



## Klaras Empfinden – Die Mission

**1.** Hört der Folge des magischen Tagebuchs zu. Klara hat sich selbst aufgenommen, als sie alleine mit ihrer Ratte Flocke war. Sie unterbricht die Sprachmemo an das Tagebuch. (Minute 0:00–0:46 und 3:54–4:34) Erinnert ihr euch, über was sie mit Flocke gesprochen hat? Notiert einen passenden Titel für die Mission:

**2.** Wie fühlt sich Einsamkeit an? Beschreibe, wie sich Klara fühlt und was Matte und Keks ihrer Meinung nach nicht verstehen können. Nutze dabei den Wortspeicher.

**traurig, allein, verlassen, leer, ausgeschlossen, ungeliebt, verloren, unsichtbar, missverstanden, klein**

### INFOTEXT

#### Einsam ist man nicht alleine

Forscherinnen und Forscher haben Kinder in Deutschland gefragt, ob sie sich manchmal einsam fühlen.

Das Ergebnis:

- 17 von 100 Kindern zwischen 5 und 11 Jahren sagten, dass sie sich manchmal allein fühlen.
- 5 von 100 Kindern fühlen sich oft oder sehr oft einsam.

Insgesamt ist also ungefähr jedes fünfte Kind manchmal oder oft einsam.

„Quelle: „Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten“ - Deutsches Jugendinstitut (DJI)  
[www.dji.de/veroeffentlichungen/aktuelles/news/article/1590-bereits-kinder-im-grundschulalter-fuehlen-sich-einsam.html](http://www.dji.de/veroeffentlichungen/aktuelles/news/article/1590-bereits-kinder-im-grundschulalter-fuehlen-sich-einsam.html)

**3.** Hast du dich auch schon mal einsam gefühlt? Ergänze die Sätze oder beschreibe eigene Erfahrungen.

Manchmal fühle ich mich einsam, wenn ...

„Als ich allein auf dem Pausenhof stand, ...“

„Ich wollte mitspielen, aber ...“

„In diesem Moment war ich einfach nur ...“

„Es war, als wäre ich gar nicht da ...“

**4.** Hört euch die Stelle von Minute 10:22 bis 11:56 an.

**a.** Notiert den wahren Titel der Mission:

**b.** Was könnte in dem Brief an Klara stehen? Besprich dich mit deinem Partner/deiner Partnerin.



# Einsam oder allein? – Extro- und Introversion

**1.** Hört euch im Podcast die Stelle von Min. 13:51–14:41 an.

**Gibt es Momente, in denen du lieber allein sein möchtest, obwohl andere Menschen um dich herum sind?**



**1a.** Was fühlst du dann? Warum ist das so? (Einzelarbeit)

**1b.** Tausche dich mit deinem Sitznachbarn/deiner Sitznachbarin aus:

Habt ihr ähnliche Situationen erlebt? Was habt ihr dabei gedacht oder gefühlt?

**1c.** Sprecht im Kreis oder im Plenum darüber:

- Wann brauchen Kinder manchmal eine Pause von anderen?

- Warum ist es okay, auch mal allein sein zu wollen?

**2.** Hört jetzt den Podcast von Min. 15:48–17:40 an.

**Warum fühlen sich manche Menschen einsam, obwohl sie gar nicht alleine sind?**

Achte auf die Aussagen der Kinder des magischen Tagebuchs. Notiere 3 Gründe, weshalb sich jemand einsam fühlen kann.

---

---

---

**3.** Lies den Text.

## Introversion und Extroversion

Manche Menschen sind gerne mit vielen anderen zusammen. Sie reden viel, sind gerne im Mittelpunkt und mögen es, im Mittelpunkt zu stehen. Diese Menschen werden **extrovertiert** genannt.

Andere Menschen mögen es eher ruhig. Sie sind gerne allein oder mit wenigen Freunden zusammen. Sie denken viel nach und mögen es, wenn nicht zu viel los ist. Diese Menschen werden **introvertiert** genannt. Beide Arten sind ganz normal – jeder Mensch ist anders!

**3a.** Schätze dich selbst ein und markiere auf der Skala, was auf dich zutrifft. Bist du eher extro- oder introvertiert?

**Introvertiert**

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

**Extrovertiert**

**3b.** Warum glaubst du das? In welchen Situationen merkst du das an dir?  
Notiere dir Stichworte.

**4.** Fühlen sich introvertierte Menschen einsam? Ist introvertiert sein und einsam sein das Gleiche?  
Tausche dich mit deiner Sitznachbarin/deinem Sitznachbarn aus.



# Was kann die Einsamkeit vertreiben?

**1.** Höre dir den 3. Teil der Mission von Min. 19:01–20:02 an.

Ergänze die Lücken der Aussagen des Tagebuchs.

Wir \_\_\_\_\_, bevor wir schlafen gehen und wünschen uns gegenseitig \_\_\_\_\_.

Wir machen eine \_\_\_\_\_ aus, dann schauen wir beide an den Himmel und \_\_\_\_\_ uns in Gedanken einen \_\_\_\_\_.

Ich bin genau \_\_\_\_\_ wie ich bin. Und es ist auch mal okay, wenn ich glaube, dass mich eh \_\_\_\_\_.

Wir \_\_\_\_\_ zusammen am Wochenende.

Wenn du dich einsam fühlst, dann \_\_\_\_\_ ich dich.

Ich bastle dir ein Einhorn und das \_\_\_\_\_ dich dann.

Ich bastle einen Freundinnen-Kalender für dich, wo ganz viele \_\_\_\_\_ von uns drin sind, damit du weißt, dass du meine \_\_\_\_\_ bist, auch wenn ich nicht da bin!

Ich hole dich ab und dann können wir zusammen \_\_\_\_\_ fahren.

Ich rede mit meinen \_\_\_\_\_ und mit meinen \_\_\_\_\_ darüber, dass ich mich manchmal einsam fühle.



**2.** Was kannst du noch tun kann, um dich nicht mehr einsam zu fühlen?

---

---

---

**3.** Was kannst du tun, wenn du merkst, dass sich jemand einsam oder allein fühlt?

---

---

---

**4.** Was genau schwören sich die 3 Freunde für die Zukunft, damit sich keiner mehr einsam fühlt?  
Notiere Stichpunkte. Höre dazu im Podcast die Stelle Min.21:35–21:54

---

---

---

---



### Arbeitsblatt 3

## Was kann die Einsamkeit vertreiben?

1. Höre dir den 3. Teil der Mission von 19:01–20:02 an. Ergänze die Lücken der Aussagen des Tagebuchs.

Wir **telefonieren**, bevor wir schlafen gehen und wünschen uns gegenseitig **gute Nacht**.

Wir machen eine **Uhrzeit**\_ aus, dann schauen wir beide an den Himmel und **schicken** uns in Gedanken einen **Gruß**.

Ich bin genau **richtig** wie ich bin. Und es ist auch mal okay, wenn ich glaube, dass mich eh **keiner versteht**.

Wir **übernachten** zusammen am Wochenende.

Wenn du dich einsam fühlst, dann **tröste** ich dich.

Ich bastle dir ein Einhorn und das **beschützt** dich dann.

Ich bastle einen Freundinnen-Kalender für dich, wo ganz viele **Bilder** von uns drin sind, damit du weißt, dass du meine **Freundin** bist, auch wenn ich nicht da bin!

Ich hole dich ab und dann können wir zusammen **Kettcar** fahren.

Ich rede mit meinen **Freunden** und mit meinen **Eltern** darüber, dass ich mich manchmal einsam fühle.

4. Was genau schwören sich die 3 Freunde für die Zukunft, damit sich keiner mehr einsam fühlt?  
Notiere Stichpunkte. Höre dazu im Podcast die Stelle Min.21:35–21:54

- für einander da sein
- über alles reden, was wichtig ist
- gegenseitig zuhören
- einander die Wahrheit sagen
- Freunde sein für immer



Mission magisches Tagebuch · Einsamkeit  
[www.planet-schule.de/x/tagebuch-einsamkeit](http://www.planet-schule.de/x/tagebuch-einsamkeit)  
 Name:

# Mission magisches Tagebuch · Einsamkeit

## Tabellarischer Unterrichtsverlauf

Phase/Zeit	Inhalt	Sozialform	Medien
Einstieg	Lehrkraft startet den Podcast, stoppt bei Min. 0:46 „Wer kennt den Podcast? Worum geht es? und zeigt dann die Stelle 3:54-4:34. Arbeitsblatt Nr. 1-2 schriftlich, Besprechung mit 2-3 SuS-Lösungen.	Plenum + Einzel	Arbeitsblatt 1, Podcast, iPads/Tablets
Erarbeitung 1	Text lesen; Die eigenen Erfahrungen und Gefühle mit Arbeitsblatt 1, Aufgaben 3-4 beleuchten.	Plenum, Einzel	Arbeitsblatt 1, Podcast, iPads/Tablets
Erarbeitung 2	Podcast Min. 13:51-14:41; Arbeitsblatt 2, Aufgabe 1 Think Pair Share; 15:48–17:40 Aufgabe 2 schriftlich; gemeinsames Text lesen, Selbsteinschätzung. Ggf. Besprechung mit Positionslinie	Einzel, Partner, Plenum,	Arbeitsblatt 2, Podcast, iPads/Tablets
Sicherung	Podcast bei Min. 19:01–20:02 abspielen, AB 3 Nr. 1-3, Abschluss mit 21:35-21:54 Nr. 4.	Plenum, Einzel	Arbeitsblatt 3, Podcast, iPads/Tablets