

Soul Fitness – das Workout für die Seele

Theoretischer Hintergrund und Entstehung des Gruppenangebots

- Cora Adameit (Psychologin M.Sc.) -

Die Lebensphase der Adoleszenz ist gekennzeichnet von vielfältigen Entwicklungsaufgaben. Diese lassen sich in folgende Bereiche unterteilen: gesellschaftliche Integration, körperliche und kognitive Entwicklung im Rahmen der Pubertät, persönliche Identitätsentwicklung und Entwickeln von Autonomie (Flammer, 2002). Die Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz werden oftmals durch die Befragung Jugendlicher erfasst. Dabei lässt sich eine Veränderung von den vierziger Jahren hin zur Gegenwart beobachten. So verliert zum Beispiel die Vorbereitung auf Heirat und Familie an Bedeutung, während unter anderem die Entwicklung einer eigenen Persönlichkeit, das Erlangen von Selbstständigkeit sowie die Aufnahme intimer Beziehungen in den Vordergrund treten (Flammer & Alasker, 2002). In Bezug auf die Identitätsentwicklung formen die Jugendlichen ein Selbstkonzept aus. Dazu werden das Erleben des eigenen Selbst sowie die Rückmeldungen Anderer in verschiedenen Kontexten zu einem facettenreichen Konzept integriert. Dabei wird den Meinungen Anderer und insbesondere Gleichaltriger eine hohe Bedeutung zugeschrieben. Das Selbstkonzept ist in der Adoleszenz dementsprechend oftmals vielfältig und widersprüchlich. In der Folge neigen einige Jugendliche zu einem geringen Selbstwert und sozialem Rückzug (Flammer, 2002). Ein positives Selbstkonzept und eine hohe Selbstwirksamkeit können hingegen einen aktiv-problemorientierten Umgang mit Herausforderungen fördern. Insbesondere die Selbstwirksamkeitserwartung ist definiert als "subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenzen bewältigen zu können" (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S.35). Sie führt zu Attributionen, die selbstwertdienlich und motivationsfördernd sind. Die eigenen Anstrengungen und Kompetenzen werden dabei tendenziell positiv bewertet, was langfristig wiederum motivationserhaltend wirkt und ein positives Selbstbild begünstigt (Schwarzer & Jerusalem, 2002).

In einer Fragebogenstudie ging Wilkinson (2010) der Frage nach, wie die Beziehungen von Jugendlichen im Zusammenhang mit deren Selbstkonzept stehen. Er setzte die Eltern-Kind-Beziehungen und Peer-Beziehungen von Jugendlichen in Zusammenhang mit den Symptomen einer Depression, der Selbstwirksamkeit und mit einer positiven Sicht auf sich

selbst. Dabei wurde deutlich, dass eine sichere Bindung zu den Eltern in negativem Zusammenhang mit depressiven Symptomen steht, während sichere Peer-Beziehungen einen Prädiktor für eine positive Sicht auf sich selbst darstellen. Unsicher-ängstliche und unsicher-vermeidende Peer-Beziehungen korrelieren hingegen mit geringer Selbstwirksamkeit. Es wird also deutlich, dass in der Adoleszenz den Peerbeziehungen eine wichtige Rolle im Hinblick auf das Selbstkonzept und die Selbstwirksamkeit von Jugendlichen zukommt.

Das Gruppenkonzept "Soul Fitness - das Workout für die Seele" sollte Jugendliche in ihrer Identitätsfindung unterstützen und zu einem positiven Selbstkonzept sowie zur Selbstwirksamkeit beitragen. Dabei wurde ein sicherer Rahmen geschaffen, in dem die Jugendlichen selbstwertdienliche Erfahrungen machen konnten, Beziehungen zu Gleichaltrigen aufbauten und Wertschätzung durch andere Jugendliche erlebten. Im Folgenden ist die inhaltliche und methodische Ausgestaltung des Angebots dargestellt.

Umsetzung des Gruppenangebots

Soul Fitness ist ein Gruppenangebot für Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren. In Bezug auf die Rahmenbedingungen handelt es sich um ein kostenfreies Angebot, das größtenteils in den Räumlichkeiten des AWO Zentrum für Erziehungs- und Familienberatung stattfand. Der Umfang betrug sieben zweistündige Nachmittagstermine sowie einen fünfstündigen Termin an einem Samstag. Zwölf Jugendliche nahmen an dem Angebot teil, von denen zwei männlich und zehn weiblich waren. Das grundlegende Ziel war es, ein Gruppenangebot zu schaffen, das zur Stärkung des Selbstwerts und der Selbstwirksamkeit beiträgt sowie Jugendliche in ihrer Identitätsfindung unterstützt. Jedem Gruppentermin lag ein wiederkehrender Ablauf zugrunde. In der Regel kamen etwa 30 Minuten vor dem offiziellen Beginn die ersten Jugendlichen und begannen sich auszutauschen. Sobald alle Jugendlichen da waren, wurde mit der Anfangsrunde begonnen. Dazu wurden verschiedene Emoticons ausgelegt, anhand derer die Jugendlichen die Fragen beantworteten „wie war mein Tag heute?“ und „wie geht es mir im Moment?“. In den ersten Gruppentreffen haben sich nicht alle Jugendlichen getraut etwas zu sagen und die Beiträge waren eher kurz. Im Laufe der Zeit wurde die Beteiligung immer reger, so dass die Anfangsrunde bei den letzten Gruppentreffen 30-45 Minuten in Anspruch nahm. Dabei sind die Jugendlichen zunehmend auf die Beiträge der anderen eingegangen und haben sich empathisch und unterstützend gezeigt. Hier wurde der Gruppenprozess, den die Gruppe durchlaufen hat, deutlich.

Inhaltlich ist das Gruppenkonzept in drei Bausteine gegliedert. Im Folgenden werden die einzelnen Bausteine näher erläutert und beschrieben, wie sie methodisch umgesetzt wurden.

Baustein 1: Förderung der Peer-Beziehungen und des Gruppenzusammenhalts

Wie bereits dargestellt, gestaltet sich das Selbstkonzept von Jugendlichen maßgeblich in der Interaktion mit Gleichaltrigen. Jugendliche profitieren insbesondere von der Wertschätzung durch Gleichaltrige. Soul Fitness sollte einen geschützten Rahmen für eher selbstunsichere Jugendliche bieten, um sich in sozialen Beziehungen auszuprobieren und selbstwertstärkende Erfahrungen zu erleben. Außerdem führten die Beziehungen, die die Jugendlichen zueinander aufbauten und der Gruppenzusammenhalt zu Freude, Spaß und Motivation zur Teilnahme. Die Jugendlichen begannen zudem die entstandenen Beziehungen auch außerhalb der Gruppentreffen zu pflegen.

Methodisch wurde dieser Baustein in jedem Gruppentermin in Form der Anfangsrunde und mittels Interaktionsspielen umgesetzt, an denen die Jugendlichen viel Spaß hatten und die sie zunehmend einforderten. Anfangs waren dies eher Spiele zum Kennenlernen (z.B. Kennlern-Bingo, Stuhl-Stuhl-Name, Aufstellen nach bestimmten Kriterien). Später dienten sie vermehrt der Auflockerung und Interaktion (z.B. Whisky-Mixer, Blitz-Ball, Pantomime) (Bomba et al., 2016). Manchmal brachten die Jugendlichen selbst Spielideen ein und leiteten diese eigenständig an. Beim ersten Gruppentermin stand das gegenseitige Kennenlernen im Mittelpunkt. Die Jugendlichen fertigten in Paaren Steckbriefe voneinander an und stellten sich gegenseitig in der Gruppe vor. Ein weiteres Gruppentreffen hatte die erlebnispädagogische Aktion "Moorüberquerung" zum Inhalt. Hier mussten die Jugendlichen gemeinsam eine Aufgabe unter bestimmten Regeln lösen. Anschließend wurde die Einheit mit der Gruppe reflektiert. Es wurde deutlich, dass alle Jugendlichen die Aktion als herausfordernd erlebten und mit dem positiven Gefühl, „es als Gruppe geschafft“ zu haben, beendeten. Die Herausforderungen waren dabei individuell sehr unterschiedlich von „ich habe mich getraut meine Idee zu sagen“ über „es war schwierig abzuwarten“ und „am liebsten hätte ich allein bestimmt, wie wir es machen“. Außerdem haben die Jugendlichen gemeinsam mit der Gruppenleitung überlegt, wie sie den Aktions-Samstag gestalten wollten und haben sich dafür entschieden, eine Schnitzeljagd zu machen, bei der sie gemeinsam als Gruppe Aufgaben lösen mussten, die ihnen von der Gruppenleitung gestellt wurden. Anschließend haben sie zusammen eingekauft, Pizza gebacken und einen Film geguckt.

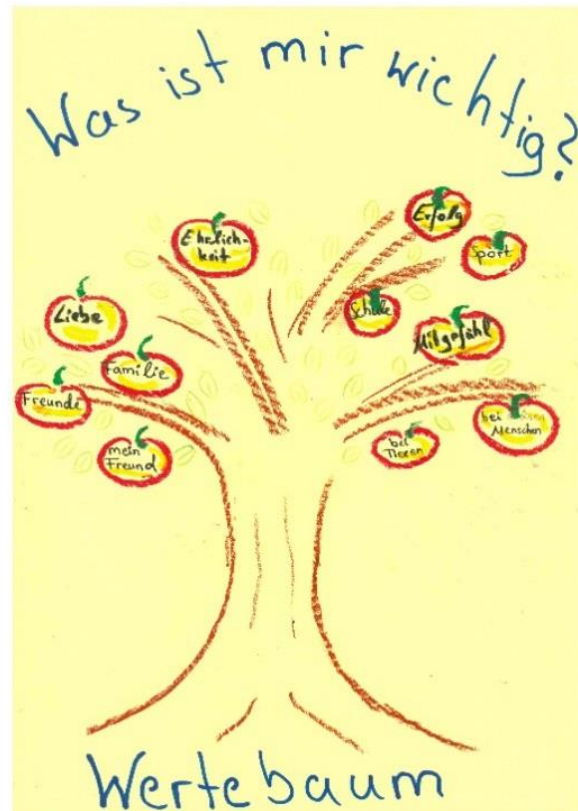
Baustein 2: Aktivierung grundlegender Ressourcen und Unterstützung der Identitätsentwicklung

Bei der Entwicklung einer eigenen Identität und eines Selbstkonzepts integrieren Jugendliche neben eigenen Eigenschaften und Kompetenzen auch Werte und Einstellungen in ihr Selbstbild. Anhand kreativer Methoden wurden die Jugendlichen dazu angeregt sich mit ihrer eigenen Identität auseinanderzusetzen und hatten die Möglichkeit Unterschiede und

Gemeinsamkeiten zu Gleichaltrigen festzustellen und dabei sowohl die eigene Identität als auch die des Gegenübers wertzuschätzen. Inhalt eines Gruppentermins war der „Basar der Eigenschaften“. Die Jugendlichen schrieben jeweils sechs ihrer persönlichen Eigenschaften auf. Dabei sollen mindestens drei Eigenschaften aufgeschrieben werden, die als persönliche Stärke wahrgenommen wurden. Mit Kunststoff-Bauelementen baute sich jeder einen Marktstand auf und anschließend wurden die Eigenschaften untereinander getauscht und gehandelt. Die Jugendlichen versuchten Eigenschaften zu erlangen, die ihnen gut gefielen und die sie gerne hätten. Bei der anschließenden Reflektion wurden unter anderem zwei Kernpunkte deutlich: Jede/r Jugendliche hatte Eigenschaften, die er/sie als sehr wichtig erachtete und auf gar keinen Fall weggeben wollte. Außerdem war die Bewertung von Eigenschaften individuell unterschiedlich. Was einige Jugendliche als Schwäche betrachten und unbedingt loswerden wollten, fanden andere gar nicht so schlimm oder hätten es sogar ganz gerne selbst.



Ein weiterer Gruppentermin wurde als kreatives Treffen gestaltet. Den Teilnehmenden wurden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie sie Facetten ihrer Identität kreativ darstellen konnten. Im Einzelnen waren dies ein Wertebaum, ein Soziogramm und ein Lebensfluss. Somit wurde der Fokus auf die Ressourcen der Jugendlichen gelenkt und sie setzten sich kreativ mit sich selbst auseinander. Anschließend wurden die entstandenen Bilder in der Gruppe vorgestellt, wobei die Jugendlichen selbst bestimmten, wie intensiv sie ihre Arbeit präsentieren wollten. Die Jugendlichen zeigten sich bei der Vorstellung sehr wertschätzend und interessiert aneinander.



Baustein 3: alltagsnahe Themen und Übungen

Zusätzlich zu den eher grundlegenden Themen der Identitätsfindung wurde im dritten Baustein auf alltagsnahe Themen der Jugendlichen eingegangen. Auch dieser Baustein wurde in zwei Gruppentreffen intensiver umgesetzt. Ein Gruppentermin gestaltete sich dabei spontan zum Thema „Streiten und Konflikte“. Dies war darin begründet, dass viele Jugendliche in der Anfangsrunde von Konflikten berichteten. Die Jugendlichen diskutierten, welche positiven und negativen Aspekte Konflikte haben und wie man seinen Standpunkt so vertreten kann, dass soziale Beziehungen nicht gefährdet sind und die eigene Meinung trotzdem ihren Raum findet. Es wurde deutlich, dass die Jugendlichen dabei unterschiedliche Herausforderungen hatten. Einige fanden es schwierig ihrem Gegenüber überhaupt zu widersprechen, anderen gelang es nicht ruhig zu bleiben. Entsprechend haben sich die Jugendlichen in Kleingruppen zusammengefunden und das jeweilige Thema im Rollenspiel geübt und besprochen. Eine weitere Gruppenstunde hatte das Thema „selbstsicheres Verhalten“ zum Inhalt. In Form von kleinen Theater-Sequenzen haben die Jugendlichen Situationen einmal sehr unsicher und einmal sehr sicher gespielt. Anfangs waren das vorgegebene Situationen, dann haben die Jugendlichen Themen aus ihrer eigenen Lebenswelt gespielt. Oftmals war es schwierig, eine Abgrenzung zwischen selbstsicherem und aggressivem Verhalten zu finden. Die Jugendlichen haben sich dabei Handlungsvorschläge zugerufen und umgesetzt. Sie hatten viel Spaß an dieser Methode und haben ihre eigenen Ideen eingebracht.

Resümee und Entwicklungsvorschläge

Die Jugendlichen waren im Hinblick auf die Teilnahme motiviert und zuverlässig. Sie haben im Laufe der Treffen zunehmend angefangen sich aktiv einzubringen und die Gruppentermine mitzugestalten. So haben sie während der letzten Termine bestimmte Interaktionsspiele eingefordert und neue Spiele und Übungen selbst mitgebracht und angeleitet. Es hat sich als positiv erwiesen die Impulse aufzugreifen, da die Jugendlichen sich insbesondere in solchen Situationen viel Wertschätzung entgegengebracht haben. Im Laufe der Gruppentermine haben sich die Jugendlichen zunehmend sicher verhalten und offen ausgetauscht. Bei der Wahl der Methoden war es daher wichtig, diesen Aspekt mit einzubeziehen und Methoden wie das Theaterspielen erst im späteren Verlauf zu nutzen. Anfangs konnten sich die Jugendlichen beispielsweise besser auf den Austausch in Kleingruppen einlassen, während in den späteren Gruppentreffen auch gut in der Großgruppe diskutiert werden konnte. Die Jugendlichen meldeten schnell zurück, dass sie wenig Lust auf "schulische" Methoden hatten. Daher wurde die Methodik an ihre Bedürfnisse angepasst und gestaltete sich eher aktiv, kreativ und erlebnisorientiert.

Es kamen im Laufe der Zeit weitere Jugendliche dazu, so dass es an manchen Stellen schwierig war, auf bereits Erarbeitetes zurückzugreifen. Allerdings hat dieser Umstand sowohl die neuen Teilnehmer/innen als auch die Gruppe vor die Aufgabe gestellt, sich erneut zu öffnen und andere zu integrieren. Das ist den Jugendlichen gut gelungen, und kann an sich eine selbstwirksamkeitsdienliche Erfahrung darstellen. Trotzdem sollte in Zukunft besser geplant und kommuniziert werden, ab wann das Gruppenangebot für Neuzugänge geschlossen wird. Während der ersten vier Termine wurde die Gruppe durch eine Praktikantin begleitet. Das hat den Ablauf entspannt und den Beziehungsaufbau zu den Jugendlichen erleichtert. Bei einer erneuten Durchführung wäre es gut, wenn die Gruppe dauerhaft von zwei Personen begleitet wird.

Die Jugendlichen selbst haben überwiegend positive Rückmeldungen dazu gegeben, dass sie Spaß an dem Gruppenangebot hatten und die Zugehörigkeit zur Gruppe ihnen gut getan habe. Außerdem haben einige Jugendliche berichtet, dass es ihnen in sozialen Situationen leichter falle, sie „selbst zu sein“ und sie sich wohler im Kontakt mit anderen fühlen.

Literatur:

- Bomba, U., Gesch, M., Kersting, C., Schanfel, U. (2016). *Krass Korrekt! Soziale Kompetenzen stärken und trainieren. Übungen für Schule und Jugendarbeit. Mühlheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.*
- Flammer, A. (2002). *Zentrale Entwicklungsprozesse in der Adoleszenz. PID-Psychotherapie im Dialog, 3(04), 318-323.*
- Flammer, A., & Alsaker, F. D. (2002). *Entwicklungspsychologie der Adoleszenz: die Erschließung innerer und äußerer Welten im Jugendalter. Swiss Journal of Psychology, 61(1), 49.*
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2002). *Das Konzept der Selbstwirksamkeit. Zeitschrift für Pädagogik Beiheft, 44,*