

Start in die Schule: Leichtes und Schweres erleben und miteinander teilen

- Sitzkreis machen, Kerze anzünden
- Jeder wird begrüßt: „Schön, dass du da bist, ...!“
- Erzählrunde: dazu Stein und Feder (oder Blume) an jeden austeilen
 - ➔ Was war in den letzten fünf [ggf. anpassen] Wochen schwer/hart/unangenehm?
 - ➔ Was war leicht/fröhlich/besonders schön?Jeder beantwortet beide Fragen und legt dazu Symbole in der Mitte ab
[alternativ: Stein und Feder/Blume in die Mitte legen, beide Fragen benennen, SuS schreiben Antworten auf und legen sie zu den entsprechenden Symbolen, Lehrperson liest dann alle vor.]
[mögliche Weiterführung: „die Zeit zuhause“ malen lassen oder mit Legematerial als Bild legen lassen. In Zweiergruppen sich anschließend über die Bilder austauschen. Bilder könnten auch ausgestellt werden.]
- Gedenken: wenn jemand in der Erzählrunde von einem Todesfall berichtet hat, diesen aufgreifen. Nach dem Namen und den Umständen des Verstorbenen fragen, Trauer offen ansprechen, Beileid bekunden. Wenn kein konkreter Todesfall benannt wird, allgemein über die am Virus Verstorbenen sprechen. Zahlen sollen zu Personen werden, zu realen Menschen, die von uns bzw. von anderen vermisst werden.
 - ➔ Kerze anzünden
 - ➔ Schweigeminute zum Gedenken
 - ➔ Gebet sprechen:
„Guter Gott, du hast uns Menschen geschaffen. Du hast uns das Leben geschenkt und du rufst uns am Ende unseres Lebens zu dir. Manchmal ist das Leben eines Menschen viel kürzer, als es sein sollte. Wir können nicht verstehen, warum. Du hast uns in den letzten Wochen nicht verlassen, auch wenn es manchen so erscheinen mag. Du bist immer noch an unserer Seite. Lass uns nie vergessen, dass du uns trösten kannst und willst. Wir vertrauen dir (*Name oder alle Verstorbenen*) an. Lass ihn/sie Ruhe finden bei dir und heile unseren Schmerz. Sei du in unserer Mitte und in unseren Herzen, bis wir einst auch heimgehen zu dir. Amen“
- Ausblick: Wie geht es weiter?
 - ➔ Fragen sammeln, die die SuS beschäftigen, aufschreiben oder anders sichtbar machen. Die praktischen Fragen, auf die es eine klare Antwort gibt, beantworten. Die anderen Fragen als offen benennen.
 - ➔ Bild von einem Weg in die Mitte legen, Vergleich unserer Zukunft mit einer Wanderung: Wir sind gemeinsam auf dem Weg, alle versuchen ihr Bestes, aber keiner weiß genau, wo der Weg hinführt oder wie er aussieht (steil, gerade, viele Umwege, glatt...). Aber wir wollen nicht aus Angst stehen bleiben, wir gehen weiter und versuchen, die nächsten Etappen zu klären, so gut es uns möglich ist.
 - ➔ Müsliriegel austeilen, gemeinsam essen (man kann auch zu zweit oder dritt einen Riegel teilen, aber dann schon vorher die Riegel in Stück schneiden, um Kontakt zu vermeiden), darüber sprechen, was uns auf diesem Weg Kraft geben kann – wie ein Müsliriegel beim Wandern.
 - ➔ Bei älteren Schülern: Text vorlesen: „Resilienz“
- Gebetsrunde, offen und frei alle Anliegen zu Gott bringen
- Abschluss mit Vater unser und Segen

Resilienz

Mein Leben ist nicht so, wie ich es mir wünsche. Ich stecke in einer Krise, es geht mir nicht gut. Was kann mir helfen, diese schwere Zeit zu überstehen?

Wie kann ich innere Kräfte entwickeln, die mich widerstandsfähiger machen?

- Ich kann die Situation zuerst einmal annehmen, wie sie ist. Veränderungen gehören zum Leben dazu. Es kann nicht immer alles gut sein in meinem Leben. Es hilft mir, diese Wahrheit zu akzeptieren.
- Ich habe ein ganzes Netzwerk um mich herum: meine Familie, Freunde, Nachbarn, Lehrer, Klassenkameraden und viele mehr. Im Kontakt mit ihnen merke ich, dass ich nicht allein bin. Das hilft mir, vieles besser zu ertragen.
- Ich kann darüber entscheiden, ob ich mein Leben positiv oder negativ betrachte. Sehe ich mehr Gutes als Schlechtes? Ich kann mich selbst daran erinnern, dass auch diese Krise vorbei gehen wird und dass ich viele Stärken habe, die mein Leben bereichern, egal, was auf mich zukommt. Was kann ich denn besonders gut? Was macht mein Leben schön?
- Wenn mich meine Gefühle überfluten, dann suche ich mir eine Art und Weise, diesen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Ich male ein Bild, ich baue etwas aus Holz, ich schreibe einen Brief, ich singe ein Lied, ich tanze, boxe, renne oder trommle auf dem Tisch... egal, was es ist, es gibt meinem Inneren Freiheit.
- Ich kann mich entscheiden, nicht in einer Opferhaltung zu verharren. Ich kann Verantwortung übernehmen und meine Probleme anpacken. Ich kann mir Hilfe suchen und muss nicht in der Krise stecken bleiben. Manchmal ist das schwer, und es kann ein langer, harter Weg sein; aber es ist machbar. Ich will an mich glauben! Was könnte für mich ein erster Schritt sein?
- Wenn ich weiß, dass sich das Leben immer wieder verändert, dann ist es wichtig, beweglich zu bleiben. Ich will lernen, mich den Veränderungen anzupassen. Ich muss dazu nicht ein anderer Mensch werden, aber bereit sein, mein Verhalten und Reagieren immer wieder zu überdenken. Was habe ich in den letzten Wochen neu erlernt?
- Wenn etwas Schlimmes passiert, frage ich mich, warum. Warum muss es gerade mir passieren? Warum jetzt? Warum ...? Wenn ich in diesen Fragen hängen bleibe, auf die es keine wirklichen Antworten gibt, dreht sich mein Leben im Kreis. Ich möchte neue Ziele anstreben, Lösungen suchen und meinem Leben eine neue Richtung geben. Was wünsche ich mir für mein Leben? Was will ich Gutes erreichen?
- Ich versuche, in allen Situationen meines Lebens den Humor zu behalten, das Lustige und Erheiternde zu sehen und mich an den kleinen Dingen zu erfreuen. Worüber kann ich von Herzen lachen?

- Ich konzentriere mich darauf, was mir wirklich wichtig ist. Wenn ich in einer Krise nicht so viel Energie habe, dann verwende ich sie für das Wesentliche.
- Außerdem achte ich auf mein Gewissen, weil es mir sagt, was wirklich zählt und was schlecht für mich ist. Ich will versuchen, mein Gewissen zu stärken, nur nach meinen Überzeugungen handeln und mich dabei nicht von anderen beeinflussen zu lassen. Was ist mir besonders wichtig?
- Immer wieder haben Menschen die Erfahrung gemacht, dass gerade die schlimmen Zeiten ihres Lebens sie stärker und reifer werden ließen. Krisen können Chancen sein, persönlich zu wachsen, neue Seiten an mir zu entdecken und meine eigenen Stärken besser kennenzulernen. Ich will jeden Tag nutzen, die Herausforderungen anzunehmen und über mich hinauszuwachsen. Was kann ich jetzt besser als noch vor wenigen Wochen?
- Nichts, was passiert ist, lässt sich rückgängig machen. So sehr wir uns manchmal die Möglichkeit wünschen, im Nachhinein etwas anders machen zu können, die Zeit lässt sich nicht zurück drehen. Ich will lernen loszulassen, was ich falsch gemacht habe, und ich will denen vergeben, die mir Unrecht getan haben. Nur dann kann ich frei weiterleben.
- Und schließlich ist da noch Gott. Unser liebender Vater ist ein treuer Begleiter und eine Kraftquelle in allen Lebenslagen. Ich will mich immer daran erinnern, dass er für mich da ist und ich mich mit allem, was mich bewegt an ihn wenden kann.

Schreibe dir auf, was du schon geübt hast, gut kannst und an welchen Punkten du dich noch weiterentwickeln kannst. Überlege dir einen kleinen Schritt, eine Übung für die nächste Zeit.