

## „Einsamkeit“

### Unterrichtsbausteine zu Schatten und Licht, Heft 1/2020

Studienrat Tobias Haas

**Immer wieder gibt es im Leben Situationen, in denen man keinen Menschen kennt: Beim ersten Schultag in der neuen Schule, auf einer Party, beim Blick in das Zimmer eines Kindes, das aus dem elterlichen Haushalt ausgezogen ist, bei der Rückkehr in die Wohnung nach der Trennung oder dem Verlust des Lebenspartners. Da ist man alleine.**

**Wer alleine ist, ist nicht zwangsweise einsam. Einsamkeit ist nämlich nicht von der physischen An- oder Abwesenheit anderer Menschen abhängig – und noch viel weniger von der Anzahl von Menschen, die man kennt. Wer einsam ist, dem fehlen nicht Menschen, sondern vielmehr das Gefühl, von anderen beachtet zu werden, anerkannt zu sein, gebraucht zu werden. Deshalb ist Einsamkeit in der Regel charakterisiert durch eine tiefe Unzufriedenheit mit den bestehenden Beziehungen.**

**Wird ein Mensch sozial ausgeschlossen oder zurückgewiesen, dann wird in seinem Gehirn ein Zentrum aktiviert, das auch bei körperlichen Schmerzen aktiv ist: In der Geschichte der Menschheit ist die Zugehörigkeit zu anderen Menschen und Gruppen schon immer wichtig für das Überleben gewesen. Nicht grundlos ist in vielen Kulturen die Isolation von der Gruppe (als Ausstoß aus dem Clan oder als Einzelhaft) eine der schlimmsten Strafen. Das Gefühl, einsam zu sein, ist ein Warnsignal: Es fordert die Betroffenen auf, Anschluss zu suchen, Kontakte zu aktivieren. Der Wunsch, andere Menschen zu haben, mit denen man vertraut ist und die sich um einen sorgen, ist ein Zeichen für das Bedürfnis nach sozialem Anschluss und emotionalen Bindungen. Beides unterscheidet die Psychologie und trennt zwischen der sozialen Einsamkeit (als Mangel an sozialer Integration) und der emotionalen Einsamkeit (als Mangel an Vertrauenspersonen).**

**Einsamkeit kann zu psychischen und physischen Problemen führen: chronisch einsame Menschen werden eher depressiv, entwickeln Krankheiten am Herz-Kreislauf-System und sterben im Vergleich zu nicht einsamen Menschen früher. Deshalb ist es gut, wenn dieser Bereich in den Blick kommt – nicht zuletzt auch durch Initiativen wie das in Großbritannien 2018 gegründete „Ministerium für den Kampf gegen Einsamkeit“. Es ist notwendig, Rahmenbedingungen zu schaffen, die Betroffenen die Teilnahme am täglichen sozialen Leben erleichtern und auch dazu führen, dass deren Egozentrik aufgebrochen wird. Denn chronisch einsame Menschen fokussieren sich oft sehr stark auf sich selbst, was wiederum dazu führt, dass sie sich erst recht einsam fühlen.**

**Die Gemeinschaft mit anderen Menschen kann zwar anstrengend sein – aber ohne ein soziales Umfeld wird man zum Einzelgänger, indem sich Einsamkeit und Ichbezogenheit gegenseitig immer mehr verstärken.**

**Im Bildungsplan 2016 wird für die Klassenstufe 7/8 unter anderem das Thema „Mensch“ gefordert, in das das Thema Einsamkeit eingeordnet wird. Im Unterricht sollten die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, das ein Bedürfnis nach Gemeinschaft hat – dass es gleichzeitig für jeden Menschen in bestimmten Situationen aber auch gut und förderlich sein kann, alleine zu sein.**

**Wenn es für Schülerinnen und Schüler wichtig ist, unter dem Leitgedanken des Bildungsplanes zum Thema „Mensch“ die „Hintergründe krisenhafter Situationen und Strategien zu deren Bewältigung entfalten“ zu können, so wird dies am Beispiel der Einsamkeit konkretisiert.**

**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler, Konfirmandinnen und Konfirmanden; Sek. I, Klasse 7-9

**Hauptmedium:** Schatten und Licht 1/2020: „Starke Gefühle: Einsamkeit“

**Methoden:** Unterrichtsgespräch, Hör-/Sehverstehen, Textarbeit, kreative Umsetzung

**Sozialformen:** Einzelarbeit, Partnerarbeit, Unterrichtsgespräch im Plenum

**Zeitbedarf:** Ca. 2 Schulstunden bzw. 1x90 Minuten Konfirmandenunterrichtszeit

**Materialien:** M 1 bis M 3

**Lernziele:**

Die Schülerinnen und Schüler / Die Jugendlichen

- können Situationen erfassen, in denen letzte Fragen nach Grund, Sinn, Ziel und Verantwortung des Lebens aufbrechen
- können sich auf die Perspektive eines anderen einlassen und sie in Bezug zum eigenen Standpunkt setzen
- sind in der Lage, religiös bedeutsame Inhalte und Standpunkte medial und adressatenbezogen zu präsentieren
- verstehen es, Texte, insbesondere biblische, sachgemäß und methodisch reflektiert auszulegen

## **I. Didaktischer Kommentar**

In einem ersten Schritt hören die Schülerinnen und Schüler das Lied „Ist da jemand?“ von Adel Tawil. Im Anschluss daran erhalten sie das Textblatt und bearbeiten die Arbeitsaufträge, die als Annäherung an das Thema „Einsamkeit“ dienen sollen. Dabei bringen die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Erfahrungen zum Thema Einsamkeit ein. Damit soll erreicht werden, dass sie auch emotional angesprochen werden.

Nach diesem Einstieg setzt sich die Lerngruppe mit Hilfe von Bibelstellen mit den darin beschriebenen Einsamkeitserfahrungen auseinander und setzt sie gegenseitig in Beziehung. Hierbei empfiehlt es sich, dass die Lehrperson den Schülerinnen und Schülern in einem kurzen Lehrervortrag weiterführende Informationen zum Thema „Mensch als Beziehungswesen“ gibt.

In einem nächsten Schritt informieren sich die Schülerinnen und Schüler über die Angebote der eva zur Einsamkeitsprävention, bevor sie ihre Erkenntnisse in Form eines Podcasts zusammenfassen und präsentieren.

## **II. Unterrichtsbausteine**

Allen Schülerinnen und Schülern bzw. Konfirmandinnen und Konfirmanden steht ein Internetzugang zur Homepage der eva zur Verfügung. Für den Podcast benötigt jede Gruppe ein mobiles Endgerät.

### **Baustein 1: Einstieg ins Thema - Lied**

Die Lehrkraft spielt das Lied ab oder zeigt den Videoclip. Im Anschluss erhalten die Schülerinnen und Schüler M1, schauen sich online den Liedtext an und diskutieren in Partnerarbeit die in M1 notierten Leitfragen.

Die Schülerinnen und Schüler nennen eigene Erfahrungen oder berichten von eigenem Erleben von Einsamkeit. Im Plenum werden außerdem Strategien gesammelt, wie man Einsamkeit begegnen kann. Stichworte können in Form eines Tafel-Anschriebs festgehalten und visualisiert werden.

### **Baustein 2: Erarbeitung – Textarbeit**

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten mit Hilfe von M2 verschiedene Bibelstellen, die einerseits negative Einsamkeitserfahrungen zum Ausdruck bringen, andererseits aber auch die Chance von Einsamkeit thematisieren. Im Vergleich dieser Bibelstellen sollte den Schülerinnen und Schülern deutlich werden, dass Einsamkeit nicht nur eine bedrückende Erfahrung sein kann. Einsamkeit kann auch eine Chance zur Bestandsaufnahme, Konzentration auf das Wesentliche und Begegnung mit Gott sein. Letzteres muss ggf. mit den Schülerinnen und Schülern im Plenum besprochen oder durch die Fragend-entwickelnde Methode deutlich gemacht werden.

### **Baustein 3: Vertiefung – Podcast**

Mit Hilfe der Homepage der eva erschließen die Schülerinnen und Schüler Möglichkeiten, Einsamkeit zu verhindern – mindestens in den auf M3 angegebenen Arbeitsbereichen. Zur Veranschaulichung der Arbeit können an dieser Stelle auch die Berichte der aktuellen Ausgabe von SuL dienen.

Danach tragen sie ihre gewonnenen Erkenntnisse in einem Podcast zusammen, der auf den Mobilgeräten aufgenommen und abschließend für alle Schülerinnen und Schüler vorgespielt wird.