

The Lonely Orbit

Der Animationsfilm «The Lonely Orbit» erzählt die Geschichte vom Satellitentechniker Dan, der versucht, seine Einsamkeit zu bewältigen, indem er über sein Smartphone in ständigem Kontakt mit seinen alten Freunden steht. Als er deswegen seine Aufgaben bei der Arbeit vernachlässigt, verlässt ein Satellit seinen Orbit, was zum Kollaps des gesamten Funknetzwerks führt.

Von **éducation21**

Ausgangspunkt für den Film war die persönliche Geschichte des Filmemachers Frederic Siegel. Er absolvierte ein Filmstudium und verbrachte viel Zeit mit seinen Mitstudierenden und Freunden. Nach dem Abschluss war er mit vielen Kolleginnen und Kollegen nur noch virtuell verbunden und hat festgestellt, wie schwierig es ist, Freundschaften auf Distanz aufrechtzuerhalten, denn die Kommunikation hat sich automatisch in die digitale Welt verlagert. Was bei ihm das Gefühl auslöste, er schwebt in einer Umlaufbahn, einem Orbit, um seine Freunde. Der Satellit, der in seinem Orbit um die Erde schwebt, ist auch das Hauptmotiv im Film «The Lonely Orbit», den er zusammen mit Benjamin Morard realisiert hat.

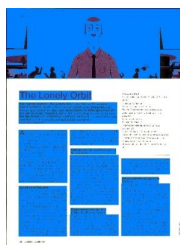
Satellit als Metapher

Der Satellit wird in «The Lonely Orbit» zur Metapher für Verbindung und Einsamkeit. Durch die Art und Weise, wie er dargestellt wird, wirkt er wie eine Person und schafft

dadurch Parallelen zu Dan. Als der Satellit wegen der Unachtsamkeit von Dan den Empfang zur Erde verliert, wird alles still. Die Bewegungen werden langsamer, die Hintergrundgeräusche verschwinden, die Farbe Blau dominiert. In dieser Szene versucht der Satellit anhand der Satellitenschüsseln wieder Kontakt zur Erde herzustellen. Langsame Bilder folgen, welche die «Leere» und die «Einsamkeit» darstellen. Auf sich allein gestellt, lernt der Satellit, dass physische Nähe wichtiger ist als ein virtueller Kontakt. Dies wird in der Szene erkennbar, als er sich vorstellt, wie er die Erde umarmt. So beschliesst er, sich der Erde zu nähern, und geht auf Kollisionskurs.

Einfluss von Einsamkeit auf die Gesundheit

Einsamkeit hat grossen Einfluss auf die Gesundheit. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass Einsamkeit die Wahr-



scheinlichkeit für zahlreiche Krankheiten erhöht und genauso ungesund ist wie Rauchen, Alkoholtrinken oder Übergewicht. Durch und seit der Pandemie hat das Thema zusätzlich an Aktualität gewonnen. Aufgrund der geforderten Kontaktbeschränkungen verstärkte sich die Einsamkeit von vielen Personen. Das Rote Kreuz spricht gar von einer «Epidemie im Verborgenen». Diese könne Personen aller Altersstufen und Lebensphasen treffen. Am schlimmsten sei das Gefühl vor allem bei einem Jobverlust, nach Trennungen oder bei Todesfällen.

Eigenverantwortung und politische Massnahmen

Wegen der grossen Betroffenheit und der Aktualität von Einsamkeit und den psychischen und physischen Folgen kann das Thema nicht nur auf der individuellen Ebene betrachtet werden. Es müssen auch gesellschaftspolitische Massnahmen getroffen werden. Denn aus wirtschaftlicher und finanzieller Sicht ist ein Staat daran interessiert, die Einsamkeitsgefühle der Bevölkerung ernst zu nehmen und die Auswirkungen einzudämmen, da Arbeitsausfälle drohen und Gesundheitskosten steigen.

Individualisierungsgrad in Europa

In Europa gibt es unterschiedliche soziokulturelle Zusammensetzungen. Während im Süden des Kontinents vermehrt Grossfamilien oder Mehrgenerationenhaushalte existieren, ist die Bevölkerung im Norden eher individualistisch geprägt.

In einer Umfrage von European Social Survey Data (2014) gaben überwiegend Personen aus nördlichen Ländern an, sich einsam zu fühlen. Auf die Frage «Wie oft fühltest du dich letzte Woche einsam?» antworteten vor allem in den nordeuropäischen Ländern bis zu 30 Prozent der befragten Personen, dass sie sich einsam fühlten. Viele Betroffene fühlen sich alleingelassen, weil dieses Thema in der Gesellschaft nicht offen diskutiert wird und Einsamkeit oft im Zusammenhang mit «keine Freunde haben» oder einem «Verliererstatus» gesehen wird. In Japan wird vom Hikikomori-Syndrom

gesprochen. Das beschreibt ein gesellschaftliches Phänomen von starkem sozialem Rückzug. Betroffen sind vor allem junge Männer. Die Betroffenen ziehen sich über Monate bis Jahre meist in ihre Elternhäuser oder ihre Zimmer zurück, sind nicht in der Lage, die Schule zu besuchen oder dem Job nachzugehen, und brechen sogar Beziehungen mit Familienmitgliedern und Freunden ab.

Und die Schweiz?

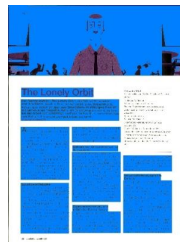
Bisher wurden noch keine konkreten Massnahmen bezüglich digitaler Einsamkeit initiiert. Es bestehen Strategieprogramme des Bundes zur Förderung von digitalen Kompetenzen, um die Chancengerechtigkeit zu gewährleisten und den Zugang für alle zu ermöglichen. Die Pro Senectute und das Schweizerische Rote Kreuz bieten Hilfsprogramme an, die sich aber vor allem um die soziale Armut von älteren Generationen kümmern.

In einem Bericht aus dem Jahr 2014 des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan) mit dem Titel «Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz» wird der Zusammenhang von sozialer Isolation und Gesundheit aufgezeigt. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat darauf aufbauend die Broschüre «Soziale Ressourcen – Förderung sozialer Ressourcen als wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit und eine hohe Lebensqualität» für Umsetzungen auf kommunaler und kantonaler Ebene herausgegeben.

Während der Pandemie sind unterschiedliche Dienstleistungs- und Hilfsangebote entstanden. Oft werden jedoch nur ältere Menschen angesprochen. Die allgemeinen Tipps sind immer etwa gleich und gelten für alle Altersgruppen in allen Lebensphasen.

Bildung für Nachhaltige Entwicklung und psychische Gesundheit

Gesundheit umfasst das physische, psychische und soziale Wohlbefinden des Menschen. Damit die Schülerinnen und Schüler schrittweise Mitverantwortung für ein gesundes (Zusammen-)Leben übernehmen können, müssen mehrperspektivische



Zugänge geschaffen werden. Dazu gehört, dass die Schülerinnen und Schüler über die Nutzung von sozialen und digitalen Ressourcen reflektieren und erkennen, wie sie in ihrem Alltag damit umgehen.

Begleitmaterial zum Film

Schulstufe: Zyklus 3
Dauer: 2–6 Lektionen

Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler können

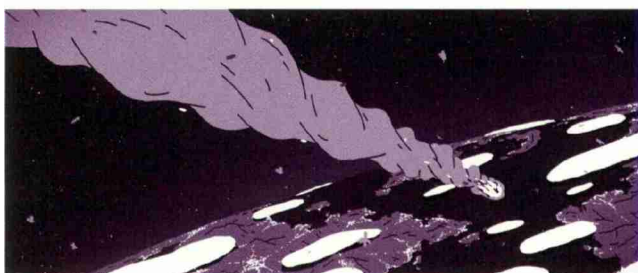
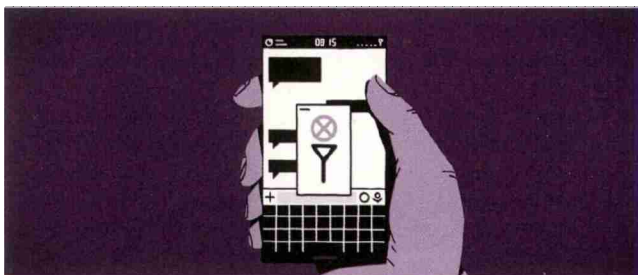
- über die eigenen sozialen Interaktionen in der realen und digitalen Welt nachdenken und wägen Chancen und Hürden ab.
- anhand einer spezifischen Situation aufzeigen, wo Schnittstellen und Abgrenzungen zwischen der digitalen und der virtuellen

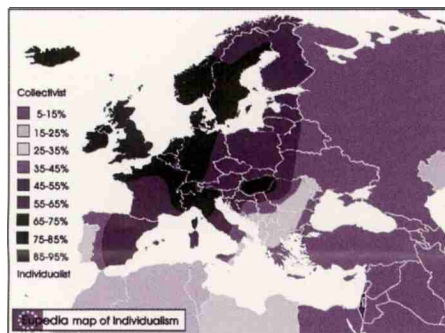
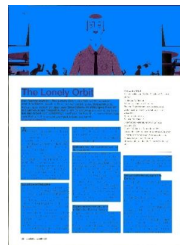
Welt vorliegen.

- eigene Ziele formulieren, um sich vor Vereinsamung zu schützen (in der Welt handeln).

Unterrichtseinheit

In der Unterrichtseinheit zum Film «The Lonely Orbit» verfolgen die Schülerinnen und Schüler die Leitfrage «Wie gehen wir mit digitaler Einsamkeit um?». In einem ersten Schritt setzen sie sich mit der Machart des Films auseinander und untersuchen die Farbgebung und die Darstellung von Technik und Umwelt. Anschliessend beschäftigen sie sich mit ihrem eigenen Umgang von Einsamkeitsgefühlen, und in einem dritten Teil geht es um die gesellschaftliche Ebene. Welchen Einfluss hat beispielsweise die Arbeit, die Wohnsituation oder die Architektur auf das Gefühl von Einsamkeit? ■





éducation21 ist das nationale Kompetenzzentrum für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Die Stiftung bietet Schulen, Lehrpersonen und Bildungsakteuren praxisorientierte Beratung und Expertise zu BNE. Dazu gehören das schulstufengerechte Angebot an evaluierten Lernmedien, Filmen und Bildungsaktivitäten, die Themendossiers, die Finanzhilfen sowie die BNE-Netzwerke «Schulnetz21» und «Bildungslandschaften21».