

Unterrichtsmaterial 3

Wie fühlt sich Einsamkeit an?

Einsamkeit – was ist das eigentlich? Das wurden sechs Kinder aus Frechen und Köln-Mülheim gefragt. Viele Kinder wussten nicht richtig, was das Wort bedeutet – aber sie alle konnten von einer Situation erzählen, in der sie sich schon mal einsam gefühlt haben. Die Kinder wurden auch gefragt, was gegen Einsamkeit hilft.

Einsamkeit bedeutet alleine sein. Ich fühle mich einsam, wenn meine Freunde nicht mit mir spielen wollen. Oder wenn ich zu Hause bin und keiner Zeit hat, sich zu treffen. Das ist aber nicht oft so. Und wenn, dann mache ich das Beste daraus: Ich gehe in mein Zimmer und spiele. Obwohl ich in dem Moment ein bisschen traurig bin, habe ich manchmal schöne Ideen. Sonst hilft es mir auch, Musik zu hören. Eines meiner Lieblingslieder ist „Call me maybe“. Darin geht es um ein Mädchen, das in einen Jungen verliebt ist, aber er ist nicht in sie verliebt.

Noah (7)

Einsamkeit bedeutet: Du bist alleine. Manchmal, wenn ich merke, dass meine Freunde sauer auf mich sind, gehe ich weg, bevor wir uns streiten. Dann fühle ich mich einsam. Ich erinnere mich auch gut an ein Weihnachten: Mama war kurz weg und Papa hat Brötchen geholt. Da hab ich mich einsam gefühlt. Ich hab mich dann unter die Leiter gestellt, die zum Weihnachtsbaum-Schmücken herumstand. Das war ein schönes Gefühl, wie in einer Höhle. Wenn ich einsam bin, habe ich so ein Kribbeln im Bauch. Dagegen hilft: Überall das Licht anmachen.

Lorin (7)

Einsam zu sein bedeutet, traurig zu sein. Manchmal fühle ich mich in der Schule einsam, zum Beispiel, wenn keiner mit mir spielen will. Richtig doof ist es, wenn die anderen mir nicht mal erklären, warum sie nicht mit mir spielen wollen. Ich bin gerne auf dem Spielplatz und klettere auf die Rutsche. Aber viele Mädchen wollen sich nur schminken. Wenn ich mich einsam fühle, hilft es, wenn meine Eltern oder mein kleiner Bruder mich trösten oder wenn andere Freunde da sind.

Malik (7)

Ich finde alleine sein manchmal ganz gut. Man braucht ja auch Zeit für sich. Einsam bin ich nicht so oft. Nur manchmal streite ich mich mit meinen Eltern. Ich gehe dann in mein Zimmer und stelle mich so vor die Tür, dass sie nicht reinkommen können. Ich bin dann sauer, aber gleichzeitig auch einsam. Das fühlt sich richtig blöd an. Ich versuche, mich dann selbst zu überreden, wieder rauszugehen und mit ihnen zu sprechen. Was mir dabei übrigens hilft, ist einen Schluck Wasser zu trinken.

Jule (8)



Wenn man ganz alleine ist und keinen um sich herum hat, fühlt man sich einsam. Manchmal, wenn ich alleine zu Hause in meinem Zimmer sitze und meine Eltern nicht da sind, fühle ich mich einsam. Das ist ein blödes Gefühl. Aber zum Glück habe ich das nicht oft. Damit die Einsamkeit weggeht, spiele ich zum Beispiel mit meiner Schwester. Oder ich gucke Fernsehen und höre ein bisschen Musik. Das hilft. Denn dann geht die Zeit schneller um, und es geht mir besser.

Leo (7)

Wenn ich alleine in meinem Zimmer bin, ist das doof, aber ich bin nicht einsam. Dort sind ja meine Spielsachen und Bücher. Ich habe viele Freunde und fühle mich nicht oft einsam. Aber einmal war ich ohne meine Freunde in der OGS. Die anderen Jungs haben mich geärgert. Ich bin dann in einen Flur gegangen, wo niemand war – und dort hingefallen. Ich war alleine und hatte Schmerzen. Da war ich sehr traurig. Mir hilft dann, mir selbst zu sagen: Komm, du schaffst das, steh' wieder auf.

Belana (9)

(Zusammengestellt von Angela Sommersberg)