

Brief an meine Schülerinnen und Schüler im Religionsunterricht

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Jetzt haben wir uns schon lange nicht gesehen: Ihr seid Zuhause und sitzt an Euren Schreibtischen und ich an meinem. Oft muss ich an Euch denken und daran, wie es Euch jetzt wohl gerade geht. Ob Ihr und Eure Familien gesund seid, ob ihr zuversichtlich bleibt und manche Seiten dieser Auszeit auch genießt oder ob Ihr langsam missmutig werdet durch dieses ungewohnte enge Miteinander Zuhause und dadurch, dass Ihr Eure Freunde nicht sehen könnt.

Habt Ihr eigentlich in letzter Zeit Ideen dazu entwickelt und ausprobiert, wie Ihr seelisch stabil und gut gestimmt bleiben könnt, auch wenn Ihr besorgt seid? Was macht Euch lang anhaltende gute Laune trotz Stress? Ich würde mich freuen, wenn Ihr mir schreibt und Eure persönlichen Erfahrungen und Ideen dazu mitteilt. Ich habe mir überlegt, welche Methoden mir selbst eigentlich in dieser Krisenzeit helfen, seelisch stabil zu bleiben. Und ich habe nachgeforscht, welche Hilfestellungen uns Theologen, Psychologen und Therapeuten dazu geben. Darüber geht mein Brief an Euch. Entschuldigt, er ist etwas zu lang geworden, aber ich hoffe, Ihr haltet es trotzdem durch, ihn zu lesen...

Schatzkiste: Ihr kennt wahrscheinlich auch Märchen, in denen der Held bzw. die Heldin sich auf einer langen Suche befindet und schließlich einem weisen Menschen begegnet, der ihm drei wichtige Gegenstände oder Gefährten auf dem Weg mitgibt, die dann helfen, verschiedene Prüfungen zu meistern. Solch eine Geschichte wird auch von dem biblischen Propheten Elia erzählt (1.Kön 19): *Elia war auf der Flucht und landete schließlich in der Wüste unter einem Wacholderstrauch und wollte einfach nicht mehr weiter, wollte nur noch schlafen. Da kam ein Engel und versorgte ihn mit geröstetem Brot und einem Krug Wasser. Der Engel sprach. "Steh auf und iss, denn du hast noch einen weiten Weg vor dir." Er bricht schließlich auf zu einem Berg und erfährt Gott ganz neu in einem "stillen sanften Sausen".*

Auch unser "Weg" ist noch "weit". Mindestens ein Jahr dauert es bis wir wieder normaler leben können sagen Wissenschaftler, weil erst dann ein Impfstoff entwickelt ist. Da brauchen wir Kraftquellen, wie in der Geschichte der Engel, der Krug Wasser und das geröstete Brot. Was sind deine Schätze, die dich motivieren und dir Lebensfreude schenken? Wer mag, kann sich das konkret herstellen mit einer hübschen kleinen Kiste, in die dann Symbole für die eigenen Schätze reingelegt werden: Jeden Tag sollten ein paar dieser Schätze gehoben werden, damit wir unsere Lebensfreude behalten auf dem langen Weg.

Tagesstruktur: Solche "Schätze" oder Ressourcen, die von Therapeuten immer wieder empfohlen werden, weil sie Stress reduzieren, sind: Das Üben einer Entspannungstechnik, Bewegung an der frischen Luft, Arbeit, das Pflegen von sozialen Kontakten, das Ausüben von Hobbys wie Lesen und Musizieren und ein gestalteter Tagsrückblick z.B. in Form eines Tagebuchs. Dabei ist eine konkrete

Tagesstruktur wichtig mit festen Zeiten und Abwechslung. Denn wenn wir uns in den Tag hinein treiben lassen, dann entstehen schnell Überdruß, Langeweile und schlechte Stimmung. Hierzu kannst du auch die Hinweise vom Astronautenteam der ISS lesen, die lange Erfahrung mit einer extremen Form sozialer Isolation haben (www.rnd.de/wissen/corona-isolation-diese-tipps-haben-astronauten). Überleg Dir doch mal eine Struktur für Deinen Tag und schreib dies auf wie einen "Stundenplan", nur auf Deine Bedürfnisse zugeschnitten.

Entspannungstechnik: Yoga ist eine von vielen Entspannungstechniken, die immer wieder empfohlen werden und die ich auch praktiziere. Yoga wirkt beruhigend auf unseren Körper und Geist. Denn durch das bewusste Atmen in Verbindung mit sanften Bewegungen stellt sich unser Nervensystem vom Aktivitätsmodus auf den Passivitätsmodus um. Unser Atem beruhigt sich und wird tiefer, und unser Geist kommt langsam zur Ruhe. Es gibt viele hilfreiche Youtubetutorials, die ihr, wenn ihr Yoga mal ausprobieren wollt, nebenher laufen lassen könnt.

- Yoga für Anfänger Home Workout von Medi:
Youtube:<https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXCO>
- Yoga für Anfänger Sanfte Morgen Routine von Medi:
<https://www.youtube.com/watch?v=s6Jazu4oXls>

Musik: Musik verstärkt oder beruhigt Gefühle, hilft loszulassen und mancher Liedtext verleiht Sprache für das, was wir selbst nicht in Worte fassen können. Am intensivsten wirkt Musik auf unser Gemüt, wenn wir selbst ein Instrument spielen oder singen. Aber auch das Hören von Musik wirkt stark auf uns. Hast Du vielleicht Lust, für Dich und Deine Freunde eine eigene Playlist mit Songs zusammenzustellen, die dich jetzt gerade aufbauen, gute Laune machen oder trösten?

Lesen: Wichtig sind jetzt Geschichten, die uns in eine andere Welt abtauchen lassen, die spannend sind, aber auch Mut machen. Da wirst du selbst am besten wissen, was dir gut tut. Ich persönlich bin ein Fan von Michael Ende, insbesondere von *Momo* und der *Unendlichen Geschichte* und natürlich von Tolkiens *Herr der Ringe*. Dies sind jeweils "Märchenromane", in denen ein kleiner Held die Welt retten muss und dafür viele Gefahren und Prüfungen besteht. Symbolisch geht es in diesen Romanen auch immer um die Erlösung der Welt von den Krankheiten der Zeit, z.B. in *Momo* um die Befreiung von der gesellschaftlichen Beschleunigung. All diese Bücher kann man in jedem Lebensalter mit Gewinn lesen.

Soziale Kontakte über Handy: Das Handy ist ein Segen und ein Fluch. Einerseits bekommen wir zeitnah wichtige Nachrichten und werden seriös informiert (z.B. durch tagesschau.de oder heute.de als App), auch können wir dadurch unsere Kontakte zu Freunden halten. Andererseits wird das Ganze leicht zu einem Kommunikations- und Nachrichtensog, der eine eigenständige Tagesgestaltung verhindert. Zur Zeit versuche ich, das Handy nur einmal am Tag zur Hand zu

nehmen, um zu chatten, lustige Videos zu teilen und mich zu informieren. Da wird jeder sein eigenes gutes Maß finden müssen.

Abschalten: Wir müssen auch mal Ruhe haben von den ganzen Corona-Sorgen und dem Arbeiten. Da hat jeder seine eigenen Strategien: Ein Computerspiel, Kartenspielen mit der Familie, eine Schnulze im Fernsehen angucken usw. Gemeinsame Abschalttriale in der Familie sind hilfreich, um mal wieder gemeinsam lachen und runterfahren zu können.

Stein und Feder: Eine Tagesreflexion am Ende des Tages ist hilfreich. Eine Methode ist, sich abends Zeit zu nehmen, den Tag mit seinen schönen und schweren Momenten noch einmal an sich vorüber ziehen zu lassen. Dies kann man vor dem Einschlafen im Kopf machen oder man übt ein kleines Ritual ein, genannt "Stein und Feder". Man nimmt sich ein Heft als Tagebuch, schreibt das Datum des Tages auf und malt auf die eine Seite einen Stein und auf die andere Seite eine Feder. Dann listet man unter dem Stein auf, was einem heute schwer gefallen ist und unter der Feder, was leicht und angenehm war. Sinn dieser Übung ist es, sich noch einmal Momente vor Augen zu führen und wertzuschätzen, die wohltuend waren. Aber auch Momente zu benennen, die schwierig waren. Alle Gefühle dürfen sein, die schlechten Erfahrungen werden benannt, dadurch wabern sie nicht als schlechte Stimmung in mir herum und bestimmen mich nicht untergründig. Die guten Erfahrungen können mich dankbar machen für das, was war. Abschließen kannst diese Gedanken, wenn du möchtest, mit einem Gebet.

Gebet: In einem Gebet kannst du Gott sagen, was dich bedrückt und wofür du dankbar bist und kannst damit den Tag loslassen. Entweder du sprichst ein Gebet frei oder du sprichst ein altes Gebet, wie z.B. dieses:
"Unser Abendgebet steige auf zu dir, Herr, und es senke sich auf uns herab dein Erbarmen. Dein ist der Tag und dein ist die Nacht. Lass, wenn des Tages Schein vergeht das Licht deiner Wahrheit uns leuchten. Geleite uns zur Ruhe der Nacht und vollende dein Werk an uns in Ewigkeit. Amen".

Weitere Hilfen: So weit meine Hinweise für euch. Hoffentlich ist etwas Anregendes oder Nützliches für euch dabei. Es kann allerdings auch sein, dass ihr euch durch diese und andere praktische Lebenshilfen nicht selbst emotional stabilisieren könnt. Anzeichen dafür sind z.B. bleibende schlechte Stimmungen, Schlaflosigkeit und innere Zwänge. Wenn das bei euch der Fall ist, zögert bitte nicht, Euch an Eure Eltern oder Freunde zu wenden. Wenn das für Euch gerade schwierig sein sollte, meldet euch unter diesen Nummern der Telefonseelsorge für Jugendliche: Tel. 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222 oder kontaktiert folgende Seite: <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon>. Ich freue mich auf Rückmeldungen von Euch und wünsche euch alles Gute. Bleibt behütet und bewahrt.
Liebe Grüße,
Aya Kücherer, Religionslehrerin am MSG Lauda