Andrea Lehmann

# Mit GRUNDSCHULKINDERN über EINSAMKEIT sprechen

Frühe Sensibilisierung für ein wertvolles Gefühl
Wege zu mehr Verbundenheit mit uns selbst und anderen

Praxisnahe Anregungen für Unterricht und OGS-Betreuung zu einem ressourcenorientierten Umgang mit Einsamkeitsempfinden.
Geschichten, Kreativ-Aktionen und Impulse für intergenerationelle Projektarbeit

# Mit GRUNDSCHULKINDERN über EINSAMKEIT sprechen

Frühe Sensibilisierung für ein wertvolles Gefühl
Wege zu mehr Verbundenheit mit uns selbst und anderen

Praxisnahe Anregungen für Unterricht und OGS-Betreuung zu einem ressourcenorientierten Umgang mit Einsamkeitsempfinden.
Geschichten, Kreativ-Aktionen und Impulse für intergenerationelle Projektarbeit

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Vorwort

Übersicht

## Erfahrungsraum Schule

Einführung in das Thema……..12

Unterrichtseinheit: Rujas erster Schultag ……..13
Geschichte: Ruja - Deine Freundin die Einsamkeit
Klärung/Differenzierung der Begriffe: Einsam/ Alleinsein

Kreativteil Pizza: Strategien finden, teilen, mit nach Hause nehmen…….19
Fazit……21
Rezept Pizza……22

Ergänzungseinheiten zur Unterrichtseinheit:

Englands Wege aus der Einsamkeit:……24
Schach und Tanzen auf Rezept
Mehr als nur ein Brief……..25

Wort-Schatztruhe: Buchstabenrätsel um zentrale Begriffe……27

Von Un-Verbunden zu Verbunden
Wege in Kontakt zu mir und anderen

Zeit mit mir: Alleinsein kann was schönes sein……..29
"Freiraum"/ Rituale
Flow ……..31

Meine Katze und ich: Zur Verbundenheit mit Tier und Natur……33

Post für Dich: ……..35

Blumen für die Nachbarn: Zeichen von Verbundenheit /Kreativeinheit……38.

Was man so braucht

Gedicht: „Was man so braucht..“ ……..41
Kreativ-Aktion zum Gedicht von Mascha Kaléko……...
Biografie: Mascha Kléko

**Miteinander - Füreinander - Kontakt und Gemeichaft im Alter**

**Intergenerationelle Begegnung**

Beispiele/Anregungen aus & für die Praxis

Gelingbedingungen für Generationenprojekte

Partizipation

- Spielen gestern und heute
  Reflexion

Kulturelle Teilhabe
Kooperationen
Finanzierung
Stärkung von Netzwerken
Souvenirs

Generationenprojekte in Kooperationen:
- Entdecke den Clown in Dir
- „Mein Bild von Dir“ - Museumsbesuch mit Atelierzeit
- Alt und Jung auf Brauchtumsreise
  Interaktives Figurentheater und Rikschafahrt

Ein Weihnachtsbaum für Ilse

Alters-/Armut thematisieren - Initiativ werden
Baumschmuck basteln

Musik / Einsamkeit, sie hat zwei Seiten..

„Alter Falter“
Text
Noten

Literaturhinweise

## Einleitung

Einsamkeit geht uns alle an!
Es ist höchste Zeit, das Thema Einsamkeit „gesellschaftsfähig“ zu machen, denn im Verborgenen belastet sie als altes Tabu viele Menschen jeden Alters seelisch und körperlich zum Teil erheblich, und stellt auch aufgrund der demografischen Entwicklung eine der relevantesten gesellschaftlichen Herausforderungen in Deutschland dar.

Im Rahmen des bundesweiten Malteser-Projektes „Miteinander Füreinander-Kontakt und Gemeinschaft im Alter“ (gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) beschäftigten sich im Münsteraner Pilotprojekt „Alter Falter“ schon junge Schülerinnen und Schüler mit dem Gefühl der Einsamkeit. Die Kinder lernen offen mit dieser Empfindung umzugehen, entwickeln Strategien im Umgang damit, um in sensiblen Lebensphasen besser gerüstet zu sein und machen ihr Engagement auch in öffentlichen Aktionen sichtbar.
Hiermit tragen sie aktiv und präventiv zur Enttabuisierung des Themas Einsamkeit bei, und übernehmen so auch gesellschaftliche Verantwortung.

Begegnung und gemeinsame Aktivitäten verschiedener Generationen haben großen Einfluss auf die jeweilige Lebensqualität.
„Alter Falter“ schafft hier Erfahrungsräume, und stärkt nachbarschaftliches Miteinander von Jung und Alt.
Mehr voneinander wissen, die eigenen Bedürfnisse und die der Anderen verstehen, stärkt das Gefühl von Mitverantwortung füreinander, und kann erfolgreich alterslosem Einsamkeitsempfinden entgegenwirken.

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

*Mit Kindern über Einsamkeit zu sprechen ist ein Geschenk fürs Leben!*

Für das Leben der Kinder, für unser eigenes Leben und für das unserer Gesellschaft.

Diese „Überschrift“ möchte es allen, die sich mit diesem Thema auf den Weg in Schulklassen oder auch zu Kindern an anderen Lernorte begeben, leicht machen, auf Fragen zu reagieren, die zu Beginn des Pilotprojektes manchmal gestellt wurden:

Muss man denn nun junge Kinder schon mit diesem Thema belasten? Darf man ihnen das zumuten? Wozu soll das gut sein?

Diese Fragen genau zu betrachten ist sinnvoll und elementar für die Ausgangsposition dieses Projektes.
Sie beinhalten entlarvend unsere eigene Haltung zur Einsamkeit.

Wir empfinden sie als Belastung und schämen uns häufig dafür. Wir teilen uns nur selten mit unserer Einsamkeit mit, aus Angst anderen eine Zumutung damit zu sein. Wir möchten am liebsten nichts damit zu tun haben, denn Einsamkeit hatte schon immer einen schlechten Ruf.
„Wer einsam ist“, ist selber Schuld…
Dieses vielschichtige Tabu, mit dem so viele von uns aufwachsen, geht so weit, dass den meisten auch die eigene Einsamkeit ein - zwar schmerzender - aber blinder Fleck auf der inneren Landkarte ist.
Der Preis, den wir für diese Abwehr meist unbewusst bezahlen ist enorm hoch. Großes seelisches Leid bis hin zu Lebensmüdigkeit kann ebenso die Folge sein wie physische Erkrankungen und verminderte Lebenserwartung.

All das aufgrund eines über Generationen weitergegebenen „Missverständnisses“.

Dieser Begriff scheint mir treffend, denn er bedeutet, dass Veränderung durch Aufklärung möglich ist. Er ist gleichzeitig ein Begriff, der sich gut zur Vermittlung unseres Anliegens eignet.

Die Einfachheit eines Lösungsweges, die die Bezeichnung „Missverständnis“ suggeriert, mag angesichts der geschilderten tragischen Folgen von Einsamkeit erstaunen:

„Wir klären dieses Miss-Verständnis, und erleben weniger seelisches Leid, wir leben möglicherweise gesünder, länger, lebensfroher, verbundener?“
Ja!

„Wir klären dieses Miss-Verständnis, und Einsamkeit ist weg?“
Nein!

Genau hier liegt der Schlüssel, den wir den Kindern in die Hand geben können zum Verständnis von Einsamkeit - noch bevor sie im frühen Verlauf ihres Lebens zum tradierten Miss-Verständnis wird.

————————————————————————————————————-

EINSAMKEIT IST EIN GEFÜHL

Als Teil unserer großen Gefühlswelt kommt das Gefühl der Einsamkeit bei vielen Menschen in jedem Alter mal mehr - mal weniger, nur selten gar nicht vor.

Einsamkeit als eine Art Krankheit zu betrachten, ist so etwas wie ein „fauler Trick“, um sie aus dieser Welt der Gefühle auszuschließen.
Wenn wir ehrlich sind, stellen wir fest, dass das nicht wirklich funktioniert.

Sie möchte uns vielmehr einladen, uns auf die Suche zu machen, nach dem, was uns in Momenten oder Zeiten von Einsamkeit so dringend fehlt.

Sich zusammen mit den Schülerinnen und Schülern auf Forschungsreise zu diesem viel zu geheimen Gefühl zu machen, ist ein spannender Prozess, und immer auch ein Angebot an uns selbst.

Wie bin ich aufgewachsen?
Wie ging/geht meine Familie, wie gehen meine Freund*innen mit Einsamkeit um?
Wann war /bin ich selber einsam?
Was tue ich, wenn ich mich einsam fühle?

Über Einsamkeit zu sprechen bedeutet Einsamkeit ernst nehmen.
Wer jung lernt über dieses meist verborgene Gefühl zu sprechen, wird auch leichter mit anderen Gefühlen einen offeneren Umgang finden.
Ein nicht zu unterschätzender „Bonustrack“.

Wer früh um dieses Gefühl der Einsamkeit weiß, und Strategien im Umgang damit gefunden hat, wird es im Laufe des Lebens hoffentlich leichter haben in herausfordernden Zeiten von Unverbundenheit, und wird folglich anderen Menschen in einsamen Momenten ein verständnisvolleres Gegenüber sein können.

Die in diesem Heft dargestellten Inhalte und Erfahrungen möchten Mut und Hoffnung machen auf einen neuen Weg zu einem guten Umgang mit Einsamkeitsempfinden.
Hin zu mehr Verbundenheit mit uns selbst und anderen.

Die hier beschriebenen Aktionen verstehen sich als verschiedenen Module, die unabhängig voneinander einzeln oder als Reihe vertiefender Einheiten eingesetzt werden können. Sowohl im Unterricht, wie auch in im offenen Ganztag. Arbeitsgemeinschaften mit künstlerischem Schwerpunkt können beispielsweise die Kreativaktionen aufgreifen, Klassen oder Schulchor das Lied einstudieren, Projekttage können sich konzentriert dem Thema widmen.
Je öfter das Thema Einsamkeit im Schulgeschehen auftaucht, desto selbstverständlicher wird den Kindern der Umgang damit.
Wichtig ist, dass allen anleitenden Akteur*innen klar ist, vor welchem Hintergrund sie die einzelnen Projekte anbieten. Unsere eigene Haltung zu Einsamkeit ist entscheidend für einen gelingenden Dialog.

Förderlich ist es, wenn das gesamte Schulteam - unabhängig davon, ob konkret involviert oder nicht - darüber informiert ist, dass das Thema nun einen besonderen Platz an der Schule hat.
Dies auch den Eltern zu kommunizieren ist aus verschiedenen Gründen sinnvoll. Sie können nachvollziehen, womit ihr Kind sich gerade beschäftigt. Es gibt ihnen die Chance, ihren eigenen Umgang mit Einsamkeitsempfinden zu reflektieren, und es erleichtert den Kindern, ihre erworbenen Erkenntnisse zu üben.
Unter einem eigens für das Projekt eingerichteten Button auf der Homepage der Schule können Angehörige und Interessierte den Verlauf des Projektes verfolgen.
Die Schule räumt dem „Gefühl Einsamkeit" eine besondere Bedeutung ein.
Sie „trägt“ so das Thema und profitiert als Gemeinschaft davon.
Die Kinder tragen es nach Hause, und ihr Umfeld kann ebenso davon profitieren.

Ein Gewinn für alle Beteiligten auf verschiedenen Ebenen.

Wir alle sind Gestaltende von Beziehungen - zu uns selbst und anderen, und gleichzeitig  Mitgestaltende von Gesellschaft.

Ich wünsche allen, die sich hierzu aufmachen, viel Freude am Austausch über Einsamkeit, und an der Vermittlung neuer Wege im Umgang mit ihr.
Wer dies motiviert, neugierig und mit eigener Offenheit angeht, wird erfahren:

Wie dankbar viele Kinder die Einladung zum Betrachten dieses lange vernachlässigten Gefühls annehmen.

Wie überraschend leicht sich Kinder bei entsprechender Ansprache auf dieses vermeintlich schwere Thema einlassen.
Wie eigene Offenheit mit diesem Gefühl Türen öffnet zur Erlebniswelt der Kinder.

Mit welcher Selbstverständlichkeit Kinder am Ende einer Doppelstunde ihre Strategien im Umgang mit einem Gefühl untereinander teilen, das sie gerade erst näher kennengelernt haben.

Wie erfreut Kinder darüber sind, dass auch Erwachsene von ihnen lernen können, und dass ihr eigener Umgang mit Einsamkeitsempfinden für andere ermutigend sein kann, weil sie Botschafter mit „Vorsprung“ sind.

Wie stolz Kinder sind, wenn sie z.B. bei Ausstellungen an außerschulischen Orten ihre Erkenntnissen der Öffentlichkeit präsentieren, und erleben, dass sie mit dem, womit sie sich beschäftigen, über sich selbst hinaus wirksam sein können.

# Übersicht

## Zum Aufbau dieses Heftes

Die Inhalte dieses Buches sind vornehmlich für Klasse 3 und 4 geeignet, können aber auch teilweise in früheren Klassenstufen eingesetzt werden. Hinweise diesbezüglich finden sich bei den beschriebenen Aktionen.
Da es darum geht, dem Tabu um die Einsamkeit zuvorzukommen bevor es in „stillschweigender Übereinkunft“ von den Kindern unreflektiert aus gesellschaftlichem Regelwerk übernommen wird, ist es sinnvoll, möglichst früh mit Ihnen über dieses Gefühl zu sprechen.
Aber auch an weiterführenden Schulen kann dieses Angebot für Jugendliche ein großer Gewinn sein.
In 5. Klassen, wenn sich neue Klassengemeinschaften erst neu „finden“ müssen, können Gespräche über Einsamkeitsempfinden zudem hilfreich sein eine gute Kommunikationskultur zu begründen.

Die hier vorgestellten Einheiten gliedern sich grob in zwei Bereiche.

Im ersten Teil: ERFAHRUNGSRAUM SCHULE, geht es primär um eine zentrale Unterrichtseinheit sowie Ergänzungseinheiten, in denen sich die Kinder innerhalb der Schule mit dem Thema explizit inhaltlich und kreativ auseinandersetzen, zum Teil ihre Ergebnisse öffentlich vorstellen.

Im zweiten Teil: MITEINANDER - FÜREINANDER, erweitert sich der Erfahrungsspielraum um intergenerationelle Projekte.
Die Anzahl älterer Menschen in der Gesellschaft ist in Deutschland so hoch wie nie, und steigt zunehmend.
Die Zahl der 65-jährigen und Älteren ist seit 1991 von 12 Millionen auf 18,4 Millionen im Jahr 2021 gestiegen.
Dennoch wachsen nur wenige Kinder in einem gemeinsamen Umfeld mit ihren Großeltern oder anderen älteren Menschen auf. Gleichzeitig steigt die Zahl derer, die keine eigenen Kinder oder Enkel haben.
Aktuell lebt in 40,9 Millionen Haushalten nur eine Person. Jeder fünfte Mensch in Deutschland lebt allein. (Statistisches Bundesamt / Juni 2023)
Der alltägliche Kontakt zwischen den Generationen wird immer weniger.
Dadurch wächst der Bedarf an arrangierten intergenerationellen Begegnungsmöglichkeiten.

Am Ende des Heftes finden sich Text und Noten des Liedes „Alter Falter“.

Es entstand im Rahmen des gleichnamigen Pilotprojektes, kann mit Klassen jeder Altersstufe oder im Schulchor gesungen werden, und bei entsprechender Einführung gegebene Falls auch als eigenständige Einheit in das Thema Einsamkeit dienen.

Die Illustrationen des Liedes können dabei auch als eigener Einstieg in den Austausch dienen.

EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

RUJAS ERSTER SCHULTAG

**Lernziel**

Auch wenn einige der Kinder sicher schon Einsamkeit empfunden haben, ist den meisten die Benennung dieses Gefühls fremd.
Fehlende Worte machen es schwer, sich mitzuteilen.
Die Schüler*innen erfahren, warum es so wichtig ist, über das Thema zu sprechen, auch warum es zu Unrecht gemieden wird. Sie hören von unkonventionellen Beispielen aus England, die Mut machen, auf einen neuen Umgang mit Gefühl und Begriff.
Auch die Aussicht durch neu erworbene Kompetenzen selber zukünftig wegweisend wirken zu können, erhöht die Motivation sich auf das Thema einzulassen
Eine wichtige Ursache für mangelndes Verständnis „unter uns“ liegt im oftmals irreführenden Gebrauch der Begriffe **einsam** und **alleine**.
Sie werden häufig als Synonyme verwendet, was nicht nur zu Miss-Verstehen führt, sondern auch einen offenen Umgang mit Einsamkeitsempfinden erschwert.
Wir können alleine (für uns) sein, und uns dabei sehr wohl fühlen.
Ebenso können wir uns in Gesellschaft anderer (erst recht) einsam im Sinne von isoliert fühlen, da es um die Qualität der Kontakte geht, und darum, ob wir die Situation selber so gewählt und gewünscht haben.
Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, Alleinsein der objektive Zustand.
Diese wesentliche Differenzierung können die Kinder anhand der Geschichte von Ruja gut nachvollziehen. Haltepunkte laden dazu ein, Beispiele aus dem eigenen Erfahrungsschatz zu berichten.
Die Kinder erleben in den Bildern, dass Menschen jeden Alters Einsamkeit erleben, und zeigen Lösungswege auf.

Der sich an die Lesung anschließende Kreativteil, „Lieblingspizza“ greift das Bildmotiv der Pizza auf - als Weg von Einsamkeit zu Verbundenheit durch Miteinander (gemeinsamer Genuss), und die Kinder entwickeln ihre individuellen Strategien im Umgang mit Einsamkeitsempfinden.
Im Teilen dieser Strategien durch gegenseitiges Vorlesen der persönlichen Lösungswege lernen die Kinder einen Fundus unterschiedlicher Optionen kennen.
Da von jedem Kind eine Lösung im großen Pizzakarton in der Klasse verbleibt, steht diese Sammlung an Strategien allen weiterhin zur Verfügung.

**Hinweis**

Ab Klasse 2 einsetzbar / vorzugsweise Klassen 3 und 4

**Kompetenzgewinn**

Kennenlernen und Benennen eines verborgenen, tabuisierten Gefühls
Unterscheidung der Begriffe / Zustände Einsamkeit und Alleinsein!
Anknüpfung an eigenes Erleben / Erfahrungsaustausch / Offenheit
Erkennen, dass Einsamkeit kein Alter und kein Land kennt - eine universelle, uralte Empfindung ist.
Dauer und Intensität von Einsamkeitsempfinden ist auch abhängig von unserem eigenen / sowie unser aller Umgang damit.
Wege finden / Strategien „festhalten“ - teilen - mit nach Hause nehmen.

**Materialliste**

Buch: „Ruja, Deine Freundin, die Einsamkeit“

- Pizzakartons (Mini ca.24x24cm). 1 pro Schüler*in
- Kreise aus Wellpappe oder kräftigem Karton (Durchmesser entsprechend dem Pizzakarton ca. 21 cm) mit eingezeichneter Vierung auf einer Seite. 1 pro Schüler*in
- Wachs-/Jackson Kreiden, Filzmaler oder andere gut deckende Farben
- Scheren
- 1 Pizzakarton (Maxi)

## Ruja
## Deine Freundin, die Einsamkeit

von Marie Franz, Illustrationen von Daniela Spoto

Das Buch “Ruja – Deine Freundin, die Einsamkeit”, erinnert uns daran, dass wir nie alleine sind. Eine wichtige Botschaft - gerade in der derzeitigen Situation, in der viele Menschen wegen der Corona-Pandemie viel Zeit isoliert zu Hause verbringen.

Die Einsamkeit wird in dem Buch personifiziert und bekommt einen Namen: Ruja. Sie bringt uns mit ihren wachen Augen und einem wissenden Lächeln mit uns selber in Kontakt. Und mit all den Schätzen, die wir in uns tragen. Denn wenn wir uns mit Ruja anfreunden, werden einsame Momente zu wundervollen Gelegenheiten, uns selbst zu begegnen.

Man kann gar nicht früh genug begreifen, wie wichtig und schön dieses Innehalten ist. Und wenn man dieses Wissen verinnerlicht hat, ist man nie mehr allein. Poetisch und kindgerecht gibt das Buch Erwachsenen und Kindern eine Freundin an die Hand, die ihnen dabei hilft, harmonisch im Einklang mit sich selbst zu leben. Ruja hält einen Schlüssel für alle bereit, die ein erfülltes und bewusstes Leben führen wollen.

Dies ist ein Buch, aus dem man nie herauswächst und das sich einem immer wieder neu und anders erschließt – zauberhaft illustriert und wunderschön geschrieben für alle Menschen ab vier Jahren.

Ruja
Deine Freundin, die Einsamkeit
von Marie Franz
Illustrationen von Daniela Spoto
Altersempfehlung: 4-99 Jahre
ISBN: 978-3-9818375-9-9
Preis: 17,95€ (D), 18,50€ (A)
A4 Hardcover | 50 Seiten
Entdecke die heilsame Kraft von Ruja, der Einsamkeit!

## Ablaufplan der Unterrichtseinheit

### Vorbereitung

Wir kommen im Stuhlkreis /Theatersitzkreis zusammen.

### Begrüßung und Vorstellung des Themas

Wer sind wir?
Projektleitung stellt sich vor (ggf. Namensschild)

Warum sind wir da?
Wir wollen gemeinsam ein besonderes Gefühl erforschen, das sehr viel verschiedene Eigenschaften hat, ein Gefühl das wichtig für uns ist, aber viel zu wenig Aufmerksamkeit bekommt.
Es geht um die Einsamkeit.

Als Einstieg bietet sich der Blick nach England an, wo man sich im weltweit ersten Ministerium für Einsamkeit seit 2018 intensiv mit diesem Gefühl beschäftigt.
Wie in Deutschland leben auch dort immer mehr Menschen alleine, haben weniger Kontakte, sprechen weniger miteinander und unternehmen kaum etwas gemeinsam. Auf die Dauer macht das viele Menschen krank.
Die Ministerin, ihr großes Team und viele freiwillige Helfer suchten nach Lösungen, wie man der Einsamkeit begegnen kann, damit sich die Menschen wieder wohler und glücklicher fühlen.
Deutschland hat kein solches Ministerium, aber auch wir hier in unserer Stadt können gemeinsam mit anderen nach solchen Lösungen zu suchen.

Den meisten Kindern ist durch die Geschichten um „Harry Potter“ die Wichtigkeit von Ministerien (für Zauberei und Muggel..) ein Begriff.
Die Grundschule als „Mini-Ministerium für Einsamkeit“ auszurufen, in der sich die Kinder zu Experten rund um das Thema qualifizieren, und damit einen Missstand zum Guten wenden können, steigert ihre Motivation sich darauf einzulassen.

Was wollen wir gemeinsam machen?
Wir lesen die Geschichte von „Ruja-Deine Freundin die Einsamkeit“, sprechen über Text und Bilder, tauschen unsere Erfahrungen aus, und werden nach einer Pause gemeinsam kreativ.

Lesung des Buches:

Das Buch kann alleine oder gemeinsam mit einer Lehrkraft gelesen und herumgezeigt werden, oder digital projiziert werden.
An 3 „Haltepunkten“, können die Kinder bewußt in die Geschichte mit einbezogen und ermutigt werden sich aktiv zu beteiligen, situativ etwas zu machen. (Standbilderstellung)
In diesen Momenten kann die lesende Person sich als Gegenüber im Rollenspiel anbieten, oder - bei zögerlicher Bereitschaft seitens der Kinder - selber eine Situation darstellen.

**Haltepunkt 1**

Inspirationsfragen:

„(Wann) Hast DU Dich schon einmal einsam gefühlt?“

„Wie fühlt sich das an?“

„Was macht das im Körper?“

Frage: Welches Kind möchte das Gefühl als Standbild einmal nachempfinden?

**Haltepunkt 2**

Inspirationsfragen:

„Was passiert da gerade an der Tür?“ (Begegnung)

„Wie guckt der Mann? Wonach schaut er sich um?“

„Wie guckt die Frau?“

„Was bringt sie mit?“ (ein Geschenk, etwas zum teilen, gemeinsam genießen ..)

„Was hilft gegen Einsamkeit?“

„Was hilft DIR gegen Einsamkeit?“

Was kann ich tun gegen die Einsamkeit?
Sammlung von Möglichkeiten, Tricks, Lösungen…

* Ich gehe nach draußen - mit oder ohne Plan
* Ich rufe meinen Freund, meine Freundin an
* Ich gehe zu meiner Mutter, meinem Vater, meiner Oma, meinem Bruder…
* Ich streichele meine Katze
* Ich spiele
* Ich höre Musik
* Ich mache (laut) Musik
* Ich lese
* Ich lade jemanden ein
* Ich schaue einen Film
* Ich trinke etwas
* Ich räume mein Zimmer um
* Ich suche mir jemanden, der mich tröstet
* Ich fahre Rad, Skateboard
* Ich erzähle jemandem, der mich mag, wie es mir geht
* Ich male, kicke, häkel, tanze, singe…
* Ich schreibe jemandem
* Ich drücke mich
* Ich helfe jemandem
* Ich esse einen Keks, oder zwei
*
*

**Haltepunkt 3**

Inspirationsfragen:

„Wer umarmt hier wen?“

„Auf welche Weise kann ich mich selber umarmen?“
(Sachte, kräftig.. so wie ich andere umarme?)

„Wie fühlt es sich an, sich selber zu umarmen?“

„Willst Du das mal ausprobieren?

---

Kurze (Bewegungs-) Pause für Schülerinnen und Schüler.

Vorbereitung der Materialien für Kreativteil an den Schultischen.

<u>Überleitung zu Kreativteil:</u>

Wir nehmen Bezug auf die Szene des Buches, in der der Mann im Kapuzenpulli Besuch von einer Frau bekommt, die Pizza mitbringt, während Ruja sich hinter der Tür versteckt.

Ablauf Kreativteil:

Jedes Kind bekommt einen geschlossenen Pizzakarton „geschenkt“.

Eine Seite der Pappscheibe wird als individuelle Pizza „mit Farben belegt“ (jeder Belag möglich..).
In die 4 „Pizzastücke“ auf der Rückseite tragen die Kinder ihre persönlichen Tricks, Strategien zur Auf-Lösung von Einsamkeit ein.

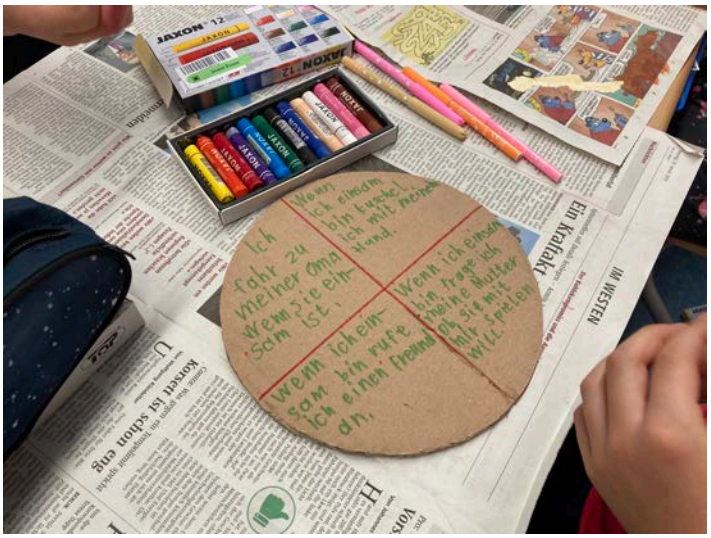
„Vielleicht hast Du eine Idee, oder zwei, oder drei…“

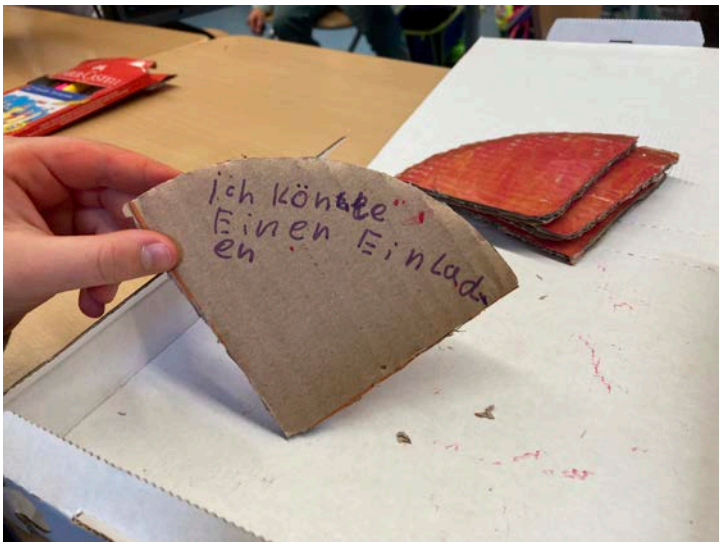
Anschließend wird die Pizza  geviertelt, und die Kinder werden gebeten, eine ihrer Lösungen in den großen Pizzakarton zu legen.

Abschließend kommen wir im Sitzkreis zusammen, „probieren“ von der großen Pizza die Stücke der anderen, und erfahren beim vorlesen vielleicht ganz neue Lösungsmöglichkeiten.

Der große Karton verbleibt im Klassenzimmer, sodass die Sammlung an Strategien auch später jederzeit eingesehen werden kann.
Ggf. können „Blankostücke“ zu nachträglichen Einträgen ermutigen.
Sie erinnert an die Präsenz des Themas, kann weiter ergänzt und ggf. an entsprechender Stelle erneut im Unterricht eingesetzt werden.
Sie hält den Blick der Kinder auf das Thema wach, und kann sie ermutigen weiterhin (gerade auch außerhalb des Klassenraums) Strategien zu sammeln.

JAXON 12


JAXON 12
Ich fahr zu meiner Oma wenn sie einsam ist.
Wenn ich einsam bin kuschel ich mit meiner Hand.
Wenn ich einsam bin rufe ich einen Freund an.
Wenn ich einsam bin trage ich meine Mutter ob sie mit mir spielen will.
Ein Kaffee
Korsett ist schon eng
IM WESTEN


Ich könnte
Einen Einlad
en

Abschluss / Gemeinsames Fazit

Möglichkeiten den Erkenntnisgewinn zusammen zu reflektieren:

Wir haben nun zwei Stunden dem Gefühl der Einsamkeit die Aufmerksamkeit geschenkt, die sie verdient.

Wir haben sie angesehen und ihr gut zugehört.
Wir haben überlegt, wofür dieses Gefühl wichtig ist.
Wir haben erfahren, dass es uns einlädt, auf die Suche zu gehen nach dem, was uns vielleicht dringend fehlt.
Wir haben herausgefunden, was uns selber hilft gegen Einsamkeit, und gehört welche Lösungen andere für sich gefunden haben.
Wir haben unsere Ideen dazu geteilt.
Manchmal sind unsere Lösungen ähnlich oder sogar gleich. Dann haben wir also offenbar ähnliche Wünsche.
Manchmal sind die Lösungen auch ganz verschieden - so wie wir.
Wir sind eingeladen zu überlegen und auszuprobieren was für UNS ganz persönlich in der Situation passt.

Wir sind zu Miniministerinnen und Miniministern geworden im Miniministerium!

Wie haben wir das geschafft an nur einem Morgen?
Wodurch sind wir denn zu Expert*innen geworden?

„Weil wir darüber nachgedacht haben!“ (Schülerzitat)

Und wir haben über dieses Gefühl **gesprochen**!
Das können wir weiterhin tun!

Die meisten Menschen hatten noch nie die Gelegenheit, sich mit Einsamkeit zu beschäftigen.
Vielleicht fehlte Ihnen der Mut, die Erlaubnis, die Einladung oder die Ruhe.
Wahrscheinlicher ist, daß sie überhaupt gar nicht wissen, wie wertvoll diese Aufmerksamkeit ist, die WIR jetzt diesem Gefühl geschenkt haben.

Wir können nun diesen Menschen davon erzählen, ihnen dadurch Mut machen, ihre Lösungen zu finden, oder unsere
deen mit ihnen teilen.

Wenn wir unser (Experten-)Wissen, besonders auch unsere eigenen Erfahrungen mit anderen teilt, gibt es schon weniger Einsamkeit auf unserer Welt.

Die kleinen Kartons nehmen die Kinder mit nach Hause, für sich selber, oder zur Weitergabe einzelner Pizza-Stücke an Andere.
Dort kann er auch Anknüpfungspunkt für Gespräche darüber sein, was die Kinder in der Schule erfahren haben.
Der Radius der Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit erweitert sich auf das häusliche Umfeld, trägt das Thema in die Familien.

Gegebenenfalls kann ein passendes Lied zum verbindenden Abschied gesungen werden.

In Absprache mit der Schulküche könnte es an diesem Tag Pizza zum Mittagessen geben.

Wer möchte, kann sich ein Rezept für Pizza mitnehmen.

# Pizza Margherita

Für **2 Pizzas** braucht man:

- 1 TL (Teelöffel) **Trockenhefe**
- 250 g **Mehl**
- 1 gute Tasse lauwarmes **Wasser**
- 1/4 TL **Salz**
- 2 EL (Esslöffel) **Olivenöl**
- **Backpapier**

Für den **Belag**:

- 1 große Dose **Pizzatomaten** (850 ml)
- 2 Kugeln **Mozzarella**
- **Salz, Pfeffer, Oregano**

1. In einer großen Rührschüssel **Trockenhefe** und **Mehl** gut mischen.
2. **Wasser, Salz und Olivenöl** dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts vermischen.
3. Jetzt mit der Hand weitermachen: Den **Teig etwa 10 Minuten lang gut durchkneten**, bis er glatt ist und überhaupt nicht mehr klebt.
4. Den **Teig zu einer Kugel formen**, in die Rührschüssel zurücklegen und ein Küchenhandtuch oder eine Serviette über die Schüssel legen.
5. Dann den **Teig an einem warmen Ort "gehen" lassen**, das heißt, so lange stehen lassen, bis er ungefähr **doppelt so groß** geworden ist. Das dauert **etwa eine halbe Stunde** und geht am besten **im Backofen**: Den Backofen **ein paar Minuten lang auf 50 Grad** (Gas Stufe 1) **vorheizen**, dann **wieder ausschalten** und den Teig auf die untere Schiene in den Backofen stellen.
6. Die **Pizzatomaten** in eine Schüssel geben mit **Salz, Pfeffer und Oregano** würzen. Die **Mozzarellakugeln** in dünne Scheiben schneiden.
7. Den **aufgegangenen Teig aus dem Backofen nehmen** und den Backofen **auf 180 Grad** (Gas Stufe 2-3) **vorheizen**.
8. Den **Teig noch einmal kurz durchkneten** und **in zwei Hälften teilen**. Etwas **Mehl auf die Arbeitsplatte** geben. Die Hälfte des Teigs darauf geben und mit einem **Nudelholz** zu einer runden Pizza, etwa so groß wie ein Essteller, ausrollen.

**Pizzateig - so wird's gemacht:**

**1.** Trockenhefe, Mehl, Wasser, Salz und Olivenöl mit dem Kochlöffel oder den Knethaken des Handrührgeräts vermischen.

**2.** Die Hälfte des aufgegangenen Teigs aus der Schüssel nehmen und mit den Händen kräftig durchkneten.

**3.** Das Teigstück mit einem großen Nudelholz auf die Größe eines Esstellers ausrollen.

**Ergänzungseinheiten zur Unterrichtseinheit**

Englands Wege aus der Einsamkeit

* Schach und Tanzen auf Rezept:
* Mehr als nur ein Brief

Anknüpfend an unsere Einleitung zu „Rujas erstem Schultag“, in der wir England mit seinem Einsamkeitsministerium als Vorreiter im Umgang mit Einsamkeit angeführt hatten, können wir uns noch einmal ausführlicher mit den dort erfolgreichen Strategien beschäftigen.
Einige der Projekte wirken auf uns zunächst noch unkonventionell, und lassen die Kinder erst einmal staunen.
Bei näherer Betrachtung erscheinen diese „kuriosen“ Angebote so logisch, dass man sich fragt, wieso nicht schon früher jemand darauf gekommen ist.

**Kompetenzgewinn**

Die Kinder erfahren, dass es sinnvoll und nötig sein kann, gewohnte Pfade zu verlassen, um Lösungen für besondere Herausforderungen zu finden.
Denken „out of the box“.

Die genannten Beispiele regen die Phantasie der Kinder an, eigene Ideen zu entwickeln, wie sie kreativ Gesellschaft mitgehalten können.

## Schach und Tanzen auf Rezept

Gerade in westlichen Ländern leiden viele Menschen unter Einsamkeit. Das ist traurig, und belastet auch das Gesundheitssystem. Darunter versteht man die vielen Menschen, Einrichtungen und Gebäude, die für die Gesundheit da sind (Ärzte, Krankenhäuser, Pflegende für kranke, alte und behinderte Menschen)
Viele, gerade ältere Menschen gehen nur deshalb zum Arzt, weil sie sich einfach schlecht fühlen, und niemanden sonst haben, mit dem sie reden können.
In Großbritannien gibt es daher seit ein paar Jahren soziale Kontakte auf Rezept.
Also: Gemeinschaft auf Rezept? Das klingt vielleicht erst einmal komisch, hat aber einen ernsten Hintergrund.
Denn die Idee dahinter ist: Wer soziale Kontakte hat, dem geht es auch gesundheitlich besser.

Ärzte in England können also nicht nur Medikamente und Therapien verordnen, sondern auch indirekt Mal- oder Tanzkurse, Gärtnern, Sport, Handwerk, Schachspiel und manches mehr.
Auf das Rezept schreiben sie den Kontakt von einer Person, die dann mit der Patientin oder dem Patienten gemeinsam überlegt, auf welche Aktivität sie oder er denn Lust hätte, und die ihm dann konkrete Orte nennt, wo das möglich ist.
Entscheidend ist, dass es Aktivitäten sind, die in Gemeinschaft - also mindestens zu zweit - stattfinden.
Erfahrungen haben gezeigt, dass der regelmäßige Kontakt mit anderen Menschen eine sehr gute Wirkung auf das körperliche und seelische Wohlbefinden der Menschen hat.
Manche finden neue Freunde, oder entdecken ein neues Hobby für sich.

WIR haben durch Rujas Geschichte gelernt, was es für Wege geben kann, um in Kontakt zu kommen.
Manche Menschen, die vielleicht schon sehr lange einsam sind, sich aber noch nie näher mit diesem Gefühl beschäftigt haben (so wie wir es getan haben), brauchen erst einmal Hilfe von außen, bis sie eigene  Idee finden können.

Diese gute Idee von „Geselligkeit auf Rezept“, hat sich herumgesprochen. Nun überlegen auch andere Länder, so etwas auszuprobieren.

## Mehr als nur ein Brief

„Wie können wir erfahren, ob es den alten Menschen in unserem Land, die alleine in ihrer Wohnung oder ihrem Haus leben, Ihr Zuhause aber kaum mehr verlassen können, auch gut geht?“

Das haben sich Verantwortliche des Einsamkeitsministeriums gefragt.

Leider haben nicht alle alten Menschen Familie, Freunde oder Nachbarn, die bemerken, dass sie Hilfe oder Unterstützung brauchen.

Wer könnte nach ihnen schauen?
Warum nicht Menschen, die sowieso regelmäßig an der Haustüre der Senioren vorbeikommen? Die Postboten!

Seit einiger Zeit nun klingeln in manchen Gegenden Englands Postbot*innen einmal in der Woche bei den alten Menschen, die das wünschen.
Sie nehmen sich Zeit für ein kurzes Gespräch, und erkundigen sich nach der Gesundheit. Manche messen sogar den Blutdruck bei Leuten, die damit Probleme haben. Wenn den Briefträger*innen auffällt, dass weitere Unterstützung nötig ist, können sie das weitergeben, und es wird Hilfe organisiert.

In Deutschland gibt es nun auch erste Angebote dieser Art.

**Austausch**

Wir sprechen gemeinsam über Englands Lösungswege.

Anschließend werden die Kinder aufgefordert, sich weitere Ideen auszudenken. Wichtig hierbei ist, auch die Ideen wertzuschätzen, die spontan zunächst schwer umsetzbar erscheinen, um dann gemeinsam zu überlegen, auf welche - evtl. modifizierte Weise - das doch gelingen könnte.

Alle Ideen werden an die Tafel geschrieben, um den Kindern die Fülle ihres Ideenreichtums visuell darzustellen. Je nachdem, wie viel Raum die Beschäftigung mit dem Thema Einsamkeit in der Klasse einnehmen kann, könnte überlegt werden, welche Idee sogar tatsächliche Umsetzung erfahren könnte, was einzelne Schüler in ihrem jeweiligen Umfeld eventuell tun könnten, oder wie die Klasse sich als Gemeinschaft engagieren könnte.
Anregungen hierzu finden sich im Verlauf dieses Heft unter „intergenerationelle Projekte“.

## Wort-Schatz Rätsel

Wir animieren die Kinder Sprache als „Schatz“ zu betrachten, der im Laufe des Lebens ganz von allein immer größer wird.
Wir werden immer reicher an Möglichkeiten ihn zu benutzen.

Wir können auch mit wenig Wörtern und alleine mit unserem Körper und unserer Mimik (Gesichtsausdruck), oder auch mit Musik und Kunst schon ganz viel ausdrücken.

Wenn wir aber Dinge, die wir sehen, oder auch unsere Gefühle ganz genau beschreiben wollen ist es hilfreich sie benennen zu können.

Das Wortschatzrätsel soll dabei unterstützen, zentrale Begriffe um Einsamkeit spielerisch zu verinnerlichen.

Die folgenden Seite dient hierbei als Kopiervorlage.

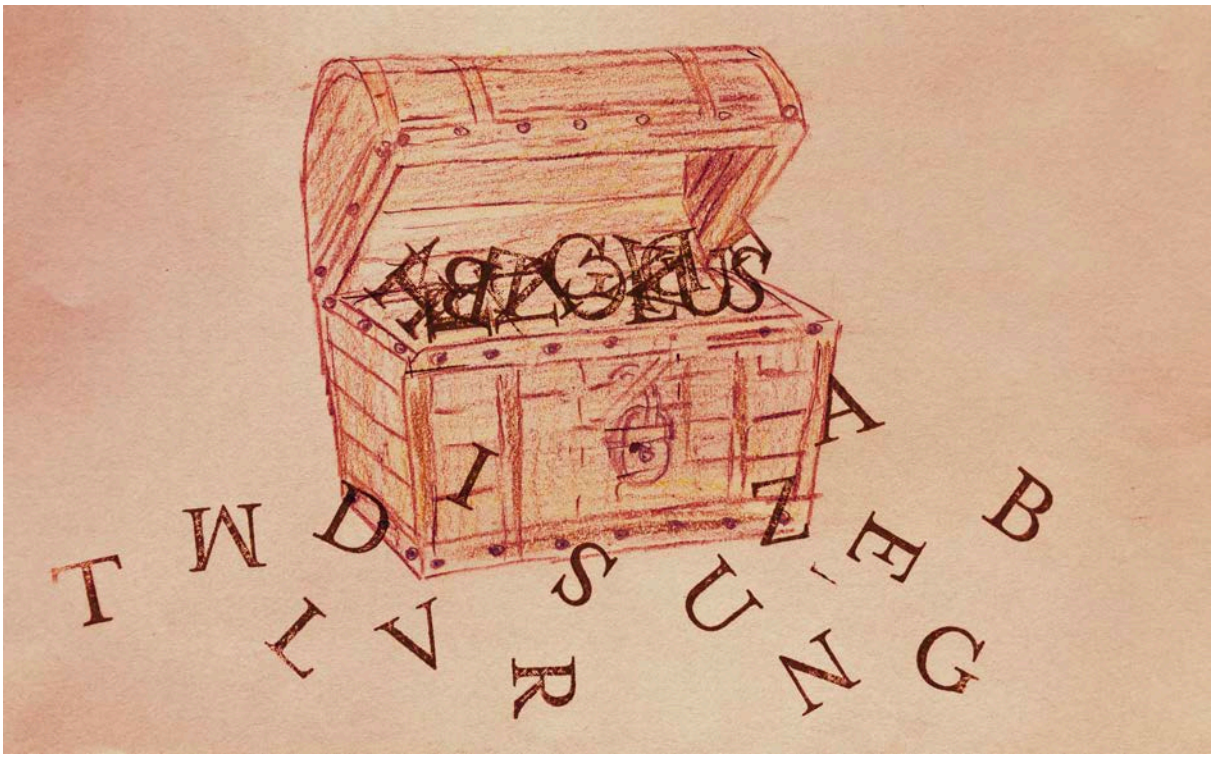
Gesucht werden folgende Begriffe:

EINSAM
GEMEINSAM
ALLEIN
VERBUNDEN
SEIN
ZUSAMMEN
MITEINANDER

Natürlich sind alle weiteren gefundenen Wörter (TEILEN, LIED, GEMEIN, MEIN, DEIN, TUN, BAND, ZEIT, EINS, LIEBE, ALLE…auch die GANS) willkommen.
Wer weiß, welche Anknüpfungspunkte es zum Thema noch zu entdecken gibt?!

# WORT-SCHATZ RÄTSEL

BEIM ÖFFNEN DER WORTSCHATZKISTE SIND EINZELNE BUCHSTABEN HERAUSGEFALLEN.
BILDE AUS DIESEN BUCHSTABEN WÖRTER, DIE MIT EINSAMKEIT ZU TUN HABEN.
FINDE DIE BEGRIFFE, ÜBER DIE WIR BESONDERS NACHGEDACHT UND GESPROCHEN HABEN.
DU DARFST DABEI GLEICHE BUCHSTABEN IN EINEM WORT AUCH MEHRFACH VERWENDEN.




- - - -

**Von Un-Verbunden zu Verbunden**

Wege in Kontakt zu mir und zu anderen

* Zeit mit mir: Alleinsein kann was schönes sein…
„Freiraum“ /Rituale

Menschen brauchen einander. Von Geburt an sind wir angewiesen auf soziale Beziehungen. Um uns zu entwickeln brauchen wir u.a. Wärme und Nahrung (physische wie emotionale). Nur im Kontakt können wir wesentliche Fähigkeiten erlernen. Eine von vielen ist die Sprache als ein wichtiger Baustein von Kommunikation und grundlegend für spätere Selbstreflexion.

Auf unserer gemeinsamen Suche nach Strategien im Umgang mit Einsamkeitserleben haben wir die Bedeutung von Gemeinschaft (gemeinsam sein) hervorgehoben.
Wir haben über die Bereicherung eines Gegenübers gesprochen, mit dem wir Freude erleben und Leid teilen können, das uns Mut macht und Sicherheit gibt.

Entscheidend für die Motivation, uns auf die Suche („aktives Wünschen“) nach diesem Gegenüber zu machen, ist - so haben wir gelernt - unser individuelles Empfinden in Zeiten von „Alleinsein“.
Einsamkeit wird häufig als „belastendes Gefühl unfreiwilligen, anhaltenden Alleinseins“ beschrieben.

Diese Definition enthält ein ganz entscheidendes Adjektiv, über das wir gut mit den Kindern sprechen können, wenn wir nun auch den Chancen von „Alleinsein“ wertvolle Beachtung schenken.

Neben dem „un-freiwilligen Alleinsein“ gibt es sehr wohl auch das “freiwillige Alleinsein“.
Diese Differenzierung kann den Kindern ein ganz wichtiger Hinweis sein auf der Spurensuche zu Ihren Empfindungen.
Klarheit im Selbstverständnis kann uns auch die Kommunikation mit anderen sehr erleichtern.

Etwas frei-willig, also mit freiem Willen tun (oder lassen), hat mit auswählen und entscheiden zu tun.

Was will ich? Was wünsche ich mir? Wie drücke ich das aus?

Gesprächsanregung:

Was machst DU gerne - vielleicht sogar am liebsten - allein?

In welchen Situationen bist Du gerne allein - vielleicht auch ohne überhaupt irgendetwas zu tun?

Gibt es für Dich besondere „Bedingungen“ für gutes Alleinsein?
(Soll jemand zB. In der Nähe sein, Dich aber in Ruhe lassen, solange Du das möchtest)

Hat gutes Alleinsein für Dich etwas mit Zeit/Dauer zu tun?

Wie können wir anderen sagen/zeigen, dass wir für uns sein möchten?

— — — — — — — — — — — — — — — — —-

Die Kinder können so anhand eigener Erfahrungen und verschiedener geschilderter Beispiele erkennen, dass Alleinsein auch wertvoller „Freiraum“ sein kann für vieles.

Kreativ sein (bauen, basteln, spielen, musizieren..)
Nachdenken
Lesen
Ausruhen, chillen, gammeln, abhängen, „die Seele baumeln lassen“
Lernen
Zocken
Erfinden

Zur Unterstützung unseres Anliegens, das Phänomen Einsamkeit in seiner Vielschichtigkeit zu begreifen, und so der bislang primär ungesunden, negativen Betrachtung entgegenzuwirken, ist es wichtig, mit den Kindern auch  das Potential von Alleinsein zu thematisieren.
So bereichernd und unerlässlich „in Beziehung sein“ für uns ist, verlangt Kontakt uns auch oft manches ab. Aufmerksamkeit, Kompromisse, Ablenkung..Wenn die Kinder um die Chancen, und Ressourcen, die schöpferische Kraft, erholsameWirkung solcher Frei-räume wissen, werden sie diese vielleicht auf ihrem weiteren Lebensweg bewußter „aufsuchen“, als Orte zu Regeneration und Inspiration.

„FLOW" - was ist das?

Das Wort kommt aus dem englischen und bedeutet: fließen, rinnen, strömen.
Wie vertiefen uns völlig in eine Tätigkeit und gehen ganz darin auf.
Wir können es auch Schaffensrausch nennen.

Definition von Oxford Languages für den Bereich der Psychologie:
„Zustand höchster Konzentration und völliger Versunkenheit in eine Tätigkeit."

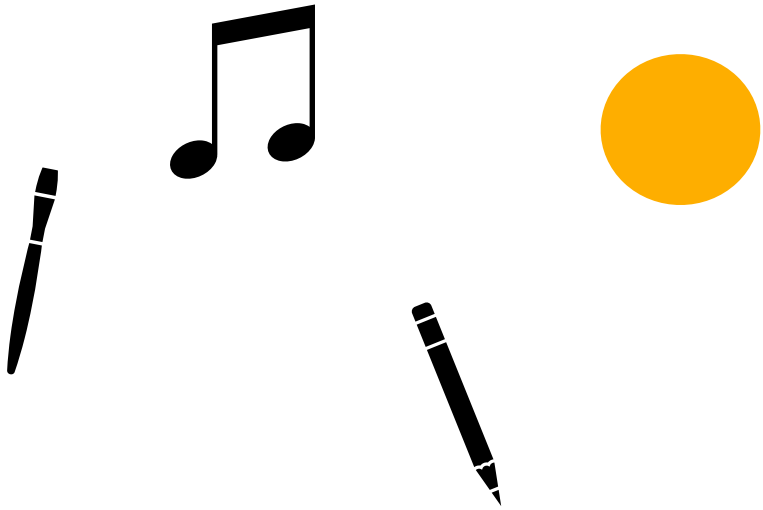
---

Gesprächsanregung

Hast Du diesen Zustand schon einmal erlebt?

Wie hat es sich angefühlt?

Male, summe, singe, schreibe etwas zu diesem Gefühl, oder gib ihm eine Farbe.



## Meine Katze und ich: Zur Verbundenheit mit Tier und Natur

Viele allein lebende ältere Menschen erleben ihre Haustiere als großen Gewinn. Hundehlter*innen kommen z.B. auf Spaziergängen schnell ins Gespräch, treffen sich auf gleichen Runden regelmäßig wieder. Hunde garantieren Bewegung und Begegnung.
Auch für Kinder sind Tiere oft wertvolle Gesellschaft. Katze wie Hamster werden bei der Nennung persönlicher Strategien gegen Einsamkeit häufig genannt, und können bei seelischer Belastung Halt geben. Nicht selten dienen sie Kindern als „Gesprächspartner“, der wertfrei „zuhört“ - allein durch seine Präsenz tröstet und beruhigt.
Umgang mit Tieren fördert häufig Aktivität und Verantwortungsbewusstsein von Kindern, sie zeigen oft mehr Mitgefühl, und gerade Einzelkindern sind sie als Mitgeschöpfe hilfreich bei ungewolltem Alleinsein.
Zahlreiche Studien belegen, dass Tiere und Natur die Lebensfreude von Kindern enorm steigern kann.
Ermöglichen wir es Kindern gemeinsame Zeit oder auch eingangs beschriebenen „Freiraum“ in der Natur zu verbringen, haben sie die Chance sich intensiv mit der Natur verbunden zu fühlen. Sich eins zu empfinden mit dem „großen Ganzen“, kann beglückend und beruhigend sein, und als eine wertvolle Ressource den Alltag bereichern wie auch in belastenden Situationen als „Konstante“ zur Verfügung stehen.
Naturverbundenheit - auch ein Weg zur Prävention bzw. Linderung von Einsamkeit.

### Optionen

- Klassenfahrten und Klassenfeste naturnah gestalten.
  Ggf. Wildnispädagogen einbeziehen, die Wissen rund um die Natur spannend vermitteln, und als Vorbilder begeistern können.
- Rollende Waldschule
- Teilnahme an Müllsammelaktionen: Gemeinsam schützen was uns wichtig ist.
  Stärkung von Gemeinschaftsgefühl durch gemeinsames Engagement.
  Stärkung von Selbstwirksamkeit.
- Naturtagebuch: Kinder werden aufgefordert zu notieren, oder einzuzeichnen, was sie in der Natur beobachtet oder gefunden haben, und bekommen regelmäßig Gelegenheit davon zu erzählen.
  Den Blick schärfen für Vielfalt und Schönheit unserer Umwelt, und auch was diese gefährdet.

- Wochenausklang mit Vogelstimmen.
  Gemeinsam lauschen wir (wer mag mit geschlossenen Augen) der Sprache der Vögel. Vielleicht erkennen wir im Laufe der Zeit sogar, wer da singt.

- Singvogel-Poster in der Klasse aufhängen

Vogelgezwitscher gegen Einsamkeit also?
Ja, als eines von vielen Elementen in unserer Sammlung präventiver Möglichkeiten.
Das rasant wachsende Angebot an Literatur und Filmen allein rund um das Thema Wald zeugt von unserer großen Sehnsucht nach authentischem Leben.
Wir erfahren, dass die Wurzeln der Bäume miteinander kommunizieren, während wir selber auf der Suche nach den unsrigen sind.
Naturerleben kann dabei mitwirken, uns selber intensiver spüren.
Wer sich selber mehr spürt, kann auch seine Bedürfnisse leichter erkennen, und bei Bedarf kommunizieren.

Wege in Kontakt zu anderen

Neben unmittelbaren Kontakten wie Treffen, Telefonaten oder Chats in Echtzeit, die uns direkten Austausch ermöglichen, gibt es mittelbare Wege um in Kontakt zu kommen oder zu bleiben.
Durch die einschneidenden Kontaktbeschränkungen während der Pandemie erlebten Brief-/Postsendungen einen Aufschwung. „Brieftauben bekamen Rückenwind."
Kindern auch weiterhin diesen Kommunikationsweg nahezubringen, ist aus verschiedenen Gründen sinnvoll.
Nachdem die E -Mail den Briefverkehr weitgehend überflüssig gemacht hat, und Kinder und Jugendliche zahlreiche Messangerdienste nutzen um sich zu verbinden, wissen die meisten oft gar nicht mehr, wie der analoge Postweg funktioniert. Woher auch? Viele Kinder haben selber noch nie eine Karte oder einen Brief erhalten. Wenn es passiert, ist die Freude darüber in der Regel groß.
Ein „echter" Brief ist etwas besonderes. Eine Postkarte ein Motiv zum anfassen, betrachten und aufstellen.
Auch wenn die Großelterngeneration vielfach schon gut digital vernetzt ist, ist ihr der ursprüngliche Briefwechsel willkommen vertraut.
Gute Bedingungen für eine schöne Form von Generationenaustausch.

Überdies fördert Briefeschreiben unsere Konzentration. Ohne Löschtaste müssen wir präsenter sein. Wer Sätze zu Papier bringt, wird automatisch kreativer.
In einer Umfrage gaben 79 Prozent der Erwachsenen und 88 Prozent der befragten Kinder an, dass ihnen bessere Ideen kommen, wenn sie von Hand schreiben.

Wo also kommen Empfänger und Absender hin, was ist Porto, und wieviel muss auf welche Sendung?
Wem möchte ich denn gerne schreiben und vor allem „was"?

Post für Dich

Eignung: ab Klasse 2

Dauer der Kreativeinheit: 1,5 Stunden zuzüglich gemeinsamem Gang zum Postkasten

Im Vorfeld werden die Kinder aufgefordert von Zuhause die Adresse einer Person mitzubringen, der sie mit einer Karte eine Freude machen möchten.

Material:

- Alte Briefmarken
- Blankopostkarten (ggf. mit Adressfeld)
- Klebestifte
- Farbstifte (Bunt-/Filzstifte, Wachs-/Jackson Kreiden)
- Füller / Tinten,-/Kugelschreiber
- Postkartenporto

Bezugnehmend auf das Thema Einsamkeit stellen wir den analogen Postweg als eine ergänzende Möglichkeit vor, miteinander in Kontakt zu kommen oder zu bleiben.

Die Kinder können die Person nennen, der sie schreiben möchten, und ggf. auch warum.

Nach kurzer Einführung in die Geschichte der Postkarte, und Hinweis darauf, dass jedes Land seine eigenen Postwertzeichen hat, dürfen die Kinder sich Briefmarken aussuchen, mit denen sie eine Seite der Blankokarten als Collage gestalten, indem sie das Markenmotiv in gezeichnete, gemalte Hintergründe einbetten.

Anschließend lernen die Kinder das Adressieren von Postkarten mit Hinweis auf die Variante für Standardbriefe ( Absender auf Vorderseite oben links).

Da manche Kinder sich sehr in die Auswahl der Briefmarken und Gestaltung der Motive vertiefen, gilt es darauf zu achten, dass noch ausreichend Zeit bleibt für die Zeilen an die Empfänger*innen der Botschaften.

An dieser Stelle taucht häufig die Frage auf: „Was soll ich denn schreiben?“

Hier kann hilfreich sein, die Kinder aufzufordern, an die Person zu denken, der sie schreiben, und sich zu fragen:

Was möchte ich diesem Menschen sagen, erzählen…?

Was möchte ich diesen Menschen vielleicht auch fragen?

Was wünsche ich diesem Menschen, oder was wünsche ich mir vielleicht auch von ihm?

Die kürzeste Nachricht eines Kindes lautete: „Gruß - Jonas“.

Sich die Mühe zu machen, selber eine Karte für jemanden zu gestalten, ist für sich schon eine Form von Botschaft. Egal also, wie kurz oder ausführlich der Text ausfällt: Wichtig ist der Name des Kindes, damit die Empfänger*innen wissen, woher der Gruß kommt! Nur so können die Kinder ggf. Resonanz erfahren.

Nachdem die Kinder die Karten frankiert haben, gehen alle gemeinsam zum nächstgelegenen Briefkasten, und werfen ihre Grüße ein. Er stellt eine entscheidende Station dar auf der Reise analoger Nachrichten. Dieser kleine Ausflug gibt dem „Postweg“ ein besondere Bedeutung, und verhindert zudem, dass fertige Karten im Schulranzen untergehen.

## Blumen für die Nachbarn

Wo unmittelbare Wege zu Kontakt eingeschränkt sind, können Gesten indirekter Ausdruck von Handlungen oder Mitteilungen sein.
Mit spontan oder bewußt eingesetzten Körperbewegungen begleiten oder ersetzen wir unsere Worte, lassen Hände, Kopf und Mimik (mit)sprechen.
Auch kleine Gaben können Gesten von Aufmerksamkeit sein mit denen wir unsere Wertschätzung ausdrücken.

Aus dem Bedürfnis heraus, während des Lockdowns den Bewohner*innen des gegenüberliegenden Seniorenheimes eine Freude zu machen, bastelten die Schulkinder phantasievolle, duftende Blumen mit freundlichen Botschaften.

Diese Blumen drückten als „Vorkontakt“, den Wunsch nach baldiger tatsächlicher Begegnung aus, mit dem Ziel, die Einsamkeit der weitgehend isolierten Senioren zu lindern.

Große leuchtende, dauerhafte Blüten als Zeichen der Verbundenheit unter Nachbarn.

Die Wahl der Materialien kann überdies Kinder dazu inspirieren, kreativ mit Dingen umzugehen, die ohnehin schon (mit anderer Funktion) in ihrem Umfeld vorhanden sind.
Wer sich mit Kindern gesamtgesellschaftlich engagiert, und das entsprechend kommuniziert, erfährt oft Unterstützung.
Um Versand-/Kosten zu sparen lohnt es sich, entsprechende Unternehmen (in diesem Fall Café Gastronomie) nach Material zu fragen.
Solcher Austausch fördert auch die Wahrnehmung des Themas Einsamkeit in der Öffentlichkeit, und vermittelt den Kindern nachhaltiges handeln.

Material:

- Kaffeefilter (Korbfilter weiß 90/250mm)
- Öko Luftballon-Tragestäbe (zB. Hach) Alternativ: dünne Holz-/Bambusstäbe oder stabile gerade Äste
- Kreppband (schmal)
  Bei Holzstäben: Wolle, Kordelband, dünner Draht
- Wasserfarben /Aquarellfarben ggf. farbintensive Kreiden
- Pinsel
- Grünes Papier
- Duftöle /Parfum

Dieses Kreativaktion erfolgt aufgrund der Trocknungsdauer der Blütenkreise in zwei Schritten an ggf. zwei Terminen.
Alternativ kann mit farbintensiven Kreiden gearbeitet werden. Dann entfällt die Wartezeit.

1. Bemalen der Filterpapiere mit wasserlöslichen Farben.
   Die Korbform geht dabei durch die Feuchtigkeit weitgehend verloren.
   Trocknung der „Bilder“

2. Die Kreise werden mittig zusammengezwirbelt. Es kann hilfreich sein, sie dafür zunächst locker in Halb-/Viertelkreis zu falten, und nachdem der Mittelpunkt stielartig zusammengedreht wurde, gleichmäßig wieder zur Blüte zu entfalten.

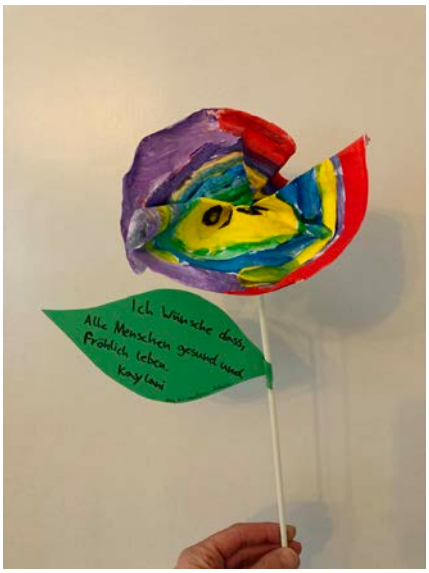
3. Bei Nutzung von Ballonstäben, wird der Blütenansatz (ähnlich dem Knoten von Ballons) durch die Öffnung gezogen, und anschließend mit Klebeband zusätzlich fixiert.
Die Stäbe haben den Vorteil, dass sie den großen Blüten einen guten Stand bieten.

Bei Nutzung von Holzstäben, wird er Blütenansatz mit Wolle, Kordel oder Draht an die „Stengel“ gewickelt, und so fixiert.

4. Sofern mehrere Düfte zur Verfügung stehen, können die Kinder wählen, womit sie ihre Blume bedurften möchten.

Für Sendende wie Empfangende der Blume ein weiterer Sinneseindruck..

5. „Blätter“ mit Stil aus grünem Papier ausschneiden (Freiform oder Vorlage), beschriften, und mit Krepp-Klebeband am Stengel befestigen.



## Was man so braucht

Kreativaktion zum gleichnamigen Gedicht von Mascha Kaléko

„Was man so braucht…" aus: Mascha Kaléko: In meinen Träumen läutet es Sturm
© 1977 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG, München

Abbildung mit freundlicher Genehmigung: Ute Fritsch Verlag Jena 1800

Diese Aktion eignet sich sowohl als Vertiefungseinheit in Anknüpfung an vorangegangene Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit, als auch als eigenständiger Einstieg.

Im Umgang mit Einsamkeitsempfinden geht es ja wesentlich darum, herauszufinden **was man so braucht.** Der Titel des Gedichtes „Was man so braucht..“ kündigt die vierzeilige Antwort der Dichterin an. Wir können ihn als Frageform an die Kinder weitergeben.

„Was brauche ich (denn) so?..“

Das Inselmotiv bietet hierbei schöne Möglichkeiten mit den Kindern ins Gespräch zu kommen. Allein auf einer Insel zu sein, ist eine extreme Ausnahmesituation, die schon lange in unterschiedlichen Kontexten die Phantasie von Menschen zu Geschichten (Robinson Crusoe) und Gedankenspielen (welche drei Dinge würde ich mitnehmen auf eine einsame Insel?) animiert. Die Einsamkeit wird hierbei meist in einem Zug mit Insel genannt. Insel als Synonym für Einsamkeit. Bei Mascha Kaléko geht es nicht darum **was**, sondern **wen** wir brauchen. Ihre Antwort „..man braucht nur einen Menschen, den aber braucht man sehr“ impliziert, dass es nicht primär um die Menge an Kontakten geht, sondern und die Qualität in der Beziehung. Natürlich ist es wünschenswert, mehrere tragfähige, befriedigende Kontakte haben! Mindestens ein Mensch sollte es aber sein. Das wird deutlich durch ihren Zusatz: „..den aber braucht man sehr“.
Das Pronomen „Man“ drückt aus, dass die Dichterin ihre Erkenntnis als für die Allgemeinheit gültig empfindet, und zeigt, dass das Thema sie damals sehr beschäftigt hat. Viele Menschen kennen das Gedicht: „Was man so braucht..“, und sind berührt davon. Während der Pandemie tauchte der Text in in Schaufenstern und an Wände geschrieben auf. Als Impuls in die Gesellschaft, wie sehr wir aufeinander angewiesen sind.

Kindern fällt es in der Regel leicht, sich spielerisch in die Situation „allein auf einer Insel“ zu versetzen. Manchmal ist es einfacher für sie, über Gefühle und Bedürfnisse in fiktiven Situationen zu sprechen, als im Kontext der Realität. Die Insel bedeutet sozusagen gleichsam Spielwiese und Übungsfeld. Die „Brücke“ zu möglichen Inselsituationen in unser aller Alltag (Klasse/Schulhof/Zuhause/Arbeit/ Freizeit..) kann sich im Gespräch von selbst ergeben, oder durch entsprechende Fragen gebaut werden.

## Vorbereitung

Um den Kindern die kleine Phantasiereise sinnlich erfahrbarer zu machen, und zur Anregung der Spielfreude, können Dinge verteilt oder ausgelegt werden, die mit Inseln assoziiert werden.
Ggf. kann mit entsprechenden Utensilien an geeigneter Stelle im (Klassen-)Raum eine Inselsituation simuliert werden, die die Kinder aufsuchen können.

Gibt es an der Schule eine Mal-/Kunst-/Kreativ AG kann dieses Modul u.U. in Kooperation mit der Kursleitung durchgeführt werden.

## Material

Austausch (Sitzkreis):

Muscheln
Strandtuch
Stoffe in den Farben von Sand und Meer (gelb/beige/blau)
Kokosnuss,
Flaschenpost
„Insel-Gedicht-karte“,
aufblasbare Palme/Insel

Kreativteil (je nach Raumsituation Tisch oder Staffelei):

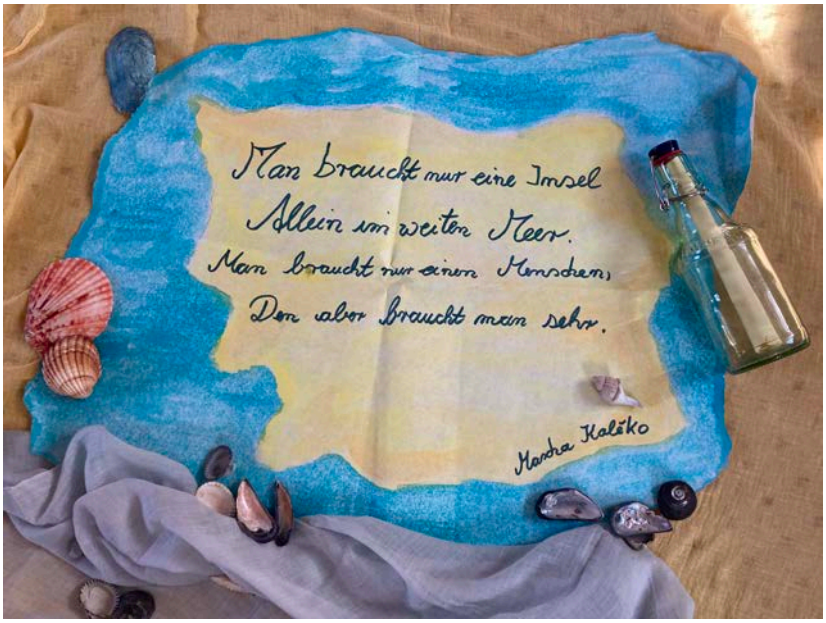
Papier (A2/A3)
Acrylfarben & Pinsel (Kittel/Hemden) oder Wachsmalstifte, Ölkreiden

## Durchführung

Wir kommen im Sitzkreis zusammen. In der Mitte liegen „Meeresdinge“ und das auf ein großes Blatt geschriebene Gedicht. Wichtig ist, dass jedes Kind es gut sehen kann. Eventuell das Blatt zwischendurch drehen.

Die Schüler erfahren, wer das Gedicht geschrieben hat (Mascha Kaléko, deutschsprachige Dichterin) und wann sie gelebt hat (1907-1975).

Eines der Kinder liest das Gedicht vor.




Fragen:

Was fällt Dir zu diesem Gedicht ein?
Was würde ich machen - allein auf einer Insel?
Wie lange möchte ich sein - allein auf einer Insel?
Wen wünsche ich mir - zu mir auf eine Insel?

Anfänglich erscheint vielen Kindern die Vorstellung reizvoll.
Freiheit, keine Regeln, keine Kompromisse .. machen was ich will, wann ich will.
Schon in der Vorstellung verliert diese Freiheit ohne jede Gesellschaft (und Aussicht darauf) nach einer Weile an Attraktivität.
Den Kindern wird so deutlich, dass die Dauer von Alleinsein und auch die Möglichkeit diesen Zustand auf Wunsch zu beenden, entscheidend ist für den Genuss von Zeit mit sich allein.

Nachdem die Kinder für sich formuliert haben, wen sie sich auf ihre Insel wünschen würden, bekommen sie Gelegenheit, sich in dieser Gesellschaft auf ihre Wunschinsel zu malen.

Sofern die Möglichkeit besteht, können die Bilder anschließend in öffentlichen Bereichen der Schule (Flur/Aula) gemeinsam mit einem kurzen Begleittext aufgehängt werden. Das Thema Einsamkeit erreicht so Mitschüler*innen, Schulteam und Eltern, und die Malgruppe erlebt, dass ihre Auseinandersetzung mit dem Thema über sie selbst hinaus auch für andere wichtig ist.

Ergänzend

Wenn kleine Glasflaschen mit Bügelverschluss organisiert werden können (Leergut/ Spende von Brauereien oder Getränkemärkten), erhält jedes Kind eine.
Wir probieren aus, wie ein entsprechend großes Stück Papier gerollt, und mit Gummi-/Band so zusammengehalten werden kann, dass es in die Flasche hineingegeben, und wieder herausgeholt werden kann.
Diese Flaschen mit „Blanko-Schriftrolle“  dürfen die Kinder mit nach Hause nehmen.
Sie können ihnen dort als „Flaschenpost“ in der Kommunikation mit Familienmitgliedern oder auch Freunden dienen. Wünsche nach Kontakt, gemeinsamen Unternehmungen, einer Umarmung etc. können so auf kreative Weise übermittelt werden, und erfahren besondere Aufmerksamkeit.
Darüber hinaus kann das eine anregenden Einladung an Eltern und Geschwister sein, sich ihrerseits Gedanken darüber zu machen „Was man so braucht…“

BIOGRAFIE

# Mascha Kaléko

Mascha Kaléko kam am 7. Juni 1907 in Chrzanów als Tochter eines russischen Vaters und einer österreichischen Mutter zur Welt. Um den Pogromen zu entkommen, flohen die Eltern 1914 mit Mascha und ihrer jüngeren Schwester Lea nach Westen. Der Vater wurde als russischer Staatsbürger interniert.Als er 1918, nach Ende des Ersten Weltkriegs, freikam, zog die Familie nach Berlin. Dort fühlte sich Mascha Kaléko endlich heimisch. 1928 heiratete sie den Journalisten und Philologen Saul Kaléko. Ab 1929 veröffentlichte sie Gedichte in Zeitungen, bevor 1933 ihr erstes Buch ›Das lyrische Stenogrammheft‹ im Rowohlt Verlag erschien. Schon 1934 folgte das zweite, ›Kleines Lesebuch für Große‹. Doch schon kurz darauf, 1935, wurde Mascha Kaléko aus der Reichsschrifttumskammer ausgeschlossen und ihre Bücher durften nicht länger verkauft werden.

Es folgte das Exil in Amerika: Im September 1938 wanderte die Dichterin mit ihrem zweiten Ehemann Chemjo Vinaver und dem gemeinsamen Sohn Steven nach New York City aus.

1945 erschien der Band ›Verse für Zeitgenossen‹ in Cambridge, USA, als einer der wenigen Lyrikbände, die damals in den Vereinigten Staaten in deutscher Sprache veröffentlicht wurden.

Im Januar 1956 trat Mascha Kaléko ihre erste Deutschlandreise nach dem Krieg an. Der Rowohlt Verlag brachte in diesem Jahr eine Neuauflage des ›Lyrischen Stenogrammhefts‹ im Taschenbuch, 1958 erschienen dort ihre Exilgedichte ›Verse für Zeitgenossen‹ in einer überarbeiteten Ausgabe.

1959 zog das Ehepaar Kaléko-Vinaver nach Jerusalem um, wo die Dichterin nie wirklich heimisch wurde. Im Juli 1968 traf Mascha Kaléko ein schwerer Schicksalsschlag: Ihr Sohn Steven starb unerwartet im Alter von nur 31 Jahren. Die Eltern erholten sich nie wieder davon. Nach langer schwerer Krankheit starb 1973 Mascha Kalékos Mann Chemjo Vinaver. Im Sommer 1974 trat die Dichterin ihre letzte Europareise an, von der sie aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr nach Hause zurückkehren konnte. Am 21. Januar 1975 verstarb Mascha Kaléko in einer Zürcher Klinik. Sie wurde auf dem Isarelitischen Friedhof Friesenberg beigesetzt.
(© 2020 Gisela Zoch-Westphal | Redaktion: Eva-Maria Prokop)

## Miteinander- Füreinander - Kontakt und Gemeinschaft von Jung und Alt

### Generationenprojekte

„Die Integration aller Generationen ist in den kommenden Jahrzehnten eine der größten Herausforderungen, wenn es darum geht, eine zukunftsfähige Gesellschaft zu gestalten. Ausserfamiliären Begegnungen und Beziehungen zwischen Jung und Alt kommen dabei eine hohe Bedeutung zu. Es gilt, Gelegenheiten und Orte für Begegnung zu inszenieren, die Alltagskompetenz im Umgang miteinander zu stärken und brachliegenden Ressourcen zu nutzen."

So formuliert Regula Zähler (Beauftragte für Jugend und Generationen) aus der Schweiz eine Perspektive, die auch in Deutschland zunehmend aufgerufen wird. Uns zeigt es, wie länderübergreifend verbreitet die Suche nach Lösungen ist, zunehmender Entfremdung von Generationen und Vereinzelung vorzubeugen, in Gesellschaften aus immer mehr alten und immer weniger jungen Menschen.

Die Kooperation mit nahegelegenen Senior*inneneneinrichtungen sind hierbei ein großer Gewinn für alle Beteiligten.
Kurze Wege, die unmittelbare Begegnung und gemeinsames Tun leicht möglich machen, sind ideal. Aber auch wenn diese räumlichen Bedingungen im Quartier nicht gegeben sind, können zB. Fahrdienste unterstützen.
Die Sensibilität für das Thema Einsamkeit wächst zunehmend mit wachsendem Bewusstsein für deren Folgen.
Externe Netzwerkpartner wie z.B. Museen, Künstler*innen, Kunstpädagog*innen, aber auch Förderprogramme unterstützen häufig gerne neue Wege aus der Isolation durch finanzielle oder ideelle Förderung.

Wie lohnenswert und für alle Beteiligten erfüllend Generationenbegegnung sein kann, konnten Kinder, Senioren und Begleiter in den hier folgend aufgeführten Aktionen erleben.Wie einleitend beschrieben, braucht es für dieses Miteinander zunächst Vorbereitung, eben weil die Lebenswelten von Jung und Alt oft so getrennt voneinander bestehen.

Wir brauchen:

**Initiator*innen**, die den Kontakt zwischen Schule und Seniorenheimen, Seniorentreffs, oder auch Einzelpersonen herstellen und pflegen. Dies kann zum Beispiel über den Kontakt zur Leitung von Wohneinrichtungen, über Vernetzung mit Leitungen von Seniorenangeboten oder über Verantwortliche der Quartiersarbeit geschehen.

Kurze Wege der Gruppen erleichtern das Zusammenkommen sehr. Daher ist es sinnvoll, in der Nachbarschaft von Schule nach interessierten **„Austauschpartner*innen“** zu suchen. In Senioreneinrichtungen ist nach Erstkontakt über die Leitung in der Regel das Team des Sozialen Dienstes unsere Anlaufstelle. Die Mitarbeitenden planen die Alltagsgestaltung für die Bewohner*innen, kennen diese gut, und können so gezielt Personen ansprechen, die offen sind für gemeinsame Aktionen mit der Enkelgeneration.

Für Begegnung brauchen wir **Räume**. Da jedes Lebensalter eigene Bedürfnisse hat, brauchen wir Orte, die allen gerecht werden. Gerade bei Angeboten, an denen Jung und Alt gemeinsam etwas tun, sei es werkeln, spielen oder Kuchen essen, müssen geeignete Tische und Stühle bereitstehen. Auch wenn in öffentlichen Einrichtungen schon weitgehend Barrierefreiheit gegeben ist, sollten wir diese bei Planung von Generationenveranstaltungen bedenken.

Bei den hier beschriebenen Aktionen trafen sich Grundschüler*innen mit Bewohner*nnen einer benachbarten Senioreneinrichtung. Die Begegnungen fanden in einem separaten Caféraum des Seniorenstiftes und im öffentlichen Raum (u.a. Museum) statt. Jeweils eine Betreuerin des offenen Ganztages der Schule sowie eine Mitarbeiterin der Senioreneinrichtung haben die Aktionen gemeinsam mit der Angebotsleitung unterstützend begleitet. Die Anwesenheit vertrauter Begleitpersonen ist wichtig. Sie können bei möglicher Unsicherheit auf beiden Seiten, gerade in der Kennenlernphase entsprechend moderieren, und kennen die Besonderheiten jedes Einzelnen. Die Mischung aus Neugier und Scheu bei erstmaliger Begegnung ist verständlich. Zum einen treffen hier fremde Menschen aufeinander, zum anderen erklärt sich die Unsicherheit aus genau der Generationen-Entfremdung die wir mit unserem Angebot überwinden möchten. Nach etwas „beziehungsstifetender“ Ermutigung kommen Jung und Alt über das jeweilige Thema meist schnell in Kontakt. An geeigneter Stelle können Pausen mit Getränken und Kuchen den Austausch und das Gemeinschaftsgefühl stärken.

Haben wir Koopeeationspartner*innen und geeignete Räumlichkeiten, sowie einen passenden Termin gefunden, geht es um die Frage:

WAS MÖCHTEN WIR GEMEINSAM TUN?

Partizipation

Prozesse mitzugestalten fördert die Identifikation mit deren Inhalten, stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Verantwortung. Kinder und Senior*innen sollen motiviert werden, ihre Ideen und Wünsche für die Inhalte der Veranstaltungen mit einzubringen.

„Was möchten wir gemeinsam tun?“

„Was interessiert mich an Dir und Deinem Leben?“

„Was haben wir noch nie gemacht, und möchten es gemeinsam entdecken?“

„Wobei kann ich Dich unterstützen?“

„Was wollen wir wissen, und wer kann uns davon erzählen?“

Beim Aushandeln möglicher Projektthemen erfahren die Generationen schon einiges über die jeweiligen Interessen, Bedürfnisse und Vorlieben. Auch im Verlauf einer Aktion können Ideen für weitere Entwicklungen eines Projektes entstehen. So schlug eine Seniorin am Ende der Kreativaktion im Museumsatelier vor, die entstandenen Bilder könnten doch in einer Ausstellung gezeigt werden. Diese Initiative ist Ausdruck von Freude und Wertschätzung der in der Gruppe entstandenen Werke, verbunden mit dem Wunsch nach öffentlicher Wahrnehmung der entstandenen Arbeiten.
Solche konkreten Impulse gilt es aufzugreifen, und wiederum gemeinsam zu überlegen, wie die Idee Wirklichkeit werden kann.
In diesem Fall wurden alle Porträts in einer Ausstellung auf dem Schulfest ausgestellt, zu dem auch alle Bewohner*innen der Senioreneinrichtung eingeladen wurden. Die an der Ausstellung beteiligten Senior*innen erhielten von den Kindern geschriebene Einladungen, die sie an weitere Gäste, Freunde, oder Verwandte weiterleiten konnten.

Analog zu Unterrichtsbesuchen im Rahmen der Erinnerungskultur zur NS-Zeit können motivierte Senior*innen in die Schule eingeladen werden, um aus ihrem Leben zu berichten. Themen sind so vielfältig wie die Biografien der alten Menschen, und können wertvolle Anknüpfungspunkte zum Alltag der Kinder bedeuten.

Wenn Schüler*innen am Ende der vierten Klasse z.B. etwas darüber erfahren, wie es gelingen kann, Freundschaft zum Teil über Jahrzehnte zu bewahren, können dies wertvolle Impulse gerade auch für die Kinder sein, die nach vier Jahren gemeinsamen Lernens und Schullebens in neue Gemeinschaften aufbrechen.

Aktionen:

Spielen gestern und heute

Material:

Bildkartenpaare (Abbildungen von Spielzeug jeweils in zwei Teile geschnitten)

Spielzeug von früher

Die teilnehmenden Senior*innen werden Im Vorfeld gefragt, ob sie noch Spiele aus ihrer Jugend haben, was selten der Fall ist. Trödelläden, Flohmärkte und Kleinanzeigen sind eine gute Quelle für altes Spielzeug. Wenn Menschen erfahren, wofür das Spielzeug eingesetzt wird, stellen sie es ggf. leihweise zur Verfügung, oder überlassen es oft zu günstigeren Bedingungen.

Spielzeug von heute

Die Kinder werden rechtzeitig gebeten, am Tag der Veranstaltung zwei Lieblingsspielzeuge mitzubringen.

Dauer:

- Begrüßung: 5 Min.
- Vorstellungsrunde: 15 Min.
- Tandembildung: 5 Min.
- Spielend im Austausch: 25 Min.
- Kaffeetrinken: 20 Min.
- „Freieraum“: 20 Min.
- Runde - Stuhlkreis: 20 Min.
- Abschluss: 10 Min.
- **Gesamt: ca: 120 Min**.

Die Dauer der einzelnen Elemente kann variieren. Entscheidend ist das Gelingen von Kontakt und Austausch. Nach dem Motto: „Go with the flow“ gilt es den Gesamtzeitraum im Blick zu haben, und zu berücksichtigen, dass die Senior*innen für Übergänge (Wechsel von Stuhlkreis an Tisch) mehr Zeit benötigen.

Ablauf

„Der Mensch spielt nur da, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“
(Friedrich Schiller)

1. Begrüßung und Vorstellung des Themas

2. Vorstellung - und Eingangsrunde mit folgender Satzergänzung:

   Spielen bedeutet für mich…
   Mein Lieblingsspiel(zeug) war/ist…

Klärung, ob Senioren mit Vor- oder Nachnamen angesprochen werden möchten. Alle Teilnehmenden schreiben sich ein Namensschild, und heften es sich gut sichtbar an.

3. Spielpartner finden:
Die Spielleitung lässt alle Teilnehmenden eine Karte ziehen, wobei jeweils ein Stapel Karten die eine Hälfte des geteilten Bildpaare enthält, der zweite Stapel die andere Hälfte des Motivs. Die Kinder und die Senioren wählen aus diesen getrennten Stapeln, sodass Jung und Alte ihre Karten ergänzen müssen, um das Motiv in Gesamtheit wiederherzustellen.

4. Spielend im Austausch:
Die Generationentandems suchen sich mit den mitgebrachten oder bereitgestellten Spielen ihren Platz.

Impulsfragen, die den Dialog anregen können:

Welche Spiele liebst Du/hast Du als Kind geliebt?
Wieviel Spielzeug hast/hattest Du?
Was, womit, wo, mit wem spielst Du am liebsten?

Oft kommen die Tandems leicht über die Gegenstände in Spiel und Austausch. Wo es Unterstützung braucht, können die Begleitenden sich mit an den Tisch setzen und Moderation anbieten. Sie können mit Fragen und eigenen Erfahrungen die Gegenüber dazu ermutigen zu erzählen und mitzuspielen.

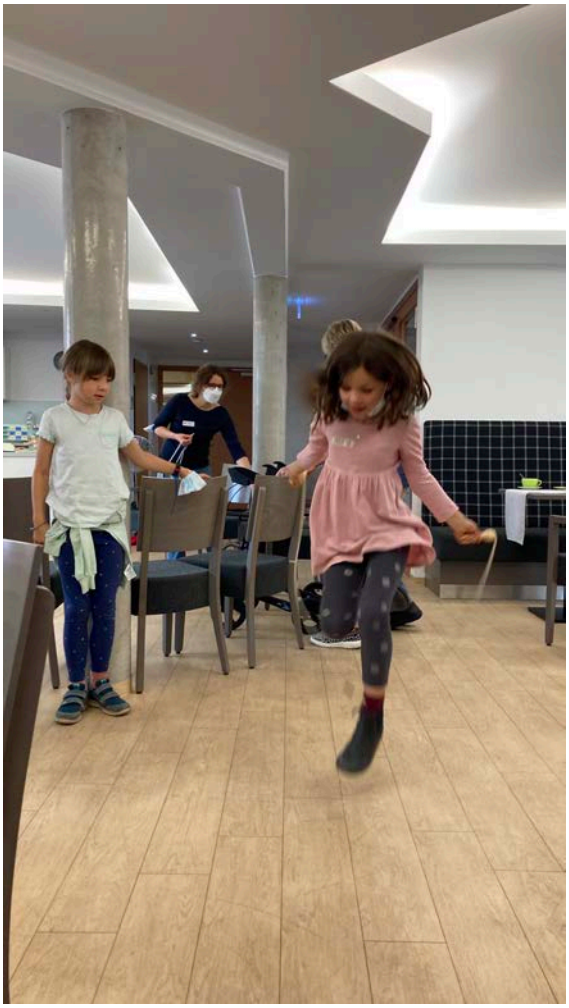
5. Kaffeetrinken
Beim Kaffeetrinken schieben wir die Tische zusammen, um in großer Runde Kaffee/Kakao und Kuchen zu genießen.

6. „Freiraum“
Teilnehmende können sich neue Austauschpartner*innen suchen, oder auch für sich Spiele vom Spielebuffet ausprobieren.
Sofern Platz dafür ist, können Kinder Bewegungsspiele (Seillspringen, Gummitwist, Hulla-Hoop) machen. Diese kennen die Senioren aus ihrer Kindheit. Selber in der Regel nicht mehr ausreichend mobil dazu, ist es ihnen meist eine Freude, den Kindern dabei zuzusehen, und häufig Anlass dazu, Erinnerungen aus ihrer Jugend zu erzählen.

7. Abschluss im Stuhlkreis
Im Stuhlkreis werden alle gebeten, ihr jeweiliges Gegenüber kurz vorzustellen.
„Was habe ich über Sie/Ihn erfahren?“
Anschließend überlegen wir gemeinsam:

Welche Spiele spielt man heute noch genauso wie früher?
Welche Abzählreime kennst Du?

Zur Erinnerung an den Nachmittag dürfen sich alle eine Murmel aussuchen.



**Alternativ - oder Ergänzungsaktion:**

„Modelleisenbahnfahrt“

Diese Gemeinschaftsaktion mit Kreativteil, kann als Anknüpfungseinheit zum Thema „Spielen - gestern und heute“ bei einem zweiten Treffen durchgeführt werden, oder auch als eigenständige Veranstaltung stattfinden.

Material:

- Elektrische Eisenbahn / Schienen / Trafo
- Weißes Papiertischtuch (unbeschichtet-Rolle), oder große Bögen weißes Malpapier, oder weiße Tapetenrolle (ggf. Reste/ auch Raufaser ist geeignet)
- Wachs- oder Ölkreiden, Filzstifte,
- Scheren
- Klebstoff
- Kleine Schachteln, Kartons, (max. Schuhkarton), Papprollen

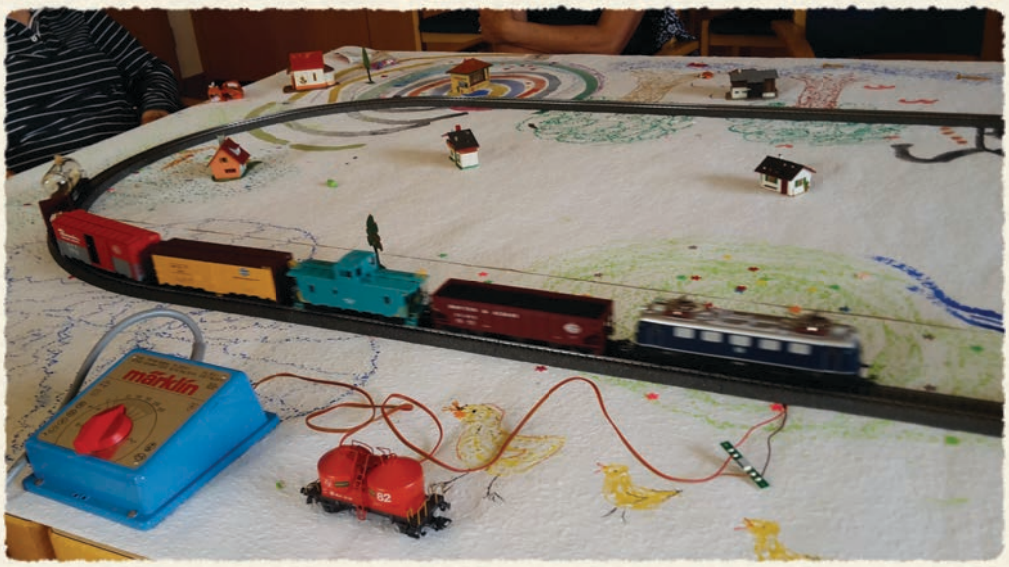
Dauer:

- Begrüßung: 5 Min.
- Vorstellungsrunde: 10/20 Min.
- Kreativteil: 30 Min.
- Aufbau Bahn: 20 Min.
- Fahrt: 10 Min.
- Lied:
- Kaffeepause (optional). 20 Min.
- **Gesamt: 90 - 120 Min.**

Ablauf

Mehrere Tische werden so zusammengeschoben, dass sich ein großer Arbeitstisch ergibt. Die Größe richtet sich nach dem Gleisoval der Eisenbahn.
(Bsp. C-Gleisoval:
Dieses sollte später mittig aufgebaut werden und noch ausreichend Platz (mind. 30-40 cm) bis zum Rand des Tisches bestehen.
Alle suchen sich einen Platz entlang des Tisches, und malen zunächst innerhalb ihres Radius' Teile einer Landschaft. Wenn möglich, schließen die Motive durch verbindenden Elemente (Flüsse, Wege, Wiesen, Baumwälder..) aneinander an.
So werden alle aufgefordert, sich teilweise auch auf das Tun der Benachbarten zu beziehen. Auch wenn wir eine größtenteils eindimensionale Landschaft gestalten, die sich anschließend in eine dreidimensionale wandelt, darf in allen Perspektiven gemalt werden. Also auch Blumen, Tiere, Häuser…
Wer Lust hat, kann aus den Schachteln kleine Gebäude basteln, und durch Ausschnitte in Kartons Tunnel bauen.

Anschließend legen wir das Schienennetz auf den gestalteten Untergrund, und lassen den Zug fahren. Sofern ein offener Wagen dabei ist, können kleine Botschaften oder Leckereien aufgeladen, und vor allen Teilnehmenden einmal zum halten gebracht werden.



Nach Ende der Aktion kann das Landschaftsbild auch im Sinne der Nachhaltigkeit als Geschenkpapier weiterverwendet werden

Der hier geschilderte Ablauf eines Generationentreffens unter dem Motto„Spielen Gestern und Heute“ steht exemplarisch für zahlreiche weitere Möglichkeiten  Begegnungen von Jung und Alt  zu gestalten. Beide Gruppen sollen einen Einblick in die Lebenswirklichkeiten der jeweils anderen jenseits medialer Klischees gewinnen.

Auch wenn sie viele Jahrzehnte trennen, gibt es eine Schnittmenge an Themen, die alle vereint, und die sich daher gut als Motto von gemeinsamen Veranstaltungen eignen.
Alle gingen und  gehen zur Schule, alle heben schon Bücher angeschaut oder gelesen, alle haben/hatten bestimmte Vorlieben in der Freizeitgestaltung (Hobbys), alle essen..
Mit ein paar Utensilien oder Bildern werden diese Themen schnell lebendig.
Zu erfahren, wie klein so ein Ranzen, vielleicht sogar einfach nur „Kasten“ war, welch lange Schulwege die Senioren als Kinder teilweise laufend zurücklegen mussten, und welche Schuhe dabei getragen wurden, womit geschrieben wurde, und wie es damals zuging  im Unterricht. Warum es Zeiten gab, in denen Schule ausfiel, weil Schulen durch Krieg zerstört waren, und Lehrer Soldaten sein mussten. All dies ist für die heutigen Schülerinnen und Schüler sehr spannend zu erfahren. Für die Seniorinnen und Senioren ist das Teilen dieser Erinnerungen mit den Kindern und auch untereinander eine oft spürbar wertvolle, mitunter für alle berührende Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte.
Auf der anderen Seite haben Seniorinnen und Senioren bei einer Einladung in die Grundschule die Gelegenheit zu erleben, wie sehr Schule sich gewandelt hat.
Eine gemeinsame Unterrichtsstunde oder auch sich in der Pause auf dem Schulhof das Pausenbrot zu teilen, könnte eine „gelebte Schnittmenge“ bedeuten, die nachhaltig Verbundenheit schafft.

Ergänzend zu diesem Austausch jeweiliger persönlicher „Lebens- und Alltagserfahrungen“ gibt es eine weitere wertvolle Schnittstelle, die Begegnung von jungen und alten Menschen entscheidend bereichern und beziehungsstiftend wirken kann:

Die Teilhabe an Kunst und Kultur

Als anthropologisches Grundbedürfnis ist sie unverzichtbares Menschenrecht. Kulturelle Bildung hat große Relevanz für unsere Persönlichkeitsentwicklung. Sie fördert unsere Wahrnehmung und Kreativität. Sie ermöglicht und ermutigt uns zu musischem, künstlerischem oder darstellendem Ausdruck, und fördert so soziale Teilhabe.

Das breite Spektrum an Kunst und Kulturangeboten schafft eine Vielzahl von Erlebnisräumen, in denen Kinder gemeinsam mit alten Menschen neue sinnliche Erfahrungen machen können, die zu gemeinsamen Erinnerungen werden.

Bei diesen Aktionen geht es immer wieder auch um den „Abgleich“ von gestern und heute (also früheren Erfahrungen und heutiger Realität), aber primär um ein gemeinsames neues „Hier und jetzt“.
In der Herausforderung einer kreativen Aufgabe oder im Erleben einer Darbietung sind in diesem Moment alle Teilnehmenden gleich… Kunst und Kultur in einer Gruppe zu erleben, fördert u.a. Gemeinschaftsgefühl, kann beziehungsstiftend wirken, und somit Einsamkeitsempfinden vorbeugen oder lindern.

Netzwerkpartnerschaften /Kooperationen

Intergenerationelle Projekte können kleinere Aktionen sein, oder auch umfangreichere, außergewöhnliche Veranstaltungen.
Abhängig von verfügbarem Raum und von der Mobilität der Seniorinnen und Senioren, können wir z.B. Künstler entweder in die Schule oder in die Senioreneinrichtung (drinnen oder draußen) einladen, sofern diese mit ihrer Kunst mobil sind, oder wir suchen gemeinsam außerschulische Lernorte auf.
Losgelöst ihres alltäglichen Lern - und Lebensumfeldes zusammen in die Welt von Museen, Ateliers, Handwerksbetrieben, Theatern einzutauchen oder sich in die Natur aufzumachen wirkt verbindend. Für außergewöhnliche Projekte brauchen wir engagierte Partner, die sich mit unserem Ziel den „Austausch zwischen Generationen zu fördern“ identifizieren.
Noch ist es für manche professionelle Kulturschaffende (freiberuflich wie institutionell) neu, zwei ihrer Zielgruppen vereint in einer Gruppe als Teilnehmende zu begrüßen. Aber gerade auch Museen erkennen zunehmend den Gewinn dieser Begegnungen für alle Beteiligten, und entwickeln neue Formate dafür in der Kunstvermittlung.
In allen drei hier folgend geschilderten Projekten waren die angefragten Künstlerinnen und Künstler, sowie das Museum sofort überzeugt vom Hintergrund der Aktion (Prävention von Einsamkeit durch Förderung von Miteinander), haben ihre bestehenden Settings motiviert und kreativ den veränderten Bedingungen angepasst.

„Kultur kostet Geld“ / Finanzierung von Projekten

Die Kinderrechtskonvention (CRC) aus dem Jahr 1989 garantiert u.a. das „Recht auf Spiel und freie Teilnahme am kulturellen und künstlerischen Leben“.
In vielen Museen ist der Eintritt bis zum Ende des 17. Lebensjahres frei.
Für Seniorinnen und Senioren gelten meist ermäßigte Eintrittspreise.
Angebote der Kunstvermittlung zu Führungen oder Workshops im Atelier kosten ebenso Geld, wie die Gagen selbstständiger Künstlerinnen und Künstler, die mit der Generationengruppe arbeiten.

Potentielle Förderer können u.a. sein:

- Fördervereine von Schulen
- Fördervereine von Senioreneinrichtungen
- Förderprogramme von Land und Bund
- Stiftungen
- Lokale Unternehmen
- Engagierte Privatpersonen

Die Ausschreibung von Förderprojekten zu intergenerationeller Arbeit steigt zunehmend mit der Wahrnehmung und Anerkennung der Bedeutung von Austausch zwischen Jung und Alt als Gewinn für das Individuum wie für die Gesellschaft im ganzen.

Ziele:

- Generationensolidarität
- Inklusion
- Kontakte knüpfen
- Schwellenängste abbauen
- Förderung sozialer-emotionaler Kompetenz
- Realistische Bilder vom Alter
- Beidseitiger individueller Nutzen

(Marco Kleiber /vgl. https://www.hamburg.de/contentblob/14492112/a64a8d471cfe0ce968423183d3b100be/data/vortrag-intergenerative-begegnung.pdf)

Stärkung von Netzwerken - ein Gewinn auf vielen Ebenen:

Im Nachgang einer Veranstaltung ist es schön und sinnvoll, allen Förderern, die die Aktion nicht unmittelbar miterlebt haben, durch einen kurze Rückmeldung einen Einblick in das Erlebnis zu geben. Menschen, die z.B. Räume zur Verfügung gestellt, Geld oder Material gespendet, Erlaubnis zur Nutzung von Texten, Wandflächen erteilt oder sich im Vorfeld inhaltlich eingebracht haben, freuen sich meist sehr über Fotos und Schilderungen von Veranstaltungen zu deren Gelingen sie im Vorfeld beigetragen haben.
Dieser wertschätzende Austausch fördert das Gefühl Teil einer Gemeinschaft zu sein, die die Umsetzung sinnvoller Ideen möglich macht.
Sich als Mitgestalter*in von Gesellschaft zu erleben, in der auch kleinste Beiträge von Bedeutung sind, fördert häufig die Bereitschaft sich auch zukünftig in diesem oder anderen Projekten zu engagieren.
Darüber hinaus, erfährt das Thema Einsamkeit über Netzwerkpartner wachsende Aufmerksamkeit. Wenn diese wiederum ihr Engagement teilen, erreicht das Thema größere Öffentlichkeit.

Souvenirs / Erinnerungsstücke für Zuhause

„Souvenirs, Souvenirs
Kauft ihr, Leute, kauft sie ein
Denn sie sollen wie das Salz
In der Lebenssuppe sein…

Souvenirs Souvenirs
Einer großen Zeit
Sind die bunten Träume
Unsrer Einsamkeit…“

(Bill Ramsey, deutsch-amerikanischer Schlagersänger / 1960)

Die teilnehmenden Kinder und Senioren nehmen neben ihren inneren Bildern und Empfindungen auch gerne kleine „Andenken“ am Ende der Veranstaltung mit. Diese halten symbolisch die Erinnerung an ein schönes Erlebnis lebendig.
Nach kreativen Aktionen kann das ein Werk sein, das man gestaltet hat. Wenn Jung und Alt eine Gemeinschaftsarbeit geschaffen haben, kann diese in Schule oder Senioreneinrichtung abwechselnd ausgestellt werden, und alle können nachträglich ein Foto von diesem Werk bekommen.
Sofern das Einverständnis der Beteiligten dazu vorliegt, können auch Fotos, die im Verlauf der Aktion entstanden sind, dazu beitragen, die Beziehung der teilnehmenden Generationen wachzuhalten, und ggf. dazu motivieren den Kontakt weiter zu pflegen.

Auch die Begleitenden aus Schule, Seniorenheim, sowie Ehrenamtliche und die leitenden Akteure der Aktion erhalten diese verbinden Erinnerungsstücke.

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Stellvertretend für eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten werden hier folgende drei Generationen-Veranstaltungen beschrieben:

- Manege frei
- Jung und Alt gemeinsam auf Brauchtumsreise
- Mein Bild von Dir

Teilnehmende waren jeweils 6 Grundschulkinder (Klasse 3) und 6 Senior*innen.
Die Treffen fanden während der OGS- Zeit der Schülerinnen und Schüler am frühen Nachmittag in der Cafeteria der benachbarten Senioreneinrichtung bzw. im für alle fussläufig erreichbaren Museum statt. Finanziert wurden die Veranstaltungen aus Landesmitteln zur Förderung engagierter Nachbarschaft und aus Mitteln des Fördervereins der Schule.

Manege frei

## *Entdecke den Clown in Dir*

*Clowns sind frei von Konventionen. Sie begegnen den Menschen direkt und voller Gefühl. Die spielerische Begegnung lässt bei der älteren Generation oft Lebenserinnerungen auftauchen, die sie mit den jungen Menschen teilen kann. Wie sieht er aus, mein ganz persönlicher Clown, wie wäre er und wie würde er heißen?*

*Clown Fidelidad, der seit 40 Jahren Menschen jeden Alters begeistert, hatte mit einer Fülle mitgebrachter Utensilien im Caféraum eine bunte Zirkusatmosphäre geschaffen.*
*Nach einem kurzen Auftritt, erzählte er von seiner Arbeit. Clown sein sei Beruf mit Berufung. Jeder Auftritt sei anders, wie auch das Publikum, und auch nach tausenden von Auftritten sei er noch aufgeregt. Auch jeder Clown sei sehr individuell.*
*Alle Teilnehmenden erhielten Papier und Farbstifte, und wurden dazu eingeladen sich vorzustellen, welche Art Clown sie gerne wären, diesen zu malen, und ihm einen Namen zu geben.*
*Anschließend kamen alle im Theaterkreis um die Manege wieder zusammen. Wer wollte, konnte einzeln oder in der Gruppe von Zirkusmusik begleitet, in die Manege einziehen, sein Bild präsentieren und seinen Clownsnamen nennen. Manchmal brauchte es Mut sich zu zeigen, welcher mit Applaus belohnt wurde. Rote Clownsnasen unterstützten die Spielfreude, und durften am Ende mit nach Hause genommen werden.*

*Jung und Alt auf Brauchtumsreise*

## *Der Geheimsprache „Masematte“ auf den Spuren*

*In diesem Nachbarschaftsprojekt kamen Kinder und Senior*innen zusammen, um miteinander auf Entdeckungsreise zu Münsters alter Geheimsprache „Masematte“ zu gehen. Masematte ist vielen älteren Münster:nerinnen noch aus der Kindheit bekannt, hat viel mit ihrer Identität zu tun, und weckt Erinnerungen. Kindern sind heute nur noch einige wenige Ausdrücke geläufig. An zwei Nachmittagen entstand ein Gefühl von Solidarität durch das gemeinsame Interesse an einer Sprache , die sich eigentlich „nicht gehört“, aber einen gewissen Reiz ausübt, und deswegen emotional gehandelt wird. Das Märchen der Bremer Stadtmusikanten, den „vier Schallermännern“, von der Autorin und Masematte-Expertin Marion Lohoff-Börger übersetzt und vielfach mit Kindern spielend erprobt, eignete sich gut die großen Themen des Alterns und der Identitätsfindung nachzuempfinden. Kinder und Senior*innen spielten in verteilten Rollen mit Handpuppen und Musikinstrumenten das Märchen, und ergründeten in weiteren interaktiven Spielen und Liedern altes Sprachgut. Beim anschließenden Kaffetrinken kam es zu intensivem Austausch von Jung und Alt über verschiedenste Themen. Mit großer Offenheit berichteten Teilnehmerinnen aus ihrer zum teil über 90jährigen Biografie, und waren gleichsam interessiert am Leben der Enkelgeneration. Neben schönen Erinnerungen, teilten die Senior*innen auch ihre Erfahrungen von Flucht, Vertreibung und Neuanfängen mit den Kindern. Themen, mit denen die Schüler*innen durch das aktuelle Kriegsgeschehen (u.a. Integration von geflüchteten Mitschüler*innen) heute ihrerseits konfrontiert sind.*

*Bei der Folgeveranstaltung ging es in einer Kolonne von sieben Rikschas durch Münster an zentrale Orte, in denen Masematte ursprünglich beheimatet war. Unterstützt durch verschiedenen Requisiten (Holzschuhe, Kopfschmuck, Dokumente..) wurde die alte Zeit lebendig erlebbar. Die Generationentandems „erfuhren“ so im wahrsten Sinne des Wortes Stadtgeschichte.*

*Mein Bild von Dir*

*Ich male Dich und Du malst mich*

*Was ist eigentlich ein Porträt? Mit dieser Frage beschäftigten sich die Kinder und Senior*innen beim Besuch des LWL*-Museums für Kunst und Kultur (Landschaftsverband Westfalen Lippe). Nach Betrachtung und gemeinsamer Reflexion ausgewählter Gemälde wurden die Generationen im museumseigenen Atelier selbst aktiv. Mit viel Freude und Konzentration malten und druckten Tandems aus Jung und Alt ihr jeweiliges Gegenüber, unterstützt von einer sehr engagierten Kunstvermittlerin. Dem Nachbarn - der Nachbarin ins Gesicht schauen, das ist wichtig beim Kennenlernen. Erst recht, wenn man sich gegenseitig porträtieren möchte. Sich im gemeinsamen Tun „ein Bild vom anderen machen", gelang so auf kreative Art und Weise. Alle Kunstpaare erhielten am Folgetag neben dem Originalporträt, das sie selber darstellt, auch eine Kopie des Bildes von ihrem Gegenüber. So bleiben beide über die Kunst verbunden. Waren die Kinder auf dem Hinweg noch vorausgeeilt, begleiteten einige auf dem Heimweg ihre TandemPartner*innen sehr persönlich, schoben deren Rollstuhl, oder hielten mit ihnen Schritt, ohne dass eine Ermutigung dazu erfolgt war.*

***Fotos: LWL/Hanna Neander***

Ein Weihnachtsbaum für Ilse

Ein Tannenbaum ist für viele selbstverständlicher Bestandteil des Weihnachtsfestes. Gerade Kindern bedeutet er unverzichtbares Symbol an den Feiertagen. Dass es Menschen gibt, die darauf verzichten müssen, weil sie sich diesen Baum, die Lichter(kette) und den Schmuck dafür einfach nicht leisten können, wissen viele Kinder nicht.

Armut erhöht das Risiko sich einsam oder isoliert zu fühlen, und das Thema unterliegt ganz ähnlichen Tabus wie die Einsamkeit selbst. Ausgeschlossen von gesunder Teilhabe, belastet durch Stigma und Scham ziehen sich Betroffene häufig zurück. Betroffen sind Menschen jeden Alters, und ihre Zahl steigt zunehmend. Armut zu thematisieren ist ein erster Schritt deren Tabu, und damit auch Einsamkeit entgegenzuwirken. Zahlreiche Institutionen stellen für Schulen hierzu sehr gutes Material zur Verfügung, mit dem z.T. ganze Unterrichtsreihen interaktiv gestaltet werden können. (Siehe Medientipps im Anhang)

**Kompetenzgewinn:**

Die Weihnachtsbaum-Aktion bietet einen niedrigschwelligen Einstieg in die Thematik indem sie das Bewusstsein von Kindern für „Armutsrealität“ und die daraus häufig resultierender Einsamkeit schafft, und ihnen gleichzeitig einen Weg anbietet, Solidarität zu zeigen indem sie selber aktiv werden.

Weihnachtsbaumschmuck zu basteln für Menschen, die von Altersarmut betroffen sind, in dem Wissen, dass er an gespendeten Tannen Menschen erfreuen wird, schafft eine indirekte Verbindung und bedeutet gleichzeitig Engagement gegen soziale Ungleichheit. Die große Motivation mit der viele Kinder aktiv werden, ist spürbar Ausdruck ihrer Betroffenheit über die Lebenssituation der von Altersarmut betroffenen  Seniorinnen und Senioren, und dem Bedürfnis deren Situation zu verbessern. Darüber hinaus können die Kinder sich als Teil eines Netzes von Unterstützern erleben, in dem alle nach ihren Fähigkeiten und Ressourcen etwas zum gemeinsamen Gelingen einer Sache beitragen.

Menschen…

- spenden Tannenbäume, Baumständer, Lichter
- basteln Baumschmuck
- bringen alles zu den Senior*innen, schmücken dort gemeinsam den Baum, und nehmen sich Zeit für Gespräche
- koordinieren alle dafür notwendigen Abläufe

Basteln von Baumschmuck

**Hinweis:**

Ab Klasse 1 geeignet

Kann im Kunst-Unterricht, in Kooperation mit Kunst AG, oder im Offenen Ganztag stattfinden.

**Material:**

Die Vielfalt an möglichem Baumschmuck ist riesengroß. Im Internet finden sich bei Bedarf zahlreiche Anleitungen dafür aus unterschiedlichsten Materialien. Auch wenn wir uns an konkreten Beispielen orientieren, soll immer Spielraum sein, das vorhandene Material auch für Variationen zu nutzen, wenn Kinder dazu eigene Ideen haben.

Wenn wir Material verwenden, das im Alltag drinnen oder draußen vorkommt oder „abfällt" (Korken, Kaffeefilter, Stoffreste, Klorollen, Tannenzapfen..), schafft das ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit und fördert die Kreativität der Kinder.

**Vorbereitung:**

Baumschmuck-Muster zur Anschauung oder Abbildungen davon bereitstellen.

**Einführung:**

Wir erklären den Kindern den Hintergrund der Aktion

- Wir basteln Baumschmuck für Senior*innen, die von Altersarmut betroffen sind.
- Wir sind Teil eines Teams von Unterstützern aus Bastelnden, Spendenden und Ehrenamtlichen, die die Senior*innen besuchen und die Bäume mit ihnen schmücken.

Wir können darüber sprechen, wie wir Zuhause Weihnachtsbäume gestalten, sofern sie bei uns Tradition haben.

## Weihnachtsbaumaktion - „Momente der Nähe schenken"

„Gemeinsam Momente der Nähe schenken" ist der Leitgedanke, der Weihnachtsbaumaktion, die regionale Baumschulen, ehrenamtliche Helfende als Überbringer von Baum und Lichtern, Grundschulen und Kitas mit ihrem Baumschmuck und Senior*innen, die von Altersarmut betroffen sind zusammenführt.

Baumpat*innen

Baumpat*innen können im Umfeld der Schule (Mitarbeitende aus Kollegium und OGS) gewonnen werden, oder auch aus der Elternschaft kommen. Elternbriefe, die die Weihnachtsbaumaktion und deren Hintergrund beschreiben, sensibilisieren zusätzlich für die Themen Einsamkeit und Armut. Sofern Eltern als Baumpaten aktiv werden, könnten deren Kinder sie zu den Senior*innen begleiten.
Darüber hinaus, können Ehrenamtliche über Kooperation mit Hilfsdiensten, Vereinen oder über persönliche Kontakte gewonnen werden.

Mit Baum (inklusive Baumständer) und Schmuck machen sich ehrenamtliche Hefer*innen im Advent auf den Weg, um Menschen zu beschenken, die sich nicht mehr selbst um einen schön geschmückten Weihnachtsbaum kümmern können, bzw. sich diesen nicht leisten können.
Diese Baumpaten nehmen sich vor Ort Zeit zum (mit-)schmücken des Baumes und für Austausch mit den Senior*innen.
Außerdem bieten sie Unterstützung bei Abholung /Entsorgung der Bäume an.

Beschenkte

Kontakte zu Senior*innen bekommen wir z.B. über Vereine bzw. Organisationen, die alte Menschen beraten oder betreuen. Hilfs- und Pflegedienste, Seniorenbüros u.a. kennen ihre Klienten, und können zunächst stellvertretend für uns anfragen, ob Baum und Besuch willkommen sind. Vielleicht gibt es auch in unserem Umfeld, oder dem der Schülerinnen und Schüler bedürftige Nachbarn, Bekannte oder Freunde. Wenn wir einen Kontakt erhalten, meldet die koordinierenden Leitung der Aktion sich bei der betreffenden Person, nennt eigene Kontaktdaten und vernetzt Empfänger*in mit den Baumpat*innen.

Alternative
Wenn die Koordination mit Privathaushalten zu aufwändig ist, können die Kinder auch Schmuck für Weihnachtsbäume in Senioreneinrichtungen basteln.
Wo bereits eine Kooperation mit einer Einrichtung besteht, stärkt es die Verbindung. Eventuell können Kinder auch mit den Senior*innen gemeinsam Baumschmuck herstellen.

Baumspenden
Für die Gewinnung von Baumspenden können wir Baumschulen oder Händler direkt ansprechen, oder wir werben in der Schulgemeinschaft um finanzielle Unterstützung für die Aktion.
Auch Förderer (Vereine, Unternehmen, Kommune) unterstützen gerne lokale, gemeinnützige Initiativen.

Rückmeldung
Um für die Kinder sichtbar werden zu lassen, welchen Weg ihr Schmuck genommen hat, und gleichsam als Dank für deren Engagement ist es schön, wenn Baumpat*innen ein Foto vom fertig geschmückten Weihnachtsbaum machen, sofern das den Senior*innen recht ist. Mit diesem Bild, das im Januar in der Klasse/Schule ausgehängt werden kann, schließt sich der Kreis der Weihnachtsbaumaktion.

## „Alter Falter" Lied

Das „Alter Falter" - Lied kann eine wunderbare Ergänzung zu schon behandelten Themeninhalten darstellen, oder auch als schöner Auftakt einstudiert werden.

Es kann aber auch als eigene Einheit das Thema vermitteln, da es im Text die wesentlichen Kernaussagen trägt.

Wer das Lied ohne weitere Einbindung mit Klasse oder Chor singen möchte, sollte sich dabei unbedingt Zeit für eine entsprechende Einführung nehmen.

„Mit diesem Lied möchten wir alle ermutigen, offener mit dem Gefühl von Einsamkeit umzugehen.
Als Teil unserer Gefühlswelt, gehört sie zu unserem Menschsein dazu, wie alle anderen Gefühle auch, egal wie alt wir sind.
Wenn wir herausfinden, was uns oder anderen in Momenten der Einsamkeit fehlt, können wir uns auf die Suche danach machen.
Nicht allein sein mit einsam - das geht! Am besten gemeinsam."

Im MusikVideo (YouTube Link..) übersetzen Illustrationen den Text in Bilder.
Sie sind diesem Heft als Memory-Spiel zum Ausdrucken (auf starkes Papier) und usschneiden angefügt. Jeweils paarweise können die Kinder so über die Motive ins Gespräch kommen.

* Was sehen wir?
* Um welches Gefühl könnte es gehen?
* Wer kennt dieses Gefühl, möchte davon erzählen?

Im klassenübergreifenden Schulchor erreicht das Thema alle Altersstufen, und verbindet als kollektive Erfahrung (Integration des Themas) die Schulgemeinschaft.

Zum Titel des Liedes:

Der Liedtitel ist angelehnt an das Schul-Pilotprojekt „Alter Falter", dessen Intention u.a. die Förderung von generationenverbindendem Austausch ist.

Umgangssprachlich verwendet als Ausdruck positiven Erstaunens, symbolisiert „Alter Falter" die Wertschätzung (für Schüler oft noch überraschender) Ressourcen älterer Menschen.
Zudem ist der Schmetterling Sinnbild für Wandlung und Entwicklung (von Raupe in Schmetterling), und steht auch für Unsterblichkeit der Seele.

## Alter Falter

T: Jutta Gorschlüter, M: Inga Mareile Reuther

*Vers1*

**C Am**
Einsamkeit, sie hat zwei Seiten, mal
**F G**
klingt sie wie der Sommerwind, trägt
**C Am**
mich hinweg in andere Zeiten, malt
**F G**
Bilder, die wie Träume sind

**Dm G**
Manchmal bin ich gern allein, dann ist es
**C G/B Am**
still, ich ruh' mich aus, ein
**Dm G**
Lächeln schickt der Wind mir zu, ich bleibe
**C G/H Am**
in mir selbst zu Haus,
**F G7**
In mir, zu Haus

*Vers 2*

**C Am**
Einsamkeit der dunklen Stunden
**F G**
Ich fürchte sie, sie schleicht umher
**C Am**
Lauernd liegt sie in den Ecken
**F G**
Und ich fühl ich mich leer und schwer.

**Dm G**
Mal kann ich gut alleine sein, dann
**C G/B Am**
fühl' ich mich wohl mit mir,
**Dm G**
mal finde ich es richtig blöd, und wäre
**C G/H Am**
lieber gern bei dir , so
**F G7**
gern bei dir

*Chorus:*

**C F**
**Graue Haare, hohes Alter,**

**G C**

**mancher nennt euch „Alter Falter"**

**Am Dm**

**ich bin jung, doch glaube mir,**

**G4 G3 C**

**manchmal geht es mir wie dir ://**

*Chorus:*

**Graue Haare, hohes Alter, .....**

*Bridge*

**F G**
**Das wünsch ich dir, das wünsch ich mir,**
**E Am**
**und schau dir dabei ins Gesicht**
**F G**
**allein sein kann was Schönes sein**
**E Am**
**doch ohne andere geht es nicht,**
**F G7**
**geht es nicht !**

*Chorus:*

**Graue Haare, hohes Alter, .....**

## *Von der Einsamkeit und dem Alleinsein*

**Graue Haare, hohes Alter,**
**mancher nennt euch „Alter Falter“**
**ich bin jung, doch glaube mir,**
**manchmal geht es mir wie dir.**

Einsamkeit, sie hat zwei Seiten,
mal klingt sie wie der Sommerwind,
trägt mich hinweg in andere Zeiten,
malt Bilder, die wie Träume sind

Manchmal bin ich gern allein,
dann ist es still, ich ruhe mich aus
Ein Lächeln schickt der Wind mir zu,
Ich bleibe in mir selbst zu Haus.

**Graue Haare, hohes Alter,**
**mancher nennt euch „Alter Falter“**
**ich bin jung, doch glaube mir,**
**manchmal geht es mir wie dir.**

Die Einsamkeit der dunklen Stunden,
ich fürchte sie, sie schleicht umher.
Lauernd liegt sie in den Ecken,
und ich fühl ich mich leer und schwer.

Mal kann ich gut alleine sein,
dann fühle ich mich wohl mit mir,
mal finde ich es richtig blöd,
und wäre lieber gern bei dir

**Das wünsch ich dir, das wünsch ich mir,**
**und schau dir dabei ins Gesicht.**
**Allein sein kann was schönes sein,**
**doch ohne andere geht es nicht**

# Literarturliste

**Hier finden Sie Empfehlungen für (Kinder-)Bücher zur weitern Auseinandersetzung mit der Thematik**

**Für Kinder und Lernbegleiter*innen:**

Baltscheit,Martin (2018)
**Der einsamste Wal der Welt.** Carlsen Verlag
ISBN 987-3-551-51064-8

Bougaeva,Sonja (2017)
**Wie Frau B. so böse wurde…** Atlantis Verlag
ISBN 978-3-7152-0677-6

Damm, Antje (2015)
**Der Besuch.** (6.Aufl.) Moritz Verlag
ISBN 978-3-89565-295-0

Franz, Marie /Spoto Daniela (2020)
**Ruja, Deine Freundin die Einsamkeit.** (3.Aufl.)
Goldblattverlag
ISBN 978-39818375-6-8

Grunewald, Harriet / Soganci, Selda Marlin (2005)
**Frau Machova wartet auf den Postmann.** Hammer Verlag
ISBN 978-3779500247

Lindgren, Barbro / Eriksson,Eva (2012)
**Die Geschichte vom kleinen Onkel.** (5.Aufl.)
Oetinger Verlag
ISBN 978-3-7891-7549-7

Schönwald, Sophie / Schmidt,Anita (2020)
**Post für Dich.** Baumhaus Verlag
ISBN 978-3-8339-0628-2

**Für Lernbegleiter*innen:**

Hertz, Noreena (2023)
**Das Zeitalter der Einsamkeit.**
Über die Kraft der Verbindung in einer zerfaserten Welt. Harper Collins
ISBN 978-3-749-90115-9

Kaléko, Mascha /Prokop, Eva Maria (2021)
**Wir haben keine andre Zeit als diese.**
Gedichte über das Leben. dtv Verlag
ISBN 978-3-423-28270-3

Kinnert, Diana (2021)
**Die neue Einsamkeit.** Hoffmann und Campe
ISBN 968-3-455-01107-4

Rosenkranz, Jutta (2012)
**Mascha Kaléko.** Biografie. (8.Aufl.) dtv Verlag
ISBN 978-3-423-34671-9

Schreiber, Daniel (2023)
**Allein.** (2.Aufl.) Suhrkamp Verlag
ISBN 978-3-518-47318-4

Schuhmann, Stefanie
**Schule früher und heute.**
Eine Lernwerkstatt für Klasse 3 und 4. Lernbiene Verlag
ISBN 978-3-86998-843-6

Wlodarek Dr., Eva (2020)
**Einsam.**
Vom mutigen Umgang mit einem schmerzhaften Gefühl.
ISBN 979-8670433471