

„Der leere Stuhl“

Ziel:

- Einsamkeit sichtbar machen, ohne Zwang zur Offenlegung
- Förderung von Vertrauen und Gruppenbindung
- Ressourcenorientierter Umgang mit sensiblen Themen
- Stärkung des Selbstwertgefühls & Zugehörigkeit

Dauer	Gruppengröße / Alter	Material
Mit Kreativteil: ca. 85 Minuten Ohne Kreativteil: Ca. 35 Minuten	Mind. 5 Teilnehmende	1 leerer Stuhl im Stuhlkreis, Moderationskarten oder Sticky Notes, Marker/Stifte, Flipchart/Poster Für den Kreativteil: A3-Zeichenpapier oder Vordruck eines Insel-Umrisses, Buntstifte, Filzstifte, Zeitschriften, Scheren, Kleber

Ablauf

1. Einführung in die Methode (ca. 5 Min.)

Die Fachkraft erklärt den Grund für den leeren Stuhl (ein Beispiel):

Dieser leere Stuhl steht für all das, was oft keinen Platz hat: Einsamkeit, Unsicherheiten, Angst. Aber auch Mut, Hoffnung und Sehnsucht nach Zugehörigkeit. Wer mag, kann sich auf den Stuhl setzen und in Ich-Form etwas sagen. Alternativ könnt ihr eure Gedanken anonym auf Karten schreiben.

Wichtig: Keiner muss & alles ist freiwillig. Es bedarf einer intensiven vorherigen Beziehungsarbeit und dient als Impuls für die eigene Arbeit. Die Methode muss an den Kontext der Einrichtung/Besuchenden angepasst werden.

2. Ausdruck ermöglichen (ca. 10-15 Min.)

- Die Jugendlichen denken über ihre Themen nach.
- Freiwillige setzen sich auf den Stuhl und sprechen über ihre Themen und Erfahrungen.
- Alternativ: Karten werden vorgelesen oder sichtbar gemacht.
 - Die Flipchart/Metaplanwand trägt den Titel „Was ich oft nicht sagen kann...“
- Im Rahmen der Arbeit in der offenen Tür ist auch eine Möglichkeit, ein Plakat aufzuhängen mit z. B. „Einsamkeit ist...“ / „Herausforderungen für ein Coming Out sind...“ Ein Ort dafür könnte die Toilette sein, da dort ein sicherer Raum sein kann.



„Der leere Stuhl“

3. Reflexionsrunde (ca. 15 Min.)

Fragen zur gemeinsamen Reflexion:

- Woran würdest du erkennen, dass auf deiner Insel alles erlaubt ist, was du brauchst?
- Angenommen, du findest in Zukunft immer leichter den Weg auf deine Insel: Was hätte sich dann verändert?
- Wenn deine Insel dich schützen könnte: Was genau würde sie für dich tun?
- Woran würde jemand, der dich gut kennt, erkennen, dass dir der Aufenthalt auf deiner Insel gutgetan hat?
- Welche Dinge oder Gefühle hätten auf deiner Insel bewusst keinen Platz, und was würde sich dadurch für dich ändern?
- Stell dir vor, jemand, der dir wichtig ist, darf einen Tag auf deine Insel kommen: Was würde diese Person über dich erfahren, was sie vorher nicht wusste?
- Wenn deine Insel in schwierigen Momenten zu dir sprechen könnte: Welche Worte würden dich besonders stärken?

4. Kreativteil: Meine Insel (Ca. 30 Min.)

Die Fachkraft führt die Jugendlichen in das Gedankenexperiment:

Stell dir vor, es gibt eine Insel – nur für dich. Niemand schließt dich aus. Du darfst ganz du selbst sein. Was brauchst du dort? Was tut dir gut? Wie sieht deine Insel aus?

Jede*r gestaltet eine eigene Insel (als Zeichnung oder Collage).

Impulse für die Gestaltung:

- Was ist auf deiner Insel erlaubt?
- Wer darf mitkommen – und wer nicht?
- Wie erreichst du deine Insel, wenn du sie brauchst?
- Was schützt dich auf deiner Insel?

5. Auswertung & Reflexion (Ca. 20 Min.)

Mögliche Fragen für eine gemeinsame Reflexion:

- Angenommen, deine Insel könnte sprechen: Was würde sie dir über dich selbst erzählen?
- Was würden Menschen, die dir wichtig sind, an deiner Insel besonders mögen?
- Wenn du an besonders schwierigen Tagen deine Insel besuchen könntest: Was wäre anschließend anders?
- Was müsste passieren, damit deine Insel auch ein wenig in deinem Alltag sichtbar wird?
- Welche Rolle würde Einsamkeit auf deiner Insel spielen? Was wäre dort anders im Umgang damit?
- Stell dir vor, du könntest jemandem, der ebenfalls eine Insel gestalten möchte, einen wichtigen Tipp geben: Was würdest du empfehlen?
- Wenn du dich in fünf Jahren erneut auf deiner Insel wiederfindest: Was würdest du dort dann gerne entdecken, was heute noch fehlt?

