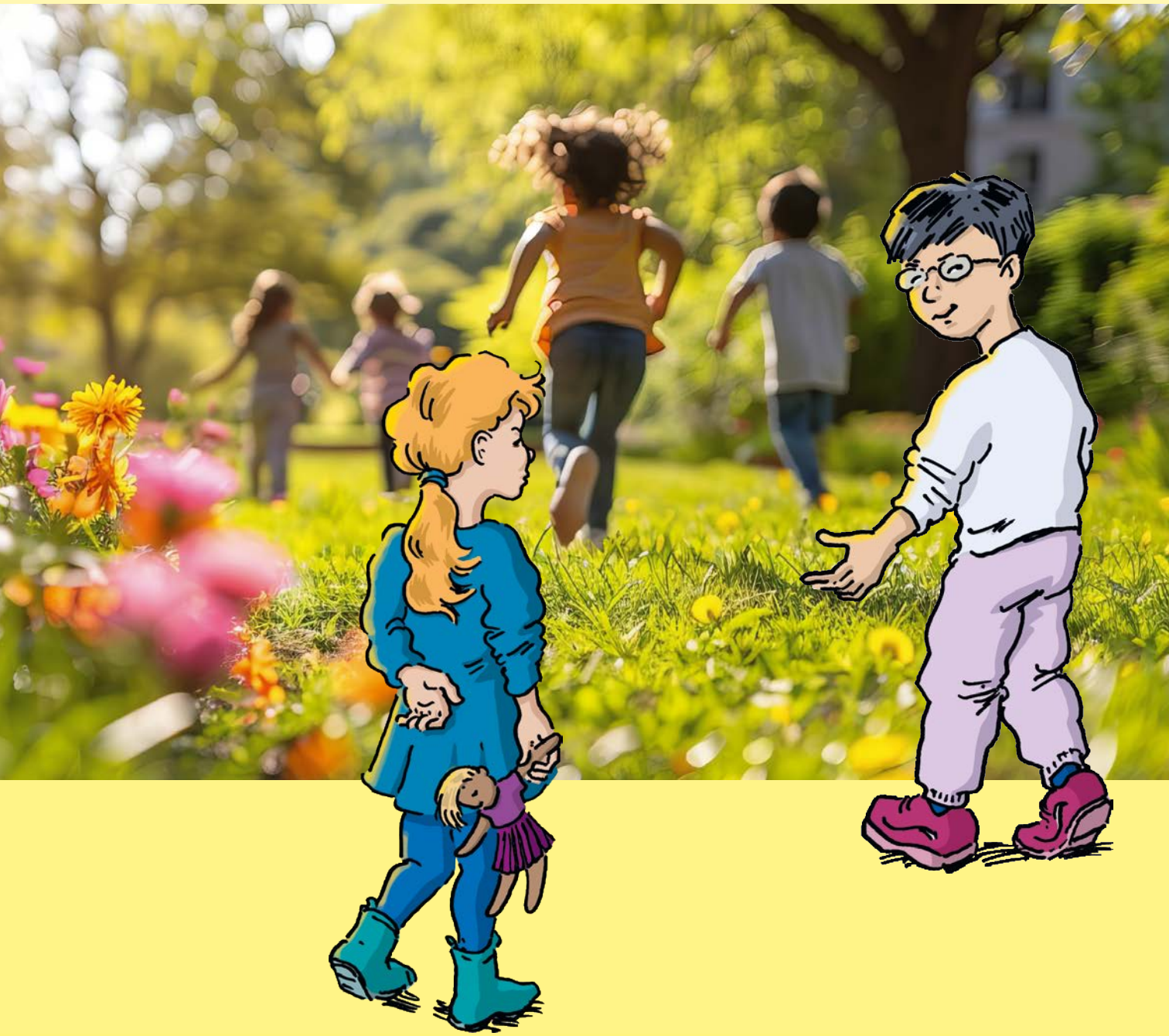
gesund und munter

Nr. 44/2025



Was hilft gegen Einsamkeit?

FRIEDRICH

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

gesund und munter

Nr. 44/2025
Was hilft gegen Einsamkeit?

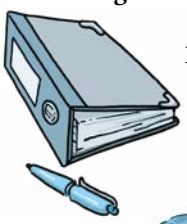
„Was hilft gegen Einsamkeit?“ als Thema im Unterricht

Das Thema Einsamkeit betrifft immer mehr Menschen jeden Alters und hat teils gravierende Folgen für die Betroffenen. Daher sollten frühzeitig (oder „bereits in der Kindheit“) Sensibilität und Resilienz im Hinblick darauf geschaffen werden. Folgende Fragen stellen sich beim Umgang damit in der Schule: Was unterscheidet Einsamkeit vom Alleinsein? Wie können sich Kinder selbst helfen, um damit gut umzugehen? Wie können sich die Kinder dabei gegenseitig unterstützen? Die Materialien fördern einen bewussten Umgang mit dem Thema und leisten einen Beitrag zur Selbsthilfe.

Inhalt

„Was hilft gegen Einsamkeit?“ im Unterricht,
Kurzübersicht über die Materialien und ihre Ziele 3
Geschichte vom kleinen Außerirdischen [M 1] 5
Einsam oder allein? [M 2] 6
Wir empfinden nach [M 3] 7
Gefühle aufschreiben [M 4] 8
Einsamkeit wegbewegen [M 5] 9
Lied „Mit mir bin ich nie allein“ [M 6] 10
Ich bastle mir einen Freund [M 7] 11
Fantasiereise zum Planeten der Gefühle [M 8] 12
Komplimente machen [M 9] 13
Brückenspiel [M 10] 14
Gemeinschaftscollage [M 11] 15

Bedeutung der Symbole



Informationsseite für Lehrerinnen und Lehrer

Materialseite [M] für Schülerinnen und Schüler

Literatur

Achtsamkeit und Anerkennung. Materialien zur Förderung des Sozialverhaltens in der Grundschule. (BZgA 2018) Online zu Bestellen unter: https://shop.bioeg.de/achtsamkeit-und-anerkennung-grundschule-20420000/

Baltscheit, M.: Der einsamste Wal der Welt. (Hamburg, Carlsen 2016)

Bernhard, B./Häckl, B.: Das Ich stärken. In: Grundschulmagazin, Ausgabe 3, S 2 – 5. (Hannover, Friedrich 2022)

Häckl, B.: Ich-Bewusstsein und Selbstvertrauen entwickeln. In: Grundschulmagazin, Ausgabe 3, S. 6 – 11. (Hannover, Friedrich 2022)

BZgA: gesund und munter, Heft 42: Ich fühle mich wohl. (Köln, BZgA 2024) Online zu bestellen unter: https://shop.bioeg.de/gesund-und-munter-heft-42-ich-fuehle-mich-wohl/

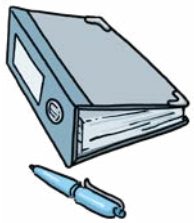
https://www.springermedizin.de/einsamkeit-im-kindes-und-jugendalter-zur-verbreitung-eines-risik/25434152

König, V.: Bin ich traumatisiert? Wie wir die immer gleichen Problemschleifen verlassen. (München, Knaur Leben 2023)

Impressum

ISSN: 1612-5703
Herausgeberin: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Maarweg 149 – 161, 50825 Köln
Tel. (0221)8992-0, Fax (0221)8992-300
E-Mail: schule@bioeg.de
Autorin: Barbara Häckl, Augsburg
Redaktion: Christine Mildner, Hasloh; Heike Pallmeier, BIÖG (v. i. S. d. P.); Christoph Witzky, BIÖG
Verlag: Friedrich Verlag GmbH, Luisenstraße 9, 30159 Hannover, Tel. (05 11) 4 00 04-0, Fax -170, E-Mail: info@friedrich-verlag.de
Alle Rechte vorbehalten.
Druck: BONIFATIUS GmbH Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn
Gestaltung: Sybille Hübener, Atelier am Kirschgarten, Köln
Satz: Christian Schulte, Friedrich Verlag GmbH
Titelbild und Illustrationen: Sybille Hübener, Atelier am Kirschgarten, Köln
Titelfoto: ©rookielion/stock.adobe.com

„gesund und munter“ erscheint zweimal jährlich. Ein Teil dieser Auflage liegt verschiedenen Grundschulzeitschriften des Friedrich Verlags bei.



„Was hilft gegen Einsamkeit?“ im Unterricht

„Was hilft gegen Einsamkeit?“ im Unterricht
Unter Einsamkeit versteht man ein subjektiv empfundenes Missverhältnis im eigenen Leben zwischen vorhandenen und erwünschten Beziehungen, was sowohl quantitativ, also in der Menge an z. B. Freundschaften, aber auch qualitativ, d. h. der wahrgenommenen Erfüllung innerhalb einer Beziehung, sein kann. Alleinsein dagegen kann zwar zur Einsamkeit führen, wenn es als negativ empfunden wird, ist jedoch auch ein wichtiges Moment seelischer Gesundheit. Insofern ist das Alleinsein ein wichtiger Bestandteil für die Förderung Selbstregulation, Ruhefindung, Konzentration und Entwicklung.

Einsamkeit kann zu größeren Problemfeldern wie sozialen Ängsten, chronischem Stress, depressiver Stimmung und anderen psychischen und ggf. daraus resultierend auch physischen Krankheiten führen. Die Ursachen für Einsamkeit können in einschneidenden Erlebnissen begründet sein wie einem Umzug mit Schulwechsel, der Trennung der Eltern oder Mobbing. Auch ein niedriger sozialer Status oder zu wenig Zeit der Eltern können Einsamkeitsgefühle bei Kindern hervorrufen. Daneben können ein schwaches bzw. negatives Selbstkonzept und damit verbundene Minderwertigkeitsgefühle dem Empfinden von Einsamkeit zugrunde liegen.

Lösungsideen liegen vorrangig in der Stärkung individueller persönlichkeitsbezogener aber auch sozialer Kompetenzen. Die Inhalte der Materialvorschläge in diesem Heft ermöglichen, dass Kinder Strategien als Wege aus der Einsamkeit auf kreative und spielerische Weise entwickeln und die Bewusstheit für sich selbst sowie ihr Empathievermögen stärken. Lehrkräfte erhalten ein Materialangebot, um dieses sensible und wichtige Thema nachhaltig und sinnstiftend in ihren Unterricht zu integrieren.

Die Kinder …
- lernen Strategien als Wege aus der Einsamkeit.
- wenden Strategien gegen Einsamkeit an.
- entwickeln Selbstfürsorge sowie Empathie und stärken ihr Klassenklima.

Geschichte vom kleinen Außerirdischen [M 1]
Die Erzählung liefert eine erste Erklärung zu den Begriffen „Alleinsein“ und „Einsamkeit“. Sie kann in Klasse 1/2 von der Lehrkraft vorgelesen und in Klasse 3/4 selbst gelesen werden. In einem Gespräch kann geklärt werden, was die Kinder unter den Begriffen verstehen, und ob sie selbst Situationen erlebt haben, in denen sie zufrieden allein oder auch unglücklich einsam waren. Weitere Ideen zum Einsatz der Geschichte sind: Die Kinder malen Sultanino, schreiben ihm aus Julians Perspektive einen Brief oder erzählen, wie ein Gegenbesuch von Julian auf Milmonos sein könnte.

Einsam oder allein? [M 2]
Kinder der Klassen 1 – 4 tauchen in das Thema „Einsamkeit“ tiefer ein und grenzen es vom „Alleinsein“ ab. Dafür ordnen sie Bilder, die verschiedene Lebenssituationen von Kindern zeigen, mit farbigen Strichen den Begriffen „einsam“ und „allein“ zu. Die Antworten können individuell verschieden sein. Anschließend finden die Kinder Gefühle, die sie mit den Situationen verbinden und tauschen sich dazu mit einem Partnerkind aus. Die Kinder der Klassen 1 und 2 benötigen dafür sicher noch mehr Unterstützung von Seiten der Lehrkraft.

Wir empfinden nach [M 3]
Im szenischen Spiel empfinden die Kinder der Klassen 1 – 4 noch deutlicher die Gefühle der auf den Bildern gezeigten Situationen aus M 2 nach. Dafür überlegen sie sich passende Körperhaltungen und darauf basierend Gefühle und Aussagen. In Gruppen werden zwei Szenen entworfen, die je ein Bild zu „einsam sein“ und eines zu „allein sein“ zur Grundlage haben. Anschließend können die Gruppen Ideen sammeln, wie dem Kind, das sich einsam fühlt, geholfen werden kann, die sie schließlich vor der Klasse in einem kleinen Theaterstück vorspielen.

Gefühle aufschreiben [M 4]
Kindern fehlen oft die Worte, um auszudrücken, wie es ihnen geht. Aus den verschiedenen Wortbausteinen können sich Kinder der Klassen 2 – 4 Sätze zusammensetzen, die zeigen, was sie meinen. Es ist möglich, diese Aufgabe vor Material 3 einzusetzen, sodass die Kinder die für sie richtigen Formulierungen in ihren Theaterstücken verwenden können. Sonst können die Kinder in Partnerarbeit die verschiedenen Formulierungen gemeinsam üben.

Einsamkeit wegbewegen [M 5]
Material 5 hilft den Kinder der Klassen 1 – 4 Bewegungen zu lernen, die schlechte Gefühle verändern können. Es ist sinnvoll, dass die Lehrkraft den Text laut und langsam vorliest, damit alle Kinder die Bewegungen des Fohlens direkt beim Vorlesen mitmachen können. Sie können diesen Text auch gemeinsam in einer

Art Lesetheater lesen und dazu die Bewegungen machen. Diese Übung kann wiederholt in den Unterricht eingebaut werden, damit Bewegungen, die das Nervensystem beruhigen, zur Gewohnheit werden.

Lied „Mit mir bin ich nie allein“ [M 6]
Die Kinder der Klassen 1 – 4 singen ein Lied, das den Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein thematisiert sowie die Möglichkeit, dass Einsamkeit durch Selbstliebe reduziert werden kann, indem man z. B. Sachen macht, die man gerne mag. Lieder wirken stark auf das emotionale Gedächtnis, sodass die darin „verborgene“ Botschaft besser verinnerlicht werden kann. Das Gefühl der Einsamkeit soll durch das Lied aber keinesfalls bagatellisiert werden.

Ich bastle mir einen Freund [M 7]
Kuscheltiere sind gerade für jüngere Kinder der Klassen 1–3 wichtige Begleiter, denen sie viel anvertrauen können. Dieses besondere Kuscheltier kann zaubern, sobald die Kinder es fest am Bauch drücken und es wird gern in die Luft geworfen. Bei beiden Handlungen können unangenehme Gefühle aufgelöst werden: Das feste Drücken kann Wut schmälern, das Hochwerfen führt zu einer offenen Haltung, was die Laune heben kann (Embodiment-Forschung). Mithilfe der Illustrationen können die Kinder die Bastelanleitung leicht umsetzen. Eventuell können sich die Kinder gegenseitig beim Umwickeln mit den Gummibändern helfen oder sie bitten die Lehrkraft darum.

Fantasiereise zum Planeten der Gefühle [M 8]
Diese Fantasiereise führt die Kinder der Klassen 1 – 4 auf den Planeten der Gefühle. Hier begegnen sie freudigen Gefühlen, aber auch negativen (Einsamkeit, Angst). Die Kinder erkennen im Gespräch über Einsamkeit, dass diese gar nicht so schlimm ist. Der Text wird von der Lehrkraft langsam vorgelesen. An den Stellen, an denen eine Pause (*P*) angemerkt ist, bleibt es zwischen 20 und 60 Sekunden lang still. Im Anschluss an die Fantasiereise sollte den Kindern noch Zeit gegeben werden, gedanklich und körperlich wieder ganz im Klassenzimmer anzukommen, indem sie sich strecken und evtl. auch ausschütteln oder ausklopfen dürfen. Das sind gute Möglichkeiten, dysregulierte Nervensysteme wieder zu beruhigen und können ein Erste-Hilfe-Mittel gegen Einsamkeit sein, was den Kindern auch gesagt werden darf (vgl. M 5). Nach der Fantasiereise sollte ein gemeinsames Gespräch über das Erlebte geführt werden. Klärende Fragen könnten sein: „Wie sah die Einsamkeit bei dir aus?“ oder „Was machst du das nächste Mal, falls du von der Einsamkeit besucht wirst?“ Möglich wäre es auch, Bilder zum Vorgestellten zu malen, die eventuell in einer Ausstellung präsentiert werden.

Komplimente machen [M 9]
Da Kinder allein noch nicht überlebensfähig wären, ist es für sie elementar, von anderen Menschen gemocht zu werden und das auch gezeigt zu bekommen. Dies prägt stark das Selbstbild eines Menschen. Da „einfache“ Komplimente wie „Du bist nett.“ aber oft oberflächlich wirken, ermöglicht diese Übung, einem anderen Kind der Klassen 2 – 4 differenziert Anerkennung auszusprechen. Wertschätzende Adjektive und Nomen werden als Hilfestellung angeboten und dürfen passend zum ausgelosten Partnerkind ausgewählt und notiert werden. Für das Auslosen schreibt jedes Kind auf einen Zettel seinen eigenen Namen und faltet das Blatt. Nach dem Einsammeln durch die Lehrkraft dürfen die Kinder selbst eines der Lose ziehen.

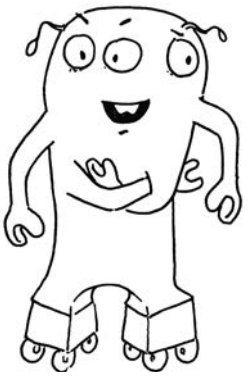
Brückenspiel [M 10]
Das Spiel fasst das bisher Gelernte zusammen. Benötigt werden Spielfiguren und Würfel. Die Kinder der Klassen 1 – 4 können mit einer Spielfigur eine Brücke aus dem Land der Einsamkeit ins Land des Glücklichseins überqueren. Dafür sollen sie Ideen gegen Einsamkeit artikulieren, ihre eigenen Stärken benennen oder sich bewegen. Die Kinder können sich gegenseitig helfen und erhalten dadurch einen Bonus, indem sie einen Schritt nach vorn gehen dürfen. Ideen gegen Einsamkeit sind z. B.: andere um Hilfe bitten oder nach etwas fragen, ein Lied singen, mit der Einsamkeit sprechen, sich ein Kuscheltier holen, einem Hobby nachgehen, sich bewegen, sich selbst sagen, was man alles kann …

Gemeinschaftscollage [M 11]
Mithilfe eines gemeinsamen Bildes zeigen alle Kinder einer Klasse aller vier Jahrgangsstufen, welche Stärken sie in ihrer Vielfalt ausmachen. Die Herzen werden mit individuellen Stärken beschriftet. Dafür können die Wörterkästen von Material 9 wiederverwendet werden. Das Bild wird ausgemalt. Nach dem Ausschneiden aller Quadrate werden diese zu einem großen Gemeinschaftsbild aneinandergeklebt. Dieses zeigt, was die Kinder dieser Klasse alles können. Das fertige Bild wird gemeinsam betrachtet, damit die einzelnen Stärken gewürdigt werden können. Ziel ist es, dass die Kinder erkennen, dass sie ein Teil des Ganzen sind und sie und ihre Stärken erforderlich sind für ein schönes Gesamtbild.

Geschichte vom kleinen Außerirdischen

1. Lies dir die Geschichte gut durch.

Vor dem Fenster von Julians Zimmer erschien eines Abends ein Stern. Dieser leuchtete so hell, dass Julian von seinem Eisenbahn-Spiel aufsah. Julian liebte die Zeit allein für sich, wenn ihn niemand störte und er selbst entscheiden konnte, wie er die Gleise legte. Aber was war das? Etwas schabte am Fenster. Auf dem Fensterbrett stand eine kleine seltsame Gestalt. „Hallo“, sagte das Wesen, „ich bin Sultanino und komme vom Planeten Milmonos.“ Julian riss die Augen auf. Ein Außerirdischer! Kurz überlegte er, ob er Angst haben sollte, doch schnell war ihm klar, dass Sultanino nichts Böses wollte. „Ich bin ganz allein hier“, sagte dieser, „kannst du mich reinlassen?“ Julian öffnete das Fenster, setzte den kleinen Außerirdischen auf den Boden und sich selbst daneben. Sultanino erzählte Julian von seiner Heimat, dass man dort den ganzen Tag Kakao aus Algenmilch trank und die Kinder mit den Rollen an ihren Füßen Wettrollen machten. Der Unterricht auf Milmonos fand nachts statt, da die kleinen Milmonosis lernen mussten, auf den Sternen zu reiten.
Sultanino war neugierig auf das Leben von Julian und begleitete ihn überall hin. Er probierte Kuhmilch und aß Pflanzen, die er nicht kannte. Ihm schmeckte nicht alles gut. Nachdem er ein paar Tage bei Julian zu Gast war, spürte er ein leichtes Ziehen in der Brust. Er merkte, dass er zwar gern bei Julian war, dass er aber seine Freunde und Eltern vermisste.



„Ich glaube, ich bin ein bisschen einsam“, sagte er zu Julian. „Aber wie kannst du denn einsam sein?“, fragte dieser erstaunt, „wir sind doch immer zusammen.“ – „Ich vermisse meine rollenden Freunde“, seufzte Sultanino, „die auch so sind wie ich, und den Algenkakao. Du bist ein sehr guter Freund, aber manchmal verstehst du nicht, wovon ich spreche, weil du auf einem anderen Planeten lebst. Und das macht mich einsam, obwohl ich weiß, dass du mich magst und ich nicht allein bin.“ Julian nickte. Das Gefühl kannte er. Auch seine Eltern schienen manchmal von einem anderen Planeten zu kommen. Sogar bei seinen Freunden hatte er ab und zu dieses Gefühl. „Ich bin zwar sehr traurig darüber, aber dann solltest du wieder nach Hause reisen“, nickte er, „und immer wenn ich einen Stern am Himmel sehe, denke ich an dich.“ Er umarmte den kleinen Außerirdischen und brachte ihn zu seinem Stern vor dem Fenster, der ins Weltall flog, während Julian ihm nachwinkte.

2. Erkläre, warum Julian nicht einsam ist, als er allein mit seiner Eisenbahn spielt. Kennst du auch das Ziehen in der Brust, von dem Julian und Sultanino erzählen? Was tust du dagegen?
3. Tausche dich mit anderen Kindern dazu aus.

Material 2

Einsam oder allein?

Bearbeite eine Aufgabe nach der anderen:

1. Ordne zuerst jedes Bild mit einem farbigen Strich den Begriffen „EINSAM“ oder „ALLEIN“ zu.
2. Überlege dann: Was fühlt das Kind (mit dem blauen T-Shirt) auf den Bildern? Schreibe je ein passendes Wort auf die Zeilen. Im Gefühlswörter-Kasten findest du Beispiele.
3. Kennst du diese Gefühle und ähnliche Situationen auch in deinem Leben?
4. Was braucht das Kind mit dem blauen T-Shirt, damit es ihm wieder gut geht?
5. Tausche dich mit einem Partnerkind über deine Erfahrungen und Lösungsideen aus.

Gefühlswörter

glücklich, konzentriert, traurig, fröhlich, wütend, ängstlich, ausgegrenzt, nachdenklich, zufrieden, ausgenutzt, gelangweilt, zurückgestoßen, unerwünscht, unverstanden, entspannt, angespannt

EINSAM **ALLEIN**

Wir empfinden nach

Aufwärm-Spiel

1. Spielt zu zweit ein Ratespiel: Dafür ahmt einer von euch ein Gefühl aus dem Gefühlswörter-Kasten von Material 2 nach, ohne zu sprechen. Kann der andere erraten, welche Gefühl dargestellt wird? Tauscht euch aus. Wer errät die meisten Gefühle?
2. Wähle nun ein Bild aus Material 2 aus und schreibe auf, was das Kind mit dem blauen T-Shirt denkt:

_____

_____

3. Schreibe jetzt auf, was es zu anderen Kindern sagen könnte:

_____

_____

4. Besprich deine Ideen aus den Aufgaben 2 und 3 mit einem Partnerkind.

Ein kleines Theaterspiel

1. Vier Kinder bilden eine Gruppe.
2. Wählt ein Bild von Material 2 aus dem Bereich „EINSAM“ und ein Bild aus dem Bereich „ALLEIN“ aus.
3. Überlegt: Was denken, sagen und fühlen die Kinder auf den Bildern?
4. Spielt dann die beiden Situationen nach. Die Reihenfolge ist egal.
5. Überlegt nun für das Bild aus dem Bereich „EINSAM“, was passieren könnte, damit es dem Kind wieder gut geht. Schreibt eure Ideen auf.

_____

_____

_____

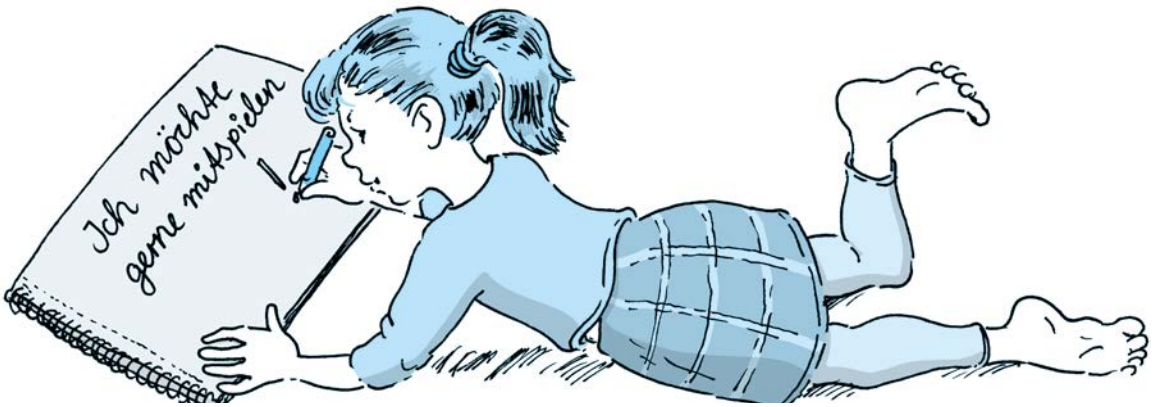
6. Sucht euch eine Idee aus und spielt sie nach. Zuerst für euch und dann vor der ganzen Klasse.
7. Sprecht dann mit allen Kindern der Klasse darüber.

Gefühle aufschreiben

Aus Wortbausteinen kannst du Sätze zusammensetzen. Damit kannst du jemandem sagen, wie es dir gerade geht, was du brauchst und was der andere tun soll.

1. Schreibe die vier Sätze zu Ende. Du kannst die Beispielwörter und -sätze nutzen, die in den blauen Rahmen stehen, oder auch eigene Wörter oder Satzteile aufschreiben.

2. Lies deine Sätze einem Partnerkind vor und sprecht darüber, wie sich das für euch anfühlt.



a. Ich fühle mich gerade _____ .

fröhlich | einsam | wütend | traurig

b. Ich brauche jemanden, die oder der _____ .

... mit mir spielt | ... mir hilft | ... mit mir Hausaufgaben macht

c. Ich möchte gern _____ .

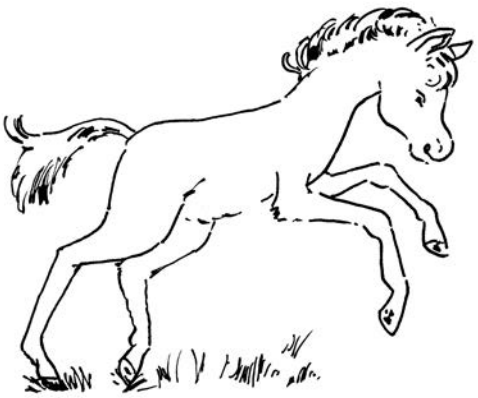
mitspielen | etwas mit dir machen | deine Freundin sein

d. Bitte _____ .

nimm dir Zeit für mich | hör mir zu | spiel mit mir

Einsamkeit wegbewegen

1. Lies dir die Geschichte aufmerksam durch. Mache die gleichen Bewegungen wie das Fohlen in der Geschichte.



Das kleine Fohlen war traurig. Zum ersten Mal war es ganz allein auf der großen Weide, ohne seine Mama und ohne seine Freunde. Es fühlte sich einsam.
Glücklicherweise wissen Tiere ganz von selbst, was sie tun müssen, damit es ihnen wieder gut geht.
So schnaubte das kleine Fohlen erst ein paarmal kräftig durch die Nase aus.
Dann stampfte es empört mit den Hufen auf den Boden auf.
Danach schüttelte es sich vom Kopf bis zu den Hufen und blies dabei die Luft durch die Lippen, sodass diese flatterten und ein lustiges Geräusch entstand.
Nun warf es den Kopf von links nach rechts und galoppierte eine Runde über die Weide. Schon fühlte es sich ein bisschen besser.
Und weil sich das so gut anfühlte, sprang es einige Male vor Freude in die Luft.
Danach stellte es sich auf die Hinterbeine und boxte mit den vorderen Hufen in die Luft.
Schließlich streckte es sich noch genüsslich nach allen Seiten.
Das kleine Fohlen fühlte sich schon viel wohler. Es wusste, es war in Sicherheit und bald würden seine Mama und die anderen Pferde kommen und mit ihm zusammen grasen. Bis dahin genoss das kleine Fohlen, die ganze Wiese für sich zu haben.

2. Schreibe auf: Wie geht es dir jetzt?

_____

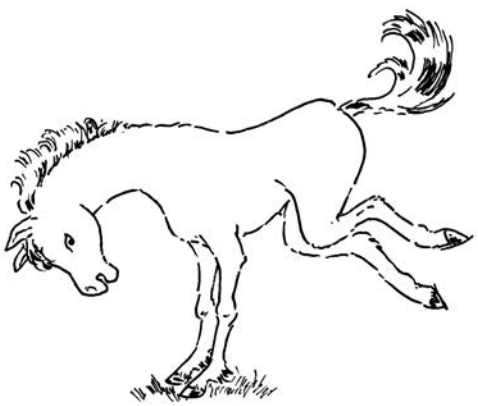
_____

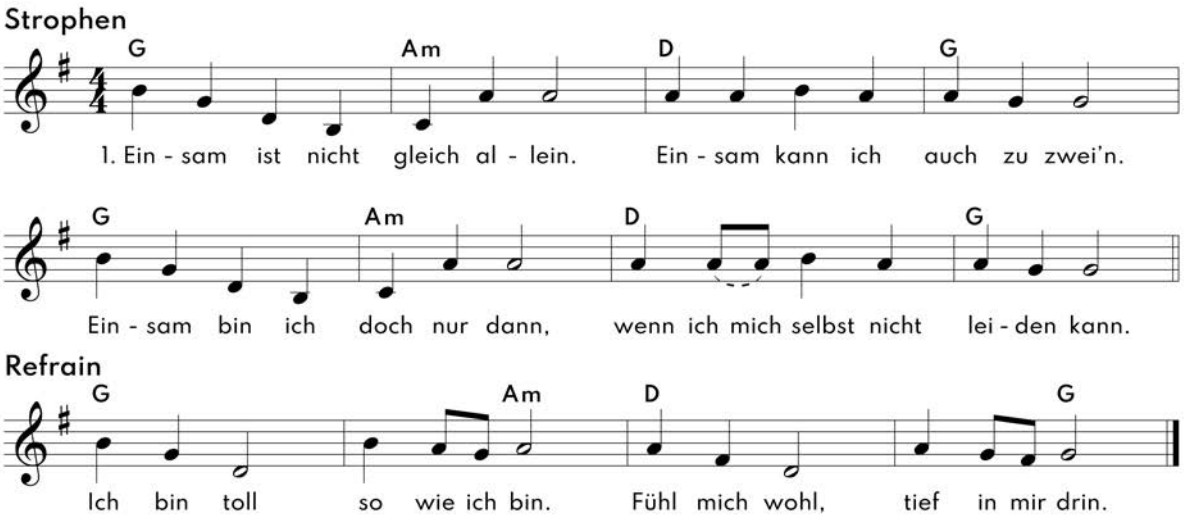
3. Schreibe die Bewegung auf, die dir am besten gefallen hat.

_____

_____

4. Merke dir: Wenn du dich einmal schlecht fühlst, denke an das kleine Fohlen aus der Geschichte und bewege dich so, wie du es gerade gemacht hast. Bestimmt geht es dir dann schnell wieder besser.



Lied „Mit mir bin ich nie allein“

Melodie und Text: Barbara Häckl; Akkorde: Manuela Ninding

2. Doch da gibt es einen Trick:
Ich umarm mich selbst ganz dick,
klopf mir auf die Schulter gern,
sage nur: Du bist mein Stern!
REFRAIN

3. Ich bin ich und nie allein,
denn mit mir kann ich gut sein.
Kann dann tun, was ich gern mag
und das auch den ganzen Tag.
REFRAIN

4. Deshalb sag ich immer nur,
lasst mich gerne doch in Ruh!
Ich bin glücklich auch allein,
weiß, ich muss nicht einsam sein.
REFRAIN

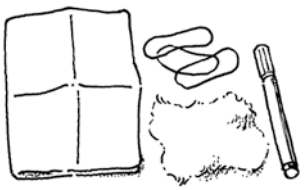
5. Und wenn du mich nicht verstehst,
und mir aus dem Wege gehst,
macht das nichts, denn ich seh klar:
Wie ich bin, ist wunderbar.
REFRAIN

6. Mit mir bin ich nie allein,
freue mich an meinem Sein.
Wirklich cool bin ich nur dann,
Wenn ich gut allein sein kann.
REFRAIN

Ich bastle mir einen Freund

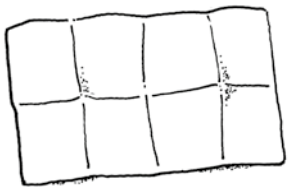
Ein Einsamkeits-Kuscheltier ist immer für dich da, wenn du dich einsam fühlst. Du kannst mit ihm sprechen und ihm von deinen Sorgen erzählen. Es hat Zauberkraft und hilft dir schnell, dass es dir wieder besser geht. Du kannst es fest in deiner Hand am Bauch drücken, das mag es gern. Schon fängt es an zu zaubern. Besonders schön findet es dein Kuscheltier auch, wenn du es hoch in die Luft wirfst und wieder auffängst. Bastle dir nach der Anleitung ein Kuscheltier und probiere das doch gleich einmal aus!

Du brauchst:
ein größeres Spültuch, Watte, Gummibänder, Filzstift



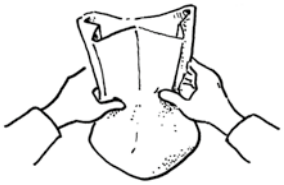
So geht´s:

1. Breite das Spültuch auf dem Tisch aus.



2. Lege einen Watteball (Größe etwa 5 cm) in die Mitte.

3. Schlage alle Seiten des Tuches über dem Watteball zusammen.



4. Halte mit einer Hand das Tuch fest und ziehe mit der anderen ein Gummiband so oft über das Tuch, bis es hält. Am besten geht das zu zweit: Ein Kind hält das Tuch, das andere schlingt den Gummi darum.

5. Nimm noch einen Watteball (etwas kleiner) und lege ihn wieder in die Mitte.

6. Wiederhole Punkt 4.

7. Male deinem Tier ein Gesicht. Wenn du magst, kannst du dem Kuscheltier noch Arme machen.

Wenn du es möchtest, kannst du deinem Kuscheltier noch einen Namen geben. Du kannst zu ihm diese oder ähnliche Sätze sagen:
„Ich freue mich, dass du da bist und ich dir von meinen Sorgen erzählen kann. Es ist so schön, dass du zaubern kannst. So geht es mir schnell besser, wenn ich traurig oder einsam bin. Komm, lass uns gleich mal spielen: Ich umarme dich und werfe dich hoch. Ich kann dich auch fest an meinen Körper drücken.“

Fantasiereise zum Planeten der Gefühle

1. Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und höre mir gut zu. Wenn ich eine Pause (*P*) mache, versuchst du dir vorzustellen, was ich gerade vorgelesen habe.

Wir reisen in unserer Fantasie gemeinsam auf den Planeten der Gefühle. Dafür steigen wir in einen magischen Zug, der gerade auf unserem Schulhof hält. Uiih, der Zug kann ja fliegen. Du genießt die Reise. (*P*) Da landet der Zug bereits ganz sanft. Du steigst neugierig aus. Vor dir siehst du eine bunte Welt voll leuchtender Farben. Ein kleiner Geist fliegt auf dich zu und sagt: „Ich bin dein Helfer in der Welt der Gefühle. Du bist im Land des Glücklichseins gelandet." Als du genauer hinsiehst, erkennst du lustige Gestalten, die fröhlich am Zug vorbeispazieren. „Hallo!", rufen sie dir zu, „wir freuen uns, dich zu sehen!" Ihre gute Laune ist ansteckend. „Wir sind die Dankbarkeit, die Freude, die Liebe und die Zufriedenheit." Und schon fühlst du dich ein bisschen dankbar, für alles, was du hast, nämlich … (*P*) Und es entsteht in dir ein Gefühl der Freude. (*P*) Du denkst an alle, die du liebhast (*P*) und bist innerlich ganz zufrieden. (*P*) Der Geist drängt: „Komm, wir müssen weiter." Du folgst ihm und merkst, wie die Farben etwas düsterer werden, bis schließlich alles nur noch grau ist. (*P*) Der Geist flüstert dir zu: „Wir sind jetzt im Land der Traurigkeit." Vor dir auf dem Boden sitzt eine Figur, die das Gesicht in den Händen vergraben hält. „Hallo!", sprichst du sie an. „Wer bist denn du?" – „Ich bin die Einsamkeit. Niemand hat Zeit für mich oder versteht mich." Die Einsamkeit tut dir leid. Du tröstest sie: „Wenn du allein bist, kannst du doch viele schöne Sachen machen, die nur dir gefallen." Die Einsamkeit stottert verwirrt: „Das stimmt eigentlich." Du redest weiter: „Und wenn du magst, höre ich dir zu." Du hörst zu, was die Einsamkeit erzählt. (*P*) „Wenn ich dich mal besuche", bittet die Einsamkeit, „würdest du mir dann auch zuhören oder vielleicht sogar allein mit mir spielen?" Du nickst. Da sagt dein Geist: „Wir müssen weiter!" Und schon triffst du wieder eine traurige Figur. Diese hält sich die Ohren zu und zieht den Kopf zwischen die Schultern. „Wer bist denn du?", fragst du. „Ich bin die Angst." – „Und wovor hast du Angst?", willst du wissen. „Ich habe Angst, Fehler zu machen und dass mich keiner mehr mag und ich die Einsamkeit besuchen muss." Die Angst sagt dir noch anderes, das du auch kennst. (*P*) „Aber ich weiß, dass man vor der Einsamkeit keine Angst haben muss", fällt dir ein, denn du hast sie ja gerade besucht. „Dann sind die anderen Dinge bestimmt auch nicht so schlimm, vor denen du Angst hast." (*P*) Da zieht dich dein Helfergeist weiter: „Wir müssen ins Land des Glücklichseins zurück!" Schon seid ihr wieder in der leuchtend bunten Welt, in der du noch ein bisschen bleibst (*P*), bis du wieder in den Zug einsteigst und zurückfährst ins Hier und Jetzt. Du öffnest die Augen, streckst dich und fühlst dich richtig gut.

Komplimente machen

Komplimente zu erhalten ist wie eine warme Dusche oder eine Umarmung von einem geliebten Menschen.

1. Heute machst du anderen Kindern in deiner Klasse schöne Komplimente und erhältst auch selbst welche. Du sagst aber nicht nur: „Ich mag dich, weil du nett bist!“, sondern überlegst dir besondere Vergleiche, z. B. „Du leuchtest wie eine Sonnenblume!“ oder „Du bist so stark wie ein Superheld.“

Im **Kasten 1** findest du Adjektive, die dir helfen, die Eigenschaft zu beschreiben. Im **Kasten 2** gibt es Nomen, mit denen du passende Vergleiche bilden kannst. Du kannst dir auch eigene Wörter einfallen lassen.

2. Suche dir ein Kind aus, dem du gern ein Kompliment machen würdest und schreibe es hier einmal zur Probe auf:

Mein Kompliment für:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Nimm dir nun ein Blatt Papier und schreibe in Schönschrift dein Kompliment darauf. Verziere es mit passenden Bildern und mit einem Schmuckrahmen.

4. Übergib dein Komplimente-Blatt an das ausgewählte Kind. Wie reagiert es?

5. Welche Komplimente bekommst du?

Kasten 1

Du bist so … hilfsbereit, freundlich, stark, mutig, cool, ehrlich, fair, fleißig, fröhlich, klug, ruhig, sanft, sportlich, überlegt, zuverlässig, witzig

Kasten 2

… wie eine/ein … Löwe, Eule, Fuchs, Giraffe, Bär, Superheld, Prinzessin, König, Fee, Baum, Stern, Blume, Regenbogen, Geschenk, Instrument, Computer, Melodie, Süßigkeit, Buch, Spielzeug

Brücken-spiel

Spielanleitung

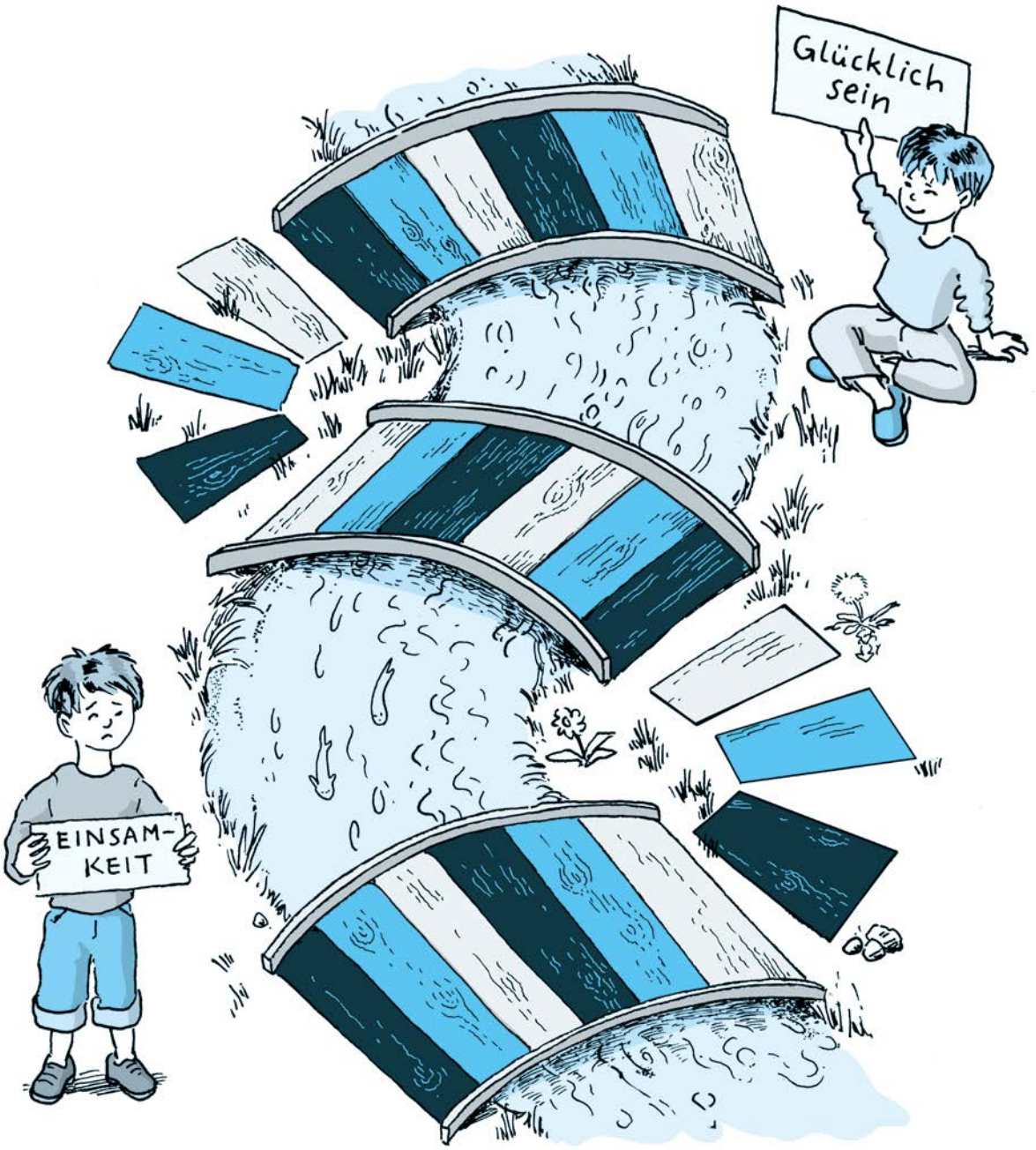
Spielregeln: Ziel ist es, aus dem Land der Einsamkeit ins Land des Glücklichseins zu gelangen. Zwischen den beiden Ländern gibt es eine Brücke, die ihr dafür überqueren müsst.

Ihr braucht: Spielfiguren in der Anzahl der Spielenden, 1 Würfel

So geht's: Alle Spielfiguren stehen beim Feld „Einsamkeit". Das jüngste Kind beginnt. Jedes Kind würfelt nacheinander und geht so viele Felder, wie der Würfel anzeigt:

- Du landest auf einer blauen Planke: Nenne eine Idee, die gegen Einsamkeit helfen kann.
- Du landest auf einer weißen Planke: Sag etwas, was du gut kannst oder nenne eine tolle Eigenschaft von dir.
- Du landest auf einer schwarzen Planke: Bewege dich (aufstehen, schütteln, abklopfen, hüpfen).

Wenn du keine Idee hast, hilft dir ein anderes Kind. Dieses Kind rückt dann eine Planke nach vorn, muss aber nichts machen. Wenn keiner von euch etwas weiß, setzt du eine Runde aus, um nachzudenken. Um das Ziel zu erreichen, müssen alle drei Brücken überquert werden. Gewonnen hat das Kind, dessen Figur als erstes auf dem Feld „Glücklichsein" ankommt.



Gemeinschafts-collage

Diese Aufgabe besteht aus zwei Teilen. Bearbeite sie nacheinander.

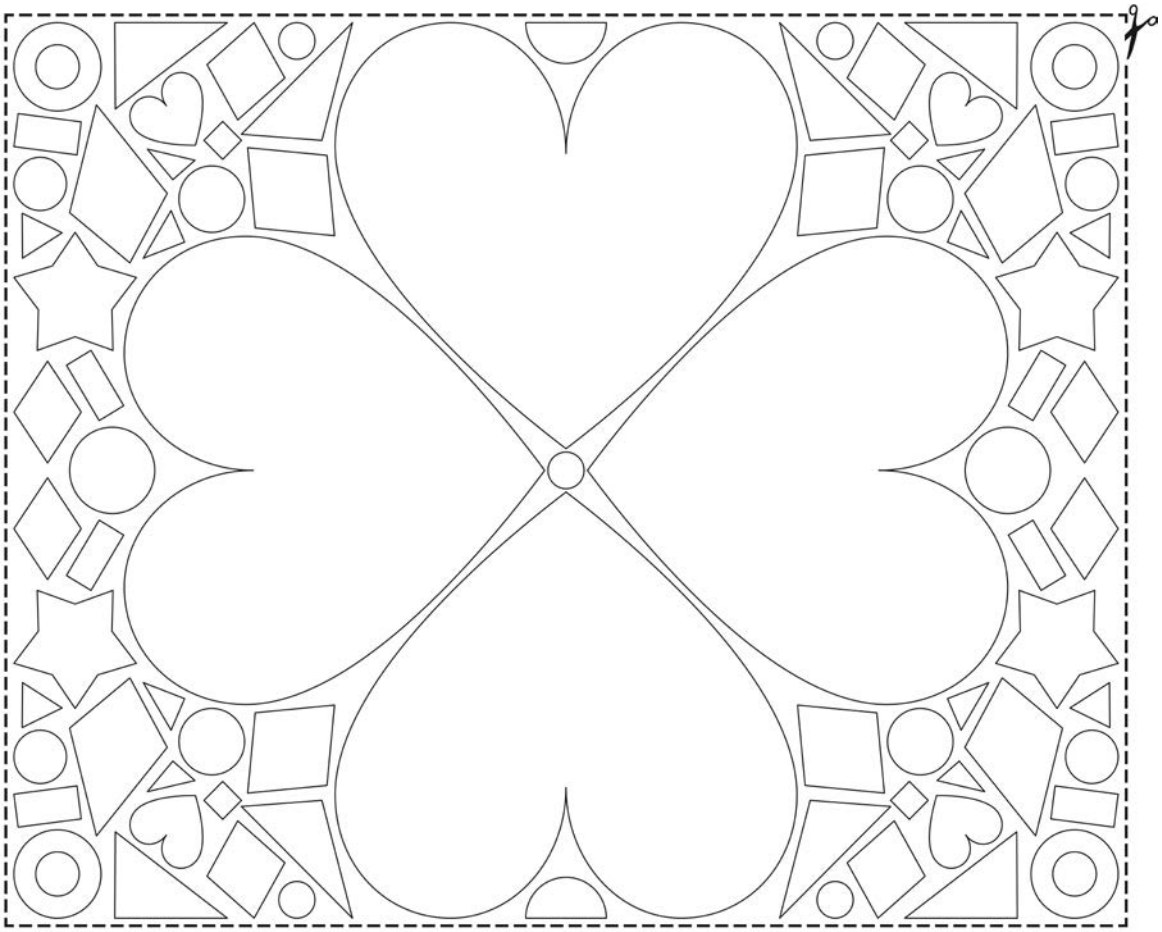
1. Meine Stärken

Schreibe in jedes der vier Herzen eine deiner Stärken, zum Beispiel:

- *Ich bin* … schnell, fleißig, hilfsbereit, ein guter Freund, eine gute Schülerin, cool, ruhig, …
- *Ich kann gut* … Fahrrad fahren, Fußball spielen, tanzen, schwimmen, singen, lesen, rechnen, malen, reden, zuhören, alleine sein, …
- *Ich habe* … gute Ideen, liebe Freunde, viele Spiele, ein Haustier, ein besonderes Hobby, nämlich …

2. Unsere Stärken-Collage

- Male dein Bild farbig an. Man soll deine Stärken noch gut lesen können.
- Schneide dein Bild aus.
- Klebt nun alle eure Bilder auf einem großen Plakat so nebeneinander, dass ein großes buntes Muster entsteht.
- Lest euch durch, welche Stärken es in eurer Klasse gibt.
- Hängt das Plakat so im Klassenzimmer auf, dass ihr es immer sehen könnt und ihr euch immer erinnert, welch tolle Gemeinschaft ihr seid.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

„Kinder stark machen“ – das Motto für Ihre Schule!

Lernen Sie unsere kostenlosen Angebote für Grundschulen kennen:

Das „Kinder stark machen“-Paket mit Spieleset, Banner, T-Shirts, Informations- und Werbemitteln – geeignet z. B. für einen Einsatz beim Sommer- oder Sportfest, in der Projektwoche oder am Tag der offenen Tür.

Die „Kinder stark machen“-Elternabendbox mit Infobroschüren zum Verteilen auf dem nächsten Elternabend.

„Kinder stark machen“ ist die Mitmach-Initiative des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit zur Suchtvorbeugung im Kindesalter mit dem Ziel, dass Kinder zu selbstbewussten Persönlichkeiten heranwachsen können. Kinder, die Selbstvertrauen, Konflikt- und Kommunikationsfähigkeiten entwickeln, sind später als Jugendliche und Erwachsene für ein suchtfreies Leben gestärkt und können Gruppendruck besser widerstehen.

Persönliche Beratung und Bestellung der Pakete:

Servicetelefon 06173 702729
(Mo. bis Fr. 9–17 Uhr)

www.kinderstarkmachen.de

Kinder stark machen