DAS PROGRESSIVE ZENTRUM

KOLLEKT

Methodenkoffer gegen Einsamkeit

Eine Methodensammlung im Themenfeld Einsamkeit und Demokratiedistanzierung für die Jugendarbeit

Nikola Poitzmann
Melanie Weiser

Studie **„Extrem einsam?“** | 88 Seiten
Zur demokratischen Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland

Film **„Erst einsam, dann extrem?“** | 16 Min.
Jugendliche teilen ihre Erfahrungen mit Einsamkeit, ihren Blick auf die Gesellschaft sowie ihre Wünsche und Forderungen an die Politik

Methodenkoffer gegen Einsamkeit

Eine Methodensammlung im Themenfeld Einsamkeit und Demokratiedistanzierung für die Jugendarbeit

Nikola Poitzmann
Melanie Weiser

Gefördert vom

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie leben!

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar.
Für inhaltliche Aussagen tragen die Autorinnen und Autoren die Verantwortung.

Inhalt

Vorwort 6
Einleitung 8
Demokratieförderung im Kontext von Einsamkeit
Sozialarbeitswissenschaftliche Perspektiven auf den Methodenkoffer gegen Einsamkeit 11
Methoden 18
1. Mix and Match 18
2. Gemeinsam einsam mit ChatGPT 24
3. Das Quiz „Einsamkeit enträtseln!“ 30
4. Unboxing Loneliness 33
5. Per DU 39
6. Der rechte Anschluss 46
Abschlussbemerkung 53
Materialsammlung 54
1. Quizfragen „Einsamkeit enträtseln“ 54
2. Skript Rollenspiel „Der rechte Anschluss“ 57
Die Autorinnen 60
Impressum 63

Vorwort

Das 21. Jahrhundert scheint ein Jahrhundert der Krisen zu werden. Die Coronapandemie, der russische Angriff auf die Ukraine und die daraus resultierende Inflations- und Energiekrise 2022, der Aufstieg des Populismus in demokratischen Staaten, der Anschlag der Hamas auf Israel 2023 und über allem die sich verschärfende Klimakrise.

Es fällt nicht leicht, bei all diesen ineinandergreifenden Ereignissen optimistisch in die Zukunft zu blicken. Besonders schwer tun sich damit junge Menschen, welche die weiteste Zukunft noch vor sich haben. Unter dieser trüben Sicht leidet auch ihr Vertrauen in die Politik.[1] So vertrauen weniger als sieben Prozent der Schüler:innen im Alter von 15 und 16 Jahren den politischen Parteien in Deutschland.[2]

Man könnte meinen, dass angesichts dieser bedrückenden Situation insbesondere Kinder und Jugendliche in den Fokus fördernder Politik rücken. Dies ist jedoch nicht der Fall. Ein Grund dafür liegt in der demographischen Entwicklung Deutschlands und den begrenzten Möglichkeiten politischer Einflussnahme junger Menschen. Während bei der Bundestagswahl 2021 knapp zwei Millionen 18- bis 20-Jährige wahlberechtigt waren, bildete die Gruppe der Wähler:innen im Alter von über 69 Jahren mit 12,8 Millionen die stärkste Bevölkerungsgruppe.[3] Ältere Generationen entscheiden demnach über die Zukunft junger Generationen.

Spätestens seit der Coronapandemie schrumpfte der Raum für Jugendliche mit der teilweise dauerhaften Schließung von Schulen, Freizeitzentren und Begegnungsorten nicht mehr nur politisch, sondern auch gesellschaftlich mit der Forderung von Solidarität gegenüber älteren Generationen und wirtschaftlich mit lange ausbleibenden Hilfszahlungen. Auch in den Folgejahren lassen sich mit zunehmenden

1. Storks et al. (2023), *Auf der Suche nach Halt – Die Nachwendegeneration in Krisenzeiten*, Otto Brenner Stiftung, https://www.otto-brenner-stiftung.de/fileadmin/user_data/stiftung/02_Wissenschaftsportal/03_Publikationen/AP62_Nachwendegeneration.pdf (letzter Zugriff: 05.01.2024).
2. Bächtiger et al. (2022), *Jugenstudie Baden-Württemberg 2022*, Universität Stuttgart, https://km-bw.de/site/pbs-bw-km-root/get/documents_E1038325067/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/KM-Homepage/Pressemitteilungen/Pressemitteilungen%202023/Jugendstudie%202022%20%28finale%20Version%29.pdf (letzter Zugriff: 05.01.2024).
3. Deutscher Bundestag (2021), *Jeder fünfte Wahlberechtigte ist älter als 69*, Bundestagswahl 2021, https://www.bundestag.de/parlament/bundestagswahl/wahlberechtigte-statistik-822732 (letzter Zugriff: 05.01.2024).

Haushaltskürzungen für die Kinder- und Jugendförderung kaum größere Fortschritte feststellen.

In der Konsequenz fühlen sich Jugendliche immer weniger selbstwirksam und verspüren eine anwachsende politische Ohnmacht. Dabei lebt die Demokratie von Partizipation aller gesellschaftlichen Gruppen und stets auch vom Glauben, eine bessere Zukunft gestalten zu können. Kurz gesagt: das Zurückziehen und die damit verbundene Vereinsamung Jugendlicher, ob physisch oder psychisch, hat nicht nur gesundheitliche und ökonomische Folgen für das Individuum, sondern bedroht auch die demokratische Gesellschaft. Denn Einsamkeit kann demokratieferne Einstellungen und somit auch den Anschluss an extremistische Gruppen begünstigen.

Diesen Zusammenhang zwischen Einsamkeitserfahrungen und autoritären Einstellungen konnten wir in unserer Studie „Extrem einsam?"[4] vom Frühjahr 2023 wissenschaftlich nachweisen. Einsamkeit hängt demnach signifikant positiv mit Verschwörungsmentalität, der Billigung politischer Gewalt und autoritären Einstellungen zusammen.[5] Jugendarbeit und Politik kommt demnach eine gewaltige gemeinsame Aufgabe zu, um Einsamkeit entgegenzuwirken, demokratische Werte zu pflegen und politische Selbstwirksamkeit sowie gesellschaftlichem Beitragen von Jugendlichen einen gesunden Rahmen zu geben.

Aufbauend auf unseren wissenschaftlichen Erkenntnissen, veranstalteten wir im Rahmen des Projekts „Kollekt" eine Arbeitsreihe mit Praktiker:innen aus der Jugendarbeit und Jugendprävention sowie Jugendhilfe. Im Zusammenspiel von gesellschaftspolitischer Expertise, aktueller wissenschaftlicher Forschung und praktischen Erfahrungen haben wir in dieser Broschüre konkrete Methoden zur Adressierung von Einsamkeitserfahrungen und zur Förderung demokratischer Einstellungen entwickelt.

Die Ergebnisse des Prozesses sollen ein Angebot für die Jugendarbeit darstellen und neue Impulse für die Auseinandersetzung mit den oben genannten Themen bringen. Denn, wie wir bereits in unserer Studie festgestellt haben: „Die Prävention von Einsamkeit ist für die Betroffenen, für die Gesellschaft als Ganzes und ihre politische Verfasstheit von Bedeutung" (S. 10).

4. Die Studie ist über den QR-Code auf Seite 2 zugänglich.

5. Neu et al. (2023), *Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland*, Das Progressive Zentrum, https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf (letzter Zugriff: 05.01.2024).

Einleitung

Der vorliegende Methodenkoffer bietet eine vielfältige Auswahl von neuen Formaten, die in der Jugendarbeit eingesetzt werden können, um den Umgang mit Einsamkeit und prodemokratische Haltungen zu stärken. Die Methoden können von pädagogischen Fachkräften je nach Kontext einzeln oder in Kombination angewendet werden. Zu jeder Methode finden sich neben der detaillierten Anleitung und dem Materialbedarf auch Hinweise zum Adressat:innenkreis, der Zielsetzung und etwaigen Herausforderungen (Achtungszeichen), sowie alternative Ideen zur Umsetzung. Insbesondere eignen sich die Methoden für:

- die außerschulische Arbeit mit Jugendlichen,
- fächer- und klassenübergreifende Projekte in der Sekundarstufe II der allgemeinbildenden und beruflichen Schulen.

Auf Grundlage der Ergebnisse der Studie „Extrem einsam?" (2023) entwickelten 13 Multiplikator:innen aus unterschiedlichen Bereichen der Jugend- und Sozialarbeit mit dem Schwerpunkt der Extremismusprävention und -intervention in einer dreiteiligen Workshopreihe von Anfang September bis Anfang Oktober 2023 den vorliegenden Methodenkoffer. Mit Unterstützung der Prozessbegleiterin Nikola Poitzmann vom Projekt „Gewaltprävention und Demokratielernen" des Hessischen Kultusministeriums wurden mittels Design Thinking (siehe Infobox Seite 9) die vorliegenden, als Präventionsansätze dienenden Methoden in Gruppen erarbeitet. Durch Fallbeispiele und Empathieübungen versuchten sich die Teilnehmenden während der Workshops in die Lage der einsamkeitsgefährdeten Jugendlichen zu versetzen. Die Workshops wurden zudem durch fachliche Kurzvorträge angereichert, die dazu dienten, den Praktiker:innen eine zusätzliche Wissensgrundlage für die Methodenentwicklung zu bieten. Dazu gehörten:

- die Vorstellung der Einsamkeitsstudie „Extrem einsam?" durch Prof. Dr. Beate Küpper (Hochschule Niederrhein, Krefeld)
- ein Praxiseinblick zum Einfluss von Einsamkeit auf Radikalisierungsprozesse durch Judith Meixner (Träger der Distanzierungsarbeit Thüringen)
- ein Input zu Erreichbarkeitskonzepten durch Prof. Dr. Michael Noack (Hochschule Niederrhein, Krefeld)

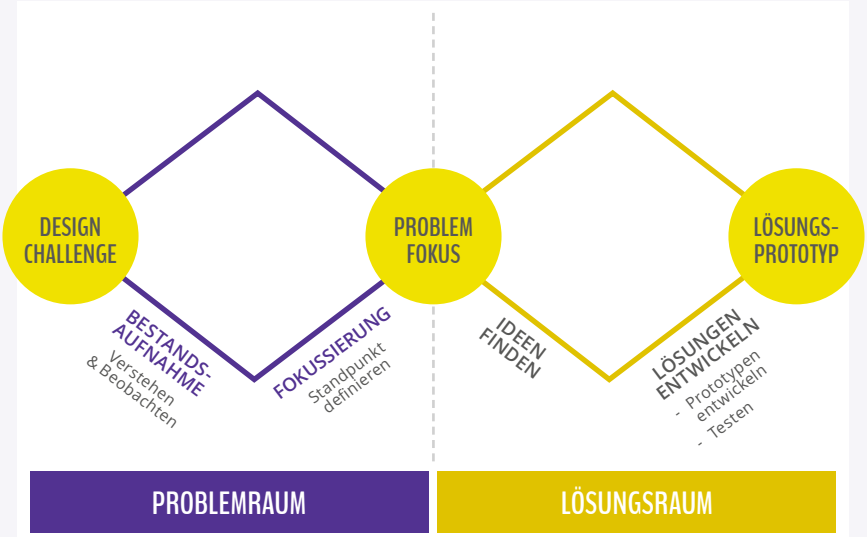
Falls während der Umsetzung der entwickelten Methoden Sorgen, Ängste, Suizidalität oder extremistische Gedanken geäußert werden, wäre die Anknüpfung

eines (externen) Beratungsangebots dringend geboten. Möglichkeiten der individuellen Krisenhilfe bieten bpsw. der „krisenchat“ (https://krisenchat.de) oder die bundesweite „Nummer gegen Kummer” (https://www.nummergegenkummer.de) an. Darüber ist ein Repertoire an Kontaktmöglichkeiten zu regionalen Beratungsstellen empfehlenswert.

Was ist „Design Thinking“?

Ursprünglich in der Designwelt verwurzelt, hat sich Design Thinking zu einer vielseitigen Herangehensweise entwickelt, die in verschiedenen Branchen und Disziplinen Anwendung findet. Im Zentrum von Design Thinking stehen die Nutzer:innen. Die Methode fordert dazu auf, ein vertieftes Verständnis für die Bedürfnisse und Perspektiven der Zielgruppe zu entwickeln.

Ein weiteres Schlüsselelement des Design Thinkings ist der iterative Prozess. Anstatt sich frühzeitig auf eine Lösung festzulegen, betont diese Methode die kontinuierliche Verbesserung und Anpassung.



„Double Diamond“ Prozessmodell des Design Thinking

Ein typischer Design Thinking Prozess durchläuft mehrere Phasen, darunter das Verstehen, Beobachten, Definieren, die Ideenfindung, das Prototyping und Testen. Jede dieser Phasen trägt dazu bei, die Lösungen schrittweise zu verfeinern und sicherzustellen, dass sie wirklich den Bedürfnissen der Nutzer:innen entsprechen.

In sogenannten „Ideation-Sessions“ werden bewusst alle Einschränkungen beiseite gelegt, um die kreativen Potenziale der Teilnehmenden freizusetzen. Hier geht es nicht nur darum, gute Ideen zu finden, sondern auch darum, unkonventionelle Ansätze zu ermutigen. Dabei werden verschiedene Kreativmethoden genutzt und die Zeit mit Time-timern absichtlich knapp bemessen, um Spontanität zu fördern und die gewohnten Denkbahnen und Kommunikationsgewohnheiten zu verlassen. Die Methode fördert außerdem die Berücksichtigung unterschiedlicher Perspektiven und Kompetenzen, was eine breitere Sicht auf das Problem ermöglicht und oft zu innovativen Lösungen führt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Design Thinking ist das „Prototyping“. Die Ideen werden schnell in einfache Modelle umgesetzt, um ihre Machbarkeit zu testen und weiter zu verfeinern. Dadurch lässt sich frühzeitig Feedback einholen und Anpassungen lassen sich vornehmen, bevor eine endgültige Lösung entwickelt wird.

Demokratieförderung im Kontext von Einsamkeit

Sozialarbeitswissenschaftliche Perspektiven auf den Methodenkoffer gegen Einsamkeit

von Michael Noack

Einleitung

Mit dem „Methodenkoffer gegen Einsamkeit" (nachfolgend: Toolbox) haben die Teilnehmer:innen der „Workshopreihe zur Extremismusprävention in der Jugendarbeit" des Progressiven Zentrums Pionierarbeit geleistet. Empirisch fundiertes methodisches Handlungswissen zur Einsamkeitsprävention und -linderung im sozialarbeiterischen Kontext ist ein Desiderat.[6] Dies hat sich zwar in den letzten Jahren geändert, im Fachdiskurs werden jedoch vorrangig Definitionen, Ursachen und Folgen des Einsamkeitsphänomens erörtert.[7] Hinweise, wie in der sozialen Praxis methodisch gehandelt werden kann, um Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern finden sich bisher kaum.[8] Wenn über methodische Ansätze debattiert wird, geht es in der Regel um Soziale Arbeit mit erwachsenen und älteren Menschen, die unter unfreiwilliger Einsamkeit leiden.[9]

An diesem Desiderat dockt der vorliegende Methodenkoffer an, indem methodische Ansätze zu Extremismusprävention in der Jugendarbeit im Kontext von Einsamkeit entwickelt wurden. Für die sozialarbeitswissenschaftliche Einordnung der Toolbox sind die Begriffe „methodische Ansätze" und „methodisches Handeln" zentral. Daher werden sie nachfolgend erörtert.

---

6. Thoma, J. (2013), *Einsamkeit – Blick auf ein multidimensionales Phänomen im Kontext Sozialer Arbeit*, in: Neue Praxis 4, S. 377-385.

7. Anderle, L.; Steinbeißer, K. (2013): *(Gem)einsam durchs Alter. Einsam und sozial isoliert?* In: Forum Sozialarbeit und Gesundheit, 1 / 2023. S. 24-26.

8. Ausnahmen: Noack, M. (2024): *Integrierte Methodik in der Sozialen Arbeit. Einzelfall-, gruppen- und gemeinwesenbezogen intervenieren.* Stuttgart: Kohlhammer. Im Erscheinen.; Noack, M. (2023): *Methodisches Handeln.* https://www.socialnet.de/lexikon/739 (letzter Zugriff: 15.08.2023); Noack, M.; Jessen, F. (2023): *Bowling alone? Soziale Orte und Einsamkeit im Wohnquartier.* In: Soziale Arbeit. 7 / 2023. S.: 256-262.; Noack, M. (2022): *Soziale Arbeit und Einsamkeitsregulation.* Weinheim: Juventa.

9. Vgl. Bürklin, K.; Wunderer, E. (2020): *Einsamkeit begegnen. Hintergründe und Interventionsmöglichkeiten für die Klinische Sozialarbeit am Beispiel psychisch kranker Menschen.* In: Soziale Arbeit 69 (12), S. 449–455.

Was sind Methodische Ansätze und methodisches Handeln?

Mit Geißler und Hege[10] lassen sich die Begriffe „Konzept", „Methode" und „Technik" definitorisch in einen Zusammenhang bringen:

Konzept: *Ein Handlungsmodell, das Ziele, Inhalte, Methoden und Techniken sinnvoll integriert. Der Sinn offenbart sich durch Begründung und Rechtfertigung.*[11] *Mit Rechtfertigung sprechen die Autor:innen die theoretische und/oder empirische Fundierung eines Handlungsmodells an.*

Die vorliegende Toolbox kann in diesem Sinne als wissenschaftlich fundiertes Konzept verstanden werden. Sie zielt auf Extremismusprävention im Kontext von Einsamkeit ab. Dass dieses Ziel relevant ist, ergibt sich insbesondere aus den empirischen Ergebnissen der Studie „Extrem einsam?" (siehe dazu ausführlich die Einleitung). Die Workshop-Teilnehmenden haben sich zunächst intensiv mit Definitionen für das Einsamkeitsphänomen sowie seinen Ursachen und Folgen auseinandergesetzt, um damit ein theoretisches und empirisches Fundament für die Entwcklung der gesamten Toolbox zu schaffen. Dazu dienten ein Vortrag von Professorin Dr. Küpper zu den theoretischen Grundlagen und empirische Ergebnissen der Studie „Extrem einsam?" und ein Vortrag von mir zur Frage, wie sich sozial isolierten Menschen in der Sozialarbeitspraxis erreichen lassen. Auf die Relevanz eines solchen Fundaments haben Krieger und Seewer[12] hingewiesen, die eine Metaanalyse zu Evidenzen einsamkeitsbezogener Interventionen auswerteten. Ein zentrales Ergebnis: Interventionen zur Einsamkeitsprävention und -linderung sind erfolgreich, wenn sie theoretisch und empirisch fundiert entwickelt wurden.

Methode: *Formal betrachtet sind Methoden konstitutive Teilaspekte von Konzepten. Sie repräsentieren systematisierte, vorausgedachte Pläne der Vorgehensweise.*[13]

Die in der Toolbox enthaltenen Ansätze lassen sich als vorausgedachte Pläne der Vorgehensweise begreifen. Aus der erwähnten Metaanalyse von Krieger und Seewer[14]

10. Geißler, K. A.; Hege, M. (2007): *Konzepte sozialpädagogischen Handelns. Ein Leitfaden für soziale Berufe.* 11. Aufl. Weinheim: Juventa-Verlag.

11. Vgl. Geißler, K. A.; Hege, M. (2007): *Konzepte sozialpädagogischen Handelns. Ein Leitfaden für soziale Berufe.* 11. Aufl. Weinheim: Juventa-Verlag. S. 26.

12. Vgl. Krieger, T.; Seewer, N. (2022): *Einsamkeit*. 1. Auflage. Göttingen, Deutschland: Hogrefe. S. 84.

13. Vgl. Geißler, K. A.; Hege, M. (2007): *Konzepte sozialpädagogischen Handelns. Ein Leitfaden für soziale Berufe.* 11. Aufl. Weinheim: Juventa-Verlag. S. 26.

14. Vgl. Krieger, T.; Seewer, N. (2022): *Einsamkeit*. 1. Auflage. Göttingen, Deutschland: Hogrefe. S. 84.

geht hervor: Vorausgedachte Pläne der Vorgehensweise lassen sich erfolgreich umsetzen, wenn einsame Menschen in den Planungsprozess einbezogen wurden. Der klassische (nicht nur) sozialarbeiterische Impuls, wenn man seine Aufmerksamkeit auf einsame Menschen richtet, besteht darin, „Angebote zu machen“: Wie können wir die Leute mit „besonderen Angeboten“ „rausholen“, sie locken, sie zu etwas bringen, ihnen soziale Kontakte verschaffen, Abwechslung bieten, „sinnvolle“ Tätigkeiten vermitteln usw. Häufig ist dabei eine Vorstellung leitend, derzufolge einsame Menschen relativ hilflos seien, wenig informiert über all das, was es sonst noch so gibt, zu sehr gefangen in ihrer eigenen Welt, in einem wie auch immer defizitären Zustand gefangen, in ihrer Isolation beziehungsweise in ihrer Einsamkeit, auf jeden Fall „auf dem falschen Gleis“.[15]

Um einen derartigen defizitorientierten Blick auf einsame Menschen zu vermeiden, der dazu führen kann, dass sie nicht am Planungsprozess beteiligt werden, ist eine Haltung des Nichtwissens erforderlich. Mit dieser Haltung sind Fachkräfte jedoch nicht dazu aufgefordert, ihr Wissen zu vergessen, sondern es zurückzustellen, um Menschen keine Lösungen „vorzuschreiben“. Denn Menschen, die sich einsam fühlen, sind Expert:innen für ihre Lebenssituation. Um einsame Menschen als Expert:innen in eigener Sache in methodisches Handeln einzubeziehen, sind drei Schritte notwendig:

1. Es gilt, Kontakt zu sozial isolierten Menschen aufbauen, die keine Hilfsangebote aufsuchen, um herauszufinden, ob sie sich einsam fühlen und ob sie etwas verändern wollen.

2. Wenn Menschen ihren Alltag und damit einhergehend ihr Einsamkeitserleben verändern wollen, gilt es, sie dabei zu unterstützen.

3. Mit Menschen, die Hilfsangebote aufsuchen, weil sie nicht einsam sein wollen, lässt sich herausfinden, was sie stattdessen wollen.

Um diese Schritte zu realisieren ist es erforderlich, den methodisch vorausgesagten Plänen der Vorgehensweise entsprechende Verfahren zuzuordnen.

Verfahren und Techniken: *Diese sind Einzelelemente von Methoden. Techniken und Verfahren sind demnach Bestandteile von Methoden.*[16]

15. Hinte, W.; Noack, M. (2022): *Sozialraumorientierte Perspektive. Was wollen einsame Menschen?* In: Noack Napoles J.; Noack, M. (Hrsg.) (2022). S.: 70–90.

16. Vgl. Geißler, K. A.; Hege, M. (2007): *Konzepte sozialpädagogischen Handelns. Ein Leitfaden für soziale Berufe.* 11. Aufl. Weinheim: Juventa-Verlag. S. 23.

Eine weitere zentrale Erkenntnis, die Krieger und Seewer[17] aus der Metaanalyse ableiten, besteht darin, dass einsamkeitsbezogene Präventions- und Interventionsmaßnahmen erfolgreich sind, wenn Betreuung vermieden wird. Stattdessen sollten Menschen die Möglichkeit erhalten, interessengeleitet aktiv zu werden. Dies darf nicht mit dem Anspruch missverstanden werden, Menschen zielgerichtet motivieren zu müssen. Menschen lassen sich nur schwer „motivieren". In diesem Zusammenhang wird häufig auf das von Luhmann und Schorr[18] beschriebene „strukturell begründete Technologiedefizit" des Erziehungssystems hingewiesen: Es stehen keine „Technologien" zur Verfügung, mit denen sich Menschen durch eine gezielte Intervention von einem unmotivierten Zustand A in einen motivierten Zustand B überführen lassen. Anstatt sich daran abzuarbeiten, einsame Menschen zu aktivieren, ist es sinnvoller mit ihnen zu erkunden, inwiefern sie a) bereits aktiv sind, b) aktiv werden wollen oder c) nicht aus eigener Kraft aktiv werden können, um ihren einbindungsbezogenen Zukunftsvorstellungen näher zu kommen.

Was kennzeichet methodisches Handeln?

Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit ist zielgerichtet und gelegenheitsorientiert. Es zielt darauf ab, beabsichtigte Entwicklungs- und Veränderungsprozesse anzuregen. Gleichzeitig handelt es sich um ein strukturiert offenes Vorgehen, das nicht standardisiert ist und Chancen erkennt und nutzt, um beabsichtigte Entwicklungsprozesse zu unterstützen.[19] Im Einsamkeitskontext lässt sich diese Definition mit einem weiteren zentralen Ergebnis aus der Metaanalyse von Krieger und Seewer[20] in Verbindung bringen: Einsamkeitsbezogene Interventionen sind erfolgreich, wenn sie reaktionsfähig sind, sich also flexibel an veränderte Interessen und Lebenslagen der Menschen anpassen lassen.

Sozialarbeitswissenschaftliche Einordnung der Toolbox

Bei der Entwicklung der Toolbox wurden folgende theoretische Grundlagen und Forschungsbergebnisse berücksichtigt, die in den genannten Vorträgen thematisiert wurden:

17. Vgl. Krieger, T.; Seewer, N. (2022): *Einsamkeit*. 1. Auflage. Göttingen, Deutschland: Hogrefe. S. 84.

18. Luhmann, N.; Schorr. K. E. (1982): *Das Technologiedefizit der Erziehung und die Pädagogik.* In: Luhmann, N.; Schorr, K. E. (Hrsg.) (1982): *Zwischen Technologie und Selbstreferenz. Fragen an die Pädagogik.* Frankfurt a.M.: Suhrkamp. S. 11–40. S. 14

19. Vgl. Noack, M. (2023): *Methodisches Handeln.* https://www.socialnet.de/lexikon/739 (letzter Zugriff: 15.08.2023).

20. Vgl. Krieger, T.; Seewer, N. (2022): *Einsamkeit*. 1. Auflage. Göttingen, Deutschland: Hogrefe. S. 84.

- **Die Unterscheidung (unfreiwilliger) Einsamkeit und sozialer Isolation**
  Einsamkeit ist ein ambivalentes Phänomen, das nicht mit sozialer Isolation gleichgesetzt werden kann. Freiwillige Einsamkeit resultiert aus einem bewusst gewählten oder einem bewusst nicht veränderten Rückzug aus sozialen Kontakten, sodass wenige und/oder fehlende Kontakte zwar empirisch als soziale Isolation feststellbar sind, subjektiv aber nicht zwangsläufig als Mangel erlebt werden. Unfreiwillige Einsamkeit lässt sich (in Anlehnung an Perlman und Peplau[21]) als Resultat nicht erfüllter Erwartungen an die Qualität und Quantität sozialer Beziehungen bestimmen. Menschen können in verschiedenen Lebensbereichen unfreiwillige Einsamkeit, freiwillige Einsamkeit oder eine erfüllende soziale Einbindung erleben.

- **Kompensatorische Hinwendung zu dysfunktionalen Kontakten und Gruppenzugehörigkeiten**
  Chronische Einsamkeitsgefühle können so schmerzhaft sein, dass sich einsame Menschen auch dysfunktionalen Kontakten und Gruppenzusammenhängen zuwenden. Kontakte werden als dysfunktional betrachtet, wenn sie nicht den individuellen Qualitätsansprüchen genügen, beispielsweise weil kein instrumenteller oder emotionaler Support geleistet wird. Wenn unfreiwillige Einsamkeit mit Gefühlen wie Trostlosigkeit, Neid und Frustration einhergeht, wird der Wunsch nach neuem Zusammenhalt in Gruppen, die beispielsweise einen „neuen gesellschaftlichen Zusammenhalt"[22] durch Abschottungsversprechen suggerieren, verständlich. Dieser Wunsch wird von populistischen sowie extremistischen Bewegungen und Parteien geschickt (aus-)genutzt.

- **Der Turn-away-Effekt**
  Menschen, die unter Einsamkeit leiden, neigen dazu, ihr Leid zu verdrängen oder nicht zu kommunizieren, weil sie sich für ihre Verhaltensweisen, mit denen sie ihr Einsamkeitsgefühl betäuben, oder den damit assoziierten „Verliererstatus" schämen. Sie könnten befürchten, dass Einsamkeitsgefühle aufgrund ihres Verhaltens oder Charakters selbst verschuldet sind und dass sie deswegen von anderen Personen stigmatisiert werden. Reaktionen auf solche Stigmatisierungsbefürchtungen bezeichnet Bohn als „Turn-

21. Perlman, D.; Peplau, L. A. (1981): *Toward a Social Psychology of Loneliness.* In: Gilmour, R./Duck, S. (Hrsg.): Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder. Academic Press, S. 31–56.

22. Noack, M. (2022): *Soziale Arbeit und Einsamkeitsregulation.* Weinheim: Juventa. S. 28

away-Effekt"[23]: Menschen könnten sich aus Scham nicht nur von ihrem Einsamkeitserleben abwenden, sondern auch von Unterstützungsangeboten, die an sie gerichtet sind.

- **Isolationsblockaden**
  Sozial isolierte Menschen, die unter Einsamkeit leiden und Hilfe suchen, können Schwierigkeiten haben, Unterstützungsangebote wahrzunehmen, da ihnen Informationen über diese Angebote fehlen.

Ausgehend von dieser beschriebenen theoretischen und empirischen Fundierung der Toolbox werden die in ihr enthaltenen methodischen Ansätze abschließend kommentiert.

Verfahrensweisen zur Willens- und Aktivitätserkundung

Keine Methode in der Toolbox ist von einer expertokratischen Profilogik geprägt, die davon ausgeht, die Fachkräfte wüssten, was einsame Menschen brauchen. In allen Methoden finden sich Verfahrenshinweise zur Erkundung des Willens und der Aktivitäten junger Menschen. Der Ansatz „Unboxing Loneliness" ermöglicht es den Menschen, ausgehend von eigenen Interessen, aktiv eine Box zu gestalten und Strategien zur Modifikation ihrer Einsamkeit zu entwickeln. Bei den Methoden „Unboxing Loneliness" und „Der rechte Anschluss" wird auf eine pädagogische Begleitung verwiesen, während in den Methoden „Gemeinsam einsam mit ChatGPT", „Mix and Match" und „Per DU" darauf hingewiesen wird, Unterstützungsangebote zu vermitteln, wenn junge Menschen erkennen, dass sie Hilfe zur Bewältigung ihres Einsamkeitserlebens benötigen.

Reflexion dysfunktionaler Kontakte und Gruppenzugehörigkeiten

Eine Toolbox für die Extremismusprävention im Kontext von Einsamkeit sollte Methoden enthalten, die Menschen dazu anregen, ihre bestehenden Kontakte zu reflektieren. Das bedeutet, sie beispielsweise daraufhin zu prüfen, ob sie ihren Qualitätsansprüchen entsprechen oder nur gepflegt werden, um nicht noch einsamer zu sein. Der Ansatz „Der rechte Anschluss" ist dafür besonders geeignet, da er darauf abzielt, humanistische Werte zu vermitteln und gleichzeitig das Bedürfnis nach Zugehörigkeit anspricht. Durch die Thematisierung funktionaler und dysfunktionaler Gruppenprozesse im Rollenspiel erhalten Jugendliche die Gelegenheit, ihre eigenen Gruppenzugehörigkeiten kritisch zu hinterfragen.

23. Bohn, C. (2006): *Einsamkeit im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung. Dissertation zur Erlangung des Grades einer Doktorin der Philosophie.* Universität Dortmund. http://eldorado.tu-dortmund.de/bitstream/2003/23001/2/Diss.Bohn.pdf (Letzter Zugriff: 19.04.2021).

Umgang mit dem „Turn-away-Effekt“

In der ersten Phase von „Unboxing Loneliness“ haben Jugendliche die Möglichkeit, gemeinsam ihre Erfahrungen mit Einsamkeit zu reflektieren. Dadurch erkennen sie, dass viele Menschen mit Einsamkeitsgefühlen konfrontiert sind. Es ist jedoch wichtig, zuvor ein Gruppenklima des Vertrauens und Respekts zu schaffen. Ein ähnlicher Ansatz wird in „Gemeinsam einsam mit ChatGPT“ verfolgt, bei dem Jugendliche Fragen zur Einsamkeit an ChatGPT richten können, ohne ihr eigenes Erleben preiszugeben. Dieses zweistufige Vorgehen findet sich auch in „Per DU“ wieder. Für die anschließende Thematisierung des eigenen Einsamkeitserlebens in der Gruppe ist ebenfalls ein vertrauliches und solidarisches Gruppenklima erforderlich. Der Ansatz „Mix and Match“ geht einen anderen Weg im Umgang mit dem „Turn-away-Effekt“. Hier wird Einsamkeit nicht direkt angesprochen, um Stigmatisierung zu vermeiden. Stattdessen werden Nischeninteressen sichtbar gemacht, um Gleichgesinnte zu finden. Dies ermöglicht soziale Einbindung, ohne dass einsame Personen befürchten müssen, als solche gebrandmarkt zu werden. Ähnliches Potenzial hat auch das Quiz „Einsamkeit enträtseln!“. Durch den Rollenspielcharakter von „Der rechte Anschluss” können sich einsame Menschen mit ihrem Einsamkeitserleben auseinandersetzen, ohne sich zwangsläufig als einsam zu outen.

Berücksichtigung von Isolationsblockaden

Alle Methoden in der Toolbox enthalten Vorschläge zur Kontaktknüpfung zu sozial isolierten Jugendlichen. Adressiert werden entweder bestehende Gruppen (Schulklassen, Gruppen in Einrichtungen der offenen Kinder- und Jugendarbeit) („Unboxing Loneliness“, „Gemeinsam einsam mit ChatGPT“, „Per DU“) oder sie beinhalten Ansätze zum unkonventionellen und vor allem anonymen Aufbau von Kontakten zu sozial isolierten Jugendlichen (wie das Verfahren des [digitalen] Briefkastens der Methode „Mix and Match“). In der Toolbox sind methodische Ansätze enthalten, die wissenschaftlich fundiert entwickelt wurden. Gleichzeitig ist es durch die Beteiligung von Fachkräften aus der sozialen Praxis gelungen, relevantes Erfahrungswissen zu berücksichtigen. Dadurch sind methodische Ansätze entstanden, die nicht von einer expertokratischen Haltung durchzogen sind, sondern einsame Menschen als Expert:innen ihrer Lebenssituation begreifen. Indem einsamkeitsbezogene Aspekte, wie etwa der „Turn-away-Effekt“ oder Isolationsblockaden berücksichtigt wurden, sind die methodischen Ansätze dafür geeignet, mit Menschen zu arbeiten, die sich für Einsamkeitserlebnisse schämen oder sie verdrängen.

1. METHODE

Mix and Match

Zeit: **Achtung:** Nicht spontan umsetzbar
(Digitaler) Briefkasten: ca. 1 Woche – 1 Monat
Durchführung Methode: 2–6 Std.
Sozialform: Gruppenarbeit o. im Rahmen von Projekttagen

„Einsamkeit macht sich oft bemerkbar als nagende Unzufriedenheit oder kräftezehrende Sehnsucht. Dann verfluche ich die Tatsache, dass ich noch auf dem Dorf bei meinen Eltern lebe. Ich wünsche mir mehr Nähe und Spontanität in meinen Freundschaften und sehne mich nach einer Partnerschaft und körperlich-emotionaler Nähe. Wenn ich merke, dass ich mich einsam fühle, dann schaue ich, ob ein:e Freund:in Zeit für ein Telefonat hat oder sich mit mir verabreden möchte. Manchmal mache ich eine Dating-App an und schau, ob ein Gespräch zustande kommt. An schlechten Tagen versuche ich mich abzulenken, höre dann meistens Musik. Oder ich schreibe meine Gedanken auf, um sie zu reinigen und weniger emotional zu betrachten.

J., 23 JAHRE[24]

Idee

Die Methode setzt am grundlegenden Problem an, dass es manchen Jugendlichen mit außergewöhnlichen Hobbys schwerfallen kann, Leute zu finden, die sich für dieselben Dinge interessieren wie sie. Dadurch fühlen sie sich isoliert und manchmal auch nicht zugehörig oder gar ausgeschlossen. Mit der Methode sollen zum einen Jugendliche mit ähnlichen Interessen durch eine Art Freizeitbörse miteinander in

24. Dieses Zitat stammt aus der Geschichtengalerie des „Kollekt"-Portals (https://kollekt.progressives-zentrum.org/). Das „Kollekt"-Portal dient u. a. als Plattform, auf der Jugendliche anonymisiert ihre Einsamkeitserfahrungen teilen können.

Verbindung gebracht werden, zum anderen soll Anerkennung für außergewöhnliche Hobbys vermittelt und das Interesse an ihnen für Außenstehende geweckt werden.

Zielsetzung

In dieser Methode geht es darum,

- über Gemeinsamkeiten Gemeinschaft zu schaffen,
- außergewöhnliche Interessen sichtbar zu machen und ihnen Raum und Wertschätzung zu geben.

Adressat:innen

Adressiert werden Jugendliche jeder Altersklasse, die bestimmte Hobbys oder Interessen haben (oder suchen), aber keine Gleichgesinnten kennen, genauso wie Jugendliche, die neue Hobbys kennenlernen wollen.

Ablauf

Phase 1: (Digitaler) Briefkasten

Jugendliche werden eingeladen, sich zu melden, wenn sie besonders außergewöhnliche Hobbys haben beziehungsweise Hobbys, zu denen sie sich mehr Austausch wünschen. Dies kann über eine Werbeaktion an Schulen oder Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe erfolgen, zum Beispiel mit Plakaten, Stickern, über die Schulsozialarbeit, Lehrkräfte oder Sozialarbeiter:innen. Um die besonderen Hobbys der Jugendlichen zu sammeln, sollte ein digitaler Briefkasten (zum Beispiel eine Email-Adresse oder ein Google-Form) eingerichtet und Anonymität nach außen gewährleistet werden, indem die Namen der Einreichenden nicht veröffentlicht werden. Genauso kann es auch einen physischen Briefkasten geben, der für mehrere Tage oder Wochen an einem zugänglichen Ort postiert wird.

Phase 2: Bedarfsanalyse

Nach einem abgesteckten Zeitraum werden die Ergebnisse intern von dem:der Betreuer:in anhand folgender Punkte ausgewertet:

- Feststellen von Interessensüberschneidungen

- Abgleich mit bestehenden Angeboten in der Region/an der Schule/im Jugendclub o.Ä.
- Recherche: Wer kann diese Aktivitäten anbieten (Jugendliche selbst oder Erwachsene)?
- Kontakt herstellen zu potentiellen Anleiter:innen
- ggf. potentielle Räume (Schulen/Jugendzentren) für neue Hobbygruppen recherchieren

Zum Schluss der Recherche und der Auswertungsphase werden die Schüler:innen, die etwas eingesandt haben, von den Lehrkräften beziehungsweise Betreuer:innen kontaktiert und ihnen die möglichen Angebote unterbreitet. Jugendliche, die etwas anleiten können, werden für den „Markt der Möglichkeiten" (Phase 3) engagiert. Für Jugendliche, deren Hobbys zu kompliziert sind, um sie eigenständig vorzustellen oder anzubieten, können je nach Verfügbarkeit alternative Angebote vorgestellt oder eine Einladung als Besucher:in zum Markt der Möglichkeiten ausgesprochen werden.

Phase 3: Der etwas andere Markt der Möglichkeiten

Jugendliche mit außergewöhnlichen Interessen finden sich nun zusammen (virtuell oder physisch) und können sich austauschen beziehungsweise erhalten ein Workshopangebot. Gleichzeitig sind auch Jugendliche mit anderen Hobbys eingeladen, teilzunehmen. Aus individuellen Interessen, die ansonsten eher isolieren, wird kollektives Interesse. Dies führt zu Selbstwirksamkeit und dem Knüpfen neuer Beziehungen. Zudem geht es darum, durch ein spannendes Workshopangebot das Gefühl zu vermitteln, dass außergewöhnliche Hobbys auch für Personen von Interesse sein können, die sich vorher eher mit gängigen Hobbys beschäftigt haben. Hierbei liegt die Idee zugrunde, Gemeinsamkeit statt Differenzen zu betonen.
Zunächst präsentieren die jugendlichen oder erwachsenen Expert:innen auf dem Markt der Möglichkeiten ihre außergewöhnlichen Hobbys. Es sollten nicht zu viele Angebote sein, damit sich in jeder daran anschließenden AG genug Interessierte zusammenfinden. Ein möglicher Ablauf des Marktes der Möglichkeiten wäre:

1. (Stufenübergreifender) Projekttag: Alle Jugendlichen kommen in einem Raum zusammen.

- Die angebotenen Themen werden im Raum auf Plakaten oder an Tischen ausgestellt und die Anleiter:innen sind vor Ort ansprechbar.

- Alternativ stellen die Anleiter:innen die jeweiligen Themen/Hobbys den versammelten Jugendlichen in kurzen Pitches vor, um Interesse zu wecken und bereits Interessierten zu vermitteln, dass ihr Hobby adäquat thematisiert und präsentiert wird.

2. Alle Besucher:innen des Marktes sollten nach der Vorstellung drei Interessen angeben. Alternativ ließen sich auch Zufallsgruppen ohne vorige Interessensbekundung bilden. Zweck ist, dass der:die Betreuer:in Gruppen zu- und einteilen kann, die in etwa gleich groß sind und so sicherstellt, dass alle Hobbys durchgeführt werden können. Angebote, die von Jugendlichen selbst angeboten werden, sollten auf jeden Fall stattfinden. Hier sollte notfalls im Hintergrund gesteuert werden.

3. Die Jugendlichen nehmen im Anschluss an die Vorstellung an einem der Angebote teil. Je nach Zeitplan können auch verschiedene Angebote in mehreren Runden wahrgenommen werden. Die Aktivitäten sollen Interaktion gewährleisten und Menschen mit entsprechenden Interessen als Expert:innen miteinbeziehen. Dies hat folgende Vorteile:

- Durch die aktive Teilnahme soll das Interesse von Jugendlichen an Themen von isolierten Jugendlichen geweckt werden.
- Jugendlichen mit besonderen Interessen wird eine Bühne geboten, auf der sie ihr Wissen und ihre Leidenschaft kommunikativ präsentieren können, um so ihr Selbstbewusstsein zu stärken und ihre Themen aus dem Abseits zu holen.

Auswertung

Am Ende des Markts der Möglichkeiten werden die Erfahrungen in den verschiedenen Angeboten gesammelt. Dies kann schriftlich oder mündlich über ein Abschlussfeedback erfolgen. Alternativ werden von den Gruppen jeweils Präsentationstafeln erstellt, die in der Schule ausgestellt werden können. Auf diesen Tafeln kann so auch auf weiterführende Angebote hingewiesen werden. Die Methode „Mix and Match“ lässt sich im Abschlussfeedback beispielsweise mit folgenden Fragen reflektieren:

- Was hast du Neues (kennen)gelernt, was dir vorher noch nicht bekannt war?
- Was hat dich überrascht?
- Welche neuen Gemeinsamkeiten hast du in der Gruppe festgestellt?

- Welche Aktivität hat dich besonders begeistert?
- Was würdest du gerne weiterverfolgen?

Optional ließen sich weiterführende Angebote durchführen, damit die Jugendlichen auch in Zukunft die Möglichkeit haben, die Themen kontinuierlich und begleitet vertiefen zu können und gemeinsam mit anderen Jugendlichen (zum Beispiel von anderen Schulen/Jugendtreffs) themenspezifische AGs zu bilden. Die Tafeln und Plakate werden mit dem Einverständnis der Jugendlichen gesammelt und gegebenenfalls als Ausstellung für andere Institutionen angeboten, um Jugendlichen den Zugang zu Angeboten zu eröffnen, die nicht am Markt der Möglichkeiten teilnehmen können.

Material

Phase 1

- digitale Plattform, Mailpostfach oder analoge Box
- Werbematerial, um auf die Aktion aufmerksam zu machen

Phase 2

- digitales (zum Beispiel Oncoo, TaskCards) oder analoges Ordnungssystem (zum Beispiel Pinnwand mit Moderationskarten), um die Wünsche zu sichten und zu clustern

Phase 3

- Räume
- Jugendliche oder erwachsene Anleiter:innen, die die Aktivitäten betreuen und/oder aktiv vermitteln können

Achtungszeichen

Phase 1

Es kann Mobbing begünstigen, wenn die Einsendungen öffentlich einsehbar sind. Daher sollten die Beiträge nur anonym freigeschaltet werden oder gar nicht für alle sichtbar sein. Es ist weiterhin schwierig, diejenigen Jugendlichen zu erreichen, deren Mitteilungsbedürfnis oder -fähigkeit gering ausgeprägt ist. Hier braucht es kreative Ideen, um den Briefkasten zu bewerben, zum Beispiel durch Flyer an der Toilettentür, Werbung in Fantasyläden oder Infos während AGs.

Phase 2

Wenn beispielsweise nur eine Person an einer Gruppe teilnehmen möchte, dann führt dies zu einer weiteren Erfahrung von Einsamkeit und Isolation. Daher sollte die Gruppenaufteilung im Hintergrund durch Pädagog:innen mitgesteuert werden.

Phase 3

Weiterführende Angebote sind notwendig, um nicht als „skurriler Markt der abseitigen Themen" in Erinnerung zu bleiben. Daher sollten Ideen entwickelt werden, wie die Hobbys weiterverfolgt werden können (zum Beispiel durch die Bereitstellung von Räumen oder die Zusammenarbeit mit externen Anbieter:innen).

Alternative

Gegebenenfalls sind den Pädagog:innen bereits außergewöhnliche Aktivitäts- beziehungsweise Hobbybedarfe bekannt. Dann braucht es die Phase 1 nicht, sondern es kann gleich in Phase 2 mit konkreten Ansprachen der Jugendlichen begonnen werden.

Weiterführende Informationen

Ein digitales datenschutzkonformes Tool, um anonym Beiträge zu sammeln, ist *ONCOO* (https://www.oncoo.de). Auch auf der digitalen Pinnwand *TaskCards* (https://www.taskcards.de/#/home/start) lassen sich die Angebote strukturiert anordnen.

2. METHODE

Gemeinsam einsam mit ChatGPT

Zeit: 90–120 Min.
Sozialform: Flexibel in Einzel- o. Gruppenarbeit

> Ich habe Einsamkeit aussitzen müssen. Wenn niemand da war und mir keiner zugehört hat, war ich mit meinen Sorgen oft alleine in meinem Zimmer und habe viel nachgedacht. Später habe ich mit meiner Liebe zu Fantasiewelten Kontakte im Internet geknüpft und wahre Freundschaften geknüpft. Das war das erste Mal, dass ich Menschen hatte, die nett waren, mir zugehört und mich noch ernstgenommen haben. Echte Menschen.
>
> **A., 18 JAHRE**[25]

Idee

Diese Methode nutzt ChatGPT als kreatives Werkzeug zur Erkundung des Themas Einsamkeit. Die Ergebnisse werden dabei gleichzeitig zur Reflexion über Künstliche Intelligenz (KI) und ihre Auswirkungen genutzt, da KI sowohl eine mögliche Ursache für als auch einen potenziellen Ausweg aus der Einsamkeit darstellen kann. Zusätzlich zur Anwendung und damit dem erlernten Umgang mit KI erfolgt hierbei eine Diskussion über die „Zukunfts"-Themen Digitalisierung und Einsamkeit und die Bereitstellung von Informationen über digitale Unterstützungssysteme in Krisensituationen. Einsame Jugendliche haben durch die Vorgehensweise in dieser Methode die Möglichkeit,

25. Dieses Zitat stammt aus der Geschichtengalerie des „Kollekt"-Portals (https://kollekt.progressives-zentrum.org/). Das „Kollekt"-Portal dient u. a. als Plattform, auf der Jugendliche anonymisiert ihre Einsamkeitserfahrungen teilen können.

sich mit ihrer Einsamkeit auseinanderzusetzen, ohne sich als einsam identifizieren zu müssen, da sich kollektiv mit der Thematik befasst wird.

Zielsetzung

Die Methode intendiert

- den Umgang mit KI zu fördern,
- die Grenzen und Gefahren von KI zu erkennen,
- und durch die KI verschiedene Perspektiven auf Einsamkeit zu gewinnen.

Adressat:innen

Es werden Jugendliche ab 14 Jahren in festen Gruppenkonstrukten angesprochen (zum Beispiel Schulklassen). Auch ein außerschulischer Einsatz ist beispielsweise im Rahmen eines größeren Workshops zum Thema Radikalisierungsprävention oder Medienpädagogik, in Jugendtreffs oder als AG zum Thema Technik, Informatik oder Programmierung möglich.

Ablauf

1. Einstieg: Was ist Künstliche Intelligenz? (15 Min.)

In der Einstiegsphase geht es um Wissensvermittlung wie zum Beispiel:

- Was ist KI?
- Was ist KI nicht?
- Wo kommt KI vor?
- Was sind Chancen und Risiken für die Menschen?

Außerdem geht es darum, einen eigenen Zugang zum Thema zu finden. Folgende Fragen bieten die Möglichkeit, sich mit KI vertraut zu machen:

- Hast du schon mal Kontakt mit KI gehabt?
- Beschreibe KI mit eigenen Worten.
- Hast du schon einmal mit ChatGPT oder einer anderen KI gearbeitet?

Die Jugendlichen tauschen sich über ihre Erfahrungen im Plenum aus.

Weiterführende Informationen zur Vorbereitung dieses Teils finden sich auf Seite 27.

2. Kreativphase: Erzähl mir was von Einsamkeit (30–45 Min.)

In Kleingruppen à 3–5 Personen stellen die Teilnehmenden im nächsten Schritt ChatGPT verschiedene Fragen zum Thema Einsamkeit, zum Beispiel:

- Wie fühlt sich Einsamkeit an?
- Wann ist man einsam?
- Welche Menschen sind oft einsam?

Die Jugendlichen fordern ChatGPT danach auf, mit Hilfe dieser Antworten einen Text in beliebiger Textform (zum Beispiel als Märchen, Gedicht oder Lied) oder ein Bild zum Thema von Einsamkeit zu erstellen.

Im Anschluss diskutieren die Jugendlichen ihre Ergebnisse innerhalb der Gruppen und sollen ermutigt werden, auch ihre eigenen Erfahrungen und Gedanken zum Thema Einsamkeit zu teilen, wenn sie möchten. Stimmen sie beispielsweise mit dem überein, was ChatGPT als Einsamkeit beschreibt?

Auswertung

3. Präsentation und Reflexion im Plenum (30 Min.)

Nach der Besprechung in Kleingruppen werden die Ergebnisse im (Klassen-)Raum aufgehängt. Dazu müssen die Betreuer:innen die Texte oder Bilder ausdrucken, was mit einer kleinen Pause kombiniert werden kann.

In einem anschließenden „Gallery Walk" sehen sich die Teilnehmenden die Werke der anderen Gruppen an.

Anschließend erfolgt im Plenum eine Reflexion mit folgenden möglichen Leitfragen zum Thema Einsamkeit:

- Welche Gemeinsamkeiten/Unterschiede konntet ihr feststellen?
- Was hat euch überrascht?
- Was hattest du vorher beim Thema Einsamkeit nicht im Blick?

Und zum Thema KI:

- Kann ChatGPT echte Begegnungen mit Menschen ersetzen?
- Welche Gefahren gibt es beim Umgang mit KI (verzerrte Informationen, Datenschutz)?
- Wo siehst du die Grenzen von ChatGPT?

Zum Schluss werden die Themen KI und Einsamkeit miteinander verknüpft, indem beispielsweise darüber diskutiert werden kann, ob KI Einsamkeit begreifen kann.

Material

- ggf. Moderationskarten, Stifte, Pinnwand für Einstieg/Reflexion
- PCs/Tablets für jede Kleingruppe
- Druckmöglichkeit

Achtungszeichen

Wichtig ist es, auf den nötigen Datenschutz der Teilnehmenden beim Umgang mit einer KI zu achten. Zudem sollten alle Teilnehmenden über die nötige Ausstattung verfügen und gegebenenfalls einen Account/Zugang zur entsprechenden KI besitzen.

Alternative

ChatGPT ist die aktuell bekannteste textbasierte KI. Das kann sich im Laufe der Zeit ändern. Dann sollte ein entsprechendes anderes zeitgemäßes Tool ausgewählt werden.

Weiterführende Informationen

ChatGPT: https://chat.openai.com

Bard: https://bard.google.com

DALL-E 3 (Image Generator): https://openai.com/dall-e-3

Leitfäden und Studien zu KI:
https://www.unidigital.news/leitfaeden-zu-chatgpt-in-lehre-unterricht

Weitere hilfreiche Tipps und Hinweise zu Datenschutz und Mindestalter lassen sich unter folgenden Link abrufen: https://www.klicksafe.de/news/chatgpt-in-der-schule-wie-damit-umgehen

Dieser Text setzt sich mit den Chancen und Risiken von KI im Kinder- und Jugendschutz auseinander: https://www.bzkj.de/resource/blob/233864/b9568d6fdbdd45213118c617825da9e1/20234-chancen-und-risiken-ki-im-spannungsfeld-des-kinder-und-jugendmedienschutzes-data.pdf

Und hier ist noch eine Liste von KI-Tools für die Jugendarbeit: https://www.jugend-leiter-blog.de/2023/03/31/kuenstliche-intelligenz-jugendarbeit

Podcast zu praktischen Anwendungen und theoretischen Grundlagen in der KI-Forschung: https://www.bpb.de/mediathek/podcasts/science-fiction-trifft-auf-realitaet/543251/kuenstliche-intelligenz-werkzeug-oder-neuer-gott-langerklaert

Hinweise, Risikofaktoren und Hinwendungsmotive zu menschenverachtenden Einstellungen von Judith Meixner

Wenn Einsamkeit als Zustand empfunden wird, unter dem eine Person leidet, können einige Risikofaktoren und Hinwendungsmotive zu menschenverachtenden Einstellungen besonders relevant sein. Die folgenden Merkmale führen nicht zwangsläufig zu Radikalisierung, sondern sind Risikofaktoren, die eine Radikalisierung begünstigen können. Nicht alle Menschen, auf die folgenden Risikofaktoren zutreffen, radikalisieren sich auch.

1. Psychische und individuelle Komponenten

Depression und Sinnlosigkeit

- Selbstabwertung
- Geringes Selbstwirksamkeitsgefühl
- Sinnlosigkeitsempfinden

Soziale Ängste

- Sozialphobie, Angst vor neuen sozialen Kontakten
- Wachsamkeit und Skepsis gegenüber Unbekanntem/n
- Verschlossenheit aus Sorge, verletzt zu werden

Zukunfts-Pessimismus

- Wenig hoffnungsvoller Blick in die Zukunft

Verschwörungsmentalität

- Entstanden aus emotionaler Instabilität
- Finden nach Bedeutung im Leben
- Akquise von extrem rechten Akteur:innen in „Sentiment-Pools"

2. Umfeldfaktoren

Einsamkeit als Umfeldproblem

- Aufwachsen in einsamen Umfeldern
- Multiproblemlagen wie Suchtprobleme und Gewalt können damit einhergehen

Suche nach Zugehörigkeit

- Einsamkeit geht mit sozialer Deprivierthеit einher
- Wunsch nach Zugehörigkeit
- Prävention / Beendigung von Vereinsamung durch den Anschluss an eine Gruppe

Eigenschaften des Lebensumfeldes

- Abgeschiedenheit / Isolation, folglich wenig Möglichkeiten des sozialen Zusammenseins
- Community-Druck kann die Anpassung an menschenverachtende Konsense fördern

Zusätzlich können auftreten:

Rückkopplungseffekte von Einsamkeit

- Selbstgewählter Abbruch zu anderen Menschen
- Nicht initiierter Verlust von Kontakten aufgrund von Wertedissens

3. METHODE

Das Quiz „Einsamkeit enträtseln!“

Zeit: 60–90 Min.
Sozialform: Flexibel in Einzel- o. Gruppenarbeit, aber auch digital in Einzelarbeit

Idee

In Form eines Quiz werden auf spielerische Weise Informationen zum Thema Einsamkeit vermittelt und Strukturen (hinter der Einsamkeit) aufgezeigt. Dabei wird offensichtlich, dass Einsamkeit ein kollektives Phänomen ist. Dadurch kann es bei betroffenen Teilnehmenden zu einem Gefühl der Entlastung kommen, weil ihnen bewusst wird, dass sie keine individuelle Schuld an ihrer Einsamkeit tragen, sondern dass es sich um ein gesellschaftlich verbreitetes Phänomen handelt. Durch die Schaffung eines kollektiven Verständnisses, trauen sich so hoffentlich mehr junge Menschen auszusprechen, dass sie sich manchmal einsam fühlen. Im Quiz werden darüber hinaus Trost, Handlungsimpulse gegen Einsamkeit und Ermutigung vermittelt.

Zielsetzung

Das Quiz intendiert eine Enttabuisierung des Themas Einsamkeit und zeigt auf, dass einsam sein kein individuelles Phänomen ist. Konkret geht es um:

- Wissenszuwachs, Erkenntnisgewinn zum Thema Einsamkeit und den Gefahren von Einsamkeit
- Perspektiverweiterung auf Einsamkeit und den Zusammenhang zu demokratiefeindlichen Verhaltensweisen
- Solidarisierung und Empathiesteigerung mit von Einsamkeit Betroffenen

Adressat:innen

Adressiert werden Jugendliche ab 14 Jahren in festen Gruppenkonstrukten angesprochen (zum Beispiel Schulklassen). Auch ein außerschulischer Einsatz ist beispielsweise im Rahmen eines größeren Workshops zum Thema Radikalisierungsprävention oder Einsamkeit, in Jugendtreffs oder als Anwendung an einem Thementag möglich.

Ablauf

Das Quiz startet ohne inhaltliche Vorbereitung. Es ist nicht als Wissensabfrage gedacht, sondern soll die Jugendlichen wachrütteln und aufzeigen, dass man mit Einsamkeit nicht allein ist. Es ist demnach in Ordnung, wenn Jugendliche die Thematik im Quiz unterschätzen und dann von beispielsweise hohen Betroffenheitszahlen überrascht oder gar geschockt sind. Die Spielenden können sich in Teams zusammenfinden oder allein spielen. Zudem kann im Team-Modus nach jeder Fragestellung eine kurze Beratungszeit angesetzt werden, um sich auf eine Antwort zu einigen.

Nachdem das Quiz beendet ist, erfolgt eine kurze Auswertung der richtigen Antworten und der jeweiligen Punktestände.

Auswertung

Neben der Lösung der Quiz-Fragen braucht es Reflexionsrunden beziehungsweise Räume, in denen Erfahrungsaustausch nach einer gewissen Anzahl von Fragen oder ganz am Ende des Quiz ermöglicht wird. Eigene biografische Erfahrungen sowie Überwindungsmöglichkeiten von Einsamkeit und Extremismus könnten hier zum Ausdruck kommen, wie beispielsweise durch folgende Reflexionsfragen:

- Was hat dich am meisten überrascht?
- Welche Gedanken/Gefühle hast du zu einzelnen Fragen des Quiz?
- Was würdest du einsamen Menschen als Tipp mitgeben?
- Wie könntest du anderen das Gefühl geben, wichtig zu sein und dazuzugehören?
- Was glaubst du, braucht es, um Einsamkeit wirksam entgegenzuwirken?

Material

Optionen für Quizfragen sind in der Materialsammlung auf Seite 54 zu finden.

Achtungszeichen

Es empfiehlt sich, achtsam für atmosphärische Zeichen zu sein, wie zum Beispiel eine Abwehrhaltung in einer (Teil-)Gruppe oder eine mögliche Abwertung von Personen, die sich öffnen. Hier sollte frühzeitig entgegengesteuert werden. Des Weiteren sollten sich alle in einer Gruppe beteiligen können. Durch eine ausreichende Beratungszeit kann beispielsweise gewährleistet werden, dass es in dem Quiz nicht um Schnelligkeit geht.

Alternative

Das Setting und die Anzahl von Fragen lassen sich frei wählen. So kann das Quiz sowohl analog als auch digital durchgeführt werden. Alternativ könnten die Jugendlichen auch ein eigenes Quiz mit den Erkenntnissen aus der Einsamkeitsstudie „Extrem einsam?“[26] aus dem Frühjahr 2023 entwickeln.

Weiterführende Informationen

Leicht umsetzbare digitale Tools für Quizze sind beispielsweise:

- Kahoot! (https://kahoot.com),
- Quizlet (https://quizlet.com),
- Mentimeter (https://www.mentimeter.com),
- Slido (https://www.slido.com),
- LamaPoll (https://www.lamapoll.de).

26. Die Studie ist sowohl über den QR-Code auf Seite 2 als auch über https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum.pdf zugänglich.

4. METHODE

Unboxing Loneliness

Zeit: 3–4 Std. | **Sozialform:** Einzel– o. Gruppenarbeit

„Einsamkeit empfinde ich am ehesten, wenn ich mich nicht wahrgenommen oder verstanden fühle [...]. Gerade während akuteren pandemischen Phasen habe ich versucht, bei fehlenden Kontakten und fehlender Nähe mir selbst eine Struktur zu schaffen mit Dingen die mir gut tun, wie Bewegung, Zeit in der Natur, Musik als Ventil oder auch Künstler:innen, deren Inhalte mich erfüllen oder zumindest ablenken.

J., 23 JAHRE[27]

Idee

Die Methode enttabuisiert das Thema Einsamkeit nach dem Vorbild einer Zukunftswerkstatt (siehe Seite 38), indem junge Menschen dazu animiert werden, sich in schwierigen Momenten, zum Beispiel bei Einsamkeit, auf Wohltuendes zu konzentrieren, um daraus Kraft zu schöpfen. Dazu erstellt und gestaltet jede:r Teilnehmende eine Box und befüllt sie mit (persönlichen) Gegenständen oder bedient sich aus einem vorhandenen Materialfundus (fürsorgliche, künstlerische und praktische Gegenstände). Diese Box kann jemandem übergeben werden, der:die potenziell von Einsamkeit betroffen ist, oder behalten und zur eigenen Verwendung bei Einsamkeitsgefühlen genutzt werden.

27. Dieses Zitat stammt aus der Geschichtengalerie des „Kollekt"-Portals (https://kollekt.progressives-zentrum.org/). Das „Kollekt"-Portal dient u. a. als Plattform, auf der Jugendliche anonymisiert ihre Einsamkeitserfahrungen teilen können.

Zielsetzung

Im Fokus dieser Methode steht das Empowerment gegen Einsamkeit durch:

- die Enttabuisierung des Themas Einsamkeit mithilfe eines niedrigschwelligen Gesprächsanlasses (zum Beispiel Coronapandemie),
- die Auseinandersetzung mit Gefühlen, Hintergründen und Ausdrucksformen von Einsamkeit,
- Solidarisierung und Empathiesteigerung sowie einer Steigerung von Selbstwirksamkeit der Betroffenen,
- die Entwicklung von Handlungsstrategien für den Umgang mit eigenen Einsamkeitserfahrungen und zur Unterstützung anderer im Falle von Einsamkeit.

Dabei geht es um die eigene Biografie („Wann war ich mal traurig?"), um Empathie und Entlastung („Anderen geht es auch so"), Resilienzförderung und Förderung des sozialen Zusammenhalts.

Adressat:innen

Adressiert werden Jugendliche zwischen 14 und 21 Jahren, die sich in pädagogischer Begleitung durch die Schule, einen Verein oder eine (Freizeit)Einrichtung befinden und dabei möglichst in einem stabilen Gruppenverband sind. Die Methode kann im Rahmen von Workshops eingebettet oder als alleinstehende Methode angewandt werden.

Ablauf

In drei Phasen soll sich dem Thema Einsamkeit auf eine ganz individuelle, aber auch verbindende Weise genähert werden. Aufbauend auf der Vergegenwärtigung von Einsamkeitserfahrungen soll die Frage nach dem, was einem gut tut, besprochen und materiell verarbeitet werden.

1. Phase: Dialogische Auseinandersetzung

Die Jugendlichen setzen sich gemeinsam mit ihren Erlebnissen rund um das Thema Einsamkeit auseinander. Als anekdotischer Aufhänger eignet sich beispielsweise die Coronazeit. Dieser Einstieg kann gruppenspezifisch angepasst werden.

Die Jugendlichen werden reihum gebeten, folgenden Satz zu vollenden: „In der Coronazeit habe ich Einsamkeit erlebt, als…". Auch weitere ergänzende oder erklärende Sätze sind willkommen. Zu jeder kleinen Geschichte wird ein markantes Stichwort festgehalten, das auf einen Zettel geschrieben in die erste Box geworfen wird. Das Ende der ersten Phase kennzeichnet eine gemeinsame „Überwindung" der Box und damit eine sinnbildliche Bewältigung der Einsamkeitserfahrungen. Angeleitet durch den:die Betreuer:in entscheidet die Gruppe gemeinsam, was sie mit der Box tun will. Die Optionen reichen von einer Entsorgung durch den:die Betreuer:in bis hin zu einer sicheren Verbrennung draußen.

Wenn kontextuell möglich, können in dieser Phase die gesellschaftlichen Dimensionen, die Einsamkeit begünstigen, angesprochen werden (zum Beispiel Armut, Alter, Herkunft oder sexuelle Orientierung).

2. Phase: Ästhetische Imagination

Die Jugendlichen entwerfen eine Utopie: Nachdem die Einsamkeit der Coronapandemie überwunden wurde, stellen sie sich nun eine Welt ohne Einsamkeit vor. Auf einem oder mehreren großen Plakaten zeichnen sie eine Stadt oder ein Dorf ohne Einsamkeit. Alle ihre Ideen, wie so eine Umgebung aussehen würde, können lebhaft und bildlich dargestellt und danach einander vorgestellt werden. Bunte Farben helfen dabei, die Stadt noch schöner zu gestalten. Ziel ist es, die Kreativität anzuregen und den Gedanken freien Lauf zu lassen. Zudem besteht ein Kritikverbot; die Jugendlichen sollten erst zum Ende der Utopiephase darüber reden, was von ihrer Utopie auch realistische Ideen sind.

3. Phase: Sammeln, was gut tut

Inspiriert durch die Utopien erstellen die Jugendlichen nun selbst alleine oder in Gruppenarbeit Boxen. Im gemeinsamen Gespräch werden mit folgenden Leitfragen mögliche Inhalte für die Box gesammelt:

- Was tut mir und anderen gut? Wodurch kann ich mir selbst oder anderen eine Freude machen?
- Welche Objekte sollen in die Box gelegt werden und warum (zum Beispiel Tee, Schokolade, ein Buch, ein Brief)?
- Welche Ideen lassen sich durch Symbole oder Bilder darstellen (zum Beispiel ein guter Film, ein Lieblingsessen, eine Massage)?

- Was hilft konkret gegen Einsamkeit und könnte in die Box (zum Beispiel eine Einladung, gemeinsam etwas zu unternehmen; wichtige Telefonnummern gegen Einsamkeit)?

Weitere Beispiele für den Inhalt der Box finden sich unter „Material" (siehe unten).

Im Anschluss entscheiden sich die Jugendlichen für verschiedene Objekte und befüllen die Box(en) mit diesen.

Auswertung

Abschließend wird im Plenum besprochen, wie die Boxen genutzt werden können. Die Jugendlichen überlegen, wem diese Box guttun könnte. Hierbei sollten keine konkreten Personen genannt werden, um mögliche Empfänger:innen innerhalb der Gruppe nicht zu beschämen.

Gleichzeitig kann reflektiert werden, was es für Menschen bedeutet, eine solche Box zu erhalten und genauso, was es für einen selbst bewirkt, eine solche Box für andere Menschen herzustellen. Denn die Box wirkt unbewusst in beide Richtungen: Nicht nur die Beschenkten erfahren Freude und Verbindung, sondern auch für die Entwickler:innen der Box ist das Gestalten und Weitergeben der Box ein Empowerment gegen Einsamkeit.

Material

Für die Erstellung der Überwindungsbox

- Schuhkartons oder Aufbewahrungsboxen
- Zettel / Post-Its / Papier
- Stifte

Für die Utopiephase

- Flipchartpapier(e) (ggf. aneinander geklebt)
- bunte Stifte

Für die Erstellung der Box gegen Einsamkeit

- Schuhkartons oder Aufbewahrungsboxen

- Pappe
- Buntstifte / Aquarellfarben / Aufkleber
- ...

Für den Inhalt der Box

Der Inhalt ist abhängig vom Setting, vom Alter der Teilnehmenden und vom Budget. Sinnvoll ist eine Mischung von Objekten/Anregungen, die auf emotionaler, kognitiver, sozialer und verhaltensbezogener Ebene ansetzen. Es bietet sich an, ein Budget für kreative Mittel für die Wohlfühl-Inhalte der Box anzubieten, so könnten beispielsweise Spendengelder für Kinotickets und andere schöne Dinge bereitgestellt werden. Falls dies nicht möglich ist, gibt es auch genug Ideen für kostenlose Utensilien.

Einige Beispiele für die Befüllung

- **Zum Wohlfühlen:** Taschentücher, Tee, Socken, Süßigkeiten (Wirkungsziel: Förderung positiver Emotionen)
- **Empowerment:** Anleitung zum Glücklichsein, Fragen zur schriftlichen Beantwortung, bspw. Welche Person inspiriert dich? (Wirkungsziel: Selbstwirksamkeit, Selbstwerterfahrungen fördern)
- **Hilfe:** Kontaktliste von Beratungsstellen, YouTube-Kanälen, Influencer:innen (Wirkungsziel: Handlungsoptionen entwickeln)
- **Selbstgemacht:** Gedicht, Brief, künstlerisches Werk wie Bild (Wirkungsziel: emotional-kreative Kompetenzen)
- **Freizeitgestaltung:** Kinogutschein, Flyer vom Sportverein, Kartenspiel (Wirkungsziel: soziale Bindungen anregen)

Achtungszeichen

Es ist wichtig, sicherzustellen, dass sich keine (einsame) Person bloßgestellt fühlt, besonders wenn es darum geht, zu überlegen, für wen die Box gedacht ist. Es sollten daher keine Namen laut genannt werden. Jede Person entscheidet selbst, was mit der eigenen Box passiert.

Alternative

In der Utopiephase könnte die „Stadt ohne Einsamkeit“ auch mit Kreide auf die Straße gemalt werden oder es ließe sich eine Collage (zum Beispiel aus Magazinen) basteln.

Weiterführende Informationen

Ein Ablauf der Methode „Zukunftswerkstatt” findet sich hier:
https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/zukunftswerkstatt

5. METHODE

Per DU

Zeit: **Achtung:** Nicht spontan umsetzbar
Vorbereitung Ausstellung: 1–2 Std.
Durchführung Methode: 4–6 Std.
Sozialform: Flexibel in Einzel-, Partner:innen-arbeit o. in Kleingruppen

Idee

In der Methode „Per DU" steht das „Per" für Perspektiven und das „DU" für Dich. Es geht darum, Kunst als Ausdrucksform für junge Menschen mit verschiedenen Lebensrealitäten zugänglich zu machen und gleichzeitig einen Raum für Assoziation und Austausch zu schaffen. Hierfür wird eine Ausstellung zum Thema Einsamkeit besucht und im Anschluss von den Teilnehmenden selbst konzipiert, um persönliche Aspekte von Einsamkeit hervorheben zu können und Verarbeitungsmöglichkeiten von Einsamkeitsgefühlen aufzuzeigen.

Zielsetzung

Die Methode soll auf partizipative und kreative Art

- zeigen, dass man mit Einsamkeit nicht alleine ist und es kollektive Ausdrucksweisen gibt, das Gefühl darzustellen,
- Mechanismen präsentieren, wie junge Menschen auf gesunde Art und Weise mit ihren Einsamkeitsgefühlen umgehen können, indem sie künstlerisch verarbeitet werden,
- Jugendliche ermutigen, ihre eigenen Geschichten zu erzählen und Möglichkeiten der Identifikation zu schaffen.

Adressat:innen

Adressiert werden Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren in Schulen oder in der außerschulischen Jugendarbeit, auf Tagesveranstaltungen oder in Workshops. Für einen vertraulichen Austausch ist es vorteilhaft, wenn die Jugendlichen sich bereits vor dem Ausstellungsbesuch kennen.

Ablauf

Vorbereitung

In einem Raum werden durch die:den Betreuer:in Bilder an den Wänden und/oder auf Stellwänden kuratiert, bei denen sich Assoziationen zum Thema Einsamkeit entwickeln lassen (Beispielbilder finden sich im Unterpunkt „Material" auf Seite 43). Der Raum soll im finalen Zustand eine Ausstellung mit der Möglichkeit zu Austausch und Assoziation zu Einsamkeit abbilden.

Nach Möglichkeit kann an einer Wand des Raums oder in einem separaten Raum zusätzlich der „Kollekt"-Film[28] gezeigt werden, um das Thema durch einen weiteren Input zu beleuchten und mit den Stimmen der Jugendlichen aus dem Film die Atmosphäre der Ausstellung zu unterstreichen.

Zudem werden in der Kunstausstellung an einigen Stellen statt der Bilder Lücken gelassen. So kann zum Beispiel ein leerer Rahmen aufgehängt oder auch mit farbigem Klebeband symbolisch dargestellt werden. Die Bedeutung der Lücken bleibt für die Jugendlichen offen und kann somit vielfältig interpretiert werden (zum Beispiel die innere Leere bei Einsamkeit; Personen, die am aktiven Leben aufgrund von Einsamkeit nicht (mehr) teilnehmen; Suizid als Folge von Einsamkeit; Platz für eigene Kreativität und Verarbeitung von Einsamkeit).

28. Im Kurzfilm „Erst einsam, dann extrem?" teilen Jugendliche ihre Erfahrungen mit Einsamkeit, ihren Blick auf die Gesellschaft sowie ihre Wünsche und Forderungen an die Politik. Der Kurzfilm ist sowohl über einen QR-Code auf Seite 2 als auch über https://www.progressives-zentrum.org/project/kollekt erhältlich.

Durchführung

Phase 1 (ca. 1 Stunde)

Die Jugendlichen begehen die Ausstellung. Hierfür ist keine thematische Einführung notwendig, es kann auf die Macht der Bilder (und des Videos) vertraut werden. Um einen Eindruck der Ausstellung zu gewinnen und individuelle Gedanken zu sammeln, sollen die Jugendlichen die Ausstellung zunächst schweigend, selbstständig und ohne Austausch mit anderen Teilnehmer:innen für 10-15 Minuten ansehen. Im Anschluss (zum Beispiel nach einem Gong) ist die Schweigephase aufgehoben und die Jugendlichen können nach Bedarf (und ohne Anleitung) über ihre Eindrücke und möglicherweise auch über die Gefühle austauschen, welche die Ausstellung bei ihnen auslöst. Die Jugendlichen sollen hierbei die Möglichkeit haben, sich gegenseitig auf Bilder oder Zusammenhänge aufmerksam zu machen und diese zur tieferen Reflexion noch einmal gemeinsam betrachten können.

Bei Bedarf kann die Begehung in kleineren Gruppen stattfinden. Während ein Teil der Gruppe in der Ausstellung ist, kann ein weiterer Teil beispielsweise den Film ansehen und sich darüber austauschen. Anschließend findet dann ein Wechsel der Gruppen statt.

Phase 2 (ca. 45 Minuten)

Die gesamte Gruppe sammelt sich nach der Begehung aller Räume und es folgt eine kollektive Reflexion des Erlebten. Leitfragen für die Moderation dieser Reflexionsrunde sind beispielsweise:

- Was war dein erster Eindruck beim Betreten der Ausstellung?
- Welches Bild ist dir besonders im Kopf geblieben?
- Mit welchem Gefühl gehst du aus der Ausstellung heraus?
- Worüber habt ihr als erstes gesprochen, als ihr miteinander reden durftet?
- Was verdeutlichen deiner Meinung nach die leeren Rahmen in der Ausstellung?
- Was glaubst du, war das Thema der Ausstellung?

Erst im Anschluss an diese Reflexion erfolgt die Auflösung, worum es bei der Ausstellung um Einsamkeit ging. An dieser Stelle kann bei Bedarf ein kurzer Input zur Relevanz und den Auswirkungen von Einsamkeit erfolgen. Alternativ besteht die

Möglichkeit, im kollektiven Austausch zu verbleiben und das Thema beispielsweise anhand folgender Fragen weiter zu behandeln:

- Welches Bild fandest du für das Thema Einsamkeit am treffendsten? Warum?
- Welches Bild war für dich am unpassendsten? Warum?
- Welcher Aspekt von Einsamkeit hat dir in der Ausstellung gefehlt?

Phase 3 (ca. 1,5 Stunden)

Nun wird die thematische Auseinandersetzung mit Einsamkeit künstlerisch umgesetzt. Auf Basis der vorigen Gespräche, der eigenen Gedanken und Impulse und denen der anderen, sollen die Jugendlichen selbst kreativ werden: Welches Bild zum Thema Einsamkeit würden sie selbst in der Ausstellung aufhängen?

Die Entstehungsweise des Bildes darf hierbei so individuell sein wie die Bedeutung selbst. Ob das Bild wie bei der Methode „Gemeinsam einsam mit ChatGPT" (siehe Seite 24) mit KI generiert, gezeichnet oder als Collage zusammengeklebt wird, ist von den gegebenen persönlichen und institutionellen Möglichkeiten abhängig und darf divers gestaltet werden.

Auch ob es sich bei dem Bild um eine Prävention, Konsequenz oder ein Gefühl von Einsamkeit handelt, darf individuell entschieden werden. Es geht primär darum, das Empfinden der Jugendlichen zum Ausdruck zu bringen, ohne ihnen ein bestimmtes Empfinden oder Szenario aufzuzwingen.

Nach der Fertigstellung der Bilder werden diese aufgehängt. Hierfür können entweder die „originalen" Ausstellungsbilder ausgetauscht werden oder ein neuer Raum genutzt werden. Eine Vermischung der beiden Ausstellungen sollte vermieden werden.

Auswertung

Der erste Teil von Phase 1 wird nun in der eigens erstellten Ausstellung wiederholt (Dauer ca. 45 Minuten): Die Jugendlichen schauen sich 10-15 Minuten selbständig und ohne sich bereits auszutauschen, die Bilder der anderen an. Im Anschluss erfolgt eine gemeinsame Reflexion. Beispielfragen für diese Phase sind:

- Was ist der größte Unterschied zwischen unserer Ausstellung und der Einsamkeits-Ausstellung vom Anfang?
- Welche Einsamkeitsdarstellung ist dir aus unserer Ausstellung am besten im Gedächtnis geblieben? Warum?
- Was fehlt deiner Meinung nach in unserer Ausstellung?
- Wenn andere Leute, so wie ihr am Anfang, ohne Kontext durch die Ausstellung gehen würden, welches Gefühl würden sie bekommen?
- (Wie) Haben die Ausstellungen deine Sicht auf Einsamkeit verändert?

Die entstandenen Bilder werden nach Möglichkeit aufgehängt und ausgestellt. So können sie auch Unbeteiligten als Option dienen, über die Thematik von Einsamkeit zu reflektieren, indem sie beispielsweise darüber nachdenken, was Einsamkeit für sie bedeutet oder wie sich Einsamsein anfühlt. Für die Ausstellung benötigt es keine Einführung, die Bilder sprechen für sich. Ein Schild mit einer Aufschrift wie „Einsamkeit ist…" reicht aus, um das kreative Denken und den richtigen Blick anzuregen und sich auf das Thema einzulassen.

Material

Ein bis zwei Räume sowie ausgedruckte Bilder für die Ausstellung (siehe QR-Code ↓), lizenzfrei zum ausdrucken von Pixabay (https://pixabay.com/de) oder Unsplash (https://unsplash.com/de) sowie Materialien zum Malen bzw. Basteln wie:

- Papier
- Farbe
- Pinsel
- Stifte
- Zeichenkohle
- Zeitungen und Magazine
- Kleber

Zu den Beispielbildern:

Achtungszeichen

In den Reflexionsrunden werden intime Gedanken und Gefühle geteilt. Daher sollte als Vereinbarung Vertraulichkeit aufgenommen werden, indem beispielsweise zu Beginn darauf hingewiesen wird, dass Persönliches im Raum bleibt und nicht mit Externen

geteilt wird. Wichtig ist es, in dieser Situation die Freiwilligkeit hervorzuheben und damit das Recht, sich zu enthalten und nichts zu sagen. Um das Risiko des persönlichen Angriffs weiter zu senken, sind auch Kleingruppen- oder Partner:innenarbeit bei der Erstellung der eigenen Bilder und in den Reflexionsrunden denkbar. Allgemein sollten die Bilder in der eigenen Ausstellung anonymisiert aufgehängt werden, um persönliche Wertungen auszuschließen.

Alternative

Die Methode „Per DU“ kann auch derart ausgeweitet werden, dass verschiedene Personengruppen zu der Ausstellung eingeladen werden. So könnten beispielsweise junge (einsame) Menschen mit älteren (einsamen) Menschen in Kontakt treten, wodurch ein Dialog zwischen den Generationen angeregt wird.

Des Weiteren ist eine Kombination mit der Methode „Gemeinsam einsam mit ChatGPT“ (siehe Seite 24) bei der Erstellung der eigenen Kunstwerke denkbar.

Neben Bildern und Collagen wären auch andere Kunstobjekte wie beispielsweise Skulpturen, Theater- oder Musikstücke, Videos oder gegebenenfalls auch interaktive digitale Kunstwerke denkbar. Zudem wäre eine Vernissage der Ausstellung, die von Jugendlichen veranstaltet wird, möglich.

Weiterführende Informationen

Was ist Kulturelle Bildung?:
https://www.bkj.de/grundlagen/was-ist-kulturelle-bildung/definition

10 Gute Gründe für Kulturelle Bildung:
https://kulturagenten-berlin.de/wp-content/uploads/10GuteGruendefuerKulturelleBildung.pdf

Gefühls- und Bedürfnisliste:
https://www.gfk-plus.net/listen/index%20listen.htm

Zum pädagogischen Umgang mit Bedürfnissen von einsamen Jugendlichen, die Gefahr laufen, sich zu radikalisieren

von Judith Meixner

Sinnstiftung ist besonders wichtig (auch) für einsame Menschen, denn sie:

- fördert Motivation und Zielsetzung,
- ist ein Antrieb für Handlungen,
- stärkt die Widerstandsfähigkeit gegen Stress,
- trägt zur Lebenszufriedenheit bei,
- fördert soziale Verbindungen,
- schafft die Grundlage für Handlungen, Entscheidungen und Beziehungen.

In einem einsamen, als negativ-empfundenen Zustand wird nach Verarbeitungsstrategien gesucht, welche die Bedürfnisse erfüllen nach:

- Anschluss
- Sinnstiftung
- Zuwendung / Anerkennung

Diese Bedürfnisse sind zentrale Hinwendungsmotive zum Rechtsextremismus, die somit einen Zusammenhang zu Radikalisierungsprozessen und Einsamkeit herstellen.

Zentral sind folgende pädagogische Handlungsmaximen:

Individuelle Stärkung

- Das Herausarbeiten individueller Stärken
- Die Stärkung von Schutzfaktoren (zum Beispiel Selbstwertgefühl, soziale und berufliche Integration, Ambiguitätstoleranz etc.)

Soziales Lernen / Reflektieren

- Vermittlung von wertschätzenden sozialen Anschlüssen
- Schaffen von niedrigschwelligen, interessensgeleiteten Begegnungsräumen
- Bewusstmachen der negativen Dynamiken in einer Gruppe

Politische Reflexion

- Spiegeln/Rückmelden von Diskriminierung, niedrigschwellige Erklärung
- Thematisierung der Dynamik von Vorurteilen
- Empathie fördern durch Fragen nach Erfahrungen mit dem „anderen"
- Anregung von Perspektivwechsel
- Reflektierte Interventionen / Grenzsetzungen

6. METHODE

Der rechte Anschluss

Zeit: 90–120 Min.
Sozialform: Im Plenum o. in Kleingruppen à 4 Personen

Idee

Die Methode behandelt die Gefahr, dass einsame Menschen empfänglicher für einen Anschluss an extremistische und menschenverachtende Strukturen sind. Mithilfe eines Rollenspiels soll vermittelt werden, dass der Anschluss an menschenverachtende Gruppen Einsamkeitsgefühle womöglich zunächst lindert, aber andere und weiterführende Probleme und Unwohlseinsgefühle verursacht sowie für die eigene Persönlichkeitsentwicklung potentiell Betroffener destruktiv wirkt. So ist der Anschluss an eine extremistische Gruppe (wie in dem Rollenspiel) beispielsweise an Bedingungen geknüpft und das Nicht-Erfüllen dieser kann zu einer Abwertung und gegebenenfalls auch zu einem Ausschluss aus der Gruppe führen. Mit der Methode wird vermittelt, dass Personen in dieser Art von Gruppen nicht für ihre Individualität wertgeschätzt werden und wirkliche Anerkennung und Selbstwertgefühl durch diese Gruppe nicht vermittelt werden können. Zudem sollen während des Rollenspiels verschiedene Verhaltensweisen beim Ansprechen der Gruppe diskutiert, ausprobiert und anschließend reflektiert werden.

Zielsetzung

Durch die Methode sollen junge, (einsamkeits)gefährdete Menschen darin gestärkt werden,

- menschenverachtende Dynamiken in einer Gruppe am Beispiel Geschlecht zu identifizieren und zu reflektieren,

- Resilienz dafür zu entwickeln, sich nicht menschenverachtenden Gruppen zuzuwenden,
- Druckmechanismen in Gruppen nicht nachzugeben,
- zu erkennen, dass Anerkennung und Selbstwertgefühl nicht durch eine menschenverachtende Gruppe gewährleistet wird,
- zu verstehen, dass der Anschluss an menschenverachtende Gruppen nach möglicherweise vorläufiger Attraktivität verheerende Folgen nach sich zieht.

Adressat:innen

Menschen im Alter von 16-23 Jahren sowie junge Leute, die ein Gefährdungspotential für den Anschluss an menschenverachtende Gruppen besitzen.

Ablauf

Wichtig! Im Rollenspiel werden genderspezifische Stereotypen hervorgehoben, um verschiedene menschenverachtende Abwertungsmechanismen vorzustellen. Es werden Rollenerwartungen an Gender sexistisch aufgeladen und als Druck unter den Peers sichtbar. Auf die Überspitzung dieser Rollen und mögliche Trigger muss zu Beginn der Durchführung unbedingt hingewiesen werden!

Das Skript für das Rollenspiel ist in der Materialsammlung ab Seite 57 zu finden. Dabei besteht das Rollenspiel aus vier Rollen, wobei drei Rollen die menschenverachtende Gruppe darstellen (A, B, C) und eine Rolle eine Person repräsentiert, die von der Gruppe angesprochen wird (D). Die Mitglieder der Gruppe identifizieren sich idealerweise mit demselben Geschlecht wie Person D und es wird die entsprechende Version (männlich/weiblich) aus der Materialsammlung verwendet.

Das Rollenspiel kann neben der Genderspezifizierung auf zwei verschiedene Arten durchgeführt werden. Die Dialoge können zum einen mit verteilten Rollen von Freiwilligen im Plenum vorgelesen werden. In diesem Fall kann jede:r Zuhörer:in, die:der keine der Rollen einnimmt, sich in die Position der angesprochenen vierten Rolle von D hineinversetzen. In dieser Version empfiehlt es sich, die weibliche Version des Rollenspiel-Skripts vorzulesen. Alternativ können die Dialoge je nach Betreuungsschlüssel auch in Kleingruppen von vier Personen gespielt werden. Wichtig ist hierbei, dass eine

Aufsichtsperson bei jeder Kleingruppe anwesend ist, um emotionalen Ausbrüchen aus dem Skript vorzubeugen und bei Triggern direkt gegensteuern zu können.

Hinführung

Nachdem die vier Rollen (A, B, C und D) verteilt wurden, kann der inhaltliche Teil mit Part A beginnen. Um das Einfinden in die Situation und die Übung zu erleichtern und die Jugendlichen zu motivieren, könnte folgendermaßen eingeleitet werden:

„Stell dir vor, du stehst alleine. In einiger Entfernung siehst du eine Gruppe aus drei jungen Leuten in deinem Alter, die sich begrüßen. Ihre vertrauten Gesten vermitteln ein Gefühl von Zugehörigkeit – etwas, das du gerade vermisst. Während du sie beobachtest, spürst du vielleicht eine Mischung aus Sehnsucht und einem Hauch von Traurigkeit. Es ist, als ob du gerne Teil dieses warmen Empfangs sein würdest, aber gleichzeitig fühlst du dich von der Szene ausgeschlossen. In den folgenden Minuten beobachtest du die Gruppe."

Beobachtungsphase | Part A

Part A des untenstehenden Skripts (siehe Materialsammlung ab Seite 57) wird dem Geschlecht von Person D entsprechend vorgelesen beziehungsweise in der Kleingruppe von den Personen A, B und C gespielt, während Person D (der Rest des Plenums) zuhört.

Reflexionsphase 1

Nach Part A finden sich die Jugendlichen aus den Kleingruppen alle im Plenum zurück, beantworten die folgende Reflexionsfragen als Persönlichkeiten und nicht mehr in ihrer Rolle:

- Was ist dir an der Gruppe aufgefallen?
- Kannst du dich mit der Gruppe oder einer Person daraus identifizieren oder dir vorstellen, mit ihr:ihm befreundet zu sein? (These: Gemeinsamkeiten erleichtern Gruppenanschluss)
- Was findest du an der Gruppe gut und was schreckt dich eher ab?

Im Anschluss wird die Weiterführung des Rollenspiels beispielsweise folgendermaßen eingeleitet:

„Die Situation in der Gruppe hat dich hellhörig gemacht und du gehst auf die Gruppe zu. Prompt wirst du von ihnen angesprochen."

Vorstellungsphase | Part B

Die Personen lesen in den oben verteilten Rollen weiter das Skript des Rollenspiels beziehungsweise gehen zurück in ihre Kleingruppen. Part B des Rollenspiels wird dem Geschlecht von Person D entsprechend vorgelesen beziehungsweise in der Kleingruppe von den Personen A, B und C gespielt, während Person D (einschließlich dem Rest des Plenums) die Situation auf sich wirken lässt.

Reflexionsphase 2

Nach Part B finden sich die Jugendlichen aus den Kleingruppen im Plenum zurück. Person(en) D beziehungsweise die Zuhörer:innen im Plenum müssen sich nun entscheiden: Wollen sie Teil der Gruppe werden, sprich: Wollen sie bei der Aktion mitmachen oder nicht? Beispielfragen für die Reflexion an dieser Stelle können sein:

- Wie fühlst du dich in dieser Situation?
- Welche Gründe (auch hypothetisch) gäbe es für dich, sich der Gruppe anzuschließen?
- Was spricht dagegen, sich der Gruppe anzuschließen?

Entscheidungsphase | Part C

Wird der Dialog im Plenum vorgelesen, erfolgt an dieser Stelle eine Abstimmung aller Zuhörenden (zum Beispiel per Handzeichen) dazu, ob sich der Gruppe angeschlossen werden sollte oder nicht. Im Fall der Kleingruppen gehen die Personen alle zurück in ihre Kleingruppen und beantworten die Frage der Gruppe, ob sie dazugehören wollen.

Je nach Reaktion wird Part C Version 1: Antwort Ja oder Version 2: Antwort Nein des Szenarios vorgelesen.

Wenn sich dafür entschieden wird, dass Person D an der Aktion teilnimmt, kann die Weiterführung des Rollenspiels beispielsweise folgendermaßen eingeleitet werden: „Alles klar, dann schauen wir uns nun an, wie die Gruppe darauf reagiert".

Auswertung

Abschlussreflexion

Nach Part C kommen die Jugendlichen aus den Kleingruppen ins Plenum zurück. Das Erlebte wird in einer abschließenden Runde von allen Beteiligten (auch den Spieler:innen von A, B, C) reflektiert. Folgende Fragen bieten sich hierfür an:

- Wieso hast du dich dafür oder dagegen entschieden, Teil der Gruppe zu werden?
- Bei Nein-Version: Wie fühlt sich die gleichgültige Reaktion der Gruppe an?
- Bei Ja-Version: Mit welchem Gefühl blickst du nun auf deine Entscheidung?
- Würdest du deine Entscheidung wieder so treffen?
- Wenn du dein Gefühl vor deiner Ansprache der Gruppe mit deinem Gefühl jetzt vergleichst, wie geht es dir mit der Interaktion?

Das Rollenspiel vermittelt, dass der Anschluss an die Gruppe an Bedingungen geknüpft ist und das Nicht-Erfüllen zu Abwertung und gegebenenfalls auch Ausschluss aus der Gruppe führt. Personen werden daher nicht für ihre Individualität wertgeschätzt und wirkliche Anerkennung und Selbstwertgefühl kann durch diese Gruppe nicht vermittelt werden.

An dieser Stelle ist die Einbindung der Methode in einen pädagogischen Kontext, der sich weiter dem Thema Einsamkeit sowie der Geschlechterdiskriminierung widmet, wichtig. Es empfiehlt sich, weitere Methoden anzuschließen, um zur Aufnahme sozialer Interaktionen anzuregen.

Material

Je nach Art der Durchführung der Methode muss das Skript (siehe Seite 57) in verschiedener Anzahl ausgedruckt werden. Weitere Materialien werden nicht benötigt. Zur Verschriftlichung der Reflexionsphasen können Stellwände, Poster oder digitale Mittel verwendet werden, jedoch ist keine Notwendigkeit der Verschriftlichung gegeben.

Achtungszeichen

Die Jugendlichen könnten nach Ausschluss aus der Gruppe oder weil die Gruppe sich nicht sympathisch verhält, demotiviert sein, sozialen Anschluss zu suchen. Daher ist

eine Einbindung in einen pädagogischen Kontext, der sich weiter dem Thema Einsamkeit sowie der Geschlechterdiskriminierung widmet, wichtig.

Die Jugendlichen müssen bereit sein, sich auf ein Rollenspiel einzulassen. Manchmal gibt es Vorbehalte gegenüber Rollenspielen. Hier hilft es, die Freiwilligkeit nochmal besonders zu betonen. Keine:r muss, jede:r darf. Aus diesem Grund ist es ratsam, diese Methode in einer Gruppe durchzuführen, die sich bereits gut kennt und auch den Betreuer:innen bekannt ist.

Bei einer Durchführung in Kleingruppen sollte bei der Rollenverteilung eine Möglichkeit zur Nachsteuerung eingebaut werden, sodass Personen, die im realen Alltag gemobbt werden, nicht beispielsweise Person C spielen, während Mobber:innen eine stärkere Rolle in der Gruppenkonstellation einnehmen.

Alternative

Es bietet sich eine teilnehmendenspezifische altersspezifische, interessenspezifische und lebensweltspezifische Anpassung des Rollenspiels an, vor allem auch was den Kontext und Hintergrund des Gesprächsanlasses betrifft, um unter anderem den Interaktionscharakter und das Gefühl der Zugehörigkeit zur Gruppe zu verstärken.

Des Weiteren müssen die Reflexionsphasen nicht im Plenum stattfinden, sondern können auch in den Kleingruppen erfolgen, um die Dauer der Durchführung zu verkürzen. Eine weitere Option ist es, die Methode als **VR-Erlebnis** (Virtual Reality) zu erstellen. Die Erstellung von VR-Content ist sicherlich mit hohem Ressourcenaufwand verbunden und nur unter sehr privilegierten Rahmenbedingungen möglich. Diese Variante hat das Potential, das intensive Erleben der Situation zu verstärken.

Vorteile der VR-Adaption

- Es ist spannender für die Teilnehmenden.
- Es ist emotional eindringlicher, da gegebenenfalls mit professionellen Schauspieler:innen und einer virtuellen Realität gearbeitet werden kann.

Weiterführende Informationen

Tipps für die Arbeit mit Rollenspielen:

- Freiwilligkeit betonen, niemand sollte gezwungen werden.
- Rollenspiele sind in der Jugendarbeit pädagogisch, nicht therapeutisch.
- Ziel: In fiktiven Rollen neue, andere Verhaltensweisen ausprobieren und reflektieren.
- Es gibt Spielende und Beobachter:innen und einen definierten Anfang und ein Ende.
- Rollen werden am Ende abgelegt, gegebenenfalls mit theaterpädagogischen Elementen, wie sich aus der Rolle herausdrehen oder die Rolle abstreifen.

Hier findet sich ein Interview zum Einsatz von Virtual Reality Brillen im pädagogischen Kontext: https://medienkompass.de/interview-einsatz-von-virtual-reality-brillen-im-paedagogischen-kontext

Abschlussbemerkung

Die in dieser Broschüre enthaltenen Methoden sollen bei der Einsamkeitsprävention in der Jugendarbeit helfen und dazu inspirieren, weitere Formate und Methoden zu entwickeln, um wachsender Einsamkeit unter Jugendlichen entgegenzuwirken. Außerdem soll diese Broschüre auf die Gefahren von Radikalisierung und Extremisierung als Konsequenz von Einsamkeit aufmerksam machen. Junge Menschen sollen gestärkt, ihre Selbstwirksamkeit gefördert und dadurch die Attraktivität antidemokratischer Tendenzen gemindert werden. Der Themenkomplex Jugend – Einsamkeit – Demokratie wird der Tendenz nach in den kommenden Jahren weiter an Relevanz gewinnen und bedarf daher an weiterer Aufmerksamkeit in Forschung und Praxis.

Wir freuen uns über jegliches Feedback und Rückmeldungen zur Durchführung unserer Methoden an kollekt@progressives-zentrum.org, um im weiterführenden Prozess die gewonnenen Erkenntnisse einbauen und umsetzen zu können.

Ein besonderer Dank gilt Judith Meixner für ihre fachliche Expertise und Michael Noack für seine wissenschaftliche Begleitung. Außerdem möchten wir uns herzlich für die Teilnahme aller Praktiker:innen an unserer Workshopreihe bedanken sowie bei ihren Organisationen für die Unterstützung dieses innovativen Prozesses. Ein weiterer herzlicher Dank geht an Leonie Reichert für die tatkräftige Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre.

Materialsammlung

1. Quizfragen „Einsamkeit enträtseln!“

*Die korrekten Antworten sind jeweils **farblich hervorgehoben**.*

Frage 1: Was ist Einsamkeit?
a) Wenn man häufig allein ist.
b) Die Freude, Zeit allein zu verbringen.
c) Das Gefühl, keine Nähe zu anderen Menschen zu haben.

Frage 2: Welche der folgenden Aussagen über Einsamkeit ist wahr?
a) Jugendliche in Großstädten sind häufiger von Einsamkeit betroffen.
b) Einsamkeit kann Menschen jeden Alters betreffen.
c) Einsamkeit ist immer das Ergebnis von sozialer Ablehnung.

Frage 3: Wie hoch ist der Anteil an Jugendlichen in Deutschland, die sich einsam fühlen?
a) Mehr als die Hälfte.*
b) Ein Drittel.
c) Jede:r 10. Jugendliche fühlt sich einsam.

**Stand 2023: 55 % der Jugendlichen im Alter von 16 bis 23 Jahren fehlt manchmal oder immer Gesellschaft, und 26 % haben nicht das Gefühl, anderen Menschen nah zu sein. Ebenfalls rund ein Viertel hat nicht das Gefühl, mit den Menschen um sich herum auf einer Wellenlänge zu sein.*

Frage 4: Welche Auswirkungen kann anhaltende Einsamkeit auf die Gesundheit haben?
a) Keine, Einsamkeit hat keine Auswirkungen auf die Gesundheit.
b) Einsamkeit kann das Risiko von Gesundheitsproblemen wie Depressionen, Angstzuständen und Herzkrankheiten erhöhen.
c) Einsamkeit führt zu einer verbesserten körperlichen Gesundheit, weil einsame Menschen weniger von anderen abgelenkt sind und mehr auf sich selbst achten.

Frage 5: Welcher dieser Faktoren führt am wahrscheinlichsten zu Einsamkeit?
a) Wenn die beste Freundin/der beste Freund nicht in derselben Stadt wohnt (Entfernung).
b) Wenn man nur eine beste Freundin/einen besten Freund hat (Anzahl).
c) Wenn nach dem Schulabschluss die beste Freundin/der beste Freund weit weg zieht (Umbruch).

Frage 6: Warum ist es wichtig, über Einsamkeit zu sprechen?
a) Weil niemand Einsamkeit versteht oder damit umgehen kann.
b) Weil das Teilen von Gefühlen und Erfahrungen dazu beiträgt, Unterstützung zu finden und die Einsamkeit zu lindern.
c) Weil Einsamkeit ansteckend ist und vermieden werden sollte.

Frage 7: Wie kann man selbst konstruktiv mit Einsamkeit umgehen?
a) Indem man sie alleine verarbeitet, zum Beispiel im Tagebuchschreiben.
b) Indem man sich in Gruppen zurückhält, um die Stimmung nicht zu belasten.
c) Indem man sich sozialen Aktivitäten widmet, sich um sich selbst kümmert und nach Unterstützung sucht.

Frage 8: Was kann dazu beitragen, Einsamkeit zu überwinden?
a) Auf die Mitmenschen zu achten, sie anzusprechen und einzubinden.
b) Jeder Mensch sollte einen Social Media Account haben.
c) Frustgefühlen freien Lauf lassen, auch wenn dabei Dinge kaputt gehen.

Frage 9: Welche Rolle spielen soziale Medien bei der Bewältigung von Einsamkeit?
a) Der Konsum sozialer Medien ist die effektivste Methode, um Einsamkeit zu überwinden.
b) Der Konsum sozialer Medien verschlimmert Einsamkeit und sollte vermieden werden.
c) Der Konsum sozialer Medien kann helfen, sollten aber nicht als Ersatz für persönliche Beziehungen dienen.

Frage 10: Welche Bedeutung hat das soziale Umfeld bei der Bewältigung von Einsamkeit?
a) Das soziale Umfeld ist nicht so wichtig, weil es wenig an den Gefühlen einer einzelnen Person ändern kann.
b) Das soziale Umfeld sollte die Bewältigung von Einsamkeit ausschließlich professionellen Therapeut:innen überlassen.
c) Das soziale Umfeld kann durch Empathie eindeutig helfen.

Frage 11: Welche Rolle kann Mitgefühl in Bezug auf Einsamkeit spielen?
a) Mitgefühl ist wie Mitleid, das macht alles nur schlimmer.
b) Mitgefühl kann helfen, Nähe zu Menschen herzustellen, indem man empathisch auf andere zugeht.
c) Mitgefühl hat keine Auswirkungen auf Einsamkeit.

Frage 12: Wie viele Freiwillige unterstützen bei dem Online-Hilfschat "krisenchat" junge Menschen gegen Einsamkeit?
a) Ca. 500 Berater:innen.
b) Ca. 200 Berater:innen.
c) Ca. 100 Berater:innen.

2. Skript Rollenspiel „Der rechte Anschluss“

Vorbemerkung

Das Setting des Rollenspiels sollte lebensweltorientiert, altersspezifisch und interessengeleitet an Teilnehmende angepasst werden. Der Ort des Geschehens ist bewusst offen gehalten. Details sollten beispielsweise für das Finden von Gemeinsamkeiten noch individuell ergänzt werden.

Version ‘Männlich’

Part A

- *Person A begrüßt Person B mit spezifischem coolen Handgruß.*
- Person A: „Hi, na was geht?“
- Person B: „Ja naja, geht so. Meine Alte nervt.”
- Person A: „Oh, was los?”
- Person B: „Ach, Frauen einfach, will nicht drüber reden.”
- *Person C kommt hinzu:* „Hey Leute, wie gehts?”, *Person C versucht Person A und B den spezifischen Handschlag zu geben, scheitert aber.*
- Person A und B lachen Person C aus, B: „Haha, du hast den Handschlag voll verkackt, du Kloppi.“
- *Person C wirkt traurig und verletzt, versucht dies zu überspielen:* „Hey, ich hab grade die Deppen von gestern wieder gesehen, mit denen wir so Stress hatten. Ich weiß, wie wir uns die schnappen können. Die haben keine Chance gegen uns.”
- Person A: „Ich hoffe, diesmal verkackst du es nicht wieder!“

Reflexionsphase 1

Part B

- *Person D kommt zur Gruppe dazu.*
- Person B: „Ah hi, wer bist du denn?”
- Person A: „Krasse Muskeln, wie oft gehst du ins Gym? Steht dir gut, Mann!”
- Person B: „Bock mit uns abzuhängen?”
- Person C: „Ja Mann, aber man wird hier aber nicht so einfach Teil der Gruppe, du musst dich schon beweisen. Wir haben gerade Stress mit so ‘ner anderen Gruppe und wollen die verkloppen. Machst du mit – dann darfst du gerne mit uns abhängen.“

Reflexionsphase 2

Part C

Version 1: Ja

- Person C: „Ok cool, also ich weiß, wo die immer Fußballtraining haben. Wir können denen auflauern und sie dann in so eine Art Hinterhalt locken. Ich dachte: Du gehst auf die zu, wenn sie vom Training kommen, klatscht den Zwei eine und wir stehen Schmiere, dass niemand uns sieht."
- Person A: „Haha du traust dich also selber nicht, mal ernst zu machen, du Schwächling. Da muss jetzt der Neue herhalten, haha."
- Person B: „Wundert mich nicht, die sind eh viel stärker als du *[C]*. Ist eh voll die sinnlose Aktion, sie zu verklatschen. Wir müssen irgendwas machen, was denen wirklich weh tut."
- Person C: „Boah, immer macht ihr meine Vorschläge runter, das nervt."
- Person A: „Naja, du laberst halt schon oft viel Scheiße, das nervt auch."
- Person C: „Mir reicht's langsam, ich hau ab." *Person C verlässt die Szene.*
- *Person A und B lästern über Äußerlichkeiten von C und dass ein richtiger Mann so ja nicht rumlaufen kann und häufiger mal ins Gym müsste.*

Version 2: Nein

- Person A: „Na gut, dann halt nicht. Ciao!"

Version 'Weiblich'

Part A

- *Person A begrüßt Person B mit einer Umarmung.*
- Person A: „Hallo, na wie gehts dir?"
- Person B: „Ja naja, geht so. Mein Alter nervt."
- Person A: „Oh, was los?"
- Person B: „Ach, Männer, einfach anstrengend."
- *Person C kommt hinzu:* „Hey Leute, wie gehts?", *Person C umarmt Person A und B – hinter dem Rücken rümpfen Person A und B die Nase und machen sich über Person C lustig.*
- *Person C kriegt diese Abwertung mit und wirkt traurig und verletzt, versucht dies zu überspielen:* „Hey, ich hab grade diese komischen Zicken von gestern wieder gesehen. Ich glaube, ich weiß, wie wir die so richtig fertig machen können."

- Person A: „Ah, endlich passiert mal was und du hast endlich mal ne nice Idee!”

Reflexionsphase 1

Part B

- *Person D kommt zur Gruppe dazu.*
- Person B: „Ah hi, wer bist du denn?”
- Person A: „Süßes Outfit! Wo hast du denn das Oberteil her? Nach sowas such ich ja schon lange!”
- Person B: „Willst du mit uns abhängen, Süße?”
- Person C: „OMG, ja, das steht dir super! Aber um wirklich Teil der Gruppe zu sein, musst du dich schon beweisen. Wir haben grade Stress mit so komischen Mädels und wollen die so richtig dumm machen. Machst du mit – dann darfst du gerne bleiben.”

Reflexionsphase 2

Part C

Version 1: Ja

- Person C: „Ok cool, also ich weiß, wo die immer so abhängen. Lass uns einfach mal schauen, was passiert, wenn wir sie ein wenig provozieren – vielleicht rutscht mir ja der Kaffee aus der Hand, upsi. Du kannst ja zur Sicherheit mal mitfilmen, irgendwas werden wir schon aufnehmen. Wie viele Follower hast du auf *TikTok*?”
- Person A: „Haha, du traust dich also selber nicht, mal ernst zu machen oder hast du zu wenige Follower? Da muss jetzt die Neue herhalten, haha.”
- Person B: „Finde es irgendwie jetzt auch nicht so den ausgeklügelten Plan… Wir müssen das irgendwie noch besser planen!
- Person C: „Boah, immer macht ihr meine Vorschläge runter, das nervt.”
- Person A: „Naja, du laberst halt schon oft viel Scheiße, das nervt auch.”
- Person C: „Mir reichts langsam, ich hau ab.“ *Person C verlässt die Szene.*
- *Person A und B lästern über Äußerlichkeiten von C und, dass ein richtiges Mädchen so ungestylt ja nicht rumlaufen kann.*

Version 2: Nein

- Person A: „Na gut, dann halt nicht. Ciao.”

Die Autorinnen

Nikola Poitzmann

Nikola Poitzmann ist Landeskoordinatorin im Projekt „Gewaltprävention und Demokratielernen“ des Hessischen Kultusministeriums mit den Schwerpunktthemen Sexualisierte Gewalt, Schutzkonzeptentwicklung, Demokratiepädagogik, Soziales Lernen und Diversität. Zu diesen Themenfeldern gibt sie Fortbildungen und begleitet Schulentwicklungsprozesse.

Melanie Weiser

Melanie Weiser ist Junior Projektmanagerin im Schwerpunktbereich Resiliente Demokratie des Progressiven Zentrums. Hier ist sie maßgeblich an dem mehrjährigen Großvorhaben „Kollekt“ beteiligt, welches sich intensiv mit jugendlichen Einsamkeitserfahrungen und Demokratieferne auseinandersetzt. Melanie sammelte bereits jahrelang Erfahrung in der ehrenamtlichen Jugendarbeit und der Jugendleiter:innen-Ausbildung.

Unter Mitarbeit von: Michelle Deutsch, Paulina Fröhlich, Leonie Reichert

Methoden weiterentwickelt nach Ideen von:
Katharina Baumgartner | Bildungsstätte Anne Frank, Frankfurt am Main
Jannik Holz | Stiftung SPI, Berlin
Doritta Kolb-Unglaub | colorido e. V., Plauen
Charlotte Lohmann | Amadeu Antonio Stiftung, Berlin
Markus Lüke | ExPO - Extremismus Prävention Online (IFAK e. V.), Bochum
Judith Meixner | Träger der Distanzierungsarbeit Thüringen
Paul Mentz | U-Turn: Wege aus dem Rechtsextremismus und der Gewalt, Dortmund
Yasmin Mergen | Drudel 11 e. V., Jena
Götz Nordbruch | Ufuq e. V., Berlin
Sigrid Pranke | AWO Unterbezirk Dortmund
Lukas Reuss | Kopfsachen e. V., Berlin
Jacob Trommer | DEVI e. V. – Verein für Demokratie und Vielfalt, Berlin

Projektträger

DAS PROGRESSIVE ZENTRUM

Das Progressive Zentrum ist ein unabhängiger und als gemeinnützig anerkannter Berliner Think Tank. Wir entwickeln und debattieren Ideen für den gesellschaftlichen Fortschritt – und bringen diejenigen zusammen, die sie in die Tat umsetzen. Unser Ziel als Think Tank: das Gelingen einer gerechten Transformation. Hierzu arbeiten wir unter anderem im Schwerpunkt „Resiliente Demokratie". Wir sind überzeugt: Zur Zukunftsfähigkeit der liberalen Demokratie gehört es, angesichts neuer Herausforderungen dazuzulernen, Grundfesten zu verteidigen und sie kontinuierlich zu (re-)demokratisieren. Seit dem Jahr 2007 setzen wir mit unseren Studien, Publikationen und Veranstaltungen Impulse für den gesellschaftlichen Fortschritt.

Gefördert vom

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie leben!

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar.
Für inhaltliche Aussagen tragen die Autorinnen und Autoren die Verantwortung.

IMPRESSUM

Alle Rechte vorbehalten. Abdruck oder vergleichbare Verwendung von Arbeiten des Progressiven Zentrums auch in Auszügen ist nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung gestattet.

© Das Progressive Zentrum e.V., 2023

Veröffentlicht im Dezember 2023

V.i.S.d.P.: Dominic Schwickert
c/o Das Progressive Zentrum e.V.
Werftstraße 3, 10577 Berlin

www.progressives-zentrum.org
mail@progressives-zentrum.org

Vorstand:
Prof. Dr. Wolfgang Schroeder, Judith Siller,
Joachim Knodt

Geschäftsführung:
Dominic Schwickert & Paulina Fröhlich

Vorsitzende des wissenschaftlichen Beirats:
Prof. Dr. Anke Hassel

Layout, Design & Illustrationen: Daniel Menzel

Bildnachweis S.4: Eric Ward auf Unsplash.com

DAS PROGRESSIVE ZENTRUM

Gefördert vom

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie leben!

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar.
Für inhaltliche Aussagen tragen die Autorinnen und Autoren die Verantwortung.