



„Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft“

Franz Grillparzer

Mitmach-Tool für kirchliche und offene Jugendarbeit
Vom christlicher Friedensdienst cfd und der Fachstelle Jugend
der kath. Kirche Bern.

IDEE...

Die Kampagne „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ macht alljährlich darauf aufmerksam, dass Gewalt in Paarbeziehungen eine traurige und erschreckende Realität ist. Neuere Untersuchungen zeigen, dass Gewalt in jugendliche Paarbeziehungen fast genauso weit verbreitet ist wie unter Erwachsenen. Die Fachstelle Jugend der katholischen Kirche Region Bern und der christliche Friedensdienst cfd wollen deshalb einen Beitrag leisten zur Prävention in diesem Gebiet. Ein inspirierendes Tool soll es Jugendarbeitenden ermöglichen eine kreative Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Gruppen zum Thema „Eifersucht und Kontrolle“ einfach umzusetzen.

GRUNDGEDANKEN...

Mit der Kernfrage „Wie beweist du deine Liebe?“ werden Jugendliche angeregt, über Eifersucht und Kontrolle in Paarbeziehungen nachzudenken und sich untereinander auszutauschen. Aber auch weitere Fragen wie „Was ist für dich Liebe?“, „Was sind deine Erwartungen?“, „Was sind deine Erfahrungen, Sehnsüchte?“ oder „Stimmt die Realität mit der Vorstellung einer Beziehung überein?“ müssen in den Diskussionen Platz haben. Im Zeitalter von Social Media und der Grenzenlosigkeit des Internets verfällt man leicht dem Kontrollwahn. Alle können schnell die Aktivitäten des Freundes, der Angebeteten oder des Schwarms verfolgen. Dies schürt auch die Eifersucht mit ungeahnten Folgen. Einschränkung, psychische und physische Gewalt können eine Antwort sein. In Workshops gehen Jugendarbeitende mit unterschiedlichen Gruppen dieser Thematik auf den Grund. Je nach Gruppe kann diese inhaltliche Auseinandersetzung auch als Ausgangspunkt für die Planung einer Aktion von Jugendlichen während der Kampagne „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ sein.

MITMACHEN!!!

Alles was es zum Mitmachen braucht ist eine Gruppe von Jugendlichen und mindestens eine halbe Stunde Zeit. Ein Thematischer Einstieg und 3 Aktivitätsvorschläge sollen euch helfen, ins Gespräch zu kommen über extreme Eifersucht, kontrollierendes Verhalten, eure eigenen Grenzen und gesunde Liebesbeziehungen. Oft ist es hilfreich, in geschlechtergetrennten Gruppen zu arbeiten – es ist aber nicht unbedingt nötig. Am Ende dieses Tools findest du ausserdem eine Zusammenstellung von Links mit mehr Workshop-Ideen und interessanten Hintergrundinfos.

MIT MUSIK EINSTEIGEN...

A. MUSIKVIDEO „Inneri Stimm“ von KimBo

Ziele

- Es entsteht eine Diskussion, die direkt in die Thematik führt.
- Jugendliche lernen via Musikvideos ihr eigenes Verhalten zu reflektieren.
- Jugendliche werden für die Thematik Eifersucht und Kontrolle sensibilisiert.

Material

- Internet, um auf [Youtube](#) den Clip anzuschauen
- Laptop und ggf. Beamer.
- Blätter mit den ausgedruckten Sätzen
(Download: [16tage.ch](#))



So geht's

Gemeinsam den Videoclip anschauen.

Blätter mit Sätzen aus dem Song auslegen/aufhängen:

Was ist deine Meinung zu diesen Aussagen? Bist du einverstanden? Gefallen sie dir? Wenn ja – warum? Wenn nein – warum nicht?

0:52 „Ja, aber du weis doch wie sie sind, mit denä unkontrollierbare Trieb im Grind.“

1:38 „Weisch du, mi Fründ seit er liebt mi fest, i sig für ihn die alleraller best. Er seit, für ihn gits nur üs zwöi und i ghöre ihm ganz ellei.“

2:20 Er: „wenn du mi liebsch, blibsch du dihei.“

2:59 „So e Unsinn, er isch mi Kolleg. Er hets sicher nid so gmeint, dr Franz isch doch nid irgend sone Sou. Es isch ja nüt passiert und i hätt usserdem nid so nach a ihm sötte tanze.“

Bezug zur persönlichen Einstellung:

- Welche Figur im Video ist euch näher? Was ist okay, was stört euch im Video?
- Wie weit gehst du für deine Liebe?
- Wo sind die Grenzen?

B. DISKUSSION ÜBER DEN EIGENEN AKTUELLEN LIEBLINGS-LIEBES-SONG

Statt dem Video von KimBo verwendet ihr einen aktuellen Lieblings-Liebes-Song der Jugendlichen oder alle Jugendlichen forschen einzeln nach den Texten ihrer Lieblingsliebeslieder.

- Hast du den Text dieses Liedes gekannt?
- Gibt es Textstellen, die dir besonders gefallen? Solche, die dich erschrecken?
- Gibt es passende Musikvideos dazu? Welche Bilder von Liebe kommen darin vor?
- Tauscht aus: gefallen allen die gleichen Textstellen/Bilder? Seid ihr unterschiedlicher Meinung?

C. AUSGEWÄHLTE LIEDTEXTE KÖNNEN DISKUTIERT WERDEN

Auf der [16tage.ch](#) gibt es unter „Medien“ eine Linkliste von Songs zum Thema. Wählt einen oder mehrere aus und arbeitet mit diesen Liedern.

EINSTEIGEN: Beziehungsampel

(aus dem Handbuch Heartbeat, Beitrag von „Pfundskerle“ e.V. Tübingen)

Ziel

- Merkmale für respektvolle Beziehungen sammeln
- sich über eigene Wünsche an eine Liebesbeziehung klar werden
- Warnsignale für Gewalt in Beziehungen deutlich machen
- Stichworte/Themen sammeln

Material

- Grüne, gelbe und rote A6-große Blätter/Karten
- Flipchart/andere grosse Papiere
- Klebeband



So geht's

Schritt 1

Stellt euch vor, in unserem Land müssten alle Paarbeziehungen registriert werden. Davor muss festgestellt werden, ob die beiden Personen auch gut zueinander passen. Dafür müssen sie jeweils drei Dinge nennen, die ihnen in einer Beziehung am wichtigsten sind. Jede/r von euch bekommt jetzt drei **grüne Karten**. Bitte schreibt nun - jede/r für sich - drei Merkmale auf, auf jede Karte ein Begriff, die für euch in einer Partnerschaft am wichtigsten sind.

Schritt 2

Diskutiert nun (evtl. in Gruppen) zusammen, was ihr zusammen getragen habt. Dann macht ihr eine gemeinsame **Top10**. Wichtig ist dabei, dass kein Begriff aussortiert wird, wenn jemand ihn absolut drin haben will. Es ist auch nicht schlimm nur eine Top8 macht. Klebt die Karten auf das große Blatt Papier im unteren Drittel. Den Platz oben drüber brauchen wir später noch (evtl. vorstellen).

Schritt 3

Jede/r bekommt nun ein paar gelbe und rote Karten. Auf die **gelben Karten** schreibt ihr jeweils eine Verhaltensweise, die euch in einer Beziehung so sehr stören würde, dass ihr anfangt, euch in dieser Beziehung unwohl zu fühlen. Auf die **roten Karten** notiert ihr das, was für euch ganz klar ein Grund wäre, die Beziehung zu beenden. Rote Karten sind Stoppsignale, quasi die rote Ampel. Beispiele für Warnzeichen und Stoppsignale können aus der „Beziehungsgeschichte“ (hinten im Tool) oder auch aus eigenen Erfahrungen oder Medienberichten stammen.

Schritt 4

Nun setzt ihr euch wieder in der Gruppe zusammen, vergleicht eure Karten. Dann klebt ihr die gelben Karten oberhalb der grünen Karten. Und schließlich klebt ihr die roten Karten oberhalb der grünen. Es sind dann also die grünen unten, die gelben in der Mitte und die roten Karten oben: eine Beziehungsampel. Stellt eure Ampel den anderen Gruppen vor.

SPIEL: Wahrheit oder Risiko?

Ziele

- Durch gezielte Fragen denken Jugendliche offen über das Thema Eifersucht und Kontrolle nach.
- Jugendliche lernen in einem vertraulichen Rahmen über ihre Gefühle und ihre Einstellungen zu Gewalt in Beziehungen zu sprechen.

Material

- Blatt mit Fragen
- Flasche
- Fragekärtchen (Download 16tage.ch)

So geht's



Alle kennen dieses Spiel. Wir spielen es auf unsere Art und Weise. Wir sitzen im Kreis. Die Flasche wird gedreht. Wenn die Flasche auf jemanden zeigt, muss die Person zwischen Wahrheit und Risiko entscheiden.

Bei **Risiko** darf denkt sich die Gruppe etwas aus, was die Person tun muss.

Bei **Wahrheit** muss die Person ein Kärtchen umdrehen und wahrheitsgemäss seine/ihre Meinung dazu sagen und diese begründen. Ihr könnt auch weitere Aussagen dazunehmen.

1. Mein Freund kann mir sagen, wie ich mich anziehen soll, solange er mich respektiert.
 2. Sie ist eifersüchtig, weil sie mich sehr liebt.
 3. Einmal haben wir gestritten und er hat mich eine Hure genannt. Aber dann hat er sich entschuldigt und gesagt, dass das nie wieder vorkommen wird. Ich verzeihe ihm, weil ich denke, dass das in einem Streit normal ist.
 4. Wenn mein Freund mir verbieten würde, meinen Ex zu sehen, nicht mal für einen Kaffee, würde ich das nicht akzeptieren.
 5. Es ist okay Gewalt anzuwenden, wenn die andere Person dich provoziert (betrügen, lügen, ...)
 6. Nicht alles, was weh tut in einer Beziehung, hat mit Gewalt zu tun.
 7. Wenn du mit einer Person zusammenlebst, werdet ihr eins und ihr müsst alles teilen.
 8. Ich werde nicht mit meinen Freunden ausgehen, wenn meine Freundin das nicht will. Ich bin auf jeden Fall lieber mit ihr zusammen.
- ...

AUSPROBIEREN: Wie weit würdest du gehen?

(aus dem Handbuch Heartbeat)

Ziele

- Anzeichen, Merkmale und Hintergründe von Gewalt in Beziehungen und Gewaltdynamiken erkennen
- Geschlechterrollen hinterfragen

Material

- Beschreibung einer Teenager-Beziehungs-Geschichte (Download 16tage.ch)

So geht's

Die Geschichte wird in 18 Schritten erzählt. Bei jedem weiteren Schritt können die Jugendlichen selber entscheiden, ob sie weitergehen möchten oder nicht.



Danach fragt die Leitungsperson:
So, nun haben wir 18 Stufen dieser Beziehung durchgemacht. Einige sind schon früh ausgestiegen, andere sind weiter gegangen. Wann ist eurer Meinung nach eine Beziehung nicht mehr in Ordnung, wann wäre es für euch Zeit, aus einer Beziehung auszusteigen? Bitte schaut euch in Ruhe an, wer wie weit mitgegangen ist.

- Bei welcher Stufe bist Du „ausgestiegen“? Warum? Was hat dir nicht gefallen? Was hattest du dabei für Gefühle?
- Du bist weiter gegangen? Was hat dich dazu bewogen weiter zu gehen?
- Wie Fühlst du dich, wenn dir jemand so begegnet?
- Was brauchst du, um aussteigen zu können?
- Wie machst du das ganz konkret?
- Wer kann dir dabei helfen, wer unterstützt dich?

Alternative

Wenn ihr nicht „gehen“ mögt, könnt ihr die Übung auch auf Papier machen. JedeR klebt seinen Punkt dahin, wo er/sie stehen bleiben würde.

HINWEIS

Während dieser Übung denken viele Jugendliche über ihre eigenen Beziehungserfahrungen nach. Darum ist es wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der die Einzelnen sich auch trauen können, über ihre Erlebnisse zu sprechen, wenn sie es wollen, jedoch ohne Druck. Es ist auch hilfreich, den Jugendlichen zu sagen, dass manches in der Geschichte sie möglicherweise an eigene Erfahrungen erinnert und sie sich überlegen können, ob und was sie davon hier erzählen möchten. Falls Sie sich als TrainerInnen dazu in der Lage fühlen, können Sie anbieten, dass Einzelne auf Sie zugehen können, wenn sie Gesprächsbedarf haben. Wir haben die seltene Erfahrung gemacht, dass Jugendliche schon zu Beginn der Geschichte aussteigen. Das kann verschiedene Gründe haben, die wir im Workshop nicht erfragen. Das kann unter anderem an Ängsten liegen, verletzt zu werden oder mit einer homosexuellen Orientierung zu tun haben. In homosexuellen Beziehungen unter Jugendlichen kann Gewalt und Kontrolle genauso ein Thema sein. Das kann auch so benannt werden, um deutlich zu machen, dass wir Heterosexualität nicht als Norm setzen.

KREATIV SEIN: Liebesbeweis?!!

Ziele

- Liebesbeweis-Symbole werden kritisch hinterfragt.
- Es wird über alternative Symbole für einen Liebesbeweis gesprochen.
- Es wird eine alternative kreative Ausdrucksform geboten.

Material

- Liebessymbole („live“ oder Bilder) Ehering, Tattoo, Herzchenkette, Schloss, Social Media (Beziehungsstatus), Foto auf dem Handy, Baumstamm etc.



So geht's

Es werden obengenannte Gegenstände (ausgedruckt oder physisch) auf einen Tisch gelegt: Dazu werden folgende Fragen gestellt:

- Wie beweist du deine Liebe? Was ist ein Liebesbeweis?
- Welche Zeichen gibt es für Liebe? Passen sie?
- Wie kann etwas, das so unkontrollierbar ist wie die Liebe festgenagelt werden?
- Wie spürst du deine Liebe? Wann ist man geliebt? Wann ist man kontrolliert?
- Was sind deine Sehnsüchte? Was sind deine Erfahrungen?

Aus den Resultaten dieser Diskussion wird nun ein Tattoo generiert:

FÜR IMMER DEIN? EWIGE LIEBE? DAS GEHT UNTER DIE HAUT

Ziele

- Alternative Liebesbeweise / Zeichen für die Liebe finden.
- Es entsteh ein Produkt das auf Social Media oder an einer Aktion während der 16 Tage geteilt werden kann.

Material

- Vorlagen für Herztattoos
- Papier&Stifte (am besten Bleistift und Gummi)
- Wasserfeste Stifte
- Cellophan Folie
- Fotoapparat oder Handy



So geht's

Die Jugendlichen überlegen sich, was ihnen in der Liebe am wichtigsten ist (z.B. „mich selber bleiben“). Dies formulieren sie in einem Wort/Satz und gestalten damit (evtl ,mit der Vorlage) ein Tattoo auf Papier (z.B. „dir treu & mir treu“). Anschliessend legen alle eine Cellophan-Folie über ihr Tattoo und zeichnen es mit Wasserfestem Stift auf die Folie. Die Tattoos werden auf die Haut geklebt und fotografiert. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr die Bilder anschliessend auf der FB-Seite von 16Tage posten.

Diese Unterlagen wurden im Frühjahr 2014 als Beitrag zur Kampagne „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Jugend der katholischen Kirche Bern und dem Christlichen Friedensdienst erarbeitet.

WILLST DU MEHR WISSEN?

http://www.empowering-youth.de/downloads/Arbeitspaket_Heartbeat_Beziehungen_ohne_Gewalt.pdf

www.16tage.ch

RÜCKMELDUNGEN UND FRAGEN?!

Fachstelle Jugend der katholischen Kirche Bern,
Andrea Meier, 031 300 33 60, fachstelle.jugend@kathbern.ch

Christlicher Friedensdienst cfd
Amanda Weibel, 031 300 50 60, 16tage@cf-d.ch.org