nachbarstuhls mitsamt dem Stuhl ausscheidet.

Das klingt zunächst einfach, bis einem wieder einfällt, dass jeder Spieler ja nur eine Hand zur Verfügung hat. Mit geschickter Koordination und einer gelungenen Absprache in der Gruppe ist dieses gruppensdynamische Spiel dennoch gut lösbar!

Variante: Anstelle von Stühlen kann man auch Stöcke bzw. Stangen o. ä. verwenden.

«Stab absenken»

Die gruppensdynamische Übung «Stab absenken» geht prinzipiell ganz einfach, benötigt aber ein gutes Gefühl für die Gruppe und eine Portion Feingefühl: Die Mitglieder der Gruppe stellen sich in eine Reihe und strecken alle ihren Zeigefinger aus. Dann wird ein Stab (ein Bambusrohr, ein Besenstiel oder etwas ähnliches) auf die Zeigefinger der Teilnehmenden gelegt, sodass jeder den Stab berührt. Die Aufgabe ist jetzt, den Stab als Gruppe bis zum Boden abzusenken. Sobald jemand mit seinem Zeigefinger den Kontakt zu dem Stab auch nur kurzzeitig verlieren sollte, muss noch einmal von ganz oben begonnen werden.

«Spinnennetz»

Idee: Zusammen eine knifflige Aufgabe bewältigen, für die man Geschick und gute Zusammenarbeit benötigt.

Ziel: Die unterschiedlichen Fähigkeiten der Gruppenmitglieder werden berücksichtigt, denn nur so kann die Aufgabe gelingen.

Vorbereitung: Das Spinnennetz muss geknüpft werden. Dafür platziert man mit Schnüren sechs Haltepunkte an zwei vertikalen Pfosten oder Bäumen und zwar in der Höhe von 40 cm, 120 cm und 210 cm. Damit sind die Eckpunkte des Netzes vorgegeben. Beim Knüpfen ist darauf zu achten, dass genügend Felder entstehen, durch die man durchkommt. Am Schluss werden kleine Glöckchen am Netz befestigt.

Ablauf: Die ganze Gruppe soll durch das Netz klettern, ohne dieses zu berühren. Ob die Kinder und Jugendlichen das Netz berühren, wird durch die Glöckchen angezeigt, falls man es nicht sieht. Das Klingelzeichen bedeutet, dass eine Person von der Spinne gefangen wurde und von vorn beginnen muss.

Jedes Loch im Spinnennetz darf nur von einer Person passiert werden. Diese Person kann durch ihr Loch auch wieder zurückkehren und es so für ihre Mitspielenden wieder durchlässig machen. Berührt eine Person das Spinnennetz, müssen all diejenigen, die zum Zeitpunkt der Berührung in körperlichem Kontakt zu dieser Spielerin standen (wenn sie also am Helfen waren), auf die Ausgangsseite zurück.

«Vertrauensspiele»

Verschiedene Spiele, um Gefühlen von Unbehagen und Angst zu begegnen, Vertrauen zu den Mitspielenden zu gewinnen und Ängste zu überwinden.

- ♦ Eine Person steht auf einer Erhöhung, schliesst die Augen und lässt sich steif in die auffangenden Arme der Mitspielenden fallen. Was fühlt ihr dabei?
- ♦ Eine Person bewegt sich blind im Raum und reagiert nur auf die Signale der Partnerin oder des Partners (Körper berühren (1 mal Klopfen: nach links, 2 mal Klopfen: nach rechts) / Stimme).
- ♦ Zwei Spielende stehen sich in einer grösseren Entfernung gegenüber und schliessen die Augen. Beide strecken die Handflächen nach vorne und steuern aufeinander zu. Wie verhält es sich mit dem Tempo von Beginn an bis zur Berührung? Was fühlt ihr dabei?
- ♦ Jemand rennt blind auf ein Hindernis zu, wird aber kurz vorher von Mitspielenden abgefangen. Was ist das für ein Gefühl?

Gedanken-Inputs und Auswertungstipp: Die Kinder zu diesen Spielen ermutigen, aber nicht zwingen. Wer nicht will, wird nicht blossgestellt – sonst zerstören die Spiele das Vertrauen.

«Schnuufmaschine»

Die erste Person legt sich mit dem Rücken auf den Boden. Alle folgenden Personen legen ihren Kopf auf den Bauch der vorherigen Person.

Jede*r übernimmt den Atemrhythmus der vorherigen Person, so dass schlussendlich alle im gleichen Takt atmen. Während der Schnuufmaschine wird nicht gesprochen. Durch das gemeinsame atmen kann ein Gruppengefühl erlebt werden.

«Grenzen kennenlernen / ausloten»

Siehe Kapitel «Grenzen»

«Mobbing»

Siehe Kapitel «Miteinander»

Verwandte Themen

Grenzen, Gruppendruck, Teamgeist, Mobbing, Selbstbewusstsein, Gemeinschaft, Selbstwahrnehmung, Selbsteinschätzung, Teamsport, Rolle in der Gruppe

Kommunikation



Kommuniziert wird immer: jeder Mensch ist gleichzeitig stets Empfänger*in und Sender*in von verbalen und nonverbalen Signalen. Das bedeutet, dass auch dann Signale ausgesendet werden, wenn dies gar nicht beabsichtigt wird.

Verbale Kommunikation findet dann statt, wenn Menschen sich mit Sprache austauschen, mündlich oder geschrieben. Die nonverbale Kommunikation funktioniert über viele verschiedene Kanäle wie z.B. Gesten, Gesichtsausdrücke, Körperhaltung, Blicke und Tonfall.

Was wird kommuniziert? Menschen tauschen Informationen aus, Ideen, Gefühle, eigene Meinungen, Beobachtungen, Fragen. Bei funktionierender Kommunikation wird die Botschaft der sendenden Person so aufgenommen, wie diese es beabsichtigt. Es kann aber durchaus auch der Fall sein, dass die empfangende Person etwas anders versteht, als von der sendenden Person beabsichtigt, was zu Missverständnissen führt.

Beziehungen leben von funktionierender Kommunikation. Ohne die Möglichkeit, sich mitzuteilen und von anderen zu erfahren und zu lernen, besteht kaum die Chance, sich zu entwickeln. Die Interaktion mit dem Umfeld, die Integration in eine Gruppe sowie deren Zusammenhalt – alles beruht auf funktionierender Kommunikation.

Natürlich gibt es Momente, in denen die Kommunikation scheitert. Bei einem Streit beispielsweise fehlt oft ein klärender Austausch und stattdessen prägen Beleidigungen das Gespräch. Oder eine Person behält eine Sache, die sie stört oder beunruhigt, für sich, weil sie das Gefühl hat, sich nicht mitteilen zu können.

Es fällt nicht allen Menschen gleich leicht, sich zu äussern und sich mitzuteilen – und auch wenn es ihnen leicht fällt, drücken sich doch alle Menschen verschieden aus. Die subjektive Veranlagung eines Individuums ist in der Kommunikation immer zu beachten, bei Sender*in wie auch bei Empfänger*in.

Im Jugendverband

In Lagern und an Anlässen sowie in den Jugendvereinen allgemein ist Kommunikation allgegenwärtig. Informationen zu Anlässen werden kommuniziert, Freundschaften entstehen und wachsen durch Kommunikation, Kinder und Jugendliche lernen gegenseitig voneinander und vom Leitungsteam mittels Kommunikation.

Für den Alltag im Lager oder in der Abteilung/Schar gilt es folgendes immer Mitzudenken:

- ♦ Jede*r kommuniziert anders. Wenn nicht sicher ist, wie etwas von Sender*in gemeint ist oder ob es von Empfänger*in so aufgefasst wurde, wie es beabsichtigt war, dann hilft Nachfragen.

- ♦ Auch wenn eine Sache nicht kommentiert wird oder etwas ignoriert wird, werden Signale gesendet. Die nonverbale Kommunikation findet stets statt und wird von Mitmenschen wahrgenommen.
- ♦ Auch eine aussenstehende Person kann zu einer gesunden Kommunikation fördern. Ergibt sich in einer Gruppe (sei es im Leitungsteam oder bei Teilnehmenden) ein Streit, kann sie als neutrale Person ein Gespräch mit den Beteiligten suchen. Eventuell kann sie auch einen moderierenden Part einnehmen.

Rituale

«Spielsprache»

Bei Spielsprachen wird die Sprache nach einer bestimmten Regel abgeändert. Ein bekanntes Beispiel ist Grüfnisch. Dabei werden die Vokale a, e, i, o, u, ä, ö und ü durch anafa, enefe, inifi, onofu, unufu, änäfä, önöfö und ünüfü ersetzt. «Hallo» würde also «Hanafallonofu» ersetzt. Spielsprachen brauchen etwas Übung, doch mit der Zeit wird man erstaunlich gut darin, sich ganz normal darin zu unterhalten. Eine solche Kommunikation kann ungestörte Unterhaltungen ermöglichen. Man sollte aber auch aufpassen, dass TN, welche die Sprache nicht beherrschen oder verstehen, von anderen ausgeschlossen werden.

«Nicht immer neben denselben»

Im Lageralltag spielt sich ein wichtiger Teil der Kommunikation während des Essens ab (beziehungsweise beim Darauf-Warten oder beim Warten-bis-man-abwaschen-kann). Kinder und Jugendliche setzen sich oft neben ihre Freund*innen und nicht neben Leute, die sie nicht gut kennen. Um das Kennenlernen und den Austausch zwischen den Teilnehmenden zu fördern, kann man bei jeder Mahlzeit eine Sitzordnung erstellen. Beispielsweise indem jedes Kind ein Klämmerli mit seinem Namen hat, welches an einen Platz gelegt wird (das könnte man auch gleich für ein Stimmungsbarometer brauchen). So werden Sitzgruppen aktiv (auf-) gemischt.

Natürlich ist es schön, wenn sich auch die Leitenden in dieses Spiel eingeben und nicht immer alle an einem Haufen sitzen wollen. Für die Teilnehmenden kann es wertvoll sein, Leitende, zu denen sie noch keine Vertrauensbasis hergestellt haben, so kennenzulernen.

Im Leitungsteam

«Flüstersitzung»

Sollte es an einer Lagersitzung mal wieder zu laut zu und hergehen, kann eine Flüstersitzung einberufen werden. Dabei gilt es, die Stimme nicht zu erheben, sondern immer möglichst leise zu sprechen. Vielleicht müsst ihr näher beieinander sitzen, um euch zu verstehen – ganz sicher müsst ihr genau hinhören.

«Briefkasten für Nicht-Gesagtes»

Immer wieder bleibt an Sitzungen nicht genug Raum für alle Kommentare und Gedanken, die in den Köpfen der Leiter*innen umher schweben. Natürlich ist dies ein normaler Umstand, manchmal beschäftigen unausgesprochene Voten aber manche Person noch über die Sitzung hinweg. Vielleicht reicht es, wenn nach der Sitzung noch etwas weiterdiskutiert werden kann. Eine andere Möglichkeit könnte ein Briefkasten sein, in den kleine Zettelchen eingeworfen werden können. Im Leitungsteam kann abgemacht werden ob diese Zettel regelmässig von der Lager- oder Scharleitung oder einem extra dafür bestehenden Ämtli gelesen und eventuell dem Team vorgestellt werden, oder ob die Aussagen mit dem Niederschreiben als erledigt ansehen werden möchte. Ebenso kann abgemacht werden ob die Zettelchen anonym geschrieben werden oder mit einem Namen (oder ob beides okay ist) und ob sie an jemanden adressiert werden dürfen.

Obligatorische Spielregeln: es werden keine (persönlichen) Beleidigungen aufgeschrieben.

«Was ich dir noch sagen wollte»

Jede Person aus dem Leitungsteam hat irgendwo im Sitzungsraum / -zelt einen kleinen Briefkasten. Darin können während des ganzen Lagers / Jahres Nachrichten verstaut werden. Diese Briefkästen bieten einerseits Platz für Rückmeldungen, (konstruktive) Kritik oder einfach liebe, aufmunternde Worte – die Dinge, die im (Lager-) Alltag untergehen würden, werden so doch noch gewürdigt.

Ihr kennt diese Methode vielleicht aus Ausbildungskursen, dort werden die Zettelchen aber oft nur am letzten Abend intensiv geschrieben. Wenn die Briefkästen aus logistischen Gründen nicht möglich sind, könnt ihr auch allen Leiter*innen ein kleines Büchlein schenken, in welches sie einerseits eigene Notizen über Lager- / Vereinsalltag machen können oder aber andere mit reinschreiben lassen.

Spiele und Aktivitäten

«Wen habe ich umgebracht?»

Benötigt ca. 5-10 Personen. Eine Person ist angeklagt und verlässt den Raum. Bei Abwesenheit dieser Person denken sich die verbleibenden Leute einen Mordfall aus. Es werden Opfer, Tatwaffe und Beweggrund definiert.

Eine weitere Person der Gruppe meldet sich und wird den Part der Hände übernehmen. Die Person, die den Raum verlassen hat, kehrt zurück. Sie befindet sich nun im Gericht (Richtende: die Gruppe im Raum) und wird über ihren Mordfall vernommen.

Natürlich weiss die Person, die eben erst zurückgekehrt ist, nicht, was sie verbrochen hat. Mit Hilfe der- oder desjenigen, die oder der den Part der Hände übernimmt, soll sie es herausfinden.

Die Hände-Person stellt sich hinter die angeklagte Person. Diese verschränkt ihre eigenen Arme hinter dem Rücken, während die Hände-Person ihre Arme vor die angeklagte Person streckt. Die angeklagte Person gestikuliert nun also mit fremden Armen.

Nun werden vom Gericht Fragen gestellt. Die angeklagte Person soll diese beantworten, indem sie beobachtet, wie ihre Hände gestikulieren – die hinten stehende Person kennt ja den konstruierten Mordfall. Die Spielrunde endet dann, wenn die angeklagte Person herausfindet, was sie aus welchen Gründen verbrochen hat.

«Buschtelefon»

Zu Beginn wird ein Kreis gebildet. Eine Person darf beginnen und der Person links von sich selbst einen Satz ins Ohr flüstern. Die Person muss den verstandenen Satz nun ebenfalls nach links weitersagen und so weiter. Um das Verstehen zu erschweren, können die, welche gerade nicht flüstern oder zuhören müssen, einen Sprechgesang starten, zum Beispiel ein «Laurentia». Wenn der Satz die Runde gemacht hat, darf ihn die letzte Person laut sagen und es wird verglichen, wie er sich verändert hat.

Verwandte Themen

Gruppen, Austausch, soziale Kontakte, Miteinander, Konflikte, Gespräche, Beziehungen

Lebensrucksack



Der Lebensrucksack eines Menschen ist die Verbildlichung davon, was eine Person bisher alles gelernt und erfahren hat, was sie für Fertigkeiten und Fähigkeiten besitzt und wie sie auf Situationen und Mitmenschen reagieren kann. Der Lebensrucksack ist mit den Lebenskompetenzen verwandt, also mit den Ressourcen, die eine Person zur Bewältigung von Gefühlen, Stress, in Sachen Empathie oder Selbstwahrnehmung mitbringt. Hier soll der Lebensrucksack aber vor allem als Gesamtheit der Erfahrungen und Fertigkeiten verstanden werden. Dabei brauchen einige Erfahrungen viel Platz, andere sind nur in kleinen Mengen vorhanden. Einige Erfahrungen liegen weit unten im Rucksack und man kann nicht schnell auf sie zugreifen, andere liegen weit oben und sind immer bereit.

Im Jugendverband

Bei uns in den Jugendverbänden sollten wir immer daran denken, dass wir alle ganz unterschiedlich grosse und gefüllte Lebensrucksäcke tragen. Jede*r hat einen eigenen, individuellen Hintergrund und bringt sowohl positive als auch negative Erfahrungen mit. Aus diesem Blickwinkel ist es wichtig, daran zu denken, dass eine Aktivität im Lager nicht für alle Teilnehmenden und Leitenden die gleichen Auswirkungen hat.

Manchmal vergessen wir auch, dass nicht alle gleich erfahren sind und Dinge unterschiedlich gut beherrschen. So setzt man möglicherweise zu hohe Ansprüche an die Gruppe der Teilnehmenden oder an die Mitleitenden. Dabei hilft es, sich selbst bewusst zu machen (und allenfalls auch anderen mitzuteilen), dass nicht alle am selben Punkt stehen und dass dies völlig in Ordnung ist. Auch eigene fehlende Erfahrungen sollen ungehemmt kommuniziert werden dürfen. So kann Leistungsdruck vermieden werden, der in Kinder- und Jugendverbänden nichts zu suchen hat. Es kann auch geschehen, dass einer Person aufgrund ihres Alters mehr zugemutet wird, als diese tragen kann. Denn eine Person, die schon lange im Verband dabei ist, hat nicht zwingend das Rüstzeug, alles mögliche zu können oder zu wissen.

In Anbetracht unterschiedlicher Hintergründe und Erfahrungen sollten wir beachten, dass es Teilnehmende und vielleicht auch Leitende gibt, die beispielsweise bei einer Nachtaktion oder bei einer gespielten Entführung / Hinrichtung / Beerdigung von negativen Gefühlen eingeholt werden könnten. Wenn in der Gruppe solche Aktionen durchgeführt werden, sollten mögliche psychische Gefahren immer im Auge behalten und gegebenenfalls ein Alternativprogramm angeboten werden.

Im Sinne des Lebensrucksacks gibt es nicht nur Erfahrungen, die uns begleiten, sondern daraus entstehend auch Fähigkeiten & Fertigkeiten, die man sich im Laufe des Lebens aneignet. Die eigenen Fertigkeiten & Fähigkeiten, sowie die persönlichen Ressourcen zu kennen und am richtigen Ort einzusetzen, ist ein wichtiger Bestandteil des Leitens. Diese Ressourcen helfen den Leitenden zum Beispiel beim Planen eines altersgerechten Programms, bei der Bildung von ausgeglichenen Gruppen oder im Leitungsteam beim Verteilen von Ämtli und Aufgaben. Genauso wie wir unsere

eigenen Ressourcen kennen und am richtigen Ort effizient nutzen sollten, müssen wir uns manchmal aber auch zurückziehen und eine Aufgabe ablehnen können. Die eigene Leistungsfähigkeit zu kennen bedeutet nicht, immer etwas leisten zu müssen, sondern sich auch zu schonen. «Auch mal nein sagen» ist in Kinder- und Jugendverbänden und in ehrenamtlichen Tätigkeiten ein sehr wichtiges Thema!

Zu guter Letzt können wir dank des eigenen Lebensrucksacks immer auch ein Vorbild oder eine Inspiration für Mitmenschen im Verein sein. Einerseits können wir über Erfahrungen und Gelerntes sprechen und so Wissen weitergeben (das kann im Sinne alltäglicher Gespräche oder interner Weiterbildungen sein). Andererseits leben wir als Leitende auch etwas vor. Wenn eine Leiterin eine Milchtüte aufmacht und dabei ein Luftzufuhrloch in die Packung sticht, dann schaut ein anderer Leiter zu und lernt etwas dazu. Genauso wie wenn ein Leiter von einer wochenlangen Reise durch abgelegene Bündner Bergdörfer erzählt. Diese Art von Lernen durch miteinander-Sein geht im Grunde genommen völlig von selbst und ist einer der vielen Gründe, weshalb Kinder- und Jugendvereine eine wunderbare und wichtige Lebensschulen sind.

Rituale

«Heute habe ich gelernt»

Wenn die jüngeren Teilnehmenden abends im Bett (oder im Schlafsack) sind, lassen sie gerne nochmals den Tag Revue passieren und erzählen, was sie am besten gefunden haben oder worauf sie sich für den nächsten Tag freuen. An so einer Stelle können wir auch fragen: was hast du heute gelernt? Vielleicht kommen allgemeine Aussagen, vielleicht aber auch ganz konkrete Antworten mit Dingen, die ihr für selbstverständlich halten würdet.

Mit solchen Fragen könnt ihr ganz subtil das Bewusstsein für Gelerntes schärfen, sowohl bei den Teilnehmenden, wie auch bei euch selbst. Und es ist definitiv schön, mit dem positiven Gefühl einzuschlafen, etwas Neues zu können oder zu wissen.

Im Leitungsteam

«Ressourcen aufzeichnen»

Während der Lagervorbereitung werden oft Aufgaben verteilt, die vor oder während des Lagers ausgeübt werden. Vielleicht lohnt es sich dafür mal alles Potential und alle Ressourcen im Team zu eruieren. Dafür könnt ihr zum Beispiel die Silhouette von euch auf ein grosses Packpapier-Blatt zeichnen und darin all die Dinge, die ihr könnt – sei es seitens Ausbildung, Hobbies oder etwas Speziellem vom Verein. Ihr könnt auch bei anderen Leitenden Dingen ergänzen, die vergessen gegangen sind und Verknüpfungen machen, wenn ihr findet, dass sich zwei oder mehrere Personen mit ihren Ressourcen super ergänzen würden. Anhand einer solchen Leitungsteam-Karte werden Aufgaben allenfalls neu oder anders verteilt als bisher.

Spiele und Aktivitäten

«Meine Freund*in kann...»

Siehe Guide «Miteinander»

«Time's up!»

Dieses Spiel verdeutlicht, wie individuell (weil Aufgrund ihrer Erfahrungen) alle Menschen Worte auffassen und in verschiedenen Techniken 'neu' interpretieren können.

Alle Teilnehmenden schreiben einen Begriff (Nomen) auf einen Zettel, falten diesen und werfen ihn in einen Pot. Die Gruppe wird in zwei Teams unterteilt. Das Prinzip: immer eine Person eines Teams erhält eine Minute Zeit, um dem eigenen Team so viele Begriffe wie möglich zu erklären. Nach einer Minute ist die gegnerische Mannschaft an der Reihe. Man spielt, bis keine Begriffe mehr im Pot sind (das ist eine Runde). Die Personen, welche die Begriffe erklären, wechseln bei jeder neuen Minute.

- ♦ In der ersten Runde wird der Begriff mit Worten beschrieben, ohne dass das Wort effektiv ausgesprochen wird.
- ♦ In der zweiten Runde wird der Begriff pantomimisch dargestellt, ohne ergänzende Geräusche!
- ♦ In der dritten Runde wird der Begriff mit Hilfe eines einzigen Wortes beschrieben.
- ♦ In der vierten Runde wird der Begriff mit Hilfe eines Geräusches erkennbar gemacht.

«Leistung?»

Dies ist ein Denkanstoß, nicht eine konkrete Aktivität. Im Gegenteil zu Schulen oder anderen Sportvereinen sind unsere Vereine für Kinder- und Jugendliche nicht auf Leistung ausgelegt. Es soll geschätzt werden, dass Menschen Talente und Fähigkeiten haben, ohne diese zu werten. Auf den Punkt der Leistungsfreiheit hin könnt ihr euer Lagerprogramm überprüfen. Gibt es viele Wettbewerbe, Wettkämpfe oder Postenläufe, bei denen klare Gewinner*innen feststehen? Können in solchen Gefäßen alle einmal gewinnen oder sind es immer die Sportlichen, welche brillieren? Könnt ihr – wenn nötig – Anpassungen vornehmen, die es euch ermöglichen, euren Teilnehmenden einen Lageralltag ohne Leistungsdruck zu bieten?

«Lernbazar»

In einer Gruppe gibt es Personen mit ganz unterschiedlichen Fertigkeiten. Beim Lernbazar geht es darum, voneinander Dinge zu lernen. Ein Teil der Kinder, Jugendlichen und Leitenden bietet abwechselnd die Möglichkeit, an ihrem Posten etwas konkretes zu lernen. Das können ganz kleine Dinge sein wie ein Diabolotrick, Zwiebelschneiden wie eine Profiköch*in oder Rubiks Cube-Lösen. Nach einer gewissen Zeit wird gewechselt, wer einen Posten anbietet und wer teilnimmt.

Verwandte Themen

Erfahrung, Leistungsdruck, Trauma, Ressourcen, Talent, Individualität, Respekt

Leben und Tod



Leben beginnt bereits vor der Geburt. Es entwickelt sich, verändert sich, ist ein ständiger Prozess. Irgendwann hört das Leben wieder auf und das Danach ist dann der Tod.

Leben und Tod sind Teile eines Kreislaufes. Während zwischen Gesundheit und Leben Wechselwirkungen bestehen, ist es mit der Gesundheit und dem Tod eine ziemlich einseitige Beziehung. Die Gesundheit kann das Leben in seiner Qualität stark prägen.

Der Tod setzt keine schlechte Gesundheit voraus. Jedoch kann eine schlechte Gesundheit zum Tode führen. Der Tod ist auf der körperlichen Ebene (ausser im Buddhismus) etwas Absolutes, etwas Endgültiges.

Der Tod kann negativ sein, muss es aber nicht. Es gilt in den hiesigen Kreisen oft als Tabuthema, jedoch ist es ein natürliches Phänomen, welchem wir täglich begegnen.

Im Jugendverband

Das Lagerleben – für die Leitenden beginnt es bereits Monate vor dem eigentlichen Start des Lagers. Für die Kinder spätestens am ersten Lagertag. Der «Tod» ist dabei evtl. der letzte Lagertag und die Beerdigung somit die Diashow der Lagerfotos / Lagerrückblick. Auch ein Lager ist diesem natürlichen Prozess unterlegen. Zu Beginn sind die Kids evtl. noch ein wenig befangen und gegen den Schluss gibt es doch einige zufriedene, müde Kinder- und Leiter*innengesichter, die wehmütig dem Ende des Lagerlebens entgegensehen. Dieser Kreislauf gehört auch in die Sparte Leben und Tod – denn es ist ein wunderbares Beispiel dafür, dass alles einen Anfang und ein Ende hat und dass das Ende nicht traurig sein muss aber darf.

Das Verbandsleben – seit dem ersten Lager in der 2. Klasse bis sie die ältesten zu Leitenden werden. Auch das Verbandsleben unterliegt diesem natürlichen Prozess. Es kann ein langer Prozess, ein langes Leben sein. Die Kinder werden in dieses Lagerleben reingeworfen, müssen schwimmen lernen. Bald schon sind sie Jugendliche und kennen und lieben (hoffentlich) das Lagerleben. Irgendwann kommt der Schritt in das Erwachsenenleben und sie beginnen zu leiten und ehe sie sich versehen sind sie die ältesten im Leitungsteam. Dieser Prozess ist wie das obere Beispiel Balsam für den Kopf, wenn man über Leben und Tod nachdenkt.

Der Tod als Teil der Lagergeschichte – teils gruselig, teils mörderisch. Wenn in der Lagergeschichte Mord und Tod vorkommt, ist dies oftmals als Aufhänger geplant um nun etwas gegen die «Gegner» zu unternehmen. Es dient als Aufhänger in einem Nachtprogramm, als Schreck und «Angstmacher» für die Kinder und als Teil der Geschichte. Alles in allem ist es jedoch negativ behaftet und wird nur sehr oberflächlich thematisiert. Das darf es auch – wir sollten aber nicht vergessen, dass Kinder sehr sensibel sind und noch nicht gleich differenzieren können zwischen Wahrheit und Theater wie das Erwachsene können. Zudem sollte den Kindern nicht ausschliesslich eine negative Perspektive des Todes oder eines Endes gezeigt werden. Solche Nacht- und Schreckaktionen sollten

der Entwicklung der Kinder angepasst werden und man darf den Tod ruhig auch mal zelebrieren und feiern.

Leben und Sterben in der Natur – gerade in den Zeltlagern sehen wir es überall. Tote Blätter und Äste am Boden, Krabbeltiere die zertreten wurden, evtl. beim Kochen eines ganzen Huhns auf dem Feuer. In den Zeltlagern sehen wir diese natürlichen Phänomene des Sterbens/Todes ganz oft.

Rituale

Jedes Lagerkind erhält im ersten Lager ein «Geburtsbüchli». Dort kann es von nun an sein Lagerleben oder das Verbandsleben dokumentieren. Dieses könnte auch im Lager gebastelt werden.

Im Lager für diejenigen Geburtstage singen, die einen Verbandsnamen (Jubla-, Pfadi-, oder Cevi-Namen) erhalten oder einen «runden Geburi» feiern.

Im Leitungsteam

In der Vorbereitung für das Lager gibt es in Bezug auf Leben und Tod einige Vorüberlegungen, die angestellt werden sollten. Zum Beispiel vor dem Lager die Pro's und Con's bezüglich Nachtaktion sammeln. Wie kann eine solche altersentsprechend durchgeführt werden? Wie sieht ein eventuelles Alternativprogramm aus?

Sinn machen auch Überlegungen, ob es Mord und Todschatz als Aufhänger in der Lagergeschichte benötigt. Wie kann den Kindern der Unterschied zwischen Realität und Lagergeschichte klar gemacht werden?

Spiele und Aktivitäten

Als Nachtaktion eine Beerdigung – wie sie in New Orleans zelebriert wird. Die Tradition der Jazz-Beerdigung kommt von New Orleans. Es werden keine weltlichen / religiösen Lieder gespielt. Der Trauerzug mit der Familie und Angehörigen wird zuerst mit Live-Bandmusik mit düsteren Trauerliedern angeführt. Erst nach der Bestattung des Verstorbenen wird fröhlichere Musik gespielt, traditionell im Swing-Stil. Dabei wird dann von der «Second Line» – Menschen, die nur der Musik wegen kommen – getanzt.

Der Tag der Toten – wie er in Mexiko traditionellerweise vom 31. Oktober bis zum 2. November (Tag der Allerheiligen) gefeiert wird. Nach altmexikanischem Glauben kommen die Toten einmal im Jahr, zum Ende der Erntezeit, aus dem Jenseits zu Besuch und feiern gemeinsam mit den Lebenden ein fröhliches Wiedersehen mit Musik, Tanz und gutem Essen.

Leben und Sterben kann auch anhand vom Beispiel Kresse vereinfacht beobachtet werden. Geburt = Samen setzen, Leben = giessen und wachsen lassen, Sterben = essen

Weiteres

Im Lager wird ausschliesslich vegetarisch gekocht oder im Anmeldebrief wird noch auf die Option hingewiesen, à la «in dieser Woche soll kein Tier wegen meines Hungers sterben».

Verwandte Themen

Feiern, Trauer, Sterben, Bewusstsein, Miteinander, Kreisläufe, Wachsen, Achtsamkeit, Zeit

Mein Körper



Im Folgenden geht es um den menschlichen Körper. Der offensichtlichste Bezug ist die körperliche, physische Gesundheit. Die klassischste Frage dazu wäre: Ist der Körper medizinisch gesehen unversehrt? Ein weiterer Bezug wäre das Körperbild: Wie sieht der Mensch sich selbst? Das Körperbild entsteht aus der visuellen, gefühlten und gedanklichen Vorstellung des Körpers. Ein positives Körpergefühl bedeutet, sich in seinem Körper wohl zu fühlen, unabhängig von Gewicht, Körperform und Unvollkommenheiten.³ Das Körperbild hat jedoch grosse Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden, z.B. den Selbstwert und die Selbstakzeptanz. Das Körperbild wird stark durch das soziale Umfeld, d.h. den Vergleich mit anderen, geprägt. Häufig besteht in Gruppen ein Druck, bestimmten äusserlichen Idealen zu entsprechen.

Im Jugendverband

Die Gesundheitsförderung Schweiz empfiehlt, dass die Kinder dahin begleitet werden sollen, «dass sie sich verbunden und gestärkt in ihrem Körper fühlen. Gleichzeitig sollen die Kinder zu einem achtsamen Umgang mit ihrem Körper angeregt werden, damit sie langfristig einen gesunden Körper haben»⁴. Als Jugendverbandsleitende haben wir verschiedene Möglichkeiten, das Thema aufzugreifen.

Wir können die Möglichkeit bieten, den eigenen Körper und dessen Funktionen spielerisch zu entdecken. Dies zum Beispiel durch neue Sinneserfahrungen. Auch körperliche Funktionen wie Gleichgewicht, Feinmotorik und Geschicklichkeit können aktiv gefördert werden.

Was tut dem (eigenen) Körper gut? Darauf können wir achten, indem wir die Intensität des Programms anpassen und Auswahlmöglichkeiten bieten. Wir können es aber auch im Programm mit den Teilnehmenden zum Thema machen. Die zum Beispiel mit Fragen wie: «Anhand welcher Körpersignale merkst du, dass du müde bist?». Auch die Themen Ernährung / gesundes Essverhalten und Hygiene sind im Lager präsent und können explizit thematisiert werden. Zur Wahrnehmung von Körpersignalen und zum Thema Achtsamkeit findet sich im Internet eine immer grössere Palette an Ritualen und Aktivitäten.

Das Körperbild wird stark von äusseren Faktoren beeinflusst. Dies können Rückmeldungen zum eigenen Körper wie «Hast du zugenommen?» sein, aber auch gesellschaftliche Schönheitsideale wie «Frauen müssen schlank, Männer muskulös sein». Unrealistischen Schönheitsidealen, wie sie beispielsweise in Werbung und Social Media verbreitet werden, sind Menschen aller Altersstufen allgegenwärtig ausgeliefert. Eine spielerische und kontroverse Auseinandersetzung im Jugendverband kann die psychische Gesundheit fördern.

³ Vgl. Gesundheitsförderung Schweiz.

⁴ Ebenda.

Rituale

«Trinkprotokoll»

An einem zentralen Ort wird ein grosses Plakat aufgehängt, auf welchem man ein Strichli macht, wenn man ein Glas getrunken hat.

«Zahnputzparty»

Alle putzen die Zähne einer anderen Person. Entweder in Zweiergruppen gegenseitig oder im Kreis immer der Person nebenan.

«Duschkittelbar»

In der Dusche werden viele verschiedene, ungewöhnliche Duschkittel, Shampoos, etc. zur Verfügung gestellt, damit das Duschen im Lager attraktiver wird. Dazu kann eine Auswertung geführt werden und am Schluss des Lagers diskutiert werden, welches Duschkittel das feinste und beste ist, ob wirklich stimmt, was auf der Verpackung steht. Bei Zeltlagern sollte die Umweltverträglichkeit der Duschkittel überprüft werden.

Im Leitungsteam

«Ausschlafgutscheine»

Auch Leitende brauchen Erholung. Alle Leitenden erhalten Anfang Lager zwei Ausschlafgutscheine, welche sie während des Lagers einsetzen können. Dies wird immer am Abend vorher mit dem Team, den Blockverantwortlichen besprochen.

«Sauna»

Nach dem Tagesabschluss in der Sauna zu entspannen ist auch im Lager möglich. Möglichst nahe am Wasser wird ein kleines, niederes Blachenzelt aufgestellt, das auf allen Seiten zugeknöpft ist. Über das Zelt werden zur Isolation Plastikfolie und Woldecken gelegt, dann kommt eine zweite Blachenschicht. Steine werden dann im Feuer erhitzt, in Töpfen in die Sauna gestellt und mit Wasser übergossen, bis die Sauna aufgewärmt ist.

Spiele und Aktivitäten

«Tiefenentspannung»

Die Teilnehmenden sollen sich hinlegen und es sich bequem machen. Danach werden sie vom Leiter*in durch die Tiefenentspannung geführt. Die Leiter*in beginnt beim Kopf («Deine Lider werden ganz schwer, du sollst die Augen schliessen. Spür wie dein Atem gleichmässig geht, spüre deine Ohren, deine Nase» etc.) Langsam führt die Leiter*in durch den ganzen Körper. Die Teilnehmenden sollen bewusst alle Körperteile und wenn möglich auch die Funktionen (bspw. Atmung) spüren.

«Schweben»

Erlebe deinen Körper schweben! Eine Person der Gruppe legt sich auf dem Rücken auf eine Blache am Boden und schliesst die Augen. Die anderen Gruppenmitglieder verteilen sich um die Person am Boden. Die Gruppenmitglieder drücken mit den Händen nun auf verschiedene Stellen des Körpers der Person am Boden (Oberschenkel, Unterschenkel, Bauch, Arme, Schultern, Stirn). Es soll mit genug Kraft gedrückt werden, jedoch nur so fest, dass es der Person, die am Boden liegt nicht weh tut. Es wird 1 Minute gedrückt. Nach 1 Minute lösen die Gruppenmitglieder ganz langsam den Druck vom Körper und erheben sich. Durch das Lösen des Drucks hat die Person am Boden das Gefühl zu schweben. Wenn eine Blache vorhanden ist, wird die Blache ganz langsam einige cm über den Boden gehoben. Dies verstärkt den Schwebeeffekt. Danach wird die Person langsam wieder auf den Boden gelegt und sie kann sich wieder erheben. Die nächste Person ist an der Reihe.

«Körper auf Krepp»

Die Kids zeichnen ihren Körper auf Packpapier oder mit Kreide auf der Strasse nach und sehen einmal wie ihre Umrisse sind. Danach können sie hineinzeichnen was ihr Körper alles für Organe hat und braucht. Dann vergleichen sie ihre Zeichnung mit einer «Barbie-Figur» und erkennen z.B. was am Körper alles nicht mehr funktionieren könnte.

Weiteres

Siehe das Voilà-Spieldossier 2018/2019 «Fühl dich wohl in deiner Haut» für weitere Beispiele.
Filmtipp: Generation Selfie

Verwandte Themen

Selbst, die 5 Sinne, Leben und Tod, Gesundheit und Krankheit, Gruppendruck, Körperbild.

Miteinander



Wie nehmen mich andere Menschen war? Wie behandle ich meine Mitmenschen? Wie reagiere ich auf mir fremde Personen? Und wie kann man in Gruppen friedlich zusammenleben, ohne jemanden auszugrenzen?

Zu diesen Fragen gibt es kein Handbuch, welches für alle Lebenssituationen gilt. Es gibt aber Regeln, oder genauer gesagt: Normen. Diese Normen ändern sich stetig und sind abhängig von der Gesellschaft. Eine zentrale Rolle unter den Regeln des Zusammenlebens spielen *Toleranz & Respekt*.

Zusammen sind wir stark! Geteiltes Leid ist halbes Leid! Viele Weisheiten widerspiegeln, wie wichtig die Gemeinschaft und das Miteinander in unserer Gesellschaft sind. Teil einer Gruppe zu sein – oder eben nicht – hat einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden eines Menschen und somit auch auf dessen Gesundheit. In diesem Fall werden vor allem die soziale und die psychische Gesundheit angesprochen. Ein gutes Verständnis von Respekt und Toleranz im Umgang mit den Mitmenschen fördert die soziale Gesundheit, denn diese hängt stark von der eigenen Umwelt ab. Wer andere so akzeptieren kann, wie sie sind, dem fällt es leichter ein soziales Netz aufzubauen. Auch das Reflektieren über das eigene Verhalten den Mitmenschen gegenüber hilft im Zusammenleben mit anderen.

Die psychische Gesundheit kann stark gefährdet sein, wenn die Zugehörigkeit zu Gruppen fehlt. Mobbing oder andere Arten von Ausgrenzen haben oftmals Selbstzweifel, Betrübtheit oder in depressiven Verstimmungen zur Folge. Dies kann sich dann insofern auf die physische (körperliche) Gesundheit auswirken, wenn zum Zweck vom «Gefallen» etwas am eigenen Körper geändert wird – nur um dazuzugehören – und dies in einem ungesunden Mass geschieht. (Magersucht, Sportsucht, Fitness- und Muskelsucht, ...).

Das Pflegen von Freundschaften und der eigenen sozialen Umwelt fördert die psychische Gesundheit. Wechselwirkend sollte man sich immer auch bewusst sein, dass man durch sein eigenes Verhalten die Gesundheit anderer beeinflussen kann.

Im Jugendverband

Die Zeit im Jugendverband ist deshalb so spannend, weil wir zusammen ein bunt durchmischter Haufen sind. Wie langweilig wäre es, wenn wir alle gleich wären? Umso wichtiger ist Akzeptanz und gegenseitiger Respekt. Die soziale und psychische Gesundheit kann gerade in Jugendverbänden stark gefördert werden. Durch Vorleben von Respekt, Toleranz und Ehrlichkeit lernen die Kinder und Jugendlichen von klein auf, wie man mit Mitmenschen umgeht und erfahren auch wie sie gerne von anderen behandelt werden möchten. Ein Grund, weshalb die Lager im Jugendverband so viel Freude bereiten und so reibungslos verlaufen ist, dass die Gemeinschaft gelebt und vor allem gefördert wird. Dies kann durch kleine Aktivitäten im Lageralltag intensiviert werden. Die Sensibilisierung der Kinder und Jugendlichen im Lager hilft, dass sie diese wertvolle Erfahrung des «Miteinander» in ihre eigene soziale Umwelt mitnehmen und dort auch selbst vorleben können.

Durch Mobbing oder Ausgrenzung ganz allgemein kann die psychische Gesundheit anderer gefährdet werden. Dies zu verhindern, sollte das oberste Ziel sein. Mobbing ist nicht ein Phänomen, welches sich zwischen einem einzelnen Täter und Opfer abspielt, sondern vor allem in Gruppen stattfindet und durch die Gruppendynamik verstärkt wird. Wir im Jugendverband machen uns gemeinsam gegen Mobbing und Ausgrenzung stark und fördern die Gemeinschaft in unseren Lagern und Aktivitäten gezielt. Im Jugendverband wollen wir unter dem Motto «Miteinander statt gegeneinander» leben, lachen und lernen.

Rituale

«Stimmungsbarometer»

Im Leitungsteam, zum Beispiel physisch mit personalisierten Klämmerli oder durch regelmässiges Nachfragen, zum Beispiel immer zu Beginn der Sitzungen, schauen, wie es den anderen geht und, ob es irgendwelche Probleme gibt. Analog dazu funktioniert auch ein riesiges Stimmungsbarometer, in dem sich die Teilnehmenden z.B. immer morgens mit ihren Klämmerli positionieren können.

«Anderen eine Freude machen»

Einmal pro Tag jemandem aus der Lagergemeinschaft etwas Gutes tun.

Kummerbriefkasten installieren

Am Abend Zeit haben um Sorgen oder Kummer zu besprechen. In Gruppen Tagesauswertungen machen, wo gezielt das Thema «Miteinander» angesprochen wird. Es können auch Highlights und tolle Erlebnisse genannt werden, nicht nur Kummer.

Lager-T-Shirt / Lagerpulli / Gruppenverkleidung

Im Lager gemeinsam T-Shirts drucken (Siebdruck) oder bemalen, um das Gemeinschaftsgefühl zu fördern.

Im Leitungsteam

Feedbackkultur im Leitungsteam

Die Feedbackkultur im Leitungsteam soll gefördert werden. Dabei helfen die Feedbackregeln. Auch ein Zeitgefäss für Feedbacks ist wichtig.

Feedback-Regeln	
<p>Feedback geben</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Bereitschaft klären: Ist der Empfänger willens, in der aktuellen Situation ein Feedback einer anderen Person entgegenzunehmen? ♦ Ob Anerkennung oder Korrektur: Sei offen und ehrlich, bleibe konstruktiv. Sprich nur wirklich veränderbare Punkte an. ♦ Beschreibend: ohne Wertung und Interpretation des Verhaltens. ♦ Konkret: Kein Verallgemeinerung, klar und deutlich dargelegt, so konkret wie möglich, nachprüfbar, gleichwohl aber achtsam und angemessen. ♦ Ich-Form: Sprich aus deiner Perspektive (ich habe beobachtet... mir ist aufgefallen... dein Verhalten bewirkt bei mir...) 	<p>Feedback entgegennehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Aufmerksam zuhören, nachfragen, wenn etwas nicht verstanden wird. ♦ Ausreden lassen: Spontane Reaktionen oder Widersprüche aufgrund von Vermutungen vermeiden. ♦ Nicht rechtfertigen oder verteidigen: Gutes Feedback ist kein Angriff, ruft also nicht unmittelbar nach Verteidigung. Angesagt ist Respekt vor der Wahrnehmung des Feedbackgebers. ♦ Methoden des aktiven Zuhörens anwenden (paraphrasieren, verbalisieren, nachfragen, zusammenfassen, non-verbale Zeichen der Aufmerksamkeit senden). ♦ Gelassenheit: nicht in der ersten Aufregung oder Hektik auswerten oder reagieren. Es gilt, das Feedback kritisch zu überdenken und überlegt zu entscheiden, was am eigenen Verhalten verändert werden soll und kann. ♦ Dankbar sein: Jedes Feedback ist eine Information, die konstruktiv genutzt werden kann. Teile zum Schluss mit, was du durch das Feedback erfahren hast.

«Team-Torte»

Idee: Das Spiel ist ein guter Gesprächseinstieg über die Beurteilung und Bewertung der Arbeiten im Team. Es geht um die Wahrnehmung von sich selbst und von anderen. Durch gute Kommunikation und Austausch der Vorstellungen / Erwartungen kann eine gute Teamdynamik entwickelt werden und Konflikte können vorgebeugt werden.

Ablauf: Jede Person hat ein Blatt Papier vor sich und malt darauf einen möglichst grossen Kreis. Der ganze Kreis ist eine Torte und stellt alle Arbeit des Teams dar. Jede Person soll nun für jedes Team-Mitglied (auch für sich selbst) Tortenstücke hineinzeichnen, und zwar so grosse Stücke, wie sie die Arbeit der einzelnen Personen einschätzt. Für die gemeinsamen Tätigkeiten wird auch noch ein Stück eingezeichnet. In die einzelnen Tortenstücke werden die Namen und Tätigkeiten hineingeschrieben. Dann wird ausgetauscht, verglichen und diskutiert.

Input: Sprecht auch das Thema Wertschätzung an. Das ganze Leitungsteam leistet ehrenamtliche Arbeit – das ist nicht selbstverständlich und sollte auch geschätzt werden.

«Gruppenchallenge»

Ziel: Die Gruppenchallenge bringt eine Gruppe dazu, unter erschwerten Bedingungen zusammenzuarbeiten. Die Gruppe kann sich mit Hilfe der Challenge bewusst werden, wie bei ihr die Zusammenarbeit funktioniert, und welche Rolle jede einzelne Person in der Gruppe einnimmt.

Ablauf: Stelle das Material auf einem Tisch bereit und erteile der Gruppe den Auftrag, ausschliesslich mit dem vorbereiteten Material eine Konstruktion zu bauen, die einen zerbrechlichen Gegenstand (rohes Ei, Christbaumkugel, ...) schützt, der aus dem 1. Stock fliegen wird. Dabei darf nicht gesprochen werden. Die Gruppe hat nun einige Minuten Zeit, eine Schutzkonstruktion zu bauen. Dann begutachtet ihr die Konstruktionen und stellt sie vor. Nun gehen alle zum Testen in den 1. Stock und lassen ihre Konstruktion aus dem Fenster fallen. Danach sitzt die Gruppe zusammen und analysiert das Geschehen. Wer hat wie kommuniziert, wessen Plan wurde verwirklicht, wer hat welchen Anteil an der Konstruktion gehabt, welche Rollen hatte man während dieser Zeit?

Zusatz: Rassismus

So unterschiedlich Menschen über Feindbilder, Ursachen und Wirkungen denken – die Forschung ist sich einig, dass uns Rassismus nicht naturgegeben ist. Babys und Kleinkinder besitzen noch keine rassistischen Vorstellungen, sondern erwerben diese im Laufe ihrer Sozialisierung und psychosozialen Entwicklung zu Erwachsenen. Unterschiede betreffend die Hautfarbe, Herkunft, sexuellen Orientierung oder des Geschlechts sind nicht die Ursachen von Ungleichheit, sondern erst deren gesellschaftliche Wertungen. Kinder sind vor allem im Einschulungsalter gefährdet, rassistische Denkweisen zu übernehmen. Werden Jungen und Mädchen eingeschult, erweitert sich ihr Bekannntenkreis, der bisher nur aus den Eltern, Verwandten und wenigen weiteren Bezugspersonen bestand. Nun muss das Kind Freunde finden, mit denen es den Alltag in und ausserhalb der Schule bestreitet. «Kinder haben Angst davor, alleine zu sein und würden beinahe alles dafür tun, Freunde zu finden».

Im Jugendverband wollen wir gemeinsam gegen Rassismus ankämpfen. Das Leitungsteam soll hier in die Verantwortung treten und als Vorbilder gegen Rassismus und Ausgrenzung auftreten. Wir legen besonderen Wert auf Offenheit, Ehrlichkeit, Freundschaft, Vertrauen und setzen uns für ein faires, gleichberechtigtes und offenes Miteinander ein.

Mehr Informationen zum Thema Rassismus können in den Haltungspapieren von Jungwacht Blauring und der Pfadibewegung Schweiz gefunden werden.

<https://www.jubla.ch/mitglieder/verband/leitbild/haltungen/>

Spiele und Aktivitäten

Diskussion zum Thema Mobbing

Ziel: Die Teilnehmenden auf das Thema Mobbing sensibilisieren, eigene Handlungen reflektieren, sich in andere hineinversetzen.

Ablauf: Zu den untenstehenden Fragen / Themen / Statements wird diskutiert. Alle haben Zeit sich Gedanken zu machen. Danach sollen sich alle dazu äussern. Kleingruppen, altersgetrennt sind optimal.

- ♦ Ist es ok, jemanden wegen der Kleidung auszulachen?
- ♦ Wie fühlt es sich an, angeschrien zu werden, weil ich zu spät komme?
- ♦ Wie fühlt es sich an, zuletzt ins Team gewählt zu werden?
- ♦ Jemandem den Spitznamen «Spasti» geben... (Wisst ihr was Spastik ist?)
- ♦ Wie ist es, Ignoriert zu werden?
- ♦ Hat das Aussehen etwas mit dem Charakter zu tun?

«Aussenseiter*in»

Fünfergruppen werden gebildet. Eine Person setzt sich in der Mitte des Kreises auf einen Stuhl. Läuft harte Musik (z.B. Rage Against the Machine) wird die Person in der Mitte von den umstehenden angeschrien, ausgelacht und verspottet. Sie darf sich dabei in keiner Weise wehren. Wechselt die Musik (z.B. Back to Earth) wird sie gelobt und nur liebes gesagt.

Auswertung: Jede Gruppe sucht in der Diskussion jeweils ein Wort, das die Situationen oder Gefühle beim angeschrien werden, gelobt werden und loben oder anschreien am besten umschreibt.

«Vorurteilsmauer»

Das Spiel/Methode eignet sich gut, um die Kinder auf ein Zusammentreffen mit einer anderen Gruppe (z.B. wenn man mit einem anderen Verein (Pfadi, Cevi, Jubla, einer Migrationsorganisation, der Jungwacht bzw. dem Blauring...) vorzubereiten.

Bevor man auf die andere Gruppe trifft, findet ein kurzes Brainstorming über die andere Gruppe statt. Die Spielleitung fragt die Teilnehmenden dafür, wie sie sich die andere Gruppe vorstellen. Dabei können Sätze formuliert werden wie z.B. «Die Jungs aus der Jungwacht sind...», «Die Pfaderinnen aus der Pfadi sind...», usw.

Die Merkmale können sowohl positiv, als auch negativ sein. Den Teilnehmenden soll keine Aussage verwehrt werden.

Im Anschluss daran schreiben sich alle Teilnehmenden drei wichtige Merkmale auf je eine Längsseite eines Kartons. Die drei beschrifteten Kartons trägt jede*r Teilnehmende*r in die Mitte. Zusammen erstellen sie damit eine «Vorurteilsmauer».

Nach dem Treffen und der gemeinsamen Aktion mit der anderen Gruppe versammeln sich die Teilnehmenden wieder unter sich, um die «Vorurteilsmauer» zu betrachten. Sie können nun neue Merkmale hinzufügen und solche Merkmale, die sie finden, dass sie nicht zutreffen entfernen.

Zum Schluss soll kurz diskutiert werden, ob die Mauer gewachsen oder geschrumpft ist und weshalb das wohl so sein könnte. Vielleicht können die Teilnehmenden sogar eine Schlussfolgerung für sich daraus ziehen, wie sie das nächste Mal einer fremden Person begegnen.

«Mein persönlicher Spiegel»

Ziel: Reflektieren über mein eigenes Verhalten

Ablauf: Die Teilnehmenden suchen sich ein ruhiges Plätzchen im Wald / auf dem Lagerplatz. Sie erhalten ein Zettel mit Fragen, und Schreibunterlagen. Sie versuchen, die Fragen alleine zu

beantworten und darüber nachzudenken. Wenn sie wollen, können sie sich Notizen machen. (Mit kleineren Kindern kann man die Aktivität auch gut zusammen in kleinen Gruppen durchführen).

- ♦ Habe ich schon einmal jemanden gemobbt?
- ♦ Habe ich zugeschaut, als jemand gemobbt wurde und nichts gesagt?
- ♦ Weshalb habe ich das gemacht?
- ♦ Wie würde ich mich fühlen, wenn mich andere auslachen / ausgrenzen?
- ♦ Wurde ich schon einmal gemobbt? Von wem?
- ♦ Bin ich gut integriert in Gruppen?
- ♦ War ich schon einmal der/die Leader/in einer Gruppe?
- ♦ ...

Da dieses Thema auch viele Gefühle hervorbringen kann, sollte die Leitungsperson und das Leitungsteam bereit sein, dies aufzufangen.

Zum Abschluss schreiben die Teilnehmenden:

Entweder einen Brief an sich selbst: Sie schreiben sich ein Ziel / Vorsatz auf, welchen sie sich im Zusammenleben mit dem Mitmenschen zu Herzen nehmen wollen. Alternativ kann auch eine Botschaft an sich selbst verfasst werden. Die Briefe werden den Teilnehmenden nach dem Lager zugeschickt...

... oder eine Entschuldigung an jemanden, demjenigen oder derjenigen sie ungerecht behandelt haben. Diese Entschuldigung ist persönlich und muss nicht tatsächlich der Person gegeben werden. Die Teilnehmenden sollten sich dies aber zu Herzen nehmen.

«Schüttelhit»

Sprechgesang: «Dä XY isch en guete Typ, das wüssed mir und alli andere Lüüt / D'XX isch ä gueti Frau, das wüssed mir, und alli andre au; drum chum au du, und mach doch mit, bi eusem neue Schüttelhit, und obe schüttle schüttle (Arme über Kopf schütteln), unde schüttle schüttle, rechts ..., links ...»

«Gruppengeist fördern»

Gruppendynamische Spiele: siehe «Gruppendynamik»

«Vertrauensspiele»

siehe «Gruppendynamik»

Ziel: Verschiedene Spiele, um Gefühlen von Unbehagen und Angst zu begegnen, Vertrauen zu den Mitspielenden zu gewinnen und Ängste zu überwinden.

Regeln fürs Zusammenleben

... gemeinsam mit den Teilnehmenden erstellen

Ziel: Teilnehmende sensibilisieren auf das Thema: Wie geht man mit den Mitmenschen um? Wie will man behandelt werden?

Lagerrat / Gruppenrat

Bei Regelverstößen im Zusammenleben eine Lagerrat / Gruppenrat abhalten und über die Vorfälle sprechen, gemeinsam eine Lösung finden.

Rollenspiel zu Konflikten in Gruppen

Ziel: Umgang mit schwierigen Situationen in Gruppen üben

Ablauf: Konflikte in Gruppen sind normal – man muss aber wissen, wie man sie lösen kann. Mit einem Rollenspiel sollen verschiedene Situationen durchgespielt werden. Die Beobachter überlegen sich, wie in den Situationen reagiert werden könnte. Mit einem Handklatsch «gefriert» alles ein. Die Beobachter können auch ins Rollenspiel springen und versuchen, die Situation zu lösen.

«Meine Freund*in kann...»

Ziel: Selbsteinschätzung, Einschätzung der Teampartner*in, seine eigenen Stärken und die des Teams kennen lernen.

In diesem Spiel geht es darum, wie gut man seinen Teampartner*in einschätzen kann. Dies wird durch verschiedenste Aufgaben getestet. Das Team, welches sich am besten einschätzen kann, gewinnt.

Ablauf: Es werden 2er-Teams gebildet. Die Spielleitung stellt eine Aufgabe, welche jedes Team bewältigen muss. Dazu müssen sich die 2er- Teams im Voraus absprechen wer die Aufgabe ausführt und wer den Partner*in einschätzt. Die Aufgabe wird von der Spielleitung bekannt gegeben (z.B. wie lange kann mein Teampartner*in auf einem Bein auf den Zehenspitzen stehen, oder wie lange kann sich mein Teampartner*in das Lachen verkneifen). Nach dem Bekanntgeben der Aufgabe dürfen die Teampartner*innen nicht mehr miteinander sprechen. Diejenige Person, die den Partner*in einschätzt («Einschätzende»), muss ganz alleine einschätzen, wie lange die Partner*in die Aufgabe ausführen kann. Alle «Einschätzenden» haben ihre Einschätzung abgegeben. Derjenige Einschätzende, welcher das höchste Gebot abgegeben hat, ruft: «Meine Freund*in kann... (3 Minuten auf einem Bein auf den Zehenspitzen stehen)». Nun muss nur diejenige Teampartner*in (höchstes Gebot) die Aufgabe ausführen.

Ziel von allen Teams ist es, Punkte zu sammeln. Wenn das Team, welches sich von allen Teams am höchsten eingeschätzt hat, die Aufgabe wirklich erfüllen kann, erhält es 2 Punkte und alle anderen Teams erhalten keine Punkte. Wenn es das Team aber nicht schafft, erhält es keine Punkte, aber alle anderen Teams erhalten 1 Punkt. So wird reguliert, dass man nicht einfach sinnlos hoch einschätzt, sondern seine Partner*in sehr genau einschätzen muss, um den anderen Teams keine Punkte zu schenken und selber Punkte sammeln zu können. So muss jeder «Einschätzende» selber abschätzen, wie viel Risiko er*sie eingehen will. Das fällt einem natürlich einfacher, je besser man seinen Teampartner*in kennt. Das Team, welches am meisten Punkte hat, gewinnt. Bei jeder Aufgabe, welche die Spielleitung verkündet, kann das 2er-Team neu festlegen, wer die Aufgabe ausführen wird und wer der*die «Einschätzende» ist.

Die Aufgaben sollten ein breites Spektrum an Tätigkeiten / Fähigkeiten abdecken, so dass alle Teilnehmenden ihre Stärken zeigen können.

Die Spielleitung muss sich Aufgaben überlegen.

Alter / Anzahl Spieler: Funktioniert gut mit älteren Teilnehmenden oder in altersgetrennten Gruppen. Kann ab 6 Personen gespielt werden, es braucht aber immer eine gerade Anzahl Teilnehmende, damit 2er-Teams gebildet werden können. Es braucht eine Spielleitung.

Spieldauer: 30–40 Minuten (je nachdem wie viele Aufgaben gestellt werden, kann die Spieldauer angepasst werden).

Verwandte Themen

Akzeptanz, Wahrnehmung von Mitmenschen, Umgang mit Mitmenschen, Respekt, Gemeinschaft, Freundschaft, Gemeinsamkeit, Toleranz, Aktiv gegen Rassismus!, Zusammensein

Selbst



Das Selbst besteht aus zwei Komponenten, dem Selbstkonzept und dem Selbstwert.

Das Selbstkonzept ist die kognitive Komponente und somit das Wissen um das, was die eigene Person ausmacht. Das Selbstkonzept ist also zum Beispiel das nicht wertende Wissen um charakterliche Eigenschaften und Fähigkeiten, aber auch um für sich selbst typisches Verhalten, Interessen und Neigungen.

Das Selbstkonzept umfasst psychische, physische und soziale Aspekte der Gesundheit. Sich selber und die eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften im Bezug zu seinem sozialen Umfeld wahrnehmen und einschätzen zu können, ist grundlegend für ein gesundes Leben. Eine funktionierende Selbstwahrnehmung ist schliesslich auch die Grundlage für eine gesunde Interaktion und Kommunikation mit Mitmenschen und ein gefahrenfreies Bewegen im Alltag. Wenn beispielsweise die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten nicht wahrgenommen und deswegen nicht kommuniziert werden können, stellt das Umfeld vielleicht zu hohe Erwartungen und eine Risikosituation entsteht. Oder die Gefahr entsteht direkt durch eine falsche Einschätzung der eigenen Fähigkeiten.

Der Selbstwert ist die emotionale Komponente des Selbst. Es ist die Bewertung der eigenen Person oder die Bewertung dessen, was die eigene Person ausmacht. Diese Bewertung kann sich auf Persönlichkeitseigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten beziehen. Ein Mindestmass an Selbstwert ist bei allen anstehenden und zu konfrontierenden Herausforderungen vonnöten. Personen mit höherem Selbstwert nehmen grössere Aufgaben in Angriff und haben dadurch wiederum grössere Lernmöglichkeiten. Auch der Selbstwert bezieht sich auf die Gesundheit als Ganzes.⁵

Im Jugendverband

Wir haben im Jugendverband viele Möglichkeiten unsere Teilnehmenden in der Entwicklung ihres Selbst zu fördern. So kann es beispielsweise im Lager für Kinder bereits ein riesiger Erfolg sein, weg von Zuhause zu übernachten. Ein solcher Erfolg kann das Selbstkonzept und den Selbstwert positiv verändern. Wenn wir den Kinder und Jugendlichen entsprechend den Grundsätzen von Pfadi, Cevi und Jungwacht Blauring mit abwechslungsreiches Programm bieten, tragen wir automatisch viel zur ganzheitlichen Entwicklung des Selbst bei. Auf einige Dinge können wir jedoch bewusst achten:

Selbstwirksamkeit ist die auf Erfahrung basierende Überzeugung, dass man eine Handlung, Situation oder Herausforderung aus eigener Kraft erfolgreich meistern kann. Für uns im Jugendverband ist es recht einfach, den Teilnehmenden Möglichkeiten zu bieten, ihre Selbstwirksamkeit zu erleben und steigern. Alle neu erlernten Fähigkeiten, neue Erfahrungen und übernommene Verantwortung gehören zur Selbstwirksamkeit.

⁵ Vgl. Lohaus, Arnold/Vierhaus, Marc (2015): Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor. Heidelberg: Springer.)

Häufig lernen unsere Teilnehmenden, ohne dies bewusst wahrzunehmen. Gerade nach neuen Erfahrungen bietet es sich also an, Lernerfolge und Erfahrungen aktiv festzuhalten. So besteht eine weitere Möglichkeit für die Teilnehmenden, das Gelernte bewusst zu erkennen.

Wir können den Teilnehmenden auch auf verschiedene Weise die Möglichkeit bieten, sich selber einzuschätzen und zu positionieren. Dies kann spezifisch zu einer Tätigkeit geschehen, im Sinn von: «Wie lange brauche ich, um diesen Hindernisparcour zu absolvieren?» aber auch allgemeiner Form: «Wer bin ich? Was sind meine wichtigsten Charaktereigenschaften? Was sind meine Stärken und Schwächen?».

Rituale

«Erfolgsschachtel»

Anfangs Lager wird eine persönliche Schachtel gebastelt, angemalt, verziert und während des Lagers mit Erfolgserlebnissen gefüllt. Immer wenn die Teilnehmenden ein Erfolgserlebnis haben, sei dies, selbst ein Spiel zu erklären, in der Badi vom 3m-Sprungbrett zu springen oder richtig lange zu wandern, dürfen sie ein Erinnerungsstück in die Erfolgsschachtel legen. Die Erinnerungsstücke können selbst gebastelt oder auch von den Leitenden verteilt werden, zum Beispiel nach einem speziellen Block. Natürlich ist es auch möglich, dass Leitende im Rahmen eines roten Fadens Sachen für die Erfolgsschachtel verteilen. Gegen Ende des Lagers können die Teilnehmenden, z.B. in ihrer Gruppe, zeigen, womit die Kiste gefüllt ist. Nach dem Lager kann die Kiste voller Lager-Souvenirs mit nach Hause genommen werden.

Im Leitungsteam

«Stärken- und Schwächenprofil»

Während der Lagerplanung überlegen sich die Leitenden in der Regel, was sie bezüglich der Planung und Durchführung eines Lagers bereits gut können. Dies kann ganz bewusst geschehen, indem die eigenen Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen anhand einer Skala bewertet werden. Nun wird im Team überlegt (oder von der Lagerleitung initiiert), inwiefern die vorhandenen Stärken und Schwächen synergetisch genutzt werden können. So entsteht beispielsweise ein Wanderplanungs-Tandem aus einer Person, die viel Erfahrung und Wissen in diesem Bereich hat und einer Person, die sich in diesem Bereich entwickeln möchte. Solche Überlegungen im Kleinen können sich positiv auf die Nachwuchsplanung auswirken.

Spiele und Aktivitäten

«Posterrücken»

Alle kleben sich ein A4 Blatt auf den Rücken und laufen mit dem Blatt und einem Filzstift durch den Raum. Wenn zwei Personen aufeinandertreffen, schreiben sie sich gegenseitig ein Kompliment auf, eine Eigenschaft oder aber auch die Antwort auf eine bestimmte Frage, welche die Person stellt, auf deren Rücken gerade geschrieben wird. Zum Abschluss schauen alle ihr eigenes, befülltes Blatt

an. Alternativ kann man die Aktivität auch paarweise abschliessen und die geschriebenen Dinge gemeinsam besprechen.

«Kerzligeben»

Alle Teilnehmenden erhalten ein Kerzli und stellen sich in einem Kreis auf. Die Spielleitung beginnt, indem sie eine Person auswählt, deren Kerze mit der eigenen anzündet und dieser dabei ein Kompliment macht. Diese darf das Kompliment in Ruhe annehmen und sich darüber freuen. Die ausgewählte Person, wählt nun wiederum jemanden anderes aus und der ganze Vorgang wird wiederholt, bis alle ein Kompliment erhalten haben. Diese Aktivität eignet sich vor allem für vertraute, kleinere Gruppen. Gerade jüngeren Kindern fällt es teilweise schwer, von sich aus Komplimente zu verfassen. Beispiele oder eine konkrete Formulierung wie beispielsweise «Du chasch sehr guet...» können dabei helfen, diesen Vorgang zu erleichtern.

«Teilnehmenden-Tag»

Am Teilnehmenden-Tag oder -Nachmittag sind die Teilnehmenden für eine bestimmte Zeit alleine auf dem Lagerplatz / im Lagerhaus und führen das Programm selbstständig durch. Die Leitenden halten sich währenddessen in der Nähe auf (z.B. in einer Badi) und sind per Telefon jederzeit erreichbar. Vor diesem Teilnehmenden-Tag planen die Teilnehmenden während eines Blockes in Gruppen mit der Unterstützung von Leitenden die verschiedenen Programmpunkte. Wichtig ist, dass die Gruppen altersdurchmischt sind. Falls der Teilnehmenden-Tag das Mittagessen miteinschliesst, ist es wichtig, das Kochen und anschliessende Ämtlimachen mit den Teilnehmenden ebenfalls voranzuplanen. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden möglichst viel Freiheit bei der Gestaltung des Programms und dessen Durchführung erhalten und vorher, während und nachher Verantwortung übernehmen. Sie sollen sich gemäss Stärken dort einsetzen können, wo sie sich am ehesten sehen, um ein erfolgreiches Programm auf die Beine zu stellen. Sicherheitsrelevante Aspekte sollten gründlich vorbesprochen und geplant werden. Eine ausreichende Abdeckung mit den benötigten Ausbildungskursen ist, gemäss J+S, unbedingt einzuhalten. So haben die Teilnehmenden im Notfall erfahrene Ansprechpersonen.

Verwandte Themen

Körperbild, Lebensrucksack, Lebenskompetenzen, Emotionen und Gefühle, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen

Sexualität



Was ist Sexualität?

Laut Duden ist Sexualität *die Gesamtheit der im Geschlechtstrieb begründeten Lebensäußerungen, Empfindungen und Verhaltensweisen.*

Sexualität entspringt einem natürlichen Ursprung, wie beispielsweise auch Hunger. Sie hat eine körperliche Komponente, welche den Sexualverkehr zwischen Menschen oder, je nach Verkehrspartner*innen, die Auswirkung dessen – nämlich Kinder kriegen, umfasst. Weiter hat sie auch eine soziale Komponente, welche Geschlechterrollen, freie Partner*innen-Wahl etc. umfasst. Weiter hat Sexualität auch eine psychische Komponente wie beispielsweise Lustgefühl oder die eigene Geschlechtsidentität. Sexualität kann und sollte in der Gesundheit ein genauso sachliches und doch wichtiges Thema sein wie beispielsweise das Essen. Essen entspringt einem körperlichen Bedürfnis: dem Hunger. Dass Menschen unterschiedliche Lieblingsessen haben und ein persönliches Essverhalten zeigen, ist ein Beispiel für die psychische Komponente in Bezug auf das Beispiel «Essen».

Sexualität und Essen sind recht unterschiedliche Themen, welche aber beide die Gesundheit jedes Menschen beeinflussen. Wie stark sie diese beeinflussen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Was hat Sexualität mit Gesundheit zu tun?

Sexualität ist Bestandteil des menschlichen Lebens. Sexualität kann die Gesundheit positiv beeinflussen. Positive erlebte Sexualität kann die eigene Identitätsbildung, das Selbstvertrauen, die Haltung zum eigenen Körper und Wohlbefinden fördern. Sie trägt dabei zum psychischen Wohlbefinden bei. Andererseits können psychische Probleme das Verlangen und das Sexuelle beeinträchtigen. Manche Personen verzichten auf Sexualität und entfalten sich in anderen Lebensbereichen. Andere leiden, weil sie Probleme mit ihrem Sexuellen haben, keine intimen Beziehungen unterhalten oder wegen ihrer sexuellen Orientierung Ausgrenzung und Ablehnung erleben.

Sexualität beeinflusst ebenfalls die physische Gesundheit. Ein wichtiges Thema sind die sexuell übertragbaren Krankheiten. Deren Übertragung sollte mit präventiven Massnahmen verhindert werden.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert sexuelle Gesundheit als Zustand physischen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität. Das bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen. Sexuelle Gesundheit setzt einen positiven und respektvollen Zugang zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus, wie auch die Möglichkeit, genussvolle und risikoarme sexuelle Erfahrungen zu machen, frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte der Menschen geachtet, geschützt und garantiert werden.

Sexualaufklärung leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen, Teenagerschwangerschaften und sexueller Gewalt. Sie stärkt Kinder und Jugendliche und fördert deren gesunde Entwicklung.

Um beim Beispiel vom Beginn zu bleiben: Der Unterschied zum Essen ist, dass die Sexualität ein sehr persönliches und gleichzeitig gesellschaftlich stark geprägtes Thema ist. Es bedarf einerseits einer gewissen Lockerheit und Sachlichkeit, andererseits einem ausgeprägtem Feingefühl, sobald es um eine explizite Auseinandersetzung mit dem Thema geht.

Im Jugendverband

Was hat denn nun Sexualität mit Kinder- und Jugendlager zu tun?

Menschen sind von der Geburt bis zum Tode sexuelle Wesen. Die Sexualität ist, wie das Essverhalten, von Person zu Person unterschiedlich und durch diverse Faktoren, wie zum Beispiel auch dem Entwicklungsstand, geprägt:

Es gibt die kindliche Sexualität die Kinder ganz unbewusst ausleben. Beispiele sind das Spiel «Hoppe, hoppe, Reiter», auf den Schultern sitzen und hüpfen oder das Treppengeländer runter rutschen. Diese Spiele haben NICHTS mit der Erwachsenensexualität zu tun und sind für eine gesunde Entwicklung der Sexualität notwendig. Auch wenn Kinder beginnen, sich selber an den Genitalen anzufassen, hat das NICHTS mit der Erwachsenensexualität zu tun. Die Genitale gehören zum Körper wie die Füße und die Nase. Doch genauso wie beim «in der Nase bohren» dürft und sollt ihr den Kids kommunizieren, in welchem Raum und welchem Rahmen das okay ist.

Nun kommt die Verbindung zu den Lagern: Bei den kleineren Kindern geht es um eine positive Erfahrung des eigenen Körpers. Wenn sich ein Kind also selbst anfasst, solltet ihr ihm das nicht generell verbieten, sondern ihm sagen, dass es dies tun darf, wenn es für sich ist und nicht während dem Spielen mit den anderen beispielsweise. Da Doktorspiele normalerweise im Alter von 3-6 Jahre stattfinden, sollten sie in Lagern nicht allzu oft vorkommen. Falls doch: keine Panik. Es ist ein natürliches, nicht sexuelles Verhalten, das durch kindliche Neugier geprägt ist. Auch dabei hat es nichts mit der Erwachsenensexualität zu tun.

Es wird auch immer geläufiger, dass Kinder mit Begriffen um sich werfen, die in den Themenbereich der Sexualität fallen. In solchen Fällen ist es wichtig, dass ihr die Kinder nicht ausschimpft, sondern eventuell nachhakt und ihnen die Begriffe erklärt. Meistens stellt sich dann sowieso heraus, dass sie von diesen Wörtern natürlicherweise noch nicht zu viel wissen wollen. Dann darf man dem Kind auch sagen, dass es von nun an dieses Wort zum Provozieren nicht mehr nutzen soll. Der Grundgedanke dabei ist folgender: Man vermittelt Sexualität in einer altersangepassten, aber klaren Sprache. Wenn sich Kinder für die Sexualität kein Vokabular und somit kein sprachliches Verständnis aneignen können, werden sie im Erwachsenenalter viel mehr Mühe haben, über das Thema zu sprechen.

Die Pubertät stösst die Tür zur Erwachsenensexualität auf. Das heisst nicht, dass Jugendliche sofort Sex haben, sobald sie in die Pubertät kommen (der Startpunkt der Pubertät liegt beim männlichen Geschlecht beim Stimmbruch und beim weiblichen Geschlecht bei der ersten Periode). Mit der Pubertät fängt aber eine bewusstere Auseinandersetzung mit der eigenen und partnerschaftlichen Sexualität an. Auch hier ist es von grosser Bedeutung, wie Jugendliche ihre eigenen körperlichen Entwicklungen erleben. Beispielsweise die Periode: Stellt euch vor, dass ein Mädchen im Lager ihre erste Periode kriegt. In einem solchen Fall seid ihr Leiter*innen gefragt. Dort könnt ihr ansetzen, dass dieses Mädchen eine positive erste Erfahrung mit der Periode hat. Viele Frauen und Mädchen haben einen sehr negativen, scham- und ekelbesetzten Umgang mit der monatlichen Blutung. Dies müsste nicht sein und sollte auch nicht so sein. Einige positive Bemerkungen oder differenzierte Worte darüber machen einen Unterschied.

Neben den vielen positiven Aspekten der Sexualität gibt es leider auch die negativen – zum Beispiel sexuelle Übergriffe. Eure Aufgabe in den Jugendlagern besteht in diesem Kontext ausschliesslich darin, den Kindern und Jugendlichen zuzuhören, wenn sie über solche Erfahrungen sprechen möchten. Falls ihr den Verdacht habt, dass es innerhalb eines Lagers oder im Alltag eines Kindes oder Jugendlichen zu Übergriffen gekommen ist, holt euch Hilfe bei eurem Coach oder einer professionellen Stelle (siehe weiter unten bei den wichtigen Adressen). Das Wichtigste ist, Teilnehmenden und Leitenden Raum zu bieten, darüber zu sprechen. Es soll auf keinen Fall ein Tabuthema sein, auch wenn ihr selbst vielleicht nicht viel mehr tun könnt, als zuzuhören. Verbandsinterne Merkblätter zum Thema “Grenzen” helfen euch auch in der Vorbereitung auf solche Situationen!

Rituale

Einen Sorgenbriefkasten deponieren. Der ist sicher verschlossen und wer eine Antwort will, darf seinen Namen hinterlassen, sonst auch ohne Absender. Alle Kinder und Jugendlichen kriegen dann im Lager eine Antwort.

Im Leitungsteam

Auseinandersetzung im Team

Haltungen im Team klären, mit denen sich alle Beteiligten wohl fühlen. Sexualität darf thematisiert werden, muss aber nicht.

Evtl. gilt es zu klären, wie mit sexuellen Aktivitäten im Lager umgegangen wird (ja, das gibt es.)

Evtl. kann in einem geschützten Raum über diverse Themen gesprochen werden: beispielsweise korrekte Verhütung, «Nein heisst Nein» etc.

Spiele und Aktivitäten

Memory selber gestalten (durch die Leitenden) mit dem Körper und als Gegenstück die Funktion / Namen oder ähnliches.

Mit Kindern eine Runde machen, wo sie alle Fragen aufschreiben können zum Thema Sexualität und diese werden dann in gleicher Gruppe zusammen aufgelöst, beantwortet. (Auch in «dummen oder provozierenden» Fragen steckt Potenzial für gute Diskussionen oder kreative Antworten.)

Kleines Tischfussball mit Fragen zum Thema Sexualität.

Lez Game (Spiel das von SantéSexuelle empfohlen wird ab 15, wo es um den Körper, sexuelle Orientierung und Prävention geht, muss man bestellen).

Weiteres

Kinderbücher

- ♦ Mein erstes Aufklärungsbuch (Pro Familia Verlag)
- ♦ Mein Körper gehört mir (Pro Familia Verlag)

Internetseiten

- ♦ Feel-ok.ch (hat enorm viel an Diskussionsfragen und Material zu bieten)

Filme

- ♦ Female pleasure (Ü15)
- ♦ La petite mort (Ü15)
- ♦ Love, Simon

Verwandte Themen

Gender, Identität, Entwicklung, Emotionen, Grenzen, soziale Gesundheit, soziale Normen, Freunde, Beziehungen, Liebe, Bindung