Lebenskompetenzen – Umgang mit Gefühlen – 2. Zyklus

Einsamkeit

Zielgruppe
- 2. Zyklus

Kompetenzen
- SuS setzen sich mit dem Thema Einsamkeit auseinander.
- SuS kennen Strategien, die gegen Einsamkeit helfen können.

Arbeits- und Sozialformen
- Partnerarbeit
- Einzelarbeit
- Diskussion im Plenum

Zeitfenster
- 2-3 Lektionen

Vorbereitung/Material
- Post-it
- Zeichenpapier, Stifte

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
20'	<u>Einstieg</u> • Bei welcher Gelegenheit seid ihr gerne allein? • Bei welcher Gelegenheit seid ihr gern mit anderen zusammen? • Bei welcher Gelegenheit seid ihr nicht gern allein? Alle SuS machen sich zuerst selbständig Gedanken zu diesen Fragen und schreiben danach Stichworte für sich auf. Diese werden anschliessend gesammelt, z.B. mit Post-it auf ein Plakat geklebt. Diskussion im Plenum: • Welche Unterschiede werden erkennbar? Welche Gemeinsamkeiten? Was fällt auf? • Wisst ihr, was Einsamkeit ist? Wann fühlen sich kleine Kinder einsam? Wann fühlt ihr euch einsam? Ziel dieser Lektion ist es, sich gemeinsam Gedanken dazu zu machen, was man tun kann, wenn man einsam ist.	Post-it

40'	Alle SuS wählen sich nun einen Partner oder eine Partnerin, mit dem oder der sie zusammenarbeiten möchten. Stellt euch nun eine Situation vor, die in einem Märchen vorkommen könnte. «Es waren einmal zwei Kinder in eurem Alter. Jedes lebte in seiner Familie. Jedes liebte seine Eltern, und die Eltern liebten das Kind. Es war eine ganz normale Familie. Die Eltern sorgten für den Lebensunterhalt. Manchmal gab es Spannungen und Streit, dann versöhnte man sich wieder. Eines Tages waren die beiden Kinder nicht zu Hause. Als sie zurückkamen, konnten sie die Häuser ihrer Familien nicht wiederfinden. Sie waren verschwunden, verschwunden mit allen Menschen darin, mit Eltern und Geschwistern, mit Hund und Katze. Jedes der Kinder bekam einen Schrecken und dachte: „Nun bin ich ganz allein. Ich kann hier nicht bleiben. Ich gehe in die weite Welt. Vielleicht finde ich jemanden, der seine Einsamkeit mit mir teilt.“ Beide Kinder gingen von zu Hause fort. Und nach einer Weile trafen sie sich. Sie stellten fest, dass sie das gleiche Schicksal getroffen hatte. Und sie beschlossen zusammenzubleiben, um auf diese Weise leichter mit ihrer schwierigen Lage fertig zu werden.» Die SuS sollen die Geschichte nun weiterdenken. Sie können selber entscheiden, ob sie dazu ein Bild malen, einen Dialog einüben oder das Ende der Geschichte aufschreiben. Hilfreiche Fragen dazu können sein: • Was empfinden die Kinder? Was werden sie tun? • Was denken sie über ihre Lage? Was beschliessen sie? Wie trösten sie einander? Wie einigen sie sich? • Was wäre die «Moral von der Geschichte»? Häufig enden Märchen mit «Und wenn sie nicht gestorben sind, so...». Die SuS haben nun 30 Minuten Zeit, die Geschichte weiterzudenken.	
30’ 20’	Es sollen nun möglichst viele Arbeiten einander präsentiert werden. Abschlussreflexion: • Welche Möglichkeiten wurden gefunden, was die Kinder tun können? Welche fand ich am besten? • Welche könnte ich selber anwenden, wenn ich mich einsam fühle? Womit habe ich gute Erfahrungen gemacht? • Wie könntet ihr einem Freund/einer Freundin helfen, die sich einsam fühlt? • Was habe ich heute herausgefunden?	

Quelle

- Gute Beziehungen in der Schule. Beziehungsgestaltung, psychosoziale Gesundheit und Lernerfolg. give. Servicefachstelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. Wien, 2018. S. 30.
  Download (16.08.2022): https://www.give.or.at/material/gute-beziehungen/