



Gesamtübersicht Bausteine und Teilbausteine Unterrichtseinheit 4: Einsamkeit

Baustein	Teilbaustein	Seiten
A Einsamkeit – Einführung und Grundlagenwissen	A1 > Aussagen von Betroffenen und Basisinformationen zum Thema	S. 2 – 5
	A2 > Strassenbefragung	S. 6 – 7
	A3 > Das Gegenteil von Einsamkeit	S. 8 – 9
B Ursprung, Funktion und Gefahr von Einsamkeit – Lernvideo <i>Einsamkeit</i> mit Fragen und Lösungen		S. 10 – 15
C Einsamkeit – Was hilft?	C1 > Erfahrungsberichte von Betroffenen	S. 16 – 20
	C2 > Angebote gegen Einsamkeit	S. 21 – 25
D Einsamkeit in der Kunst	D1 > Einsamkeit in Gemälden	S. 26 – 28
	D2 > Einsamkeit in der Musik	S. 29 – 46



Übersicht Teilbaustein A1

(Seiten 2 – 5):

Aussagen von Betroffenen und Basisinformationen zum Thema

Inhalt/Methode:

Einstieg ins Thema *Einsamkeit* mittels Aussagen von Betroffenen. Danach teilen die Schüler:innen ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Thema, gefolgt von einem kurzen Input der Lehrperson mit wichtigen Basisinformationen.

Lernziele:

Die Schüler:innen:

- erkennen, dass Einsamkeit subjektiv ist und individuell erlebt wird.
- setzen sich mit ihren persönlichen Einsamkeits-Erfahrungen und denen von Mitschüler:innen auseinander.

Richtzeit: 30 Minuten

Material:

- *Aussagen von Betroffenen* (Teilbaustein A1)
- Drei kurze Videoausschnitte von Liliana zum Thema Einsamkeit. Verfügbar unter: <https://www.srf.ch/news/schweiz/tabuthema-einsamkeit-einsame-jugendliche-denken-oft-an-suizid>
- *Kurzinput Lehrperson mit Grundlagenwissen zum Thema Einsamkeit (Teil 1 und 2)*

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
10	Aussagen von Betroffenen als Einstieg ins Thema <ul style="list-style-type: none">– Die Aussagen von Betroffenen (siehe nächste Seite) werden vorgelesen und/oder visualisiert. Die Schüler:innen stellen Vermutungen an, um welches Thema es sich handeln könnte (→ Einsamkeit).– Abspielen der drei kurzen Videoausschnitte von Liliana zum Thema Einsamkeit. Verfügbar unter: https://www.srf.ch/news/schweiz/tabuthema-einsamkeit-einsame-jugendliche-denken-oft-an-suizid; Anbieter:in: SRF (Dauer: 00.26, 00.27, 00.19)	PL
10	Persönliche Erfahrungen mit Einsamkeit <ul style="list-style-type: none">– Die Schüler:innen tauschen sich in Partnerarbeit über ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Thema <i>Einsamkeit</i> aus. <i>Kenne ich das Gefühl? Wann? Wie fühlt es sich an? Kenne ich Personen, die einsam sein könnten?</i>– Die persönlichen Erfahrungen werden im Plenum gesammelt und besprochen (WT/WB). Hinweis an Lehrperson: Möglicherweise fällt es den Schüler:innen leichter über Erfahrungen von anderen als die persönlichen zu sprechen.	PA PL
10	Kurzinput Lehrperson mit Grundlagenwissen zum Thema Einsamkeit (Teil 1 und 2)	PL



Information für Lehrperson

Aussagen von Betroffenen

Die nachfolgenden Aussagen können vorgelesen oder visualisiert werden.

Betroffene sagen:

- *«Sie fühlt sich erdrückend an.»*
- *«Wenn man etwas teilen möchte mit jemandem, aber niemand da ist.»*
- *«Sie ist wie eine grosse dunkle Leere.»*
- *«Alle anderen haben Freunde, nur ich sitze immer allein zuhause.»*
- *«Ich halte sie fast nicht aus.»*
- *«Sie macht mich traurig.»*
- *«Ich zweifle dann an mir und frage mich, ob niemand mit mir zusammen sein will.»*





Information für Lehrperson

Kurzinput Lehrperson mit Grundlagenwissen zum Thema Einsamkeit (Teil 1)

Hinweis an die Lehrperson: Einsamkeit und Alleinsein

Auch wenn Einsamkeit und Alleinsein häufig zusammen vorkommen, bedeuten sie nicht dasselbe. Eine Person kann von zahlreichen guten Freund:innen umgeben sein und sich trotzdem einsam fühlen. Eine andere Person kann wenig soziale Kontakte haben und sich trotzdem nicht einsam fühlen. Einsamkeit beschreibt ein individuell erlebtes Gefühl, das nur erfragt werden kann. Alleinsein beschreibt einen objektiven Zustand, der auch von aussen beobachtet werden kann.

Quelle und Zusatzinformationen: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/einsamkeit>

Die nachfolgenden Aussagen können vorgelesen oder visualisiert werden.

Allgemeine Informationen: Einsamkeit (Teil 1)



Einsamkeit

- ist ein als negativ und unangenehm erlebtes Gefühl, das zeigt, dass die vorhandenen sozialen Beziehungen einer Person nicht ihren erwünschten sozialen Beziehungen entsprechen.
- ist ein subjektives und individuell erlebtes Gefühl.
- ist von aussen nicht sichtbar. Sie muss erfragt werden.



Information für Lehrperson

Kurzinput Lehrperson mit Grundlagenwissen zum Thema Einsamkeit (Teil 2)

Allgemeine Informationen: Einsamkeit (Teil 2)



- Einsamkeitsgefühle sind in der Schweizer Bevölkerung weit verbreitet.
- Rund ein Drittel der jungen Frauen fühlt sich sehr häufig einsam, bei den jungen Männern sind es rund 22% (Peter et al., 2023).
- Einsamkeit ist noch immer ein Tabuthema.
- Ab und zu fühlt sich fast jeder Mensch einsam, das ist normal. Chronische Einsamkeit hingegen hat negative Auswirkungen und führt zu Stress.
- Einsamkeit ist nicht dasselbe wie Alleinsein.

2



i Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein A2 (Seiten 6 – 7): Strassenbefragung

Inhalt/Methode:

Die Schüler:innen führen eine Strassenbefragung zum Thema *Einsamkeit* durch und setzen sich so praktisch mit dem Begriff auseinander.

Lernziele:

Die Schüler:innen:

- erkennen, dass Einsamkeit subjektiv ist und individuell erlebt wird.
- sind sich der gesellschaftlichen Aktualität und Relevanz des Themas bewusst.

Richtzeit: 45 Minuten

Material:

Arbeitsblatt: *Strassenbefragung*

Vorgehen:

Richt-zeit	Tätigkeit	Sozial-form
5	Auftragserteilung für Strassenbefragung Hinweis Lehrperson: <ul style="list-style-type: none"> – Örtlichkeiten: Befragungsorte klären: jede Gruppe befindet sich wenn möglich an einem anderen Ort, damit Passant:innen nicht mehrmals befragt werden. – Zeitangaben (25 Minuten) – Bildung von Zweiergruppen 	PL
25	Durchführung Strassenbefragungen → siehe Arbeitsblatt	PA
15	Ergebnisse im Plenum vorstellen und Reflexion Mögliche Fragestellungen für den Präsentations- und Reflexionsteil der Strassenbefragung: <ul style="list-style-type: none"> – Allgemein: <i>Wie sind die Befragungen verlaufen? War es schwierig, Passant:innen für die Befragung zum Thema zu finden?</i> – Frage 1 Erfahrung mit Einsamkeit: <i>Tauscht euch zu den Resultaten der Frage 1 aus der Befragung aus. Kennen die Menschen in unserer Umgebung das Thema Einsamkeit?</i> – Frage 2 Situationen und Ursachen: <i>Sammelt die Resultate zu Frage 2. In welchen Situationen fühlen sich die Befragten einsam? Gibt es Ursachen, die zu Einsamkeit führen? Wie vielfältig sind die Ursachen? Gibt es Häufungen bei einzelnen Ursachen? Kennt ihr weitere Ursachen?</i> – Frage 3 Beschrieb: <i>Sammelt im Plenum einige Antworten zur Frage 3. Wie fühlt sich Einsamkeit für die befragten Personen an? Wie beschreiben sie das Gefühl? Sind die Aussagen ähnlich wie die Aussagen, die zu Beginn des Themas vorgestellt wurden (im Teilbaustein A1)? Würdet ihr Einsamkeit auch so beschreiben?</i> 	PL



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Arbeitsauftrag: Strassenbefragung

Zu zweit befragt ihr unterschiedliche Passant:innen auf der Strasse zum Thema *Einsamkeit*. Notiert eure Antworten und stellt die Resultate dann der Klasse vor.

Schritt	Vorgehen	Erledigt
1	<p>Personensuche</p> <p>Sucht einen Ort, an dem ihr auf unterschiedliche Passant:innen trefft und der nicht zu weit vom Schulhaus entfernt ist. Sagt eurer Lehrperson, wo ihr hingehet und wann ihr wieder zurück im Schulzimmer sein werdet.</p> <p><i>Hinweis: Achtet darauf, dass ein:e Passant:in nicht von unterschiedlichen Gruppen befragt wird.</i></p>	
2	<p>Person ansprechen und Antworten notieren</p> <p>Wählt eine Person aus, die ihr befragen möchtet.</p> <p>Geht offen, interessiert und freundlich auf diese Person zu.</p> <p><u>Schüler:in 1</u></p> <p>Informiere die Person darüber, was ihr macht:</p> <p>Frage die Person, ob sie kurz Zeit hat, um einige Fragen zu beantworten: <i>Guten Tag, wir sind von der Klasse... aus dem Schulhaus... und machen kurze Befragungen zum Thema Einsamkeit. Hätten Sie kurz Zeit, um uns drei Fragen zu beantworten? Das würde uns sehr freuen.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haben Sie sich schon einsam gefühlt? 2. Wissen Sie noch, in welcher Situation Sie dieses Gefühl hatten? 3. Wie fühlte sich die Einsamkeit an für Sie? <p>Bedankt euch anschliessend für das Gespräch und verabschiedet euch.</p> <p><u>Schüler:in 2</u></p> <p>Notiere die Antworten der Passant:innen stichwortartig, sodass ihr nachher die Ergebnisse mündlich der Klasse vorstellen könnt.</p>	
3	<p>Weitere Personen befragen</p> <p>Befragt weitere Passant:innen. Bei jeder Befragung werden die Rollen gewechselt.</p>	

Material:

- Papier
- Schreibzeug
- Schreibunterlage



Übersicht Teilbaustein A3 (Seiten 8 – 9): Das Gegenteil von Einsamkeit

Inhalt/Methode:

Anhand einer Ergebnissuche aus ChatGPT werden Vorschläge für gegenteilige Begriffe (Antonyme) des Begriffs Einsamkeit diskutiert. Gegenteilige Begriffe beschreiben dabei Zustände, in denen man von anderen Menschen umgeben ist, soziale Verbindungen und Interaktionen pflegt und sich nicht einsam fühlt.

Lernziele:

Die Schüler:innen kennen gegenteilige Begriffe zum Begriff Einsamkeit.

Richtzeit: 15 Minuten

Material:

Information für Lehrperson: *Was ist das Gegenteil von Einsamkeit?*

Vorgehen:

Richt-zeit	Tätigkeit	Sozial-form
5	Vorübung In Partnerarbeit überlegen sich die Schüler:innen Begriffe, die das Gegenteil von Einsamkeit beschreiben.	PA
10	Sammlung der Ergebnisse und Vergleich mit Resultaten aus ChatGPT – Die Ergebnisse der Schüler:innen werden gesammelt (WT/WB). – Danach zeigt die Lehrperson die Resultate aus ChatGPT. – Vergleich der Begriffe. Frage: <i>Was haben die Begriffe gemeinsam?</i> Mögliche Antwort aus ChatGPT: «Die Wörter beschreiben Zustände, in denen man von anderen Menschen umgeben ist, soziale Verbindungen und Interaktionen pflegt und sich nicht einsam fühlt.»	PL



Das Gegenteil von Einsamkeit – Ergebnisse von Chat GPT

Das Gegenteil von Einsamkeit: Ergebnisse von ChatGPT



«Die Antonyme oder Gegenteile von Einsamkeit sind:

- Gesellschaft
- Gemeinschaft
- Verbundenheit
- Zugehörigkeit
- Sozialität
- Interaktion
- Zusammengehörigkeit
- Kontakte
- Mitmenschlichkeit
- Nähe

Diese Wörter beschreiben Zustände, in denen man von anderen Menschen umgeben ist, soziale Verbindungen und Interaktionen pflegt und sich nicht einsam fühlt.»

1



Übersicht Baustein B

(Seiten 10 – 15):

Lernvideo *Einsamkeit* mit Fragen und Lösungen

Inhalt/Methode:

Anhand eines Lernvideos wird der evolutionäre Grundgedanke des Gefühls der Einsamkeit aufgezeigt. Die Schüler:innen erfahren, dass früher die Gruppe für das Überleben einer Person zentral war und so das Gefühl von Einsamkeit ein wichtiges Warnsignal des Körpers war, um einen Ausschluss von der Gruppe zu verhindern. In der Neuzeit haben sich die Lebensweisen verändert, das Bedürfnis der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft bleibt jedoch weiter bestehen. Weiter wird im Video erklärt, welche gesundheitliche Gefahr von Einsamkeit ausgehen kann und wie mit Einsamkeit umgegangen werden kann. Zur Vertiefung steht ein Arbeitsblatt mit Fragen zum Lernvideo zur Verfügung.

Lernziele:

Die Schüler:innen:

- erkennen, dass das Gefühl von Einsamkeit früher eine überlebenswichtige Funktion hatte.
- sind sich der Wichtigkeit von sozialen Beziehungen bewusst.
- wissen, dass langandauernde Einsamkeit eine Gefahr für die Gesundheit darstellen kann.
- erkennen, dass die Akzeptanz der eigenen Einsamkeit der erste Schritt ist, um aus ihr herauszufinden.

Richtzeit: 55 Minuten

Material:

- Lernvideo «*Einsamkeit*» Anbieter:in: «*Dinge Erklärt – Kurzgesagt*»:
<https://www.youtube.com/watch?v=DwqwRYe6fKA&t=65s> (Dauer 11.02)
- Arbeitsblatt: *Fragen Lernvideo Einsamkeit (Teil 1 und 2)*
- Lösungsblatt: *Lösungen zu den Fragen (Teil 1 und 2)*

Hinweis:

Das gesamte Lernvideo gliedert sich in fünf Teile, wobei die Kapitel einzeln anwählbar sind:

- Einleitung (ab Minute 0.00)
- Teil 1: Was ist Einsamkeit? (ab Minute 1.27)
- Teil 2: Die Schattenseiten der modernen Welt (ab Minute 3.23)
- Teil 3: Wenn Einsamkeit tödlich wird (ab Minute 5.11)
- Teil 4: Was können wir dagegen tun? (ab Minute 6.53)

Quellen, die im Lernvideo zitiert werden, sind verfügbar unter:

<https://sites.google.com/view/quelleneinsamkeit/startseite>



i Information für Lehrperson

Vorgehen:

Richt-zeit	Tätigkeit	Sozial-form
5	Arbeitsblatt mit Fragen zum Lernvideo <i>Einsamkeit</i> Die Schüler:innen erhalten das Arbeitsblatt. Sie überlegen sich, bevor sie das Lernvideo schauen, wie sie die Fragen aufgrund ihres Vorwissens beantworten würden.	EA
30	Lernvideo <i>Einsamkeit</i> <ul style="list-style-type: none"> – Das Lernvideo wird gezeigt oder die Schüler:innen schauen es selbst. Es empfiehlt sich, das Video in einem ersten Schritt komplett zu zeigen, ohne dass die Schüler:innen parallel dazu das Arbeitsblatt bearbeiten (also mit umgedrehtem Arbeitsblatt). So können sich die Schüler:innen einzig auf das Video konzentrieren. – Danach kann das Video nochmals etappenweise gezeigt werden und die Schüler:innen beantworten die Fragen. 	PL/EA
20	Besprechung des Arbeitsblattes zum Lernvideo <i>Einsamkeit</i> und Reflexion <i>Teufelskreis der Einsamkeit</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Besprechung des Arbeitsblattes. 2. Teufelskreis der Einsamkeit: <ul style="list-style-type: none"> – Wichtig ist, dass die Schüler:innen den Mechanismus verstanden haben, der zu chronischer Einsamkeit führen kann → Visualisierung an WT/WB. – In Murrengruppen können Schüler:innen praktische Beispiele zum Teufelskreis der Einsamkeit suchen. Ziel ist es, konkrete Situationen zu beschreiben mit Gedanken, Gefühlen und Verhalten von Personen, die sich im Teufelskreis der Einsamkeit befinden. <i>Was macht sich die Person wohl für konkrete Gedanken? Wie verhält sie sich konkret?</i> Im Plenum werden diese Situationen besprochen und reflektiert. <i>Welche Gedanken hätte sich die Person alternativ machen können? Wie hätte sie sich sonst noch verhalten können?</i> Wichtig ist die Erkenntnis, dass die Akzeptanz der Einsamkeit der erste Schritt ist, um aus ihr herauszufinden. – Gemeinsam wird überlegt, mit welchen Fragen man die oft verzerrten und negativen Gedankenmuster von chronisch einsamen Menschen positiv verändern könnte z.B.: <i>Denke ich, es liegt an mir, wenn jemand unfreundlich schaut oder hat die Person vielleicht einfach einen schlechten Tag?</i> Das Ziel ist ein Wechsel von internalisierenden Denkmustern: <i>Ich bin das Problem</i> zu externalisierenden Denkmustern: <i>Das Problem liegt ausserhalb meiner Person.</i> 	PL PA



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fragen Lernvideo *Einsamkeit* (Teil 1)

1. Was signalisiert dir das Gefühl Einsamkeit?

2. Wieso war die Gemeinschaft schon in der frühen Menschengeschichte wichtig?

3. Warum war es grundsätzlich eine gute evolutionäre Entwicklung, dass der Mensch, wenn er sich ausgeschlossen und einsam fühlte, ein schmerzhaftes Gefühl (sozialen Schmerz) empfand?

4. Wie veränderte sich der gemeinschaftliche Grundgedanke in der modernen Welt?

5. Wieso haben sich Gemeinschaften mehr und mehr aufgelöst?

6. Was können Gründe sein, warum Beziehungen mit dem Erwachsenwerden nachlassen?



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fragen Lernvideo *Einsamkeit* (Teil 2)

7. Welchen ungesunden Nebeneffekt hat chronische Einsamkeit und warum ist dieser Nebeneffekt ungesund?

8. Wieso kann es bei chronischer Einsamkeit zu einem Teufelskreis kommen? Erkläre, was damit gemeint ist, und zeichne den im Video erklärten Teufelskreis auf der Rückseite des Blattes.

9. Was passiert im Aussen (bei anderen Menschen), wenn du selbst ein schlechtes Bild von dir hast?

10. Was ist der erste Schritt, der gegen Einsamkeit unternommen werden kann?

11. Wenn du dich einsam fühlst, sollst du dir überlegen, was der Grund dafür sein kann und wie du damit umgehen könntest. Welche konkreten Fragen kannst du dir dazu stellen?

12. Was kannst du machen, wenn du selbst keine Lösung findest?



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fragen Lernvideo Einsamkeit

Lösungen zu den Fragen (Teil 1)

1. Was signalisiert dir das Gefühl Einsamkeit?

Einsamkeit macht dich auf deine sozialen Bedürfnisse aufmerksam.

2. Wieso war die Gemeinschaft schon in der frühen Menschengeschichte wichtig?

Ohne die Gemeinschaft konnte ein einzelner Mensch früher nicht überleben. Er konnte sich allein zum Beispiel nicht schützen, nicht ausreichend Nahrung beschaffen oder für genügend Wärme sorgen.

3. Warum war es grundsätzlich eine gute evolutionäre Entwicklung, dass der Mensch, wenn er sich ausgeschlossen und einsam fühlte, ein schmerzhaftes Gefühl (sozialen Schmerz) empfand?

Um einen Menschen davor zu bewahren, die Gruppe zu verlieren. Je empfindlicher man auf Zurückweisung reagierte, desto eher passte man sich der Gesellschaft an und wurde nicht verstossen, was wiederum bedeutet, dass die Überlebenschancen höher waren.

4. Wie veränderte sich der gemeinschaftliche Grundgedanke in der modernen Welt?

Das Individuum/die einzelne Person wurde ins Zentrum gestellt.

5. Wieso haben sich Gemeinschaften mehr und mehr aufgelöst?

Menschen zogen vom Land in die Stadt, um in Fabriken zu arbeiten.

6. Was können Gründe sein, warum Beziehungen mit dem Erwachsenwerden nachlassen?

Die Menschen haben weniger Zeit, arbeiten viel, studieren, sind am Fernsehen etc.

7. Welcher ungesunde Nebeneffekt hat chronische Einsamkeit und warum ist der Nebeneffekt ungesund?

Chronische Einsamkeit löst Stress aus. Dieser kann dazu führen, dass wir beispielsweise schneller alt werden, die Krankheit Alzheimer beschleunigt oder unser Immunsystem schwächer wird.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Fragen Lernvideo Einsamkeit

Lösungen zu den Fragen (Teil 2)

8. Wieso kann es bei chronischer Einsamkeit zum Teufelskreis kommen? Erkläre, was damit gemeint ist, und zeichne den im Video erklärten Teufelskreis auf der Rückseite des Blattes.

Chronisch einsame Menschen empfinden sozialen Schmerz. Sie reagieren daher stärker und empfindlicher auf Signale aus ihrem sozialen Umfeld und deuten diese oft negativ. Sie sehen in allem eine mögliche Gefahr und werden misstrauischer. Wenn man sich nicht erwünscht fühlt, wirkt man aus Selbstschutz oft kälter und unfreundlicher. Man verhält sich sozial ungeschickter und zieht sich noch mehr vor anderen zurück, was die Einsamkeit wiederum verstärkt. So kann es zu einem Teufelskreis kommen.

Lösungsvorschlag Teufelskreis der Einsamkeit:



9. Was passiert im Aussen (bei anderen Menschen), wenn du selbst ein schlechtes Bild von dir hast?

Wenn du dich selbst als einsamen Menschen siehst, dann sehen dich die anderen auch so.

10. Was ist der erste Schritt, der gegen Einsamkeit unternommen werden kann?

Du solltest in einem ersten Schritt versuchen zu akzeptieren, dass du zurzeit einsam bist. Einsamkeit ist ein Gefühl, für das man sich nicht schämen muss. Jeder Mensch kennt dieses Gefühl.

11. Wenn du dich einsam fühlst, sollst du dir überlegen, was der Grund dafür sein kann und wie du damit umgehen könntest. Welche konkreten Fragen kannst du dir dazu stellen?

Du kannst dich fragen, ob du die Situation nicht zu negativ interpretierst. Mögliche Fragen sind zum Beispiel:

War die Begegnung mit deiner Kollegin:in wirklich negativ? Kann es sein, dass du die Situation zu negativ interpretierst? Wie ist die Begegnung genau abgelaufen? Wer hat was gesagt? Wer hat was gemacht? Hat deine Kolleg:in wirklich negativ oder abweisend auf dich reagiert? Und falls ja, kann es auch sein, dass sie einfach einen schlechten Tag hatte und das Ganze nichts mit dir zu tun hatte? Hast du prinzipiell das Gefühl, dass dich andere ablehnen und nicht mögen?

Fällt es dir schwer, auf andere zuzugehen und dich ihnen zu öffnen? Falls ja, kannst du es vielleicht trotzdem versuchen und den Mut aufbringen, um aktiv auf andere zuzugehen.

12. Was kannst du machen, wenn du selbst keine Lösung findest?

Professionelle Unterstützung suchen, zum Beispiel bei www.147.ch (Pro Juventute).



Übersicht Teilbaustein C1 (Seiten 16 – 20): Erfahrungsberichte von Betroffenen

Inhalt/Methode:

Die Schüler:innen bearbeiten mithilfe eines Arbeitsblattes Erfahrungsberichte von Menschen, die für sich einen Umgang mit dem Gefühl der Einsamkeit gefunden haben.

Lernziele:

Die Schüler:innen:

- erkennen, dass Strategien im Umgang mit Einsamkeit individuell sind.
- kennen mindestens vier förderliche Strategien im Umgang mit Einsamkeit.

Richtzeit: 40 Minuten

Material:

Arbeitsblätter: *Erfahrungsberichte von Betroffenen (Teil 1 – 3)*

Erweiterung/Differenzierung:

Zusatzauftrag** für einzelne Schüler:innen oder die gesamte Klasse:

Rundschaubeitrag *Land der Einsamen: Viele Schweizer:innen leiden im Stillen*: Drei Personen berichten über ihre Einsamkeit und ihren Umgang damit <https://www.srf.ch/news/schweiz/tabuthema-einsamkeit-einsame-jugendliche-denken-oft-an-suizid> (Dauer 9.18).

Fragen an die Klasse:

1. *Wie erleben die drei vorgestellten Personen Einsamkeit?*
2. *Was hilft ihnen, aus den negativen Gedanken herauszukommen?*

Hinweis an die Lehrperson: Die Themen Selbstverletzung und Suizidgedanken werden im Videobeitrag thematisiert. Dies soll im Voraus angekündigt werden, falls eine Person das Video nicht schauen möchte. Bei selbstverletzendem Verhalten und Suizidgedanken können sich Jugendliche an www.147.ch wenden (siehe dazu auch Unterrichtseinheit 1).



Information für Lehrperson

Vorgehen:

Richt-zeit	Tätigkeit	Sozial-form
15	<p>Lösen von Aufgabe 1: <i>Erfahrungsberichte</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Auftragserteilung mithilfe des Arbeitsblattes <i>Erfahrungsberichte von Betroffenen</i> (Teil 1) – Die acht Texte an die Gruppen verteilen <i>Erfahrungsberichte von Betroffenen</i> (Teil 2 und 3). Sodass jeder Text mindestens einmal bearbeitet wird. – Durchführung Gruppenarbeit 	PL GA
15	<p>Präsentation Resultate und Reflexion</p> <p>Die Resultate werden im Plenum präsentiert und reflektiert.</p> <p><i>Information an die Lehrperson:</i></p> <p><i>Wichtig ist eine kritische Reflexion der in den acht Texten vorgestellten Strategien. Sind sie wirklich alle förderlich im Umgang mit Einsamkeit? So empfiehlt es sich beispielsweise, nicht den ganzen Tag zu zocken oder Online zu sein, auch wenn dies kurzfristig eine Ablenkung zu verschaffen scheint. Strategien im Umgang mit Einsamkeit sind individuell. Sie können sich von Person zu Person unterscheiden. Strategien dürfen nicht schädigend sein für die Person selbst oder eine andere. Allgemeine Strategien, die empfohlen werden, sind etwa: andere Betroffene suchen, aktiv auf Menschen zugehen, ein neues Hobby suchen, eine Person zum Reden suchen, einem Verein beitreten, Bewegung, Meditation, Tagebuch schreiben, ein Haustier anschaffen.</i></p>	PL
10	<p>Lösen von Aufgabe 2: <i>Meine persönlichen Tipps gegen Einsamkeit</i></p> <p>Nachdem die Schüler:innen verschiedene Strategien im Umgang mit Einsamkeit kennengelernt und reflektiert haben, überlegen sie, welche Strategien für sie persönlich hilfreich und förderlich sein können, und notieren sie.</p>	EA



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Erfahrungsberichte von Betroffenen (Teil 1)

Aufgabe 1: Erfahrungsberichte

Arbeitet in Gruppen.

Nachfolgend berichten Menschen über ihre Erfahrungen mit Einsamkeit und beschreiben, wie sie mit ihrer Einsamkeit umgehen.

Jede Gruppe bearbeitet einen Text. Beantwortet nachfolgende Fragen zu eurem Text.

1. Was hat die Person im Text konkret unternommen (welche Strategie(n) hat sie angewendet), um sich weniger einsam zu fühlen? Beschreibt genau.
2. Findet ihr das eine gute, förderliche Strategie oder eher nicht? Was beurteilt ihr an der beschriebenen Strategie als positiv und was als eher schwierig? Könntet ihr euch vorstellen, so etwas auch zu tun, wenn ihr einsam seid?
3. Habt ihr weitere konkrete Ideen, wie die Person mit ihrer Einsamkeit sonst noch hätte umgehen können?

Aufgabe 2: Meine persönlichen Tipps gegen Einsamkeit

Beantworte diese Frage für dich allein. Was sind deine persönlichen Tipps gegen Einsamkeit? Notiere.



Erfahrungsberichte von Betroffenen (Teil 2)

Jede Gruppe bearbeitet einen Text. Beantwortet die Fragen zu eurem Text.

(a) Freund:innen treffen

Am Abend fühle ich mich immer am einsamsten. Das geht mir seit längerer Zeit so. Ich habe es mir angewöhnt, dass ich gar nicht erst zu Hause bin oder nach Hause muss. In der Schule frage ich immer meine Freund:innen, ob sie noch etwas unternehmen wollen oder einfach noch eine Runde abhängen. Das klappt meistens ganz gut. Aber sie haben halt auch nicht immer Zeit oder müssen etwas anderes machen. Meine Eltern schimpfen manchmal mit mir, weil ich immer so lange unterwegs bin. Aber das macht mir nichts aus. Ich möchte einfach nicht allein in meinem Zimmer hocken und mich fragen, ob meine Freund:innen mich mögen.

(b) Zocken

Ich denke nicht so gerne über das nach, was gerade in der Schule oder zu Hause los ist. Wenn ich am Zocken bin, denke ich nicht mehr an den Alltag. Ich liebe die Herausforderung und die Konzentration, die man braucht. Ich spiele meistens Multiplayer und game in Teams. Ich habe ein paar Freund:innen aus der Schule, die manchmal mit mir zocken. Meistens sind es jedoch Leute, die ich nicht kenne. Mit einigen bin ich schon länger in Kontakt. Wir haben auch schon begonnen, uns miteinander abzusprechen, wer von uns wann online ist. Wir verbringen Stunden in Chat-Partys und sprechen viel miteinander, meistens jedoch nur über die Online-Spiele, was eigentlich ein bisschen schade ist.

(c) Fitness

Ich war schon immer Einzelgänger:in. Es gab für mich nicht viel ausserhalb der Schule oder der Arbeit. Seit ich mit Fitness begonnen habe, geht es mir viel besser. Ich habe eigentlich mit Fitness angefangen, um etwas zu tun zu haben. Mir war immer langweilig. Mittlerweile macht es mir aber richtig Spass. Ich fühle mich besser und ich freue mich über die Komplimente, die ich erhalte. Es tut mir gut, ein Ziel zu haben. Irgendwie stört es mich jetzt auch nicht mehr so stark, dass ich einsam bin. Ich habe mehr Zeit für mich und mein Training. Seit einiger Zeit habe ich mich auch mit zwei Leuten aus dem Gym angefreundet. Zwar unternehmen wir ausserhalb des Gyms nichts miteinander, wir verbringen aber viel Zeit mit Gesprächen nach dem Training.



Erfahrungsberichte von Betroffenen (Teil 3)

(d) Online sein

Ich lenke mich gerne mit dem Handy ab. Dann fällt es mir auch gar nicht so auf, dass ich mich einsam fühle. Ich schaue mir Reels auf Tiktok oder Insta an oder bin auf YouTube. Mit Freundinnen bin ich häufig auf Facetime oder Snapchat. Dann sprechen wir über Dinge, die in der Schule waren oder die wir gerade auf Insta gesehen haben. Wir reden bis spät in die Nacht, weil wir die Zeit nicht im Griff haben. Das ist mir eigentlich ganz recht so, denn sonst habe ich nicht viel zu tun. Am einsamsten fühle ich mich, wenn ich abends das Handy weglege und versuche zu schlafen. Dann habe ich das Gefühl, dass ich niemanden habe, der für mich da ist und mich schätzt.

(e) Haustier

Mein Vater hat gemerkt, dass ich viel allein bin und wenig erzähle. Wir haben hin und wieder darüber gesprochen, dass ich mich einsam fühle. Das tat mir gut. Mein Vater kam auf die Idee, ein Haustier zu kaufen. Ich wollte schon immer einen Hund und habe sofort Ja gesagt. Seit ich Ben habe, habe ich endlich einen besten Freund. Er ist der Grund, weshalb ich mich freue nach Hause zu gehen. Und er freut sich genauso sehr wie ich, wenn er mich sieht. Ben ist immer für mich da und er kritisiert mich nicht. Wir gehen grosse Runden spazieren und abends schläft er dann bei mir. Seit ich ihn habe, verstehe ich mich besser mit meinem Vater. Wir haben begonnen, mehr miteinander zu unternehmen und tun das jetzt zu dritt mit Ben.

(f) Velofahren, Autofahren, nach draussen gehen

Seit ich den Führerschein habe, gehe ich in Momenten, in denen ich mich einsam fühle, gerne Auto fahren. Ich finde es beruhigend, auf die Strasse zu schauen, das Lenkrad in den Händen zu halten und Musik zu hören. Ich fahre gerne durch ländliche Gebiete, da es dort besonders schön ist. Das mache ich dann meistens für ein bis zwei Stunden. Dabei habe ich kein Ziel. Ich fahre einfach da entlang, wo ich möchte. Autofahren ist entspannend und befreiend für mich. Zuvor bin ich jeweils laufen gegangen und habe dabei Musik gehört oder ich ging Velo fahren. Die frische Luft und die Bewegung taten mir gut. Ich konnte meine Gedanken sortieren.

(g) Nebenjob

Einsamkeit ist für mich mit einem Gefühl von innerer Leere und Langeweile verbunden. Deshalb suchte ich mir einen Nebenjob. Ich konnte meiner Mutter im Haushalt helfen und sie gab mir dafür einen Stundenlohn. Seitdem verstehen wir uns viel besser und reden oft miteinander. Mit dem selbstverdienten Geld kann ich mir neue Dinge für mich kaufen, die ich mir sonst nicht leisten könnte. Das ist ein sehr gutes Gefühl. Seit letztem Jahr mache ich auch kleinere Dienste für ältere Nachbar:innen. Ich helfe ihnen im Haushalt, passe auf ein Haustier auf oder begleite sie, wenn sie einkaufen müssen. Das gibt nicht nur Geld, sondern auch eine Menge guter Gespräche. Ich spüre Wertschätzung und Interesse von diesen Personen. Das gibt mir das Gefühl, dass ich dazugehöre und gebraucht werde.



i Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein C2

(Seiten 21 – 25):

Angebote gegen Einsamkeit: Wo gibt es Hilfe?

Inhalt/Methode:

Die Schüler:innen lernen verschiedene Angebote kennen, die sich an einsame Menschen richten. Zur selbstständigen Recherche steht eine Liste mit Webseiten von geeigneten Angeboten zur Verfügung.

Lernziele:

Die Schüler:innen kennen mindestens drei Angebote, die sich an einsame Menschen richten.

Richtzeit: 50 Minuten

Material:

Arbeitsblatt: *Angebote gegen Einsamkeit (Teil 1 – 4)*

Erweiterung/Differenzierung:

*Zusatzaufgabe 1**:* Weitere Angebote; *Zusatzaufgabe 2**:* Kreation eines neuen Angebots

Information an Lehrperson für eine mögliche Erweiterung des Themas:

- In Grossbritannien gibt es eigens ein Ministerium für Einsamkeit:
<https://www.deutschlandfunk.de/grossbritannien-ein-ministerium-leistet-pionierarbeit-100.html>
- Englischer Artikel zum Thema: <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/britain-has-been-voted-the-loneliness-capital-of-europe-so-how-did-we-become-so-isolated-9566617.html>

Vorgehen:

Richtzeit	Tätigkeit	Sozialform
10	Lösen von Arbeitsblatt: <i>Angebote gegen Einsamkeit (Teil 1)</i> Gemeinsame Betrachtung des Plakates. Frage an die Schüler:innen. <i>Was würdet ihr als Politiker:innen gegen Einsamkeit in der Schweiz unternehmen?</i> Diskussion im Klassenverbund. <i>Hinweis an die Lehrperson: Kreative Ideen für Strategien sind erwünscht. Vielleicht lassen sich solche auch auf Schulhausebene/Klassenebene realisieren.</i>	PL
30	Lösen von Arbeitsblatt und Präsentation: <i>Angebote gegen Einsamkeit (Teil 2 und 3)</i> – Selbstständige Recherche und Vertiefung der Angebote für einsame Personen mithilfe der vorgegebenen Webseiten. Die Lehrperson teilt die Themen einzelnen Schüler:innen oder Gruppen zu. – Präsentation der Recherche-Ergebnisse vor der Klasse.	EA/PA PL
10	Reflexion im Plenum: Beurteilung der recherchierten Angebote – Arbeitsblätter: <i>Angebote gegen Einsamkeit (Teil 2 und 3)</i> : <i>Welche der recherchierten Angebote würden die Jugendliche nutzen und weshalb? Welche nicht und weshalb nicht? Information an Lehrperson: Wichtig ist der Hinweis, dass man bei einer Freundschaftssuche in Online-Foren sorgfältig vorgehen sollte.</i> – Vergleich der vorgestellten Angebote mit den Ideen der Schüler:innen aus Aufgabe 1. <i>Gibt es ähnliche Ideen? Information an Lehrperson: Es sollte nochmals darauf hingewiesen werden, dass Einsamkeit häufig ist und es wichtig ist, dass das Thema enttabuisiert wird und Betroffene aktiv werden.</i> – Beantwortung der Abschlussfrage auf Arbeitsblatt: <i>Angebote gegen Einsamkeit (Teil 3)</i>	PL EA



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Angebote gegen Einsamkeit (Teil 1)

Aufgabe 1: Einsamkeit – ein Thema für die Politik

Einsamkeit kann schwerwiegende Folgen haben für Betroffene. Weil betroffene Menschen meist nicht gerne über ihre Einsamkeit sprechen, ist es wichtig, Menschen für das Thema zu sensibilisieren. Niemand braucht sich für seine Einsamkeit zu schämen. Einsamkeit ist auch Thema in der Politik. Das nachfolgende Bild zeigt eine deutsche Kampagne gegen Einsamkeit. Es stammt vom Bundesfamilienministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aus Deutschland.








Was könnte gegen Einsamkeit helfen? Welche Strategien würdet ihr als Politiker:innen planen? Notiert eure Ideen.

[illegible]



Angebote gegen Einsamkeit (Teil 3)

Webseiten und Videos: Angebote für einsame Menschen (Datum Zugriff 29.07.24)			
	Angebot	Webseiten	QR-Code
1	Soli Bern Plattform für junge von Einsamkeit betroffene Menschen	https://www.soli-be.ch/	
2	www.147.ch Gesprächsangebote von Pro Juventute via Telefon, Chat (mit Gleichaltrigen), E-Mail	www.147.ch	
3	Häsch Ziit Online-Forum für Jugendliche (ab 17 Jahren) und junge Erwachsene	https://haeschziit.ch/	
4	Erzählcafés	https://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch/agenda/	
5	Tavolata Menschen kochen, essen und geniessen gemeinsam	https://www.tavolata.ch/	
6	TiM Museumsbesuch mit einer fremden Person «im Tandem»	https://www.tim-tam.ch/	
7	Malreden Senior:innen können sich mit jemandem austauschen	https://malreden.ch/	
8	Bestcompanion Besuchservice für betagte Menschen	https://www.bestcompanion.ch/	

Fazit: Persönliche Beurteilung der bestehenden Angebote zu Einsamkeit

Beantworte diese Abschlussfrage erst, nachdem du alle Angebote detailliert kennengelernt hast bzw. diese im Klassenverbund präsentiert wurden.

Angebot	<i>«Ich kann mir vorstellen, das folgende Angebot / die folgenden Angebote bei Bedarf zu nutzen, weil...»</i>



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Angebote gegen Einsamkeit (Teil 4)

Zusatzaufgabe 1**: Weitere Angebote

Welche Angebote gibt es in Deutschland für einsame Menschen? <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene> Vergleiche sie mit jenen aus der Schweiz.

Zusatzaufgabe 2**: Kreation eines neuen Angebots

Stell dir vor, du könntest ein ganz neues Angebot gegen Einsamkeit kreieren. Du darfst deinen Vorschlag im Bundeshaus in Bern vorstellen. Beschreibe möglichst detailliert.



i Information für Lehrperson

Übersicht Teilbaustein D1 (Seiten 26 – 28): Einsamkeit in Gemälden

Inhalt/Methode:

Anhand von drei Gemälden wird aufgezeigt, wie Einsamkeit bildnerisch dargestellt und interpretiert werden kann. Die Schüler:innen setzen danach ihr persönliches Gefühl von Einsamkeit gestalterisch um.

Lernziele:

Die Schüler:innen erkennen, dass Einsamkeit auch ein wichtiges Thema im Bereich Kunst ist.

Richtzeit: 60 Minuten

Material:

- Information für Lehrperson: *Einsamkeit in drei Gemälden (Teil 1 und 2)*
Es stehen die drei folgenden Werke zur Verfügung:
 1. *Nighthawks* von Edward Hopper (1942)
 2. *Einsamkeit* von Adeli Primus (2009)
 3. *Einsamkeit* von Felix Nussbaum (1942)
- Zeichenmaterialien nach Wahl

Erweiterung/Differenzierung:

Zusatzaufgabe**: *Assoziationen-ABC*

Vorgehen:

Richt-zeit	Tätigkeit	Sozial-form
15	Bildbetrachtungen mithilfe der Lehrpersonen-Informationen zu den drei Gemälden Die drei Gemälde werden nacheinander gezeigt. Fragen, die diskutiert werden können: <ul style="list-style-type: none"> – <i>Beschreibt, was ihr auf dem Bild seht.</i> – <i>Wie wird Einsamkeit dargestellt?</i> – <i>Welche gestalterischen Mittel wurden verwendet?</i> – <i>Wie wirkt das Bild auf euch? Welche Gefühle löst es aus?</i> Mögliche Zusatzaufgabe**: <i>Assoziationen-ABC</i> zu einem der drei Gemälde. → Zu jedem Buchstaben des ABCs wird ein Begriff gesucht, der zum Gemälde passt.	PL
30	Zeichnungsauftrag: <i>Meine Interpretation von Einsamkeit</i> <ul style="list-style-type: none"> – Erteilung des Auftrags: <i>Setzt euer persönliches Gefühl von Einsamkeit gestalterisch um. Ihr könnt eurem Werk einen Titel geben.</i> – Durchführung von Auftrag 	EA
10	Bilderausstellung im Stillen Die fertigen Bilder werden auf die Pulte gelegt. Die Schüler:innen betrachten die Werke im Stillen.	PL
5	Kurzaustausch im Plenum <ul style="list-style-type: none"> – <i>Wie erging es den Schüler:innen bei der Durchführung des Auftrags?</i> – <i>Was war schwierig? Was war einfach?</i> – <i>Stimmung in Klasse abholen</i> 	PL



Einsamkeit in drei Gemälden (Teil 1)

Gemälde 1: *Nighthawks* von Edward Hopper, 1942

Mit seinem Gemälde *Nachtschwärmer* illustrierte Edward Hopper (1882 – 1967) bereits vor gut 80 Jahren die Einsamkeit in amerikanischen Grossstädten.

Das Bild zeigt, wie zwei Personen von aussen durch eine grosse Glasfront eine alltägliche Szene in einer Bar spätabends betrachten. Die karg ausgestattete Bar ist hell erleuchtet. Anwesend sind vier Personen. Zu sehen sind ein komplett in weiss gekleideter Barkeeper, ein einzelner Mann mit schwarzem Anzug und Hut sowie ein Mann und eine Frau, die nebeneinandersitzen. Vielleicht sind der Mann und die Frau ein Paar. Der Mann trägt ebenfalls einen schwarzen Anzug, die Frau ein rotes Kleid. Die beiden sind sich räumlich nahe, scheinen aber sprachlos zu sein.

Das Bild zeigt Einsamkeit und Isolation in einer modernen Grossstadt, die voller Menschen ist. An einem Ort (einer Bar), der eigentlich ein Ort der Begegnung, der Lebendigkeit und des Austausches ist. Die Figuren sind sich zwar räumlich nahe, scheinen jedoch emotional weit entfernt zu sein. Auch mithilfe von kühlen Farben und Schatten wird Einsamkeit, Leere, Sprachlosigkeit, Trostlosigkeit und Melancholie sicht- und spürbar.

Download Bild:

Im Internet finden sich zahlreiche Illustrationen des Bildes zum Download.

Weiterführende Informationen:

Weiterführende Informationen zu Bild und Künstler unter: <https://www.planet-schule.de/mm/nie-wieder-keine-ahnung/malerei/gemaelde/nighthawks>

Gemälde 2: *Einsamkeit* von Adeli Primus, 2009

Einsamkeit von Adeli Primus ist ein weniger bekanntes Gemälde. Das Bild zeigt eine nackte Frau. Sie sitzt zusammengekauert, mit verschränkten Armen auf Stufen. Ihr Gesicht scheint sie mit ihren dunklen langen Haaren zu verdecken oder vielleicht hat sie auch kein Gesicht. Die Nacktheit symbolisiert eine grosse Zerbrechlichkeit und Verletzbarkeit. Die Stufen könnten bedeuten, dass ein Auf- oder Absteigen nicht möglich ist. Ein Teil des Hintergrundes ist in einem kalten Hellblau gemalt, das das Gefühl von Isolation und Kälte verstärkt.

Download Bild:

Im Internet finden sich Illustrationen des Bildes zum Download.



Information für Lehrperson

Einsamkeit in Gemälden (Teil 2)

Gemälde 3: *Einsamkeit* von Felix Nussbaum, 1942

Felix Nussbaum (1904 – 1944) ist ein jüdischer Künstler, der vor den Nazis nach Brüssel floh und sich dort verstecken musste. Infolge einer Denunziation wurde er von den Nazis aufgespürt und ins KZ Auschwitz-Birkenau gebracht. Er verlor 1944 sein Leben. Die Verfolgung durch die Nazis, die damit verbundenen Lebensumstände und Gefühle hatten einen starken Einfluss auf seine Werke.

Das Bild *Einsamkeit* ist eines der letzten Werke von Felix Nussbaum. Im Vordergrund des düster wirkenden Bildes ist ein blasser Mensch mit nacktem Oberkörper zu sehen. Hinter ihm befindet sich eine gesichtslose schwarz bekleidete Person, die sich ihm eilig nähert. Hinter den engen Bretterwänden stehen schwarze Bäume. Sie tragen nur wenig Äste, die gestutzt wurden und keine Blätter. Die Farben im Bild sind mehrheitlich dunkel. Das Bild wirkt farb- und leblos. Einsamkeit, Verzweiflung und Isolation werden stark sicht- und spürbar.

Download Bild:

Im Internet finden sich zahlreiche Illustrationen des Bildes zum Download.

Weiterführende Informationen:

Weiterführende Informationen zu Bild und Künstler unter: <https://www.jmberlin.de/objekt-felix-nussbaum-einsamkeit>



Übersicht Teilbaustein D2 (Seiten 29 – 46): Einsamkeit in der Musik

Inhalt/Methode:

Anhand von Songtexten wird aufgezeigt, wie Einsamkeit musikalisch dargestellt und interpretiert werden kann.

Lernziele:

Die Schüler:innen erkennen, dass Einsamkeit auch ein wichtiges Thema im Bereich Kunst ist.

Richtzeit: 40 Minuten

Material:

- Es stehen acht Songs zur Verfügung:
 1. The Police – So Lonely
<https://www.youtube.com/watch?v=MX6MvV8cbh8>
 2. Frightened Rabbit – The Loneliness And The Scream
<https://www.youtube.com/watch?v=X1Lf7mr1ehU>
 3. Boy Pablo – Feeling Lonely
https://www.youtube.com/watch?v=SdIT6_jy5Ng
 4. Bobby Vinton – Mr. Lonely
https://www.youtube.com/watch?v=_zSecRAFM14
 5. Noah Cyrus – Lonely
<https://www.youtube.com/watch?v=JhvyWCyXuqg>
 6. Robyn – Dancing On My Own
<https://www.youtube.com/watch?v=J294A-R1Cjk>
 7. SIDO feat. Mark Forster – Einer dieser Steine
<https://www.youtube.com/watch?v=AMT9IOyXmBM>
 8. Adel Tawil – Ist da jemand
<https://www.youtube.com/watch?v=EkWjaoH7k6w>
- Arbeitsblätter: Fragen zum Songtext: Es stehen acht Frageblätter zur Verfügung für jeden der acht Songs
- Lösungsblätter: Es stehen acht Lösungsblätter zur Verfügung für jeden der acht Songs
- Kopfhörer und Abspielgeräte für Songs



Information für Lehrperson

Vorgehen:

Richt-zeit	Tätigkeit	Sozial-form
5	Einstieg: Ausschnitte von Songs Als Einstieg können verschiedene Ausschnitte aus den acht Songs abgespielt werden. <i>Wie wirken die Songs auf die Schüler:innen? Welche Gefühle lösen sie aus? Erkennen die Schüler:innen einige Songs anhand der abgespielten Songausschnitte?</i>	PL
20	Auseinandersetzung mit einem ausgewählten Song 1. In Einzel- oder Partnerarbeit wählen die Schüler:innen einen Song aus, den sie bearbeiten möchten. Sechs Songs sind in englischer Sprache und zwei in deutscher Sprache. 2. Danach hören sie sich den Song (mehrmals) an. 3. Beantwortung der Fragen zum gewählten Song. Das entsprechende Aufgabenblatt wird durch die Lehrperson zugeteilt. 4. Selbstständige «Korrektur» der Fragen mit dem entsprechenden Lösungsblatt. <i>Wichtig ist der Hinweis der Lehrperson, dass es sich bei den Lösungen lediglich um Vorschläge handelt, die nicht abschliessend sind. Interpretationen lassen unterschiedliche Lösungen zu.</i>	EA/PA
10	Austausch zu zweit Jede Schüler:in sucht sich eine Person, die einen anderen Song bearbeitet hat als sie selbst. Danach besprechen die Schüler:innen zu zweit, wie Einsamkeit in dem von ihnen gewählten Song dargestellt wurde.	PA
5	Reflexion in Plenum 1. <i>Kann Musik bei der Verarbeitung von Einsamkeit hilfreich sein? Und falls ja, für wen (Sänger:in, Zuhörer:in)?</i> 2. <i>Haben die Schüler:innen diesbezüglich Erfahrungen?</i>	PL



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Song 1: The Police – *So Lonely*

Aufgabe

Schritt	Vorgehen	Erledigt
1	Songtext hören Hör dir den Song (mehrmals) an: https://www.youtube.com/watch?v=MX6MvV8cbh8	
2	Songtext lesen Lies den Songtext im Internet: https://www.azlyrics.com/lyrics/police/solonly.html Schlage Wörter, die du nicht verstehst, im Wörterbuch nach.	
3	Fragen beantworten Beantworte die untenstehenden Fragen zum Songtext.	
4	Lösungen zu den Fragen Schau dir die Lösungsvorschläge zu den Fragen an. Stimmen sie mit deinen Antworten überein?	

Fragen zum Song *So Lonely*

1. Wie zeigt sich die Einsamkeit im Songtext?

2. Was ist die Ursache der Einsamkeit in diesem Song?

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Lösungen zu den Fragen: Song *So Lonely*

1. Wie zeigt sich die Einsamkeit im Songtext?

Der Text des Songs handelt von einem Mann, der sich einsam fühlt und sich nach Gesellschaft sehnt. Er beschreibt seine Gefühle und Gedanken. Sein Schmerz und seine Zerrissenheit werden spürbar.

2. Was ist die Ursache der Einsamkeit in diesem Song?

Die Ursache für seine Einsamkeit wird nicht explizit erwähnt. Es könnte jedoch sein, dass er sich von seiner Partnerin oder seinem Partner getrennt hat oder dass er sich in einer neuen Stadt oder einem neuen Land befindet und noch keine Freund:innen gefunden hat.

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?

Individuelle Lösungen:

Das Gefühl Einsamkeit kann beispielsweise anhand des Textes oder der Melodie (Stimmlage, Instrumente) spürbar gemacht werden.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Song 2: Frightened Rabbit – *The Loneliness And The Scream*

Aufgabe

Schritt	Vorgehen	Erledigt
1	Songtext hören Hör dir den Song (mehrmals) an: https://www.youtube.com/watch?v=X1Lf7mriehU	
2	Songtext lesen Lies den Songtext im Internet: https://www.azlyrics.com/lyrics/frightenedrabbit/thelonelinessandthescream.html Schlage Wörter, die du nicht verstehst, im Wörterbuch nach.	
3	Fragen beantworten Beantworte die untenstehenden Fragen zum Songtext.	
4	Lösungen zu den Fragen Schau dir die Lösungsvorschläge zu den Fragen an. Stimmen sie mit deinen Antworten überein?	

Fragen zum Song *The Loneliness And The Scream*

1. Wie zeigt sich die Einsamkeit im Songtext?

2. Was ist die Ursache der Einsamkeit in diesem Song?

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Lösungen zu den Fragen: *The Loneliness And The Scream*

1. Wie zeigt sich die Einsamkeit im Songtext?

Einsamkeit zeigt sich beispielsweise durch den Ort, abgeschnitten von den anderen Menschen. Der Schrei kann ein Hinweis für den Schmerz sein, der damit verbunden ist. Er sucht die Verbundenheit. Der Schrei könnte auch als Hilferuf interpretiert werden, als Ausdruck einer inneren Verzweiflung oder auch als die Suche nach Aufmerksamkeit. Vielleicht ist er auch eine Art Selbstbestätigung, ein Zeichen dafür, dass man wirklich existiert, und für den Wunsch, von anderen gehört zu werden

2. Was ist die Ursache der Einsamkeit in diesem Song?

Die Ursache wird nicht explizit genannt.

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?

Individuelle Lösungen:

Das Gefühl Einsamkeit kann beispielsweise anhand des Textes oder der Melodie (Stimmlage, Instrumente) spürbar gemacht werden.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Song 3: Boy Pablo – *Feeling Lonely*

Aufgabe

Schritt	Vorgehen	Erledigt
1	Songtext hören Hör dir den Song (mehrmals) an: https://www.youtube.com/watch?v=SdIT6_jy5Ng	
2	Songtext lesen Lies den Songtext im Internet: https://www.azlyrics.com/lyrics/boypablo/feelinglonely.html Schlage Wörter, die du nicht verstehst, im Wörterbuch nach.	
3	Fragen beantworten Beantworte die untenstehenden Fragen zum Songtext.	
4	Lösungen zu den Fragen Schau dir die Lösungsvorschläge zu den Fragen an. Stimmen sie mit deinen Antworten überein?	

Fragen zum Song Boy Pablo – *Feeling Lonely*

1. Wie zeigt sich die Einsamkeit im Songtext?

2. Was ist die Ursache der Einsamkeit in diesem Song?

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Lösungen zu den Fragen: *Feeling Lonely*

1. Wie zeigt sich die Einsamkeit im Songtext?

Als leeres Gefühl im Kopf, das sich anfühlt wie ein Herzinfarkt.

2. Was ist die Ursache der Einsamkeit in diesem Song?

Er trauert einer Person nach, die er sehr vermisst und nun schon zum zweiten Mal verloren hat.

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?

Individuelle Lösungen:

Das Gefühl Einsamkeit kann beispielsweise anhand des Textes oder der Melodie (Stimmlage, Instrumente) spürbar gemacht werden.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Song 4: Bobby Vinton – *Mr. Lonely*

Aufgabe

Schritt	Vorgehen	Erledigt
1	Songtext hören Hör dir den Song (mehrmals) an: https://www.youtube.com/watch?v=_zSecRAFM14	
2	Songtext lesen Lies den Songtext im Internet: https://www.azlyrics.com/lyrics/bobbyvinton/mrlonely.html Schlage Wörter, die du nicht verstehst, im Wörterbuch nach.	
3	Fragen beantworten Beantworte die untenstehenden Fragen zum Songtext.	
4	Lösungen zu den Fragen Schau dir die Lösungsvorschläge zu den Fragen an. Stimmen sie mit deinen Antworten überein?	

Fragen zum Song Bobby Vinton – *Mr. Lonely*

1. Was ist die Ursache der Einsamkeit in diesem Song?

2. Was wünscht sich die Person im Song, um sich nicht mehr einsam zu fühlen?

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Lösungen zu den Fragen: Bobby Vinton – *Mr. Lonely*

1. Was ist die Ursache der Einsamkeit in diesem Song?

Es geht um einen Soldaten, der in den Krieg einberufen worden ist. Er erhält keine Post und hat das Gefühl, dass man ihn vergessen hat.

(Da der Song von 1964 ist, kann davon ausgegangen werden, dass er in den Vietnamkrieg einberufen worden war.)

2. Was wünscht sich die Person im Song, um sich nicht mehr einsam zu fühlen?

Er möchte nach Hause zurückkehren.

(Mit zu Hause ist die USA gemeint, da diese sich zu der Zeit im Krieg mit Vietnam befand.)

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?

Individuelle Lösungen:

Das Gefühl Einsamkeit kann beispielsweise anhand des Textes oder der Melodie (Stimmhöhe, Instrumente) spürbar gemacht werden.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Song 5: Noah Cyrus – *Lonely*

Aufgabe

Schritt	Vorgehen	Erledigt
1	Songtext hören Hör dir den Song (mehrmals) an: https://www.youtube.com/watch?v=JhvyWCyXugg	
2	Songtext lesen Lies den Songtext im Internet: https://www.azlyrics.com/lyrics/noahcyrus/lonely.html Schlage Wörter, die du nicht verstehst, im Wörterbuch nach.	
3	Fragen beantworten Beantworte die untenstehenden Fragen zum Songtext.	
4	Lösungen zu den Fragen Schau dir die Lösungsvorschläge zu den Fragen an. Stimmen sie mit deinen Antworten überein?	

Fragen zum Song Noah Cyrus – *Lonely*

1. Was ist die Ursache der Einsamkeit in diesem Song?

2. Was unternimmt die Person in diesem Song gegen die Einsamkeit?

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Lösungen zu den Fragen: Noah Cyrus – *Lonely*

1. Was ist die Ursache der Einsamkeit in diesem Song?

Eine Ursache könnte sein, dass das Talent der singenden Person in Bezug auf ihre Musik nicht erkannt wird. Es wird das Vermissen der Familie erwähnt. Da von Abwesenheit einer romantischen Beziehung gesprochen wird, kann es sein, dass die Person sich nach einer romantischen Beziehung sehnt und sich deshalb einsam fühlt. Zudem schämt sich die Person für ihre Vergangenheit.
Kurz ausgedrückt: Mangelnde Anerkennung, das Fehlen von romantischen Beziehungen, das Vermissen von familiärer Unterstützung und ein negatives Selbstbild.

2. Was unternimmt die Person in diesem Song gegen die Einsamkeit?

Die Person versucht Einsamkeit mit selbstschädigendem Verhalten (wie Alkohol trinken), vorübergehenden Ablenkungen (Partys) und oberflächlichen Verbindungen (einen Jungen für eine Nacht) zu bewältigen.

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?

Individuelle Lösungen:

Das Gefühl Einsamkeit kann beispielsweise anhand des Textes oder der Melodie (Stimmung, Instrumente) spürbar gemacht werden.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Song 6: Robyn – *Dancing On My Own*

Aufgabe

Schritt	Vorgehen	Erledigt
1	Songtext hören Hör dir den Song (mehrmals) an: https://www.youtube.com/watch?v=J294A-R1Cjk	
2	Songtext lesen Lies den Songtext im Internet: https://www.azlyrics.com/lyrics/robyn/dancingonmyown114521.html Schlage Wörter, die du nicht verstehst, im Wörterbuch nach.	
3	Fragen beantworten Beantworte die untenstehenden Fragen zum Songtext.	
4	Lösungen zu den Fragen Schau dir die Lösungsvorschläge zu den Fragen an. Stimmen sie mit deinen Antworten überein?	

Fragen zum Song Robyn – *Dancing On My Own*

1. Was ist die Ursache der Einsamkeit in diesem Song?

2. Was unternimmt die Person in diesem Song gegen die Einsamkeit?

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Lösungen zu den Fragen: Robyn – *Dancing On My Own*

1. Was ist die Ursache der Einsamkeit in diesem Song?

Die Person, die von der singenden Person geliebt wurde/wird, hat sich neu verliebt. Die singende Person beobachtet das Paar und fühlt sich verlassen. Sie macht die schmerzhaft Erfahrung einer unerwiderten Liebe.

2. Was unternimmt die Person in diesem Song gegen die Einsamkeit?

Die Person beobachtet die Geliebten und versucht, um Aufmerksamkeit zu kämpfen. Mit dem Tanzen versucht sie mit der Einsamkeit umzugehen.

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?

Individuelle Lösungen:

Das Gefühl Einsamkeit kann beispielsweise anhand des Textes oder der Melodie (Stimmlage, Instrumente) spürbar gemacht werden.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Song 7: SIDO feat. Mark Forster – *Einer dieser Steine*

Aufgabe

Schritt	Vorgehen	Erledigt
1	Songtext hören Hör dir den Song (mehrmals) an: https://www.youtube.com/watch?v=AMT9IOyXmBM	
2	Songtext lesen Lies den Songtext im Internet: https://www.azlyrics.com/lyrics/sido/einerdiesersteine.html	
3	Fragen beantworten Beantworte die untenstehenden Fragen zum Songtext.	
4	Lösungen zu den Fragen Schau dir die Lösungsvorschläge zu den Fragen an. Stimmen sie mit deinen Antworten überein?	

Fragen zum Song SIDO feat. Mark Forster – *Einer dieser Steine*

1. Wie war das Leben, bevor er aus der Einsamkeit gerettet wird?

2. Was lernt er von der Person, die in sein Leben tritt?

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Lösungen zu den Fragen: SIDO feat. Mark Forster – *Einer dieser Steine*

1. Wie war das Leben, bevor er aus der Einsamkeit gerettet wird?

Er war vom Leben gezeichnet und verbittert. Er war kalt, ohne Heimat und allein. Er beschrieb das Leben als staubbedeckt und vergraut. Er war versteinert, ohne Schwung und ohne Plan.

2. Was lernt er von der Person, die in sein Leben tritt?

Er lernt neue Perspektiven und Ansichten, Liebe, Lebendigkeit und Lebensfreude kennen. Sie gibt ihm neuen Schwung. Er kann sich durch sie von seinen alten Mustern lösen. Er spürt wieder das Leben in sich.

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?

Individuelle Lösungen:

Das Gefühl Einsamkeit kann beispielsweise anhand des Textes oder der Melodie (Stimmlage, Instrumente) spürbar gemacht werden.



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Song 8: Adel Tawil – *Ist da jemand*

Aufgabe

Schritt	Vorgehen	Erledigt
1	Songtext hören Hör dir den Song (mehrmals) an: https://www.youtube.com/watch?v=EkWjaoH7k6w	
2	Songtext lesen Lies den Songtext im Internet: https://www.azlyrics.com/lyrics/robyn/dancingonmyown114521.html	
3	Fragen beantworten Beantworte die untenstehenden Fragen zum Songtext.	
4	Lösungen zu den Fragen Schau dir die Lösungsvorschläge zu den Fragen an. Stimmen sie mit deinen Antworten überein?	

Fragen zum Song Adel Tawil – *Ist da jemand*

1. Was wünscht sich die Person, um sich nicht mehr einsam zu fühlen?

2. Was für eine Situation wird beschrieben, die das Gefühl der Einsamkeit aufkommen lässt?

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?



Arbeitsblatt Schüler:in

Name: _____

Lösungen zu den Fragen: Adel Tawil – Ist da jemand

1. Was wünscht sich die Person, um sich nicht mehr einsam zu fühlen?

Die Person sucht nach jemandem, der ihr Herz versteht, mit ihr verbunden ist, an sie glaubt, ihr den Schatten von der Seele nimmt und sie sicher nach Hause bringt. Es geht um den Wunsch nach einer tiefen emotionalen Verbindung.

2. Was für eine Situation wird beschrieben, die das Gefühl der Einsamkeit aufkommen lässt?

Die Person läuft nachts ziellos durch die Strassen, da sie wieder einmal nicht schlafen kann.

3. Konntest du das Gefühl der Einsamkeit beim Hören des Songs wahrnehmen? Wie begründest du deine Antwort? Hast du noch andere Gefühle wahrnehmen können?

Individuelle Lösungen:

Das Gefühl Einsamkeit kann beispielsweise anhand des Textes oder der Melodie (Stimmlage, Instrumente) spürbar gemacht werden.