



## Stronger together – gemeinsam statt einsam

### Ressourcenstärkung durch Gemeinschaft

#### KURZINFO: WORUM GEHT ES?

Jugendliche brauchen mehr als Kontakte – sie brauchen echte Verbindung. In einer Lebensphase, in der sie sich Schritt für Schritt vom Elternhaus lösen, gewinnen Freundschaften und Zugehörigkeit zu Gleichaltrigen zunehmend an Bedeutung (Maes et al., 2016). Dabei zählt nicht Masse, sondern Tiefe: Das Bedürfnis nach gegenseitigem Verständnis, Mitgefühl, Loyalität und Unterstützung wächst (Benner, 2011; Heinrich & Gullone, 2006; Qualter et al., 2015).

Doch nicht immer findet jeder diesen Platz im sozialen Gefüge. Die Angst vor Ablehnung, das Gefühl, nicht dazuzugehören oder keine engen Freund:innen zu haben, kann Heranwachsende tief verunsichern und zu Einsamkeit führen.

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

- Stabile soziale Beziehungen und ein starkes Wir-Gefühl zählen zu den wichtigsten Schutzfaktoren gegen Einsamkeit (Berngruber et al., 2023; Heinrich & Gullone, 2006; Qualter et al., 2015).
- Gerade in der vulnerablen Phase der Pubertät kann es zu Turbulenzen, Streit und Verwerfungen in Freundschaften kommen.
- Der Workshop bietet einen geschützten Rahmen für das Miteinander in der Klasse.
- Die Heranwachsenden lernen im Workshop Möglichkeiten kennen, wie sie ihre Beziehungen stärken und sich gegenseitig unterstützen können.
- Sie erfahren, wie sie zu einem Klassengefüge beitragen können, in dem niemand außen vor bleibt.

Nach dem 90-minütigen Workshop kennen die Schüler:innen verschiedene Strategien zum Umgang mit Einsamkeit. Die zentrale Botschaft lautet: Auch wenn wir uns manchmal/oft fetzen: Zusammen sind wir immer stärker als allein! Behandelt andere so, wie ihr auch selbst behandelt werden möchtet! Geht zusammen in die Aktion! Bewegt euch zusammen! Erlebt Abenteuer! Habt Spaß!

## LERNZIELE

Die Schüler:innen sollen ...

- konkrete Strategien kennenlernen, um selbst aktiv Verbindung herzustellen und aufrecht zu halten.
- erleben, dass Zusammenhalt vor Einsamkeit schützt.
- erfahren, dass jede:r etwas zur Förderung des Wir-Gefühls beitragen kann und das Erleben dieses Gefühls bestenfalls den eigenen Selbstwert stärkt.
- Wege und Möglichkeiten kennenlernen, wie Einsamkeit begegnet oder vorbeugt werden kann.

## ÜBERBLICK


	Inhalte	Methoden/Sozialform	Dauer ca.
<b>Einstieg</b>	Verbindungsnetz	Spielform, interaktiv	10 Min.
		Erlebnisorientierte Übung	
<b>Hauptteil</b>	Schlüssel-Puzzle	Gruppenarbeit	30 Min.
		Galeriegang	
		Gruppenarbeit	
<b>Hauptteil</b>	Was tun, wenn ...	Rollenspiel	35 Min.
		Reflexion im Plenum	
	<b>Alternative:</b>		
	Superheld:innen gegen Einsamkeit	Gruppenarbeit Reflexion im Plenum	35 Min.
<b>Abschluss</b>	Netz der Stärken	Erlebnisorientierte Übung	15 Min.

ABLAUF

EINSTIEG

„VERBINDUNGSNETZ“

Zwischen uns und anderen Menschen verlaufen unzählige Fäden der Gemeinsamkeit. Sei es der gleiche Liebblingssänger, der gleiche Name der Oma, das gleiche Hobby oder die gleiche Schuhgröße. Diese Fäden sind jedoch nicht immer sichtbar oder bekannt, sodass das Gefühl entstehen kann, mit Eigenschaften, Hobbys und Erlebnissen allein zu sein. Mit dieser spielerischen Übung soll das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Klasse gestärkt werden, indem sichtbar wird, wie viel die Schüler:innen miteinander verbindet.

<b>Dauer</b>	ca. 10 Min. 
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wollknäuel</li> </ul>
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen, dass viele Verbindungen zwischen den Schüler:innen bestehen</li> <li>• Spielerische Förderung des Gemeinschaftsgefühls</li> </ul>

Durchführung

Gestalten Sie mit dieser Übung einen niedrigschwelligen Einstieg in das Stundenthema. Einleiten können Sie beispielsweise so:

*„Zum „Reinkommen“ machen wir eine kleine Übung, bei der es darum geht, wie viel wir eigentlich miteinander gemeinsam haben – auch wenn uns das auf den ersten Blick vielleicht gar nicht bewusst ist. Jede:r von euch hat Eigenschaften, Hobbys oder Erlebnisse, die sie mit anderen in der Klasse gemeinsam haben.“*

*Mit einem Wollknäuel machen wir heute sichtbar, wie wir alle miteinander verbunden sind. Am Ende sehen wir: Auch wenn wir verschieden sind, gibt es ganz viele Fäden, die uns verbinden.“*

Ablauf:

1. **Alle Schüler:innen** stehen oder sitzen im Kreis. Ein Wollknäuel wird in die Mitte gegeben.
2. Eine Person beginnt, nimmt das Wollknäuel in die Hand und hält das Fadenende fest. Dann sagt sie laut einen Satz, der auch auf andere zutreffen könnte – zum Beispiel:
  - „Ich spiele gerne Fußball.“
  - „Ich habe Geschwister.“
  - „Ich esse gern Pizza.“
  - „Ich bin manchmal schüchtern.“

3. Alle, auf die die Aussage zutrifft, heben die Hand. Die Person mit dem Knäuel wirft es nun zu jemandem, der oder die ebenfalls die Hand gehoben hat – dabei hält sie das Fadenende fest. Nun hat die nächste Person das Knäuel.
4. Diese Person sagt wieder etwas über sich und wirft das Knäuel erneut weiter.

### Auswertung

#### Fazit und Überleitung:

Mit jeder neuen Aussage und jedem Wurf entsteht ein größeres **Fadennetz**, das sich durch den Kreis zieht – so werden unsichtbare Verbindungen sichtbar gemacht.


**Formulierungsimpuls:** „Schaut euch das Netz an, das wir gemeinsam geknüpft haben! Jeder einzelne Faden steht für eine Gemeinsamkeit und für etwas, das uns verbindet. So wie dieses Netz, zeigt auch unser Alltag: Wir sind nie ganz allein. In der Klasse, in der Schule, in der Gemeinschaft: Es gibt immer etwas, das wir mit anderen teilen.

Aber auch wenn wir sehen, dass uns viel verbindet, gibt es manchmal trotzdem Situationen, in denen wir uns allein fühlen, sogar wenn wir von vielen Menschen umgeben sind. Deshalb wollen wir jetzt gemeinsam überlegen: Was hilft in solchen Momenten? Welche kleinen Schlüssel gibt es, um aus der Einsamkeit herauszukommen?“

**HAUPTTEIL**

**„SCHLÜSSEL-PUZZLE“**

Aus der Einsamkeit heraus können viele Ausgänge führen, wenn der passende Schlüssel bekannt ist. Welche Schlüssel aus der Einsamkeit führen können, erarbeiten die Schüler:innen gemeinsam mit der nächsten Übung.

<b>Dauer</b>	ca. 30 Min. 
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vier Flipcharts (bitte vorab durch Notieren der jeweiligen Überschrift auf den Flipcharts vorbereiten, vergleiche Seite 8)             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ „Etwas allein tun, das guttut“</li> <li>○ „Mit anderen in Kontakt kommen“</li> <li>○ „Gefühle ausdrücken“</li> <li>○ „Hilfe holen, wenn es schwer wird“</li> </ul> </li> <li>• Post-Its/bunte Karteikarten</li> <li>• Stifte, Farben, evtl. Sticker, Zeitschriften (für Collagen)</li> <li>• Kreppband</li> </ul>
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildhafte und kreative Auseinandersetzung mit dem Gefühl der Einsamkeit</li> </ul>

**Durchführung**

Der Einstieg in diese Übung könnte lauten:

*„Einsamkeit fühlt sich manchmal an, als ob man in einer dunklen Gefängniszelle eingeschlossen ist. Es gibt viele Schlüssel, die Türen öffnen können – aber jeder Schlüssel sieht anders aus. Heute finden wir gemeinsam diese Schlüssel.“*

**Ablauf:**

1. Hängen Sie die vier Flipcharts im Klassenzimmer auf.
2. Jede:r Schüler:in wird mit Post-Its ausgestattet und soll nun pro Flipchart **in Einzelarbeit** entsprechende Ideen notieren und ankleben. Die Ideen sollen in Form kurzer Wörter, kleiner Bilder oder Symbole festgehalten werden, sodass am Ende pro Flip viele kleine, bunte „Schlüssel“ kleben (circa 10 Minuten).

**Formulierungsimpuls:** „Schaut euch nun jede:r für sich die Flipcharts an und notiert pro Flip eure Ideen auf ein Post-It. Da wir viele, kleine, bunte Schlüssel sammeln wollen, achtet darauf, dass ihr euch kurz fasst: Zum Beispiel in Form eines Symbols, eines kurzen Wortes, eines Bildes oder Ähnlichem.“

**Hinweis:** Alternativ können auch Zettel genutzt werden, die mit Klebeband an die Flips geklebt werden. Achten Sie dabei jedoch darauf, leicht ablösbares Klebeband zu nutzen, sodass die Zettel auch wieder vom Flipchart abgezogen werden können, ohne, dass dabei Papier abgerissen wird.

**Schlüsselideen:**

- **Etwas allein tun:** Musik hören, Tagebuch schreiben, malen, Fahrrad fahren
- **Mit anderen in Kontakt kommen:** Mitschüler:in ansprechen, Nachbar:in fragen, Mit Freund:in auf WhatsApp schreiben
- **Gefühle ausdrücken:** Brief schreiben, Gedichte/Texte schreiben, Emojis malen, jemandem erzählen, passenden Liedtext finden
- **Hilfe holen:** Eltern, Lehrer:innen, Schulsozialarbeit, Vertrauensperson, Kinder- und Jugendtelefon („116 111 – Nummer gegen Kummer“, kostenfreies Angebot)

3. Nachdem nun alle Schüler:innen ihre Ideen notiert haben, sollen **vier Gruppen** gebildet und einem Flipchart zugewiesen werden. Die Gruppen sollen die darauf notierten Ideen sortieren, indem sie ähnliche Ideen nebeneinander kleben (circa 5 Minuten). Dann sollen sich die Gruppen **ein bis zwei Cluster** aussuchen, die sie nachfolgend künstlerisch verbildlichen wollen (circa 10 Minuten). Wie sie das tun, ist den Schüler:innen selbst überlassen.

**Formulierungsimpuls:** „Ihr habt nun alle ganz viele Schlüssel notiert. Sortiert in eurer Gruppe zunächst die Schlüssel, indem ihr ähnliche Ideen nebeneinander klebt. Anschließend sucht ihr euch 1-2 Cluster aus, und stellt sie auf dem Flipchart kreativ dar, indem ihr vielleicht ein Symbol oder eine Figur malt, ein Mini-Comic zeichnet, einen coolen Slogan notiert oder das Wort künstlerisch gestaltet. Ihr habt insgesamt 10 Minuten Zeit eurer Kreativität freien Raum zu lassen, danach begeben wir uns auf einen kleinen Galeriegang, bei dem jede Gruppe ihre(n) Schlüssel in einer Minute vorstellt.“

**Ideen zur künstlerischen Gestaltung der/des Schlüssel(s):**

- Symbol malen (z. B. Herz, Telefon, Schlüssel)
- Mini-Comic oder Figur skizzieren
- ein Wort oder Slogan in großer Schrift dazuschreiben

**Auswertung**

Am Ende hängen vier kreative Plakate mit vielen Ideen, die als „Puzzle“ zusammengesetzt zeigen, wie man Einsamkeit begegnen kann.

- Um alle Ideen gemeinsam betrachten zu können, führen Sie mit der Klasse einen „Galeriegang“ durch (circa 5 Minuten). Dabei gehen alle Schüler:innen gemeinsam von Plakat zu Plakat. In einer Minute soll jede Gruppe nun erklären, was ihr(e) Schlüssel bedeutet/bedeuten.

**Beispiel für ein fertiges Schlüssel-Puzzle:**

Plakat 1 – Etwas allein tun, das guttut

- Post-Its: „Musik hören 🎧“, „Spazieren gehen 🌳“, „Tagebuch schreiben 📖“
- Gruppe malt: Einen MP3-Player mit Herz und schreibt groß: „Zeit für mich ist okay!“

Plakat 2 – Mit anderen in Kontakt kommen

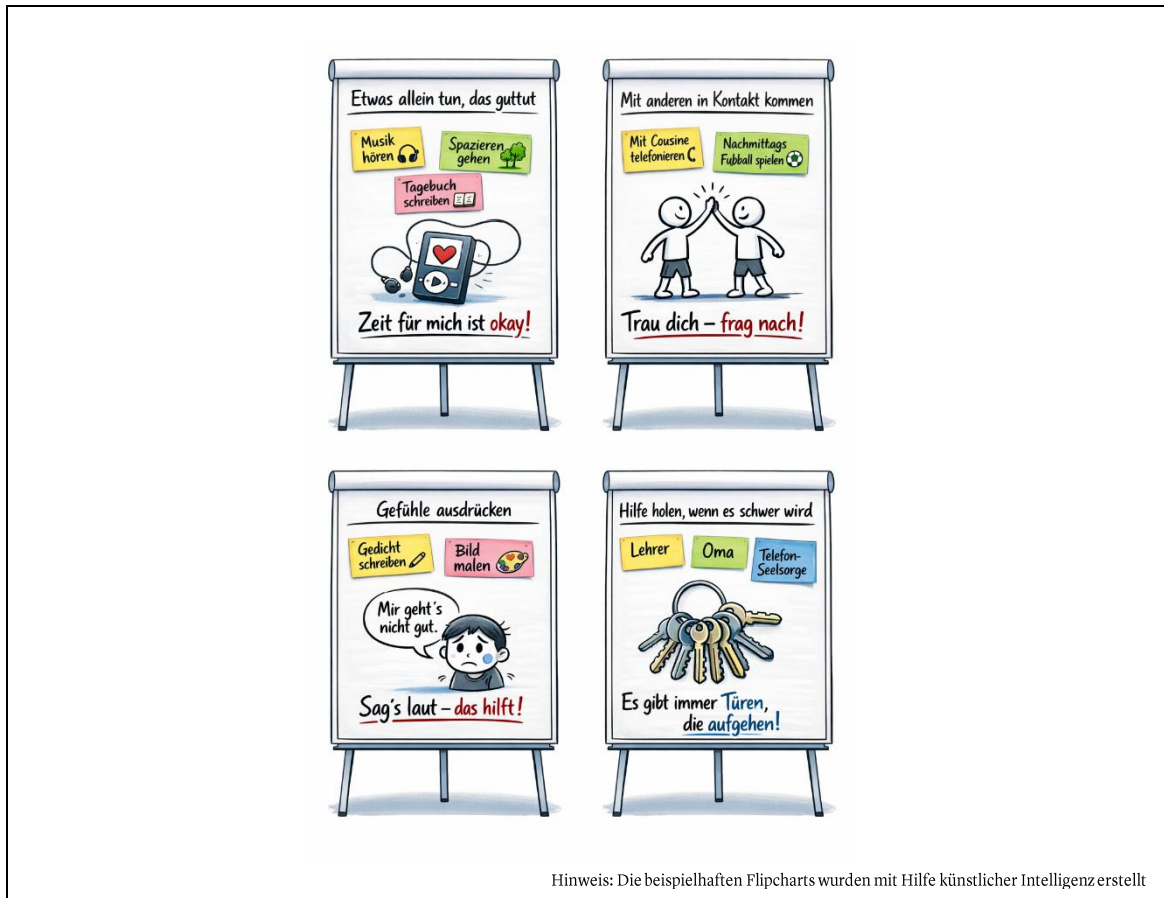
- Post-Its: „Mit Cousine telefonieren 📞“, „Nachmittags Fußball spielen ⚽“
- Gruppe malt: Zwei Strichmännchen, die sich High-Five geben → Slogan: „Trau dich – frag nach!“

Plakat 3 – Gefühle ausdrücken

- Post-Its: „Gedicht schreiben 🖋“, „Bild malen 🎨“
- Gruppe malt: Comicfigur, die traurig ist und in einer Sprechblase steht „Mir geht’s nicht gut.“ → Slogan: „Sag’s laut – das hilft!“

Plakat 4 – Hilfe holen, wenn es schwer wird

- Post-Its: „Lehrer“, „Oma“, „Telefon Seelsorge“
- Gruppe malt: Schlüsselbund mit vielen Schlüsseln → Slogan: „Es gibt immer Türen, die aufgehen!“



**Fazit und Überleitung:**

**Formulierungsimpuls:** „Schaut euch an, was wir gemeinsam geschaffen haben: Viele kleine, bunte Schlüssel. Jeder davon ist anders und doch passen sie alle zusammen. Manchmal reicht schon ein einziger Schlüssel, um eine Tür zu öffnen. Vielleicht habt ihr heute eine Idee gefunden, die ihr selbst ausprobieren wollt. Oder ihr habt etwas gesehen, das ihr einem Freund oder einer Freundin empfehlen würdet. Die Schlüssel hängen jetzt hier und erinnern uns daran: Es gibt immer Wege raus aus der Einsamkeit.“

Jetzt wollen wir einen Schritt weitergehen: Wie sieht das eigentlich im echten Leben aus?“

## Gut zu wissen



### **Schutzfaktoren gegen Einsamkeit**

Einsamkeit betrifft viele Kinder und Jugendliche. Doch es gibt wirksame Schutzfaktoren, die vorbeugen oder helfen können. Als Lehrkraft können Sie viel dazu beitragen, diese Ressourcen zu stärken.

#### ***Freundschaften & Familie***

Schüler:innen brauchen stabile Beziehungen – zu Freund:innen genauso wie zu ihrer Familie und auch zu ihren Lehrer:innen. Verlässliche Freundschaften, ein sicherer Rückhalt im Elternhaus und eine vertrauensvolle Ansprechperson im Schulalltag geben das Gefühl:

„Ich bin nicht allein.“ Lehrkräfte können zudem durch soziales Lernen, Gruppenarbeit oder Pausenaufsicht gezielt unterstützen, dass Freundschaften entstehen und wachsen.

#### ***Gemeinschaft erlebbar machen***

Schule, AGs oder Vereine sind Orte, an denen sich Schüler:innen als Teil einer Gemeinschaft erleben können und daher essenziell wichtig. Wenn Jugendliche sich angenommen fühlen und mitgestalten dürfen, entsteht Zugehörigkeit – ein wichtiger Schutz gegen Einsamkeit. Auch ein wertschätzendes Klassenklima spielt hier eine große Rolle.

#### ***Innere Stärke fördern***

Resilienz, Selbstvertrauen und soziale Fähigkeiten helfen Schüler:innen, mit Rückschlägen umzugehen und sich nicht zurückzuziehen. Schon kleine Erfolge im Schulalltag oder ermutigendes Feedback stärken das Gefühl: „Ich schaffe das!“

#### ***Digitalen Umgang begleiten***

Schüler:innen sind heute viel online, aber wie sie das tun, macht den Unterschied. Wer digital mit Freund:innen in Kontakt bleibt, ist oft weniger einsam. Wer sich hingegen nur passiv berieseln lässt oder Interaktionen als negativ erlebt (z. B. ausschließend), kann sich eher zurückziehen. Lehrkräfte können durch Gespräche, Projekte oder Medienbildung helfen, einen gesunden Umgang mit Medien zu entwickeln.


### **Good to know**


Mädchen sind häufiger von Einsamkeit betroffen. Sie sind oft weniger sportlich aktiv und verbringen mehr Zeit in den sozialen Medien. Auch der familiäre Hintergrund, psychische Belastungen und das soziale Umfeld spielen eine Rolle. Körperliche Aktivität und Medienkonsumverhalten hängen mit Einsamkeit zusammen. Wenig Bewegung und viel Medienkonsum können das Einsamkeitserleben einerseits verstärken. Wenn das Einsamkeitsempfinden bereits präsent ist, kann dies andererseits zu einer Reduzierung der körperlichen Aktivität und einer Steigerung des Medienkonsums führen.

(Boursier et al., 2020; Eccles & Qualter, 2021; Loades et al., 2020; Luhmann & Hawkey, 2016; Orben et al., 2020; Qualter et al., 2015)

„WAS TUN, WENN ...“

In der Theorie haben die Schüler:innen bereits einige Ideen gegen Einsamkeit sammeln können. Konkrete Reaktions- und Handlungsmöglichkeiten bei akut empfundener Einsamkeit sollen den Schüler:innen nun anhand der nächsten Übung nähergebracht werden. Die Übung hilft, Alltagssituationen zu identifizieren, in denen sich Menschen einsam oder ausgeschlossen fühlen könnten. Die Schüler:innen versetzen sich in beispielhafte Situationen hinein und überlegen konkrete Lösungen, damit niemand (dauerhaft) allein bleibt.

<b>Dauer</b>	ca. 35 Min. 
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitsblätter „Fallbeispiele“</li> <li>Ggf. Blanko Flipchartpapier und Kreppband</li> </ul>
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alltagsnahe Einsamkeitssituationen kennenlernen</li> <li>Erarbeitung von Unterstützungsmöglichkeiten</li> </ul>

siehe Downloadbereich 

**Durchführung**

Einleiten können Sie die nachfolgende Übung so:

*„Manchmal erleben wir Situationen, in denen wir uns allein oder ausgeschlossen fühlen. Solche Momente gibt es überall: auf dem Pausenhof, im Klassenraum, im Sportverein oder zu Hause. In unserer nächsten Übung stellen wir uns genau solche Situationen vor und überlegen: Was hilft in diesem Moment? Was können wir tun, um jemandem zu helfen?“*

**Ablauf:**

1. Bilden Sie **Kleingruppen mit 3-6 Schüler:innen** und verteilen Sie anschließend die drei Fallbeispiele gleichmäßig auf die Gruppen. Die Gruppen beantworten dann die auf dem Arbeitsblatt notierten Fragen (circa 10 Minuten).
  - Warum fühlt sich die Person in der Situation einsam?
  - Was könntest du tun, um zu helfen?
  - Welche kleinen Gesten könnten einen Unterschied machen?

**Formulierungsimpuls:** *„Ich habe euch ein paar Situationen aus dem Schulalltag mitgebracht. Teilt euch bitte in Gruppen von 3-4 Personen ein und beantwortet für eure Situation die jeweiligen Fragen auf dem Arbeitsblatt.“*

2. Anschließend sollen die Schüler:innen ein konkretes Szenario entwickeln, wie der Person in ihrem Fallbeispiel geholfen, beziehungsweise die Situation gelöst werden könnte (circa 10 Minuten).

**Formulierungsimpuls:** „Nachdem ihr nun alle Fragen beantwortet habt, möchte ich, dass ihr eure Lösungsideen in eine kleine Szene umwandelt. Überlegt euch dafür bitte, wie die Hilfe aus der Einsamkeitssituation aussehen kann. Anschließend präsentiert jede Gruppe in maximal zwei Minuten ihre Mini-Szene.“

**Beispielhafte Lösungsideen:**

- Ansprechen
- Einladen zum Mitmachen
- Aufheitern oder Zuhören
- Unterstützung anbieten
- Mut machen, sich zu öffnen
- Eine Brücke zu anderen (bzw. externen Hilfsangeboten) bauen

Die ausgedachte Mini-Szene wird kurz und einfach in zwei Schritten **im Plenum** präsentiert (insgesamt ca. 10 Minuten, ca. 2 Minuten pro Gruppe):

1. Was passiert zuerst? (Einsamkeitssituation)
2. Was hilft? (positive Wendung durch Hilfe oder eine Geste)

Die Szene kann pantomimisch, als kleines Rollenspiel oder einfach erzählend vorgestellt werden. Entscheidend ist der Perspektivwechsel.

### Auswertung

3. Nach den Kurz-Präsentationen folgt eine gemeinsame Reflexion im Sitzkreis oder im Stehen (circa 5 Minuten). Mögliche Fragen hierfür lauten:

„Welche Szenen haben euch besonders berührt?“

„Was habt ihr vielleicht selbst schon einmal so erlebt?“

„Welche kleinen Gesten haben in den Szenen einen großen Unterschied gemacht?“

„Was nehmt ihr für euch mit – was könntet ihr selbst tun, wenn ihr so eine Situation beobachtet?“

**Optional:** Die Klasse sammelt gemeinsam auf einer Flipchart „10 Ideen, wie niemand allein bleibt“ als sichtbare Erinnerung für den Alltag.

### Fazit und Überleitung:


**Formulierungsimpuls:** „Ihr habt gerade gezeigt, wie es aussehen kann, wenn jemand nicht wegschaut, sondern hilft. Wir haben festgestellt, dass es oft keine großen Heldentaten braucht, sondern nur einen kleinen Schritt, der viel bewirken kann. Solche Situationen gibt es wirklich, vielleicht habt ihr sie selbst schon erlebt oder beobachtet. Und jede eurer Mini-Szenen war eine Erinnerung daran: Wir können uns alle gegenseitig helfen.“

Zum Abschluss schauen wir uns jetzt noch an, was euch selbst unterstützen kann, wenn ihr euch mal allein oder unwohl fühlt.“

**Alternative: „SUPERHELD:INNEN GEGEN EINSAMKEIT“**

Manchmal braucht es im Leben einfach eine:n Superheld:in! Mit Humor und ein wenig Fantasie können die Schüler:innen dank dieser Übung Ideen für den Umgang mit Einsamkeit sammeln. Gleichzeitig wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

**Hinweis:** Diese Übung kann anstelle der vorherigen Übung „Was tun, wenn ...“ durchgeführt werden. Vielleicht nutzen Sie sie aber auch zu einem anderen Zeitpunkt, wenn Sie sich mit der Klasse noch einmal mit dem Thema Einsamkeit auseinandersetzen wollen.

<b>Dauer</b>	ca. 35 Min. 
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blanko Din A3-Plakate</li> <li>• Blanko Flipchartpapier</li> <li>• Kreppband</li> <li>• Stifte, Farben, evtl. Sticker</li> <li>• Alternativ als digitale Aufgabe (z. B. Canva/PowerPoint/Padlet)</li> </ul>
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niedrigschwellige Auseinandersetzung mit Unterstützungsmöglichkeiten bei aufkommender Einsamkeit</li> </ul>

**Durchführung**

**Ablauf**

1. Es werden Kleingruppen mit je 3-6 Schüler:innen gebildet. Jede Gruppe erfindet nun in den kommenden 15 Minuten ihre eigene Superheldenfigur gegen Einsamkeit. Die Ergebnisse werden auf einem Plakat festgehalten (mit Bild, Namen und kurzer Beschreibung der Superkräfte).

**Formulierungsimpuls:** „Stellt euch vor, Einsamkeit ist wie ein kleines Monster, das sich manchmal heimlich in unser Leben schleicht. Aber keine Sorge: Wir sind nicht hilflos! Wenn ihr Superheld:innen wärt, welche Superkräfte bräuchtet ihr, um dieses Monster zu besiegen? Vielleicht eine Superkraft, die Mut macht, Freundschaft bringt oder Einsamkeit einfach wegzaubert? Überlegt euch gemeinsam in der Gruppe wie euer Held oder eure Heldin aussehen würde, welche Kräfte gegen Einsamkeit er oder sie besäße und was seine oder ihre mächtigste Waffe gegen die Einsamkeit wäre. Haltet alles zu eurem bzw. eurer Heldin auf dem Plakat fest.“

**Folgende Fragen können dabei helfen:**

- Name & Aussehen:
  - Wie heißt euer/eure Held:in?
  - Wie sieht er/sie/es aus?
- Kräfte gegen Einsamkeit:
  - Welche besonderen Fähigkeiten hat euer:e Held:in?
  - Was hilft ihr oder ihm konkret gegen Einsamkeit – z. B.:
    - Menschen zum Lachen bringen
    - Gedanken lesen können
    - Türen zu anderen öffnen
- Super-Waffe oder Hilfsmittel:
  - Was ist ihre/seine mächtigste „Waffe“? - z. B.:
    - Freundlichkeitsstrahl
    - Gesprächsnetz
    - Mut-Schild
    - Umarmungsbooster
    - „Du-bist-nicht-allein“-Zauber

2. Jede Gruppe stellt ihre Superheldenfigur anschließend kurz **im Plenum** vor – wichtig ist hierbei die positive Stimmung und der Fokus auf mögliche Hilfen (circa 10 Minuten).

**Auswertung**

3. Nun werden die Superheld:innen auf das echte Leben übertragen (circa 5 Minuten). Folgende Fragen können für den Transfer genutzt werden:

„Welche Superkräfte oder Hilfsmittel könnten auch im echten Leben helfen?“

„Welche Kräfte oder Fähigkeiten tragen wir vielleicht sogar selbst schon in uns?“

4. Alle wirkungsvollen „Kräfte“ und Ideen aus den Gruppen werden zum Abschluss gesammelt und auf einem großen Flipchart-Schild notiert (circa 5 Minuten). Dieses „**Schutzschild gegen Einsamkeit**“ kann anschließend im Klassenzimmer als Erinnerung daran aufgehängt werden, dass wir gemeinsam etwas gegen Einsamkeit tun können.

**Fazit und Überleitung:**


**Formulierungsimpuls:** „Ihr habt richtig tolle Superheld:innen erschaffen, mit ganz besonderen Kräften, die gegen Einsamkeit helfen können. Diese Superkräfte sind nicht nur Fantasie: Viele davon können wir auch im echten Leben nutzen: Wir können freundlich sein, zuhören oder jemandem Mut machen. 100-prozentig habt ihr selbst schon einige dieser Kräfte in euch. Wir haben auch gesehen: Zusammen sind wir stark und können ein großes Schutzschild gegen Einsamkeit bauen. Wenn wir also aufeinander achten, kann das Monster der Einsamkeit ganz klein werden.“

Zum Abschluss schauen wir uns jetzt noch an, was euch selbst unterstützen kann, wenn ihr euch mal allein oder unwohl fühlt.“

**ABSCHLUSS**

**„NETZ DER STÄRKEN“**

Ein Wollknäuel kann nicht nur Gemeinsamkeiten aufzeigen, sondern auch genutzt werden, um Stärken, Wertschätzung und Anerkennung auszudrücken. Die Schüler:innen bekommen zum Abschluss die Gelegenheit, einander positive Rückmeldungen zu geben und dabei selbst zu erleben, wie gut es tut, gesehen und wertgeschätzt zu werden. Selbstbewusstsein, Gemeinschaftsgefühl und Vertrauen in der Gruppe bekommen einen Extra-Push.

<b>Dauer</b>	ca. 15 Min. 
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wollknäuel</li> </ul>
<b>Erfahrungsmöglichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleben, wie gut es tut, gesehen und wertgeschätzt zu werden</li> <li>• Stärkung des Gemeinschaftsgefühls und Vertrauens in der Gruppe</li> </ul>

**Durchführung**

**Ablauf:**

1. **Alle Schüler:innen** stehen oder sitzen im Kreis. Ein Wollknäuel wird in die Mitte gegeben.
2. Eine Person beginnt, nimmt das Wollknäuel in die Hand und hält das Fadenende fest. Dann nennt sie laut eine Stärke oder sagt etwas Positives über eine andere Person aus der Gruppe, wie zum Beispiel:
  - „Ich finde, du kannst gut zuhören.“
  - „Du bist immer hilfsbereit.“
  - „Du bringst andere oft zum Lachen.“
  - „Ich bewundere, wie mutig du bist.“
  - „Du gibst nie auf, wenn etwas schwierig wird.“
3. Danach wirft die Person das Knäuel zu der Person, die sie angesprochen hat.
4. Diese Person nennt ebenfalls eine Stärke oder sagt etwas Positives über eine andere Person aus der Gruppe und wirft das Knäuel erneut weiter.

Anleiten können Sie die letzte Übung so:

*„Zum Abschluss wollen wir nochmal gemeinsam ein ganz besonderes Netz spannen: Ein Netz aus Stärken und positiven Worten! Statt zu sagen, was wir mögen oder gemeinsam haben, sagt jede Person jetzt etwas Schönes oder Mutmachendes über jemanden aus der Klasse. Das Netz wird dadurch zu einem Zeichen dafür, dass wir alle miteinander verbunden sind und dass jede:r in der Gruppe wichtig ist.“*

### Auswertung

Es entsteht ein Netz der gegenseitigen Wertschätzung und Anerkennung, das als starkes Symbol dient: „Ich bin nicht allein – wir sind miteinander verbunden.“ und macht abstrakte Themen wie soziale Nähe, Wertschätzung und Zugehörigkeit konkret erlebbar.

5. In einer Abschlussrunde folgt eine gemeinsame Reflexion im Kreis.  
Folgende Fragen können dazu genutzt werden:

*„Wie war es für euch, etwas Positives über euch zu hören?“  
„Wie fühlt es sich an, wenn man Teil eines „Stärken-Netzes“ ist?“  
„Wer hat sich heute durch die Übung mehr mit der Gruppe verbunden gefühlt?“  
„Was nehmt ihr aus dieser Übung für euren Alltag in der Klasse mit?“*

**Optional:** Wer möchte, darf zum Abschluss noch einen Wunsch für die Klassengemeinschaft äußern, wie zum Beispiel: „Ich wünsche mir, dass wir öfter so offen und ehrlich miteinander reden.“ oder „Ich möchte mehr auf die Stärken der anderen achten.“

### Abschluss:

**Formulierungsimpuls:** *„Heute haben wir zusammen darüber gesprochen, wie sich Einsamkeit anfühlen kann und wie wir uns und anderen dabei helfen können, aus der Einsamkeit herauszukommen.“*

*Wir haben gesehen:*

- *Wir sind alle miteinander verbunden, auch wenn wir uns manchmal allein fühlen.*
- *Es gibt viele kleine Dinge, die uns helfen können, wenn wir traurig oder einsam sind.*
- *Und wir können auch anderen helfen, wenn sie sich allein fühlen.*

*Denkt immer daran: Manchmal reicht schon ein Lächeln, ein nettes Wort oder jemandem zuzuhören.*

*Danke, dass ihr so toll mitgemacht habt und eure Ideen geteilt habt!“*

### Literaturverzeichnis

- Benner, A. D. (2011). Latino adolescents' loneliness, academic performance, and the buffering nature of friendships. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(5), 556–567.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-010-9561>
- Berngruber, A., Hasenbein, L., & Steiner, C. (2024). *Einsamkeitsgefühle von Jugendlichen und jungen Erwachsenen*. In Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.), AID:A 2023 Blitzlichter: Zentrale Befunde des DJI-Surveys zum Aufwachsen in Deutschland (S. 18–22). Deutsches Jugendinstitut.  
<https://doi.org/10.3278/9783763978007>
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: The role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 586222.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.586222>
- Bucher, A. A. (2023). *Einsamkeit – Qual und Segen: Psychologie eines Gegenwartphänomens*. Springer.  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-67022-4>
- Eccles, A. M., & Qualter, P. (2021). Review: Alleviating loneliness in young people – A meta-analysis of interventions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(12), 1446–14650.  
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13465>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- 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.  
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- 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>
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2016). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 30(6), 642–654.  
<https://doi.org/10.1002/per.2220>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S.-J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The 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)
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., 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>