



Gefühle checken: Einsamkeit verstehen – gemeinsam hinschauen

Sensibilisierung zum Thema Einsamkeit

KURZINFO: WORUM GEHT ES?

Einsamkeit ist ein Gefühl, das viele Kinder und Jugendliche kennen (Luhmann et al., 2023). Es entsteht jedoch nicht automatisch dann, wenn man allein ist, sondern wenn eine Diskrepanz zwischen der gewünschten und der tatsächlichen Anzahl und Qualität von sozialen Beziehungen besteht (Luhmann, 2022; Peplau & Perlman, 1982).

Das Erleben von Einsamkeit ist vielschichtig – es gibt emotionale und soziale Einsamkeit. Während **emotionale Einsamkeit** das Fehlen einer besonders engen Bezugsperson, der man sich vollkommen anvertrauen kann, meint, bezeichnet **soziale Einsamkeit** das Gefühl fehlender Zugehörigkeit zu einer Gruppe (de Jong Gierveld, 1987; de Jong Gierveld et al., 2018; Weiss, 1973).

Gerade in der Pubertät, in der Heranwachsende mit vielen Entwicklungsaufgaben, wie der Abgrenzung vom Elternhaus, der Akzeptanz körperlicher Veränderungen oder der Intensivierung von Beziehungen zu Gleichaltrigen konfrontiert werden, sind Freundschaften, Anerkennung und Zugehörigkeit besonders wichtig (Eschenbeck & Knauf, 2018; Kaniušonytė et al., 2019; Laursen & Hartl, 2013; Qualter et al., 2015). Immer mehr Jugendliche berichten hier im wahrsten Wortsinn von einer „Leerstelle“: In einer NRW-weiten Befragung von 13- bis 15-Jährigen geben 41.2 % der Jungen und 57.2 % der Mädchen an, sich im mittleren Maße emotional einsam zu fühlen. Über 23 % der Mädchen und Jungen fühlen sich im mittleren Maße sozial einsam (Luhmann et al., 2023).

Zwar ist Einsamkeit einerseits ein negativ besetztes Gefühl, hat jedoch andererseits eine wichtige Funktion: Es ist ein Warnsignal des Körpers, das ähnlich wie Hunger dazu anregen soll, aktiv etwas an der derzeitigen Situation zu ändern (Cacioppo und Cacioppo, 2018).

Warum Sie das Thema mit Ihren Schülerinnen und Schülern reflektieren sollten:

- Einsamkeit kann das Lernen und die Klassengemeinschaft beeinträchtigen, denn erhöhte Einsamkeit geht mit geringer Schulzufriedenheit und schlechterer Schulleistung einher (Eccles et al., 2023; Jefferson et al., 2023; Matthews et al., 2023; Qualter et al., 2021).
- Frühe Sensibilisierung hilft, Vorurteile abzubauen und Einsamkeit zu enttabuisieren.
- Die Schüler:innen stärken ihre Selbstwirksamkeit und sozialen Kompetenzen.
- Die Inhalte und der Austausch im Workshop unterstützen ein positives Klassenklima, in dem sich niemand ausgeschlossen fühlen muss.

Der 90-minütige Workshop soll den Jugendlichen eine klare Botschaft vermitteln: Einsamkeit kann jede und jeden betreffen und ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeigt uns, dass wir soziale Wesen sind, die Verbindung brauchen.

LERNZIELE

Die Schüler:innen sollen ...

- erkennen, dass Einsamkeit ein normales menschliches Gefühl ist, das viele kennen.
- eigene Gefühle und Bedürfnisse besser wahrnehmen und benennen können.
- ihr eigenes Einsamkeitsempfinden reflektieren sowie
- Empathie für andere entwickeln, die sich einsam fühlen.

ÜBERBLICK

	Inhalte	Methoden/Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Meine Wohlfühl-Nähe	Bildbetrachtung	15 Min.
		Erlebnisorientierte Übung Diskussion im Plenum	
Hauptteil	Luna und der leise Schatten	Wissensvermittlung durch Storytelling Gruppenarbeit	30 Min.
		Diskussion und Reflexion im Plenum	
Abschluss	Wohlfühlkarte	Einzel- und Gruppenarbeit	15 Min.
		Einsamkeits- und Gemeinschaftswölkchen Selbstreflexion Diskussion und Reflexion im Plenum	


ABLAUF

EINSTIEG

„MEINE WOHLFÜHL-NÄHE“

Das Bedürfnis nach sozialer Nähe – und damit im Umkehrschluss auch das Empfinden von Einsamkeit – ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Während sich manche mit wenigen Freund:innen wohlfühlen, brauchen andere ein ganzes „Rudel“, um ihr persönliches Nähe-Bedürfnis zu erfüllen.

Mit dieser kleinen Einstiegsübung soll den Schüler:innen anhand von Beispielen aus dem Tierreich verdeutlicht werden, dass das Bedürfnis nach sozialer Nähe weit auseinander gehen kann. Gleichzeitig erhalten sie die Möglichkeit, eine erste persönliche Einschätzung ihres eigenen Nähe-Bedürfnisses vorzunehmen.

Dauer	ca. 15 Min. 
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Druckvorlage „Tierisch nah“ (Ausdruck am besten in DIN A3) • Material zum Aufhängen der Bilder an der Tafel/Wand <p>Alternativ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint-Präsentation „Tierisch nah“ • Druckvorlage „Eck-Bezeichnungen – Tierisch nah“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen, dass das Bedürfnis nach sozialer Nähe sehr unterschiedlich sein kann • Erste Auseinandersetzung und Reflexion des persönlichen Bedürfnisses nach Nähe

siehe Downloadbereich 

Durchführung

Um niederschwellig in das Stundenthema einzuleiten, können Sie diese Übung nutzen, ohne viel vorab erläutern zu müssen.

Ablauf:

1. Hängen Sie die vier ausgedruckten Bilder „Tierisch nah“ gut sichtbar für alle Schüler:innen im Klassenraum (z. B. an der Tafel) auf. Sie können alternativ auch die PowerPoint-Datei „Eck-Bezeichnungen – Tierisch nah“ nutzen und die Bilder digital präsentieren. Die Schüler:innen sollen nun **zunächst für sich still** überlegen, was die Tiere auf den jeweiligen Bildern gemeinsam haben und was die Tiergruppen voneinander unterscheidet.

Formulierungsimpuls: „Zum Einstieg in unser heutiges Stundenthema habe ich euch vier verschiedene Bilder mitgebracht. Schaut sie euch bitte einmal in Ruhe an und überlegt kurz für euch, was die Tiere auf den jeweiligen Bildern gemeinsam haben könnten und was die vier Tiergruppen voneinander unterscheiden könnte.“

2. Nachdem die Schüler:innen kurz in Stille überlegt haben, sammeln Sie die Gemeinsamkeiten der Tiere im **Plenum** und notieren sie an der Tafel. Reflektieren Sie anschließend gemeinsam mit den Schüler:innen, worin der Unterschied zwischen den vier Tiergruppen besteht und was das mit dem Stundenthema zu tun haben könnte.

Formulierungsimpuls: „Tiere, wie beispielsweise der Tiger oder Maulwurf sind im klassischen Sinne „Einzelgänger“. Sie brauchen kaum soziale Kontakte und verbringen ihre Zeit am liebsten allein. Mit anderen Artgenossen treffen sie sich nur zur Paarungszeit und gehen danach wieder getrennte Wege. Ganz anders ticken dagegen Kaiserpinguine oder Biber – sie leben in festen Partnerschaften, die zum Teil ihr ganzes Leben lang bestehen. Auch Wölfe und Elefanten leben in engen Beziehungen mit anderen Artgenossen. Anders als die Kaiserpinguine oder Biber gehen Wölfe oder Orcas jedoch mit mehreren enge Beziehungen ein. Zwar sehen wir auf dem letzten Bild ebenfalls größere Versammlungen von Artgenossen, allerdings gehen Zebras oder Antilopen deutlich weniger tiefe Beziehungen miteinander ein und leben eher nebeneinanderher.“

3. Stellen Sie anschließend den Bezug zwischen den Tieren und uns Menschen her. Das könnten Sie zum Beispiel durch die folgende Reflexionsfrage mit anschließender Einordnung tun:

„Denkt Ihr, dass der Biber als „Partnerschaftsfan“ unglücklicher ist als der Tiger, wenn er für längere Zeit keinen Artgenossen um sich hat?“

Nachdem die Schüler:innen geantwortet haben, können Sie folgendes sagen:

„Nicht alle Tiere haben das gleiche Bedürfnis nach sozialer Nähe. Beim Biber ist es viel größer als beim Tiger, der am liebsten allein durch die Welt streift. Ähnlich ist es auch bei uns Menschen: Jede und jeder von uns hat ein unterschiedliches Bedürfnis nach Nähe zu anderen.“

4. Verteilen Sie die vier Bilder oder alternativ die vier Eck-Bezeichnungen (siehe Downloadbereich) anschließend in den vier Ecken des Klassenraumes und fordern Sie die Schüler:innen auf, sich zu dem Bild zu stellen, das ihr Bedürfnis nach sozialer Nähe am besten beschreibt.

Formulierungsimpuls: „Ich werde jetzt die vier Bilder mit den Tiergruppen hier im Klassenzimmer verteilen. Stellt euch anschließend zu dem Bild, das euch und euer Bedürfnis nach Nähe grundsätzlich am passendsten beschreibt. Seid ihr eher der klassische Einzelgänger, reicht euch ein:e feste Bezugsperson oder braucht ihr ganz viele Menschen um euch herum, mit denen ihr eher engere oder lockerere Verbindungen habt?“

Alternativer Formulierungsimpuls bei Nutzung der Eck-Bezeichnungen: „Ich werde jetzt die vier Tiergruppen hier im Klassenzimmer verteilen. Stellt euch anschließend zu dem Tier, das euch und euer Bedürfnis nach Nähe grundsätzlich am passendsten beschreibt. Seid ihr eher der klassische Einzelgänger wie der Tiger, reicht euch ein:e feste Bezugsperson wie dem Biber oder braucht ihr ganz viele Menschen um euch herum, mit denen ihr eher engere oder lockerere Verbindungen habt, wie der Wolf oder das Zebra?“

Hinweis: Die Schüler:innen werden vielleicht Probleme haben, sich eindeutig zu positionieren und Argumente finden, wieso sie nicht ganz klar „das eine oder andere“ sind. Diese Argumente können dann in der Auswertung und Reflexion von Ihnen aufgegriffen werden.

Durchführung

- Die Schüler:innen haben ihre finale Position eingenommen. Wenn sich die Schüler:innen unkompliziert zuordnen konnten, fragen Sie nach, ob sie sich jederzeit so positionieren würden oder ob es auch Situationen gibt, in denen sie sich vielleicht anders verorten würden.

Fazit und Überleitung:

- Ordnen Sie abschließend die Position der Schüler:innen ein und leiten Sie zur nächsten Aufgabe weiter.


Formulierungsimpuls: „Wie ihr merkt, ist es gar nicht so leicht, sich klar zu positionieren, weil es auch manchmal auf die Situation ankommt, in der ihr euch gerade befindet. Mal ist es schön, etwas allein zu machen und für sich zu sein, aber oftmals wünschen wir uns dann doch, dass da jemand ist, mit dem wir etwas gemeinsam machen oder dem wir uns anvertrauen können.


Aber was passiert eigentlich, wenn wir uns zwar Nähe wünschen, aber das Gefühl haben, allein zu sein? Dem wollen wir uns nun mit einer kleinen Geschichte nähern, die ich euch mitgebracht habe.“

HAUPTTEIL

„LUNA UND DER LEISE SCHATTEN“

„Wie nennt man dieses Gefühl, wenn man sich allein fühlt, obwohl da Menschen um einen herum sind ...? Kann ich dagegen etwas tun oder muss ich es einfach über mich ergehen lassen? Warum fühlt man sich überhaupt so? Ist das für irgendwas gut?“ Diese Fragen werden in der nachfolgenden Geschichte beantwortet.

Dauer	ca. 30 Min. 
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesetext „Luna und der leise Schatten“ • Gruppenkarten zum Zuschneiden „Ein anderes Ende“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Wissenserweiterung über eine Geschichte • Erkennen, dass es unterschiedliche Formen der Einsamkeit gibt • Lernen, dass es viele Möglichkeiten gibt, mit Einsamkeit umzugehen

siehe Downloadbereich 

Durchführung

Ablauf:

1. Lesen Sie die Geschichte „Luna und der leise Schatten“ im **Plenum** vor.

Formulierungsimpuls für den Einstieg: „Geschichten können uns dabei helfen, Neues leichter zu verstehen. Deswegen möchte ich euch die Geschichte von Luna erzählen.“

2. Wählen Sie **drei der untenstehenden Fragen** aus, die Sie mit der Klasse behandeln wollen. Teilen Sie die Klasse anschließend in **sechs Kleingruppen** ein, sodass mindestens zwei Gruppen die gleiche Frage bearbeiten (circa 10 Minuten).

Formulierungsimpuls: „Ihr habt nun alle eine Frage zu Lunas Geschichte zugeteilt bekommen. Überlegt nun bitte gemeinsam, wie Lunas Geschichte sich verändert hätte, wenn etwas anders gelaufen wäre. Ihr könnt euch auf einem Blatt Stichpunkte machen, schreibt aber bitte keine ganze Geschichte auf. Dafür habt ihr 10 Minuten Zeit.“

Hinweis: Es steht Ihnen frei, auch alle fünf Fragen mit der Klasse zu beantworten und die Gruppengrößen entsprechend anzupassen. Beachten Sie dabei jedoch, dass jede Frage von mindestens zwei

Gruppen bearbeitet werden sollte, sodass ggf. mehr Zeit für die Besprechung in der Klasse eingeplant werden muss (ca. 10 Minuten mehr).

- Was hätte passieren können, wenn Luna sich nicht an ihren Bruder gewandt hätte?
- Was hätte passieren können, wenn Finn Lunas Gefühle nicht ernst genommen hätte?
- Was hätte passieren können, wenn Luna sich verstellt hätte, nur um dazuzugehören?
- Was hätte passieren können, wenn Emmi kein Interesse gehabt hätte, mit Luna zu reden?
- ❖ Was hätte passieren können, wenn Emmi nicht allein gegessen hätte?

Auswertung

Nach der Gruppenarbeit stellt eine Gruppe fragenbezogen das andere Ende der Geschichte im **Plenum** vor. Wenn das Ende in einer anderen Gruppe anders aussieht, dann sollen die Schüler:innen dieses Ende ebenfalls vorstellen bzw. ihre abweichenden Aspekte ergänzen. Im besten Fall unterscheiden sich die Antworten auf die gleiche Frage zwischen den Gruppen, sodass klar wird, dass es nicht den **einen** richtigen Verlauf der Geschichte gibt, sondern dass verschiedene Verläufe möglich sind. Nach jeder Frage soll die Klasse gemeinsam überlegen, was sie zum Phänomen „Einsamkeit“ und dem Umgang mit diesem Gefühl lernen können (ca. 15 Minuten).

Hinweis: Sollten die Schüler:innen Schwierigkeiten bei der Beantwortung der Fragen haben, können Sie ihnen anhand der folgenden Beispiellösungen kleine Hilfestellungen geben.

Lösungsideen (Schritt 1 und Schritt 2):

- Was hätte passieren können, wenn Luna sich nicht an ihren Bruder gewandt hätte?

Schritt 1: Luna hätte ihre Gefühle für sich behalten und gedacht, mit ihr stimme etwas nicht. Die Einsamkeit wäre vielleicht stärker geworden, weil sie keine Worte dafür hätte. Erst viel später – vielleicht durch ein Schulprojekt oder eine Social Media Kampagne – hätte sie (im besten Fall) verstanden, was sie wirklich braucht.

Schritt 2: Es ist wichtig, über Gefühle zu sprechen, um sie sich bewusst zu machen und hilfreiche Impulse von außen zu bekommen; Gefühle für sich zu behalten kann die Einsamkeit verstärken.

- Was hätte passieren können, wenn Finn Lunas Gefühle nicht ernst genommen hätte?

Schritt 1: Wenn Finn gesagt hätte: „Ach, das ist nur eine Phase.“, hätte Luna sich unverstanden gefühlt. Sie hätte vielleicht gelernt, ihre Gefühle runterzuschlucken oder als „nicht richtig“ zu empfinden. Luna würde sich vielleicht nicht mehr trauen, mit anderen über ihre Gefühle zu sprechen, sodass sie damit alleine wäre und keine Hilfe bekommen würde, was die Einsamkeit verstärken könnte.

Schritt 2: Ernstgenommen zu werden ist wichtig; wenn jemand deine Gefühle ignoriert, kann das schmerzen und du lernst, dich zurückzuhalten. Wenn jemand seine Gefühle mit dir teilt, solltest du behutsam damit umgehen.

➤ **Was hätte passieren können, wenn Luna sich verstellt hätte, nur um dazuzugehören?**

Schritt 1: Luna hätte angefangen, mit Fußball zu spielen oder über Themen zu reden, die sie eigentlich nicht interessieren. Nach außen wäre sie „dabei“, innerlich aber immer leerer.

Schritt 2: Sich zu verstellen hilft nicht, echte Verbundenheit zu finden. Auch wenn das schwer ist: Ehrlich zu sich selbst zu sein und eigenen Interessen und Vorlieben nachzugehen, ist wichtiger.

○ **Was hätte passieren können, wenn Emmi kein Interesse gehabt hätte, mit Luna zu reden?**

Schritt 1: Luna hätte sich im ersten Moment zurückgewiesen gefühlt und vielleicht gedacht, dass es echt Mut kostet, auf jemanden zuzugehen. Luna hätte gelernt, dass es mehrere Wege gibt, Anschluss zu finden und hätte zu einem anderen Zeitpunkt oder bei einer anderen Person einen neuen Versuch gewagt.

Schritt 2: Nicht jede Begegnung klappt; eine Absage bedeutet nicht, dass man „selbst schuld“ oder „falsch“ ist. Es gibt immer alternative Möglichkeiten, Anschluss zu finden.

❖ **Was hätte passieren können, wenn Emmi nicht allein gesessen hätte?**

Schritt 1: Luna hätte vielleicht länger gebraucht, jemanden zu finden, der ähnlich tickt. In einer AG (Zeichnen, Musik, Comic-Club) hätte sie schließlich Anschluss gefunden. Der Schlüssel wäre gewesen, dass es manchmal neue Orte braucht, um „seine Menschen“ zu treffen.

Schritt 2: Manchmal muss man neue Wege gehen, um Menschen zu finden, die ähnliche Interessen haben; Geduld und Initiative helfen, Freundschaften zu schließen.

Gut zu wissen**Was ist Einsamkeit wirklich?*****Allein sein***

Meint die Abwesenheit anderer Personen (z. B. „Ich bin gerade allein zuhause.“). Ist ein objektiver Zustand, meist vorübergehend und zunächst neutral zu bewerten. Ob sich jemand in diesen Momenten einsam fühlt, ist von der persönlichen Bewertung des Zustands relevant („Bin ich gerade gern allein oder wünsche ich mir eigentlich soziale Nähe?“)

Soziale Isolation

Meint den tatsächlichen Mangel an sozialen Kontakten und die fehlende Eingebundenheit in Gruppen und soziale Aktivitäten (z. B. „Ich habe niemanden mit dem ich überhaupt etwas unternehmen könnte.“). Es handelt sich um einen objektiven, meist anhaltenden Zustand, der zunächst neutral zu bewerten ist. Für das Einsamkeitsempfinden ist die persönliche Bewertung des Zustands relevant („Möchte ich keine sozialen Kontakte oder wünsche ich mir soziale Kontakte, habe aber keinen Zugang dazu?“).

Einsamkeit

Meint die empfundene Nicht-Zugehörigkeit zu anderen Personen. Ist ein subjektiv negativ empfundener Zustand, der vorübergehend oder auch anhaltend sein kann. Entsteht, wenn die Qualität oder die Anzahl der sozialen Beziehungen als unzureichend empfunden wird. Kann weiter unterteilt werden in emotionale und soziale Einsamkeit.

Emotionale Einsamkeit

Beschreibt das Fehlen von engen Bezugspersonen. Betrifft häufig Menschen ohne tiefe Bindungen zu einer oder mehreren Personen, denen sie sich anvertrauen können. Geht häufig mit der Angst des Verlassenwerdens einher. Zur Bewältigung des Empfindens bemühen sich emotionale Einsame um die Intensivierung von Sozialkontakten.


Soziale Einsamkeit

Beschreibt die fehlende Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe. Betrifft häufig Menschen in einer neuen Umgebung ohne enge Beziehungen. Geht häufig mit einem Gefühl der Langeweile oder Minderwertigkeit sowie fehlender Sinnhaftigkeit einher. Zur Bewältigung des Empfindens suchen sozial Einsame bestenfalls proaktiv (neue) Sozialkontakte.

(Bucher, 2023; Luhmann et al., 2023; Taylor, 2020)

„EINSAMKEITS- UND GEMEINSCHAFTSWÖLKCHEN“

Einsamkeit hat viele Gesichter und kann Schüler:innen in ganz unterschiedlichen (Schul-)Situationen begegnen, sei es bei der Mannschaftswahl im Sportunterricht, bei der Gruppenarbeit, im überfüllten Schulbus oder im eigenen zuhause. Mit dieser Übung sollen die Schüler:innen durch die „allgemeine Brille“ schauen und verschiedene Situationen identifizieren, in denen sich ein heranwachsender Mensch einsam fühlen kann. Dies soll einerseits die Empathie für andere fördern und gleichsam den Blick auf die eigenen Erfahrungen erleichtern. Im Klassenverbund werden zum Abschluss gemeinsam Situationen der Verbundenheit und Sicherheit gesammelt.

Dauer	ca. 30 Min. 
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt „Einsamkeitswölkchen“ • Tafelbild-Vorlage „Gemeinschaftswölkchen“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Lernen, dass sich Einsamkeit je nach Situationen unterschiedlich anfühlen kann • Verschiedene Situationen kennenlernen, in denen sich junge Menschen mit anderen verbunden und sicher fühlen können

siehe Downloadbereich 

Durchführung

Ablauf:

1. Die Schüler:innen sollen zunächst in **Einzelarbeit** das Arbeitsblatt „Einsamkeitswölkchen“ bearbeiten. Auf diesem sind vier Gefühle (unverstanden, ausgeschlossen, abgeschottet, nicht zugehörig) in Wolken gezeichnet. Für jedes Gefühl sollen die Schüler:innen in Form einer Mindmap verschiedene beispielhafte Situationen auflisten, in denen sich eine Person so fühlen könnte (circa 10 Minuten). Alternativ finden Sie im Downloadbereich ebenfalls eine Blanko-Version des Arbeitsblattes, in dem Sie die Begriffe selbst auswählen können.

Formulierungsimpuls: „Dass unsere Wohlfühl-Nähe von Person zu Person unterschiedlich sein kann, haben wir am Anfang unserer Stunde bereits gelernt. Wie ihr aber auch gemerkt habt, kann unsere Wohlfühl-Nähe von Situation zu Situation anders aussehen. Es gibt Situationen, in denen ihr einfach mal Ruhe haben wollt und lieber für euch sein möchtet – und dann gibt es wiederum Situationen, in denen ihr euch total wünscht, mit anderen Personen zusammen zu sein.“

Manchmal finden wir uns aber auch in Situationen wieder, die wir uns selbst nicht aktiv ausgesucht haben – und dabei können unterschiedliche Gefühle aufkommen ...

Ich teile euch jetzt ein Arbeitsblatt aus. Darauf stehen verschiedene Gefühle in Wolken. Versucht bitte für jedes Gefühl unterschiedliche Situationen zu überlegen und aufzuschreiben, in denen sich eine Person, die genauso alt ist wie ihr, so fühlen könnte. Wenn ihr fertig seid, könnt ihr eure gefundenen Situationen mit eurem/eurer Sitznachbar:in vergleichen und euer Arbeitsblatt entsprechend ergänzen.“

2. Anschließend sollen die Schüler:innen in die **Paararbeit** gehen. Ziel ist der Austausch über die verschiedenen Situationen. Dafür sollen die Paare ihre Situationen vergleichen und ihre Mindmaps ergänzen (circa 5 Minuten).

Auswertung

3. Nach der Paararbeit sollen die Schüler:innen in **Einzelarbeit** die Gefühle und Situationen erneut betrachten und mit einem farbigen Stift jene Gefühle und zugehörigen Situationen markieren, die sie selbst schon einmal erlebt haben (circa 5 Minuten).

Formulierungsimpuls: „Höchstwahrscheinlich werden euch manche der notierten Situationen und Gefühle schon einmal begegnet sein. Bitte nehmt euch als nächstes einen farbigen Stift (Buntstift oder Textmarker) und geht in Stillarbeit die Gefühle durch. Markiert bitte jedes Gefühl, das euch bekannt vorkommt. Anschließend schaut ihr pro Gefühl die verschiedenen Situationen durch und markiert all jene Situationen, in denen ihr euch schon einmal so gefühlt habt. Anschließend überlegen wir uns gemeinsam Situationen, in denen ihr euch mit anderen verbunden und sicher fühlt bzw. fühlen könnt.“

4. Zum Abschluss sollen die Schüler:innen nun gemeinsam im **Plenum** Situationen finden, in denen sie sich „mit anderen bzw. in der Gemeinschaft verbunden“ und „dazugehörig“ fühlen. Dafür zeichnen Sie mit ausreichend Abstand zueinander zwei Wolken an die Tafel. In der Mitte der Wolke steht entweder „Ich fühle mich verbunden, wenn...“ oder „Ich fühle mich dazugehörig, wenn...“. Sammeln Sie nun wie in einer Mindmap Situationen, in denen sich die Schüler:innen so fühlen (circa 10 Minuten).

Anschließend kann nahtlos zur Abschlussübung übergegangen werden.

Gut zu wissen**Relevante Faktoren bei der Entstehung von Einsamkeit**

Zwar kennen viele Kinder das Gefühl der Einsamkeit, manche sind jedoch stärker betroffen als andere.

Peer & Familie

Kinder und Jugendliche, die wenig Akzeptanz bzw. soziale Ausgrenzung bis hin zu Mobbing in der Peergruppe erleben oder keine sichere emotionale Bindung haben (z. B. durch instabile Beziehungen oder emotionale Vernachlässigung in der Familie), können verstärkt von Einsamkeit betroffen sein.

Individuelle Faktoren

Persönliche Faktoren, wie ein niedriges Selbstwertgefühl, Unsicherheit, Ängste oder das Vorliegen psychischer Erkrankungen (z. B. Depression, soziale Phobie) können Einsamkeit erhöhen. Betroffene Kinder und Jugendliche neigen eher dazu, sich zurückzuziehen – was wiederum zu weniger sozialen Erlebnissen führt und somit das Einsamkeitsempfinden beeinflussen kann.

Umfeld & Lebensumstände

Bestimmte Lebensereignisse, wie ein Umzug, Schulwechsel oder kritische Übergänge (z. B. Schuleintritt, Pubertät, Trennung der Eltern) können bestehende soziale Beziehungen unterbrechen. Auch ein niedriger sozioökonomischer Status kann einschränkend wirken – z. B. durch begrenzte Teilhabemöglichkeiten – und somit mit erhöhter Einsamkeit einhergehen.

Digitalisierung

Ein risikobehafteter Umgang mit digitalen Medien – etwa übermäßige Bildschirmzeit, exzessives Gaming oder Internetabhängigkeit – kann dazu führen, dass reale Kontakte weniger gepflegt werden. Gleichzeitig betreiben einsame Jugendliche häufiger „Online-Überkompensation“, die das Gefühl von Einsamkeit eher verstärkt als mindert.


(Hawkey & Cacioppo, 2010; Luhmann & Hawkey, 2016; Loades et al., 2020; Orben et al., 2020; Qualter et al., 2015)

ABSCHLUSS

„MEINE WOHLFÜHLKARTE“

Wenn der Magen knurrt und Hunger aufkommt, wissen wir, dass wir etwas essen und unsere Energiereserven auffüllen müssen. Die Schüler:innen haben in der heutigen Unterrichtseinheit gelernt, dass Einsamkeitsgefühle ebenfalls ein Warnsignal des Körpers sind. Sie zeigen ihnen, dass sie aktiv werden sollten, um an der Situation etwas zu ändern.

Diese Übung hilft den Schüler:innen, sich abschließend nochmals bewusst mit dem Einsamkeitsempfinden auseinanderzusetzen – ohne Bewertungen und ohne, sich dabei schämen zu müssen. Sie fördert die Selbstreflexion und zeigt ihnen Möglichkeiten auf, wie sie selbst mit einsamen Momenten umgehen können. Gleichzeitig entsteht ein persönlicher „Schutzanker“, der sie auch im Alltag halten kann.

Dauer	ca. 15 Minuten 	
Material	Analoge Durchführung	Digitale Durchführung
	<ul style="list-style-type: none"> • Blanko-DIN A5-Blatt • Stifte, Farben, evtl. Sticker, Zeitschriften (für Collagen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Digitales Gerät • Padlet, Power-Point, Canva oder Ähnliches
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Kreative Auseinandersetzung mit eigenen Strategien und Ressourcen gegen Einsamkeit • Gestalten eines eigenen „Schutzankers“ gegen Einsamkeit für zuhause 	

Durchführung

Die Schüler:innen sollen in **Einzelarbeit** eine „Wohlfühlkarte“ mit zwei Seiten auf einem DIN A5-Blatt gestalten.

Formulierungsimpuls zur Einleitung der Übung: *„Manchmal gibt es Momente, in denen wir uns allein, traurig oder ausgeschlossen fühlen. Das geht vielen so, auch wenn wir es von außen nicht sehen können. Aber: Jeder Mensch hat Strategien oder Ressourcen, die ihr oder ihm in solchen Momenten helfen können. Manchmal sind es Gedanken, manchmal Menschen, manchmal kleine Dinge, die uns wieder stärken.“*

In unserer letzten Übung gestaltet ihr eure eigene „Wohlfühlkarte“, die nur für euch bestimmt ist und mit niemand anderem geteilt werden muss. Vielleicht hilft sie euch irgendwann in einem schwierigen Moment.“

Ablauf analog:

1. Teilen Sie jeder:r Schüler:in ein Blanko-DIN A5-Blatt aus. Alternativ kann auch auf eigenes Material zurückgegriffen werden.
2. Zunächst sollen die Schüler:innen auf der Vorderseite das **Gefühl von Dazugehörigkeit und Verbundenheit mit anderen Personen/in Gemeinschaft** künstlerisch darstellen. Wie die Schüler:innen das tun, steht ihnen frei und wird nicht bewertet. Ein:e Schüler:in zeichnet vielleicht einen Cartoon, ein:e andere:r malt eine Sonne, zeichnet eine Szene oder schreibt ein Wort in „Schönschrift“ auf (circa 10 Minuten).
3. Auf der Rückseite sollen die Schüler:innen anschließend konkrete **Strategien, Ressourcen oder Kraftquellen** notieren, die ihnen helfen können, in schwierigen Momenten wieder in diesen gewünschten Zustand bzw. das Gefühl zu kommen. Ziel ist, sich die eigenen Kraftquellen bewusst zu machen (circa 5 Minuten).

Formulierungsimpuls: *„Ihr habt vor euch nun ein leeres Blatt. Ich möchte, dass ihr auf der Vorderseite einmal versucht, das Gefühl von Dazugehörigkeit und Verbundenheit mit anderen Personen/in Gemeinschaft künstlerisch zu gestalten. Wie sieht das Gefühl für euch aus? Ist es vielleicht eine bestimmte Farbe, eine Szene, ein Wort oder ein Symbol? Ihr seid bei der Gestaltung vollkommen frei und es gibt kein richtig oder falsch. Versucht einmal in euch hineinzufühlen und eurer Kreativität freien Lauf zu lassen.“*

Wenn ihr damit nach ungefähr 10 Minuten fertig seid, schaut euch die Karte an und überlegt euch: Was hilft mir, mich so, wie auf der Karte dargestellt, zu fühlen? Ist es vielleicht ein Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin, gemeinsames Lachen oder ein actionreiches Spiel? Schreibt nun auf die Rückseite eures Blattes alle Strategien, Ressourcen und Kraftquellen auf, die helfen können, euch (wieder) so zu fühlen, wie auf eurem Bild dargestellt. Auch hier gibt es kein richtig oder falsch und ihr müsst niemandem eure Antworten zeigen.“

Ablauf digital:

1. Die Schüler:innen sollen in einem digitalen Programm ihrer Wahl (z.B. Canva, PowerPoint, Goodnotes) eine leere Seite öffnen. Diese teilen sie dann mittels einer vertikalen Trennlinie in zwei gleichgroße Hälften. Auf der linken Seite sollen die Schüler:innen das **Gefühl von Dazugehörigkeit und Verbundenheit mit anderen Personen/in Gemeinschaft** künstlerisch darstellen. Wie die Schüler:innen das tun, steht ihnen frei und wird nicht bewertet. Ein:e Schüler:in zeichnet vielleicht einen Cartoon, ein:e andere:r malt eine Sonne, zeichnet eine Szene oder schreibt ein Wort in „Schönschrift“ auf (circa 10 Minuten).
2. Auf der rechten Seite sollen die Schüler:innen anschließend konkrete **Strategien, Ressourcen oder Kraftquellen** notieren, die ihnen helfen können, in schwierigen Momenten wieder in diesen gewünschten Zustand bzw. das Gefühl zu kommen. Ziel ist es, sich die eigenen Kraftquellen bewusst zu machen (circa 5 Minuten).

Formulierungsimpuls: „Ihr habt vor euch nun eine leere Seite. Ich möchte, dass ihr diese in zwei Hälften teilt. Auf der linken Seite versucht ihr bitte einmal, das Gefühl von Verbundenheit mit anderen Personen/in Gemeinschaft und Dazugehörigkeit künstlerisch zu gestalten. Wie sieht das Gefühl für euch aus? Ist es vielleicht eine bestimmte Farbe, eine Szene, ein Wort oder ein Symbol? Ihr seid bei der Gestaltung vollkommen frei und es gibt kein richtig oder falsch. Versucht einmal in euch hineinzufühlen und eurer Kreativität freien Lauf zu lassen.“

Wenn ihr damit nach ungefähr 10 Minuten fertig seid, schaut euch die Seite an und überlegt euch: Was hilft mir, mich so, wie auf der Seite dargestellt, zu fühlen? Ist es vielleicht ein Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin, gemeinsames Lachen oder ein actionreiches Spiel? Schreibt nun auf die rechte Seite alle Strategien, Ressourcen und Kraftquellen auf, die helfen können, euch (wieder) so zu fühlen, wie auf eurem Bild dargestellt. Auch hier gibt es kein richtig oder falsch und ihr müsst niemandem eure Antworten zeigen.“

Gestaltungsideen:

Vorderseite/Linke Seite: „So fühlt sich Dazugehörigkeit und Verbundenheit mit/in Gemeinschaft an“

- Zwei Personen im Gespräch oder beim Lachen
- Eine Sonne am wolkenlosen Himmel
- Eine bunte Gruppe statt einer einzelnen Person
- Ein geöffnetes, pralles Herz statt eines gebrochenen
- Ein Symbol für Mut, Vertrauen, Hoffnung

Rückseite/Rechte Seite: „Was mir hilft, mich so zu fühlen“

- Mit einer Freundin oder einem Freund reden
- Ein Haustier streicheln
- Musik hören oder selbst singen
- Sport machen oder spazieren gehen
- Ein Lieblingsbuch lesen
- Lehrer:in oder Vertrauensperson ansprechen
- Humor, Selbstgespräche, Mutmach-Sätze („Ich bin nicht allein.“)

Abschluss

3. Beenden Sie die Unterrichtsstunde mit einem kurzen Fazit.

Formulierungsimpuls: „Eure Wohlfühlkarte zeigt euch, dass jeder von euch ganz persönliche Wege kennt, um mit schwierigen Momenten umzugehen. Diese Karte könnt ihr aufheben, zu Hause aufhängen oder immer in eurer Schultasche bereithalten. So habt ihr immer etwas bei euch, das euch stärkt, wenn es euch mal nicht so gut geht.“

Literaturverzeichnis

- Bucher, A. A. (2023). *Einsamkeit – Qual und Segen: Psychologie eines Gegenwartphänomens*. Springer.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). In J. M. Olson (Hrsg.), *Advances in experimental social psychology* (Bd. 58, S. 127–197). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>
- de Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119–128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- de Jong Gierveld, J., van Tilburg, T. G., & Dykstra, P. A. (2018). New ways of theorizing and conducting research in the field of loneliness and social isolation. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Hrsg.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (2. Aufl., S. 391–404). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.031>
- Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2023). Loneliness and scholastic self-beliefs among adolescents: A population-based survey. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 67(1), 97–112. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1983865>
- Eschenbeck, H., & Knauf, R.-K. (2018). Entwicklungsaufgaben und ihre Bewältigung. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S. 23–50). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Kaniušonytė, G., Truskauskaitė-Kunevičienė, I., Žukauskienė, R., & Crocetti, E. (2019). Knowing who you are for not feeling lonely? A longitudinal study on identity and loneliness. *Child Development*, 90(5), 1579–1588. <https://doi.org/10.1111/cdev.13294>
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261–1268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Luhmann, M. (2022). *Definitionen und Formen der Einsamkeit*. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. – Kompetenznetz Einsamkeit. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de>
- Luhmann, M., Brickau, D., Schäfer, B., Mohr, P., Schmitz, M., Neumann, A., & Steinmayr, R. (2023). *Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie*. Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen. <https://www.land.nrw/media/31050>
- Luhmann, M., & Hawkey, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Matthews, T., Qualter, P., Bryan, B. T., Caspi, A., Danese, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., Strange, L., & Arseneault, L. (2023). The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Development and Psychopathology*, 35(2), 537–546. <https://doi.org/10.1017/S0954579421001632>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634–640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Hrsg.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (S. 1-18). Wiley.
- Taylor, H. O. (2020). Social isolation's influence on loneliness among older adults. *Clinical Social Work Journal*, 48(1), 140-151. <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00737-9>
- Qualter, P., Hennessey, A., Yang, K., Chester, K. L., Klemmera, E., & Brooks, F. (2021). Prevalence and social inequality in youth loneliness in the UK. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10420. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910420>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R. A., van Roekel, E., Lodder, G. M. A., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.