

# Die ungeschriebenen Gesetze der Freundschaft



© rita-lena klein

Rita-Lena Klein

Dipl. Psychologin FH  
Lerncoach

kompetenzberatung  
rita-lena klein

AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

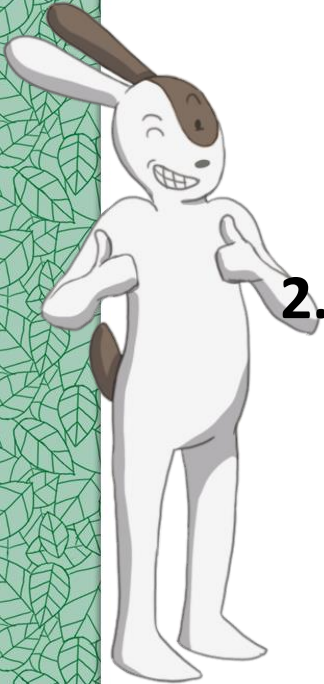
# Aufbau

## 1. Theorieteil

- a. Was ist Freundschaft
- b. Bedeutsamkeit von Freundschaft
- c. Bedürfnisse in Freundschaften

## 2. Die ungeschriebenen Gesetze der Freundschaft erlernen = Praxisteil

- a. Allgemein Prosoziales Verhalten fördern
- b. Unterstützung in den untersch. Freundschaftsphasen



# Einführung





# Was ist Freundschaft?

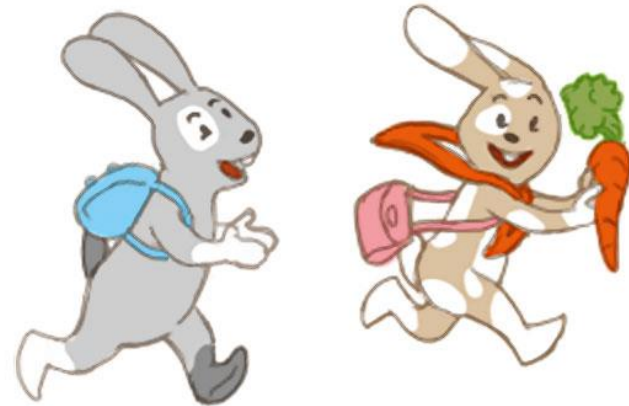
“Freundschaft ist eine **freiwillige, wechselseitige Abhängigkeit** zwischen zwei Menschen, die in unterschiedlichem Ausmass der **Befriedigung vielfältiger Bedürfnisse** dient (z.B. Nähe, Unterstützung, Selbstbestätigung etc.)”

(Demir, Özen & Procsal, 2014)



# Wichtige Merkmale

- Räumliche Nähe
- Gemeinsame verbrachte Zeit
- Gemeinschaftlichkeit
- Self-expansion



# Bedeutsamkeit

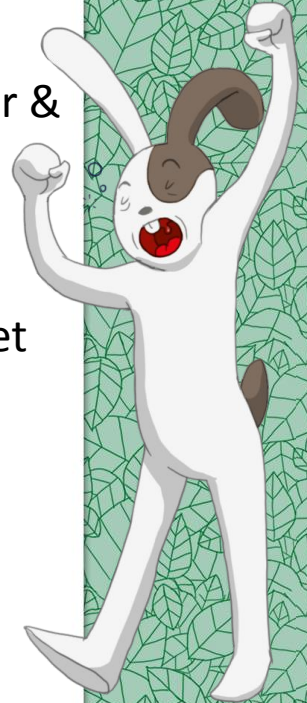
- „Basic need to belong“ (Baumeister & Leary, 1995)
- Anschlussmotiv evolutionär sinnvoll
- Ausschluss aus der Gruppe lebensgefährlich
- Erleben von sozialer Zurückweisung aktiviert dieselben Hirnregionen wie physischer Schmerz (z.B. Kross, 2011)



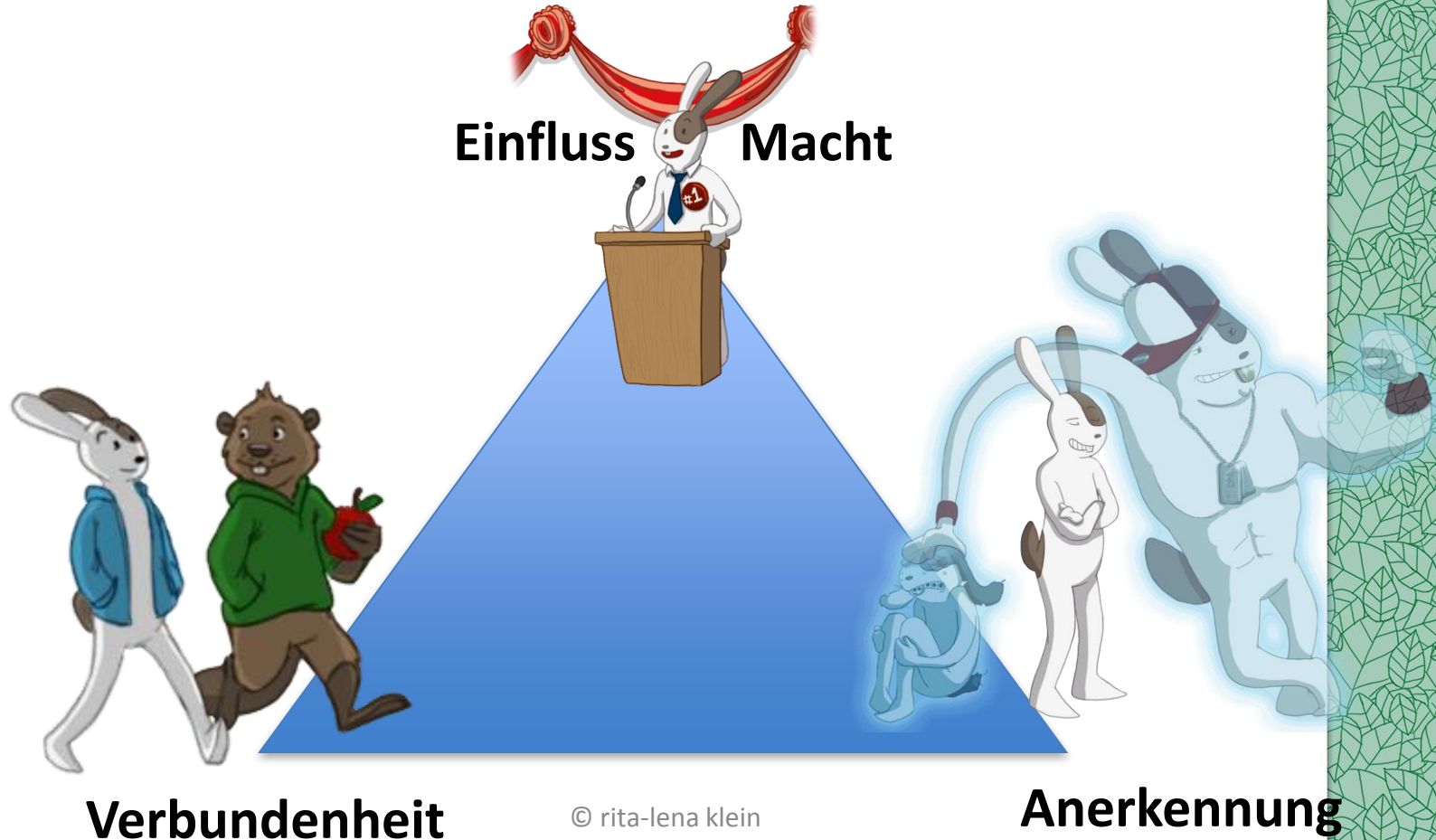


# Bedeutsamkeit

- Soziale Eingebundenheit geht einher mit:
  - höherem Wohlbefinden / Zufriedenheit (z.B. Demir & Weitekamp, 2007)
  - besserer Gesundheit (Immunfunktion, Herz-Kreislauf-System, Endokrinfunktion etc.) (Cohen et al., 1998; Kiecolt-Glaser et al., 1995-2005)
  - höherer Lebenserwartung (Coyne et al., 2002; Kaplan, Gallo et al., 2003)



# Wichtige Bedürfnisse in Freundschaften





## Entwicklungsphasen

## Zentrale Freundschaftsthemen (Auswahl)

Kindergarten

- **Spiele**
- Rollenspiele
- Fairness / Verlieren lernen

Grundschulalter

- **Schönwetter-Kooperation**
- Spiegelfunktion
- Geschlechterrollen
- Konkurrenz / Vergleiche / Loyalität
- Geheimnisse bewahren

Jugendalter

- Ablösung vom Elternhaus → Helfer bei Identitätsfindung
- Einordnen von körperlichen Veränderungen & Emotionen
- Clothese (Kleidung tauschen zur ggs. Validierung)
- Gruppenzugehörigkeit / Sozialer Status
- Experimentieren mit Nähe / Vertrautheit
- **Seelenaustausch**

# Kulturelle Aspekte

- Kinder verfolgen universelle Kinderinteressen
- Bedürfnisse können variieren
- gleiche Entwicklungsaufgaben
- Rechte und Pflichten variieren

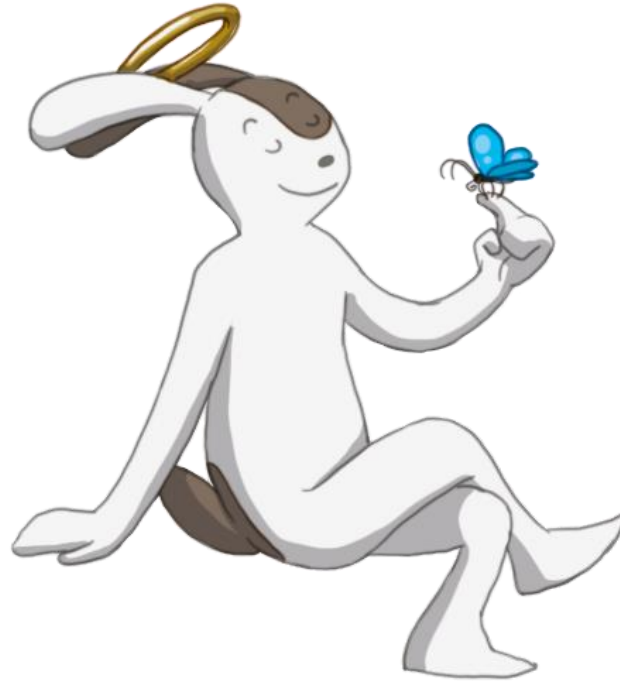


# Die ungeschriebenen Gesetze der Freundschaft erlernen





# Prosoziales Verhalten fördern



# Friendly behavior checklist (Madorsky & Kennedy-Moore)

- ✓ Entspanntes, freundliches Lächeln
- ✓ Grüsst Andere
- ✓ Spricht Andere mit dem Namen an
- ✓ Zeigt Interesse an Anderen
  - ✓ Hört aufmerksam zu, wenn sie sprechen
  - ✓ Unterbricht sie nicht
  - ✓ Stellt Fragen zu dem, was sie erzählt haben
- ✓ Lädt Andere ein, mitzuspielen oder mitzumachen
- ✓ Macht Anderen von Zeit zu Zeit ein Kompliment (guter Schuss, schöner Rucksack etc.)
- ✓ Teilt mit Anderen
- ✓ Spricht freundlich mit verschiedenen Personen
- ✓ Bietet seine / ihre Hilfe an (informiert ein krankes Kind über HA, hebt etwas auf, das dem Anderen herunterfällt, hilft jemandem etwas Schweres zu tragen etc.)
- ✓ Lässt andere Kinder dran kommen (z.B. gibt den Ball ab) / gratuliert zum Sieg



# Drei Säulen der Veränderung

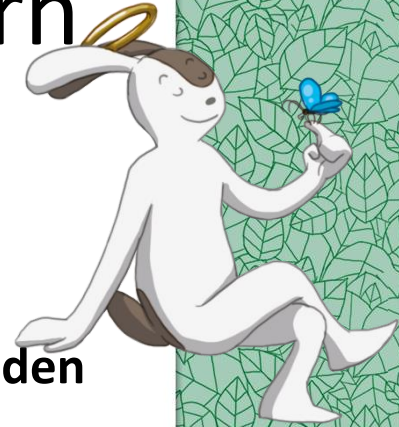
- **Die Umwelt an das Kind anpassen**
- **Das Kind an die Umwelt anpassen**
- **Das Kind so akzeptieren, wie es ist**





# Prosoziales Verhalten fördern

- **Vorleben**
- **Modellieren**
- **Beobachtungen und soziale Zusammenhänge zurückmelden**
- **Verstärken**
- **Anregen**
- **Übung für das Kind**



# Kontaktaufnahme



© rita-lena klein



# Günstige Grundbedingungen schaffen I

- Welche Freiräume hat das Kind um Kontakte zu pflegen? Sollten diese ausgeweitet werden?
- Welche Interessen hat das Kind und wo kann es Gleichgesinnte treffen?
- Gibt es im Umfeld des Kindes Gleichaltrige, die ebenfalls Kontakt suchen (z.B. Klassenfoto durchgehen)?
- Könnte das Kind eine „Patenschaft“ für ein jüngeres Kind übernehmen?



# Günstige Grundbedingungen schaffen II

- Nährboden für Freundschaften bieten
- Evtl. Trends mitmachen lassen?
- Freundschaftsbudget

# Kontaktaufnahme

Für einige Kinder eine grosse Hürde!

## **Konkrete Strategien besprechen**

- Wie kann ich nonverbal Kontakt aufnehmen?
- Wie kann ich ein Gespräch beginnen?
- Wie kann ich mich in eine laufende Aktivität einer Gruppe einklinken?



# Kontaktaufnahme: Schritte

- Blickkontakt herstellen
- Zunicken
- Anlächeln
- Auf das andere Kind zugehen
- **Eine Einstiegsfrage stellen** (Gemeinsamkeiten finden)
- Sich vorstellen





# Einstieg: Unterstützungsmöglichkeiten

- Dem Kind ein spannendes Spielzeug für mehrere Kinder mitgeben und Kontaktaufnahme vorbesprechen (z.B. Ball, Federball-Schläger, Walkie-Talkie, Wasserballons- und Pistolen)
- Dem Kind etwas zu knabbern mitgeben, das sich gut teilen lässt



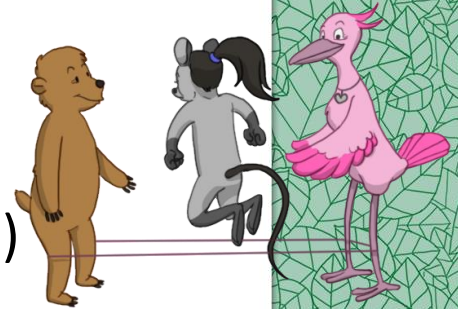
# Einstieg: Unterstützungsmöglichkeiten

Als Erwachsener die Kontaktaufnahme unterstützen

- Modellieren
- Ermutigen
- Auf Gemeinsamkeiten hinweisen

# Sich in eine Gruppe integrieren

1. Beobachten, was die Gruppe tut
2. Verstehen, worum es geht
3. Sich langsam nähern und etwas ähnliches tun (Gummitwist, Fahrrad fahren, Blätter sammeln)
4. Eventuell ein Kompliment aussprechen
5. Auf einen geeigneten Moment warten (z.B. Spielpause), Verliererteam Unterstützung anbieten
6. Fragen, ob man mitspielen darf oder warten, bis man eingeladen wird. Von Zeit zu Zeit Augenkontakt aufnehmen!



→ **Wichtig: Das Gruppengeschehen nicht unterbrechen. Wie ein Chamäleon!**



# Kontaktaufnahme trainieren

1. Kontaktaufnahme beobachten / besprechen
2. Wenn-Dann-Regeln erstellen
3. Üben (im Rollenspiel / mit Figuren / Handpuppen nachstellen)

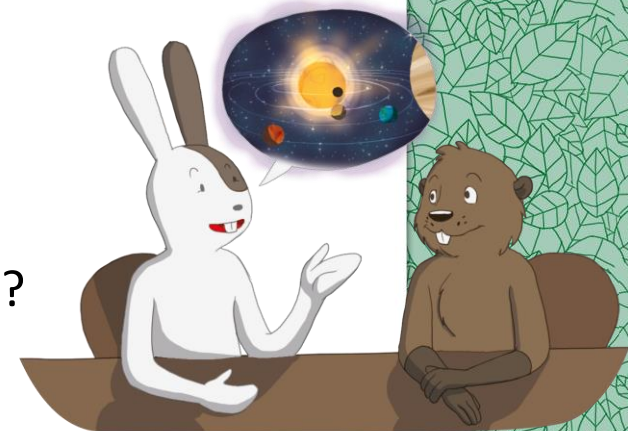
# Von der Bekanntschaft zur Freundschaft



# Übung: Gemeinsamkeiten finden

Poster / Ball zu Smalltalk-Fragen gestalten:

- Was machst du gerne? (In der Freizeit?)
- Spielst du ein Instrument? Machst du Sport?
- Was liest du gerne? Welche Filme magst du?
- Hast du den Film xy gesehen?
- Was hörst du am liebsten?
- Warst du auch schon mal in...?
- Hast du auch so Lehrer, die...?
- Bei kleinen Kindern: Was ist deine Lieblingsfarbe? Lieblingsessen?





# Bekanntschaftszeit: Günstige Grundbedingungen schaffen I

- **Zu Beginn: Treffen zeitlich begrenzen und eine strukturierte Aktivität mit einem einzelnen Kind planen**
- **Aktivitäten vermeiden, die typischerweise „brenzlig“ werden**

→ Das Treffen sollte kurz sein und Spaß machen, so dass das andere Kind gerne wieder kommt.



# Bekanntschaftszeit: Schwierige Situationen vorbesprechen und Lösungswege entwickeln

- Besuch hat Vorrecht
- Verhalten in brenzlige Situationen
- Abgrenzungssituationen



# Schwieriger als gedacht: alles zu seiner Zeit

- Beispiele:
  - Vereinnahmung und Exklusivitätsanspruch zu Beginn
  - Zurückhaltung aus Unsicherheit





# Stufe Bekanntschaften

- Anlächeln
- Das andere Kind mit dem Namen begrüßen
- Eine Süßigkeit mit dem Kind teilen
- Dem Kind helfen z.B. etwas schweres zu tragen/etwas für das Kind aufheben
- Dem Kind eine Info sagen, die es nicht mitbekommen hat (z.B. welche Hausaufgaben auf sind)
- Bei einem Schulausflug/in der Pause Zeit mit dem Kind verbringen – auch zusammen in einer Gruppe von Kindern

# Stufe Freundschaften

- Mit dem Kind zusammen Mittagessen
- Dem Kind anbieten bei einem Schulprojekt der Partner zu sein
- Das Kind zu sich nach Hause einladen
- Das andere Kind zu Hause besuchen
- Das andere Kind anrufen/ Nachrichten schicken
- Das Kind zum Geburtstagsfest einladen

# Stufe Enge / beste Freunde

- Das Kind bei einer Gruppenwahl zuerst wählen
- Dem Kind etwas ausleihen
- Dem Kind etwas bei den Hausaufgaben/dem Schulstoff erklären
- Beim anderen Kind übernachten und es bei sich übernachten lassen
- Dem Kind ein Geheimnis erzählen
- Etwas persönliches schenken



# Streit und Krisen / Versöhnung



# Konflikten vorbeugen: Aufhören können

Kinder mit geringer Selbstkontrolle sollten lernen:

**... zu verstehen, dass ein Witz nur einmal witzig ist und auch durch Wiederholung nicht witziger wird**

1. Erklären

**... nonverbale Zeichen von genervt sein richtig zu deuten**

2. Auf Zusammenhänge hinweisen

3. Im Rollenspiel/ abwechselnd/ im Quizz für diese sensibilisieren

**... auf Signale mit einer Verhaltensänderung zu reagieren**

4. Im Gespräch: „Ok, genug davon“, „Jetzt bin ich aber schon ewig am reden – was denkst du?“, „Aber jetzt langweile ich dich nicht länger – Ist dir so was schon passiert?“

5. „Blödeln“: In einem ruhigen Moment ein Stop-Signal vereinbaren, mit dem das Kind darauf hingewiesen werden möchte, dass es aufhören soll.

# Konfliktbewältigungsfähigkeiten fördern

- Streit nachbesprechen
- Kinder dabei unterstützen, Konflikte möglichst eigenständig zu lösen





# Fazit

Je mehr soziale Schwierigkeiten ein Kind hat, desto mehr:

- Vorstrukturierung, zeitliche Begrenzung, Begleitung
- Rückmeldung / Verstärkung
- Genaue Identifikation, Vorbesprechung, Einübung
- Explizite Rückmeldung und Wissensvermittlung
- Explizite Anleitung zur Beobachtung von Modellen
- **Angewiesen auf Erwachsene, die für gute Lernerfahrungen und Erfolge im sozialen Bereich sorgen**

