

Thema - Stunde 09

Soziale Beziehungen

Hintergrundinfo

Soziale Beziehungen erfüllen viele (überlebens-)wichtige Funktionen und das biologisch bedingte Grundbedürfnis nach Bindung ist deshalb tief verwurzelt. Beziehungen können dabei unterstützen, mit Belastungen umzugehen. Gemeinsame Aktivitäten und das Zusammengehörigkeitsgefühl zu anderen Personen und/oder Gruppen wecken positive Gefühle und können die Stimmung verbessern. Außerdem ist es durch Beziehungen möglich, interpersonelles Feedback zu bekommen, dadurch zu lernen und das eigene Verhalten anzupassen.

Wichtig zum Aufrechterhalten von Beziehungen ist eine Balance aus Geben und Nehmen, also aus dem Zurückstellen eigener Bedürfnisse und dem Annehmen von Hilfe. Einseitige Beziehungen sind ungesund und haben eine geringere Überlebenswahrscheinlichkeit.

Ziel ist es, eigene Muster in sozialen Beziehungen zu erkennen, also z.B. ob es leichter fällt, auf sich selbst oder auf andere zu achten, oder auch ob es leichter fällt, Hilfe anzunehmen oder Hilfe zu geben. Außerdem können hilfreiche Strategien zur Aufrechterhaltung von sozialen Beziehungen erlebt und reflektiert werden, z.B. ein achtsames Wahrnehmen des Gegenübers, Empathie und deren Grenzen (Perspektivübernahme ist oft schwierig und gelingt nicht immer), sowie Abstimmung und Rücksichtnahme aufeinander, was nur durch Kommunikation und Kooperation gelingen kann.

Leitfragen

Wozu brauchen wir überhaupt Beziehungen? Was ist die Funktion eines sozialen Netzwerks?

Wie werden soziale Beziehungen aufrechterhalten? Wann und woran gehen Beziehungen kaputt?

Wie war es für euch, mit einem Partner/in im Team zusammen zu bouldern? Wäre es euch lieber gewesen, alleine zu bouldern? Warum? Was braucht es dafür, gut zusammen zu bouldern?

Wie geht es euch damit, Hilfe von anderen anzunehmen/wenn jemand auf euch Rücksicht nimmt? Fällt es euch leichter, andere zu unterstützen/zu helfen, oder wenn ihr Hilfe/Unterstützung bekommt?

Kennt ihr es von euch, dass es euch schwerfällt, euch in euer Gegenüber hineinzusetzen? Was könnte da helfen?

Lernziele

Bewusste Wahrnehmung und Annehmen von (positiver) sozialer Rückmeldung.

Geben und Nehmen als Teil sozialer Beziehungen (auf sich selbst achten - auf den anderen achten).

Vermeidung von Missverständnissen durch Kommunikation.

Perspektivübernahme und Ratschläge von außen: eigene Interpretationen des Handelns des Gegenübers spiegeln nicht unbedingt die Realität wider.