



Foto: Cornelia Straub

Freunde finden und behalten

So können Sie unterstützen.

Text: Jürg Frick

Nicht allen Kindern fällt es leicht, Freundinnen oder Freunde zu finden. Wie können Lehrpersonen und Eltern Kinder dabei unterstützen Freundschaften aufzubauen und auch zu pflegen? Was ist bei besonders zurückhaltenden Kindern zu beachten? Und wie können wir Kinder begleiten, die durch ihr Verhalten Freundschaften zerstören?

Freundschaft

Die Psychologie definiert «Freundschaft» als soziale Beziehung, die auf Zuneigung sowie Sympathie basiert. Sie dient beispielsweise der Geselligkeit und der gegenseitigen Hilfe (Damon, 1990). Freundschaften sind nicht nur in der Kindheit, sondern bis ans Lebensende unabdingbar für ein «gutes Leben». Freundschaften aufzubauen und zu erhalten ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die viele Kompetenzen verlangt.

Freundschaftsförderung in der Schule

Lehrpersonen haben viele Möglichkeiten, freundschaftliche Beziehungen zwischen den Kindern zu initiieren und zu unterstützen. Eine Lehrperson, die selbst ein positives und aktives soziales Verhalten vorlebt, Freundschaften pflegt und schätzt, in Beziehung tritt, Konflikte annimmt und angemessen löst, wirkt auf die Kinder als attraktives und überzeugendes Modell.

Regeln geben Sicherheit

Eine grundsätzlich positive Grundstimmung schafft den Boden für Freundschaften (eine wichtige Voraussetzung dazu: Das Gute im Kind sehen!). Unterstützend wirken:

- Mit den Kindern zentrale Regeln gemeinsam vereinbaren und wiederholt besprechen, modifizieren; einige gemeinsam erarbeitete

Grundregeln in Symbolform aufhängen; Umgang mit den Regeln in Rollenspielen üben (Was du nicht willst, das man dir tut, das füge auch keinem anderen zu).

- Positive Morgenrituale pflegen, beispielsweise an abwesende Kinder denken (Barbara ist jetzt beim Zahnarzt, wie ist das wohl für sie?).
- Positive Eigenschaften und Verhaltensweisen der Kinder bestärken (Jonas hat für uns den Vorplatz gereinigt, Sarah das Meerschweinchen gefüttert usw.).
- Klassengespräche, Klassenrat mit positivem Fokus (Was lief diese Woche alles gut? Was hat mir gefallen? Was haben wir erreicht? Was haben wir dazu beigetragen?).
- Klassenübergreifende Zusammenarbeit sowie Projekte initiieren und begleiten, um den Kindern auch das nähere Kennenlernen des weiteren Umfeldes zu ermöglichen.

Zusammenarbeit fördern

- Patensystem: Jedes neue Kind erhält zur raschen Eingewöhnung und zur Unterstützung im Schulalltag ein schon erfahreneres Kind als Pate oder als Patin. Schüchtere Kinder können in der Rolle der Helfer plötzlich «auftauen».
- Wenn ein Kind die Lehrperson um Hilfe bittet, fragen wer helfen kann (helfen heisst nicht, dem anderen Kind die Aufgabe abnehmen!). «Spezialistinnen und Spezialisten» einsetzen, die anstelle der Lehrperson eine Aufgabe erklären.
- Peer-Tutoring: Kinder gezielt als Tutorinnen oder Berater einsetzen (Könntest du Urs kurz behilflich sein? Ich glaube, Lars braucht deine Hilfe). Idee: Jedes Kind besitzt einen kleinen Postkartenständer und ein Schild, auf dem steht: Ich kann helfen. Wer eine Aufgabe bewältigt hat, stellt das Schild auf sein Pult – andere Kinder können dort Hilfe suchen. Eine vorherige Einführung dazu (was heisst helfen und wie hilft man) ist unabdingbar. Übrigens: Angemessenes Helfen ist gesund, aktiviert das Belohnungszentrum des Gehirns und stärkt das Selbstwertgefühl.
- Kinder auf ihre sozialen Fähigkeiten aufmerksam machen und diese – einzeln und in der Gruppe – spiegeln (Mir gefällt, wie ihr beim Eisenbahnspiel, beim Fussball usw. abwechselt!)
- Die gegenseitige Hilfe unter den Kindern fördern und hervorheben (Toll, wie ihr einander beim Spiele versorgen helft.)

Förderung prosozialen Verhaltens und der Empathie durch Geschichten

Die Lehrperson erzählt eine kurze fiktive Fallgeschichte über ein Konfliktthema. Die Kinder beteiligen sich anschliessend am Gespräch, besprechen Hindernisse, entwickeln Lösungsmöglichkeiten und Vorgehensweisen. Die Fortsetzungsfrage am Schluss könnte lauten: Was können wir für unseren Schulalltag übernehmen? Auf diese Weise entwickeln die Kinder Empathie und üben sich in der Perspektivenübernahme. Sie lernen Gefühle sowie Reaktionen der anderen richtig zu interpretieren und angemessen darauf zu reagieren. Solche Geschichten haben eine orientierende und entlastende Wirkung, da sie den Kindern Gemeinsamkeiten mit eigenen Erfahrungen und Handlungsmuster zur Bewältigung aufzeigen (Auch Maria hat Angst im Dunkeln! Patrick wurde auf dem Weg in die Schule auch schon geplagt!).

Gezielte gemeinsame Aktivitäten initiieren

Bei Figuren- und Rollenspielen können sich Kinder ebenfalls in andere hineinversetzen. Die Lehrperson beschreibt eine Situation oder erzählt den Anfang einer Geschichte und fordert die Kinder zum Weiterdenken und -spielen der Szene auf (Wie könnten wir den Schmerz von Lorena lindern, dass niemand mit ihr spielen will? Warum ist der Bär in der Geschichte so traurig? Wie könnten wir ihm helfen?). Auch der Aufbau von Strategien in schwierigen Situationen kann auf diese Weise entworfen werden (Was hilft euch, wenn ihr traurig seid? Wie könnte Kevin einen Freund für das Fussballspiel gewinnen? Was könnte er alles tun?). Können Kinder ihre eigenen Gefühle angemessen kontrollieren, fällt ihnen der Umgang mit konflikthaften Situationen leichter. Sie können Strategien entwickeln, wie sie mit Anerkennung oder Ablehnung umgehen oder Regeln und Normen aushandeln können. Und: Wie kann man streiten und sich dann wieder vertragen? Besonders wenn Kinder zu einer Problemsituation in einer Geschichte einen Rat geben können (nett fragen, das Spiel nicht einfach weg-reissen, wir könnten abwechseln, nicht sofort aufgeben usw.), kann das sehr wirkungsvoll sein – für alle Beteiligten. Wenn soziokulturell benachteiligte und ichschwächere Kinder mit kompetenteren in einer Gruppe spielen können, erhalten sie Orientierung zu positiven Verhaltensweisen und Strategien. Gut strukturierte Gruppenarbeiten oder Unternehmungen unterstützen das Zusammengehörigkeitsgefühl. Auch kleine Gesten im Alltag, wie Grüsse und Zeichnungen an kranke Kinder senden, sind für alle Beteiligten eine besondere zwischenmenschliche Erfahrung. Überall dort, wo die Kinder sichtbar erleben was sie als Gruppe tatkräftig gemeinsam erreichen können, entwickeln sie innere Bilder von gemeinsamen Erfolgserlebnissen (Seil ziehen, aufräumen, etwas Verlorenes suchen). Sich für ein übernommenes Ämtchen zuständig fühlen fördert neben Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeitsgefühl auch vielfältige soziale Interaktionen.

Freundschaftsförderung durch die Eltern

Eltern können mit ihrer Haltung Freundschaften fördern oder verhindern. Dürfen Kinder ihre Freunde mit nach Hause nehmen und sind sie

erwünscht – oder wird die Beziehung durch ein Verbot verhindert oder durch eine Abwertung des Freundes gestört? Kinder spüren mit feinen Antennen auch unausgesprochene, positive wie negative Einstellungen der Eltern. Mütter und Väter sollten die Wahl der Freunde ihren Kindern überlassen. Hilfreich ist ein offenes Haus, die Erlaubnis, einen Freund, eine Freundin mitzubringen, auch bei sich übernachten zu lassen oder dass das eigene Kind im Gegenzug ebenso bei Freundinnen und Freunden übernachten oder Ferientage verbringen darf. Ebenso können Eltern bei der Pflege und «Reparatur» von Freundschaftsbeziehungen in Konflikten eine Hilfe sein, indem sie bei der Interpretation des Konfliktes unterstützen: Hat das andere Kind wirklich mit Absicht gehandelt oder war es ein Versehen? Wie könnte man der Freundin oder dem Freund seinen Unmut auf annehmbare Weise zum Ausdruck bringen? Wie kann man nach einem Streit wieder versöhnliche Signale senden? Wie kann man sich richtig entschuldigen?

Freunde sind wichtig!

Kinder mit engen Freundschaften – das zeigen verschiedene Studien – haben tendenziell ein günstigeres Selbstbild und sind altruistischer als Kinder ohne gute Freundinnen und Freunde. Sie zeigen zudem mehr Optimismus und Vertrauen sowie weniger Ängstlichkeit und Misstrauen (Luks & Payne, 1998). Das gilt übrigens auch für Erwachsene.

Kinder können ihre sozialen Kompetenzen in Freundschaften auf vielfältige Art und Weise erweitern beziehungsweise vertiefen. Freunde – und damit wären wir wieder am Anfang dieses Beitrags – sind letztlich für Menschen jeden Alters eine entscheidende Quelle der Zufriedenheit, des Wohlbefindens und repräsentieren damit einen wesentlichen Faktor der Lebensqualität. Wer sich auf einige gute Freunde verlassen kann, kommt besser durchs Leben.

Prof. Dr. em. Jürg Frick

ist Psychologe FSP. Seit 1991 arbeitet er als Dozent und Berater in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung, von 2002–2016 an der PH Zürich, seit 2017 mit eigener Praxis. www.juergrfrick.ch

>>> Die Literaturliste finden Sie unter www.4bis8.ch <<<