



Diözese Rottenburg-Stuttgart
Kirchliche Akademie der
Lehrerfortbildung
Obermarchtal

Telefon (07375) 959-100

Telefax (07375) 959-111

E-Mail: info@kadlom.de

Kirchliche Akademie der Lehrerfortbildung, Klosteranlage 2/1, 89611 Obermarchtal

Morgenkreise im Zeichen von Corona

Wie können wir in Morgenkreisen Kinder und Jugendliche in der Pandemie unterstützen?

Materialien zum Online-Experteninterview und Austausch am 10.3.2022
Die Materialien stammen von Christine Kapfer, Silke Kink, Andreas Thalmüller.

Der Morgenkreis ist fester Bestandteil der Schulwoche an Marchtaler-Plan-Schulen. Er bietet in besonderem Maße die Möglichkeit, als Klassengemeinschaft miteinander in Beziehung zu treten, einander wahrzunehmen und aktuelle Geschehnisse in einem vertrauensvollen Rahmen zu thematisieren.

Wir nehmen wahr, dass sich die Corona-Situation ganz unterschiedlich auf Kinder und Jugendliche in unseren Klassen auswirkt.

Wie können Morgenkreise dazu beitragen, Klassengemeinschaften zu stärken, die Resilienz der Schüler*innen fördern und Sorgen und Ängsten Raum zu geben?

Impulsgeber beim Online-Austausch am 10.03.2022

- Christine Götz, Schulberaterin
- Christine Kapfer, Lehrerin an der GWRS am Bischof-Sproll-Bildungszentrum, Biberach
- Silke Kink, Schulpastoralbeauftragte am Bildungszentrum St. Konrad, Ravensburg
- Andreas Thalmüller, Schulberater, Lehrer und Schulpastoralbeauftragter an der Carl-Joseph-Leiprecht Schule, Rottenburg

Vielen Dank allen Beteiligten Kolleg*innen für das Teilen der Erfahrungen und Materialien!

Morgenkreis Corona

„Wir schreiben einen Brief an Corona“

1. angeleiteter Rückblick zum Thema Corona

Die Schüler*innen legen ihre Arme über Kreuz auf den Tisch und legen ihren Kopf drauf. Wer kann und will darf die Augen schließen.

Rückreise Corona:

- wir denken an vor zwei Jahren, als Corona auftauchte
- was dachte ich da
- was ist mir bis heute begegnet zum Thema Corona
- was denke ich heute über Corona
- ist jemand krank geworden, bist du krank geworden
- hatte Corona Vorteile
- hatte Corona Nachteile
- was denke ich heute über Corona
- was hat mir gar nicht gefallen
- gibt es etwas, dass mir gefallen hat in Coronazeiten
- was wollte ich Corona schon immer einmal sagen

2. Wir schreiben einen Brief an Corona

Überlegt euch eine Anrede für Corona

Bei jedem Brief steht ein Datum

Wichtig: Dieser Brief wird von niemandem gelesen, ihr verschließt euren Brief in meine mitgebrachten Umschläge. Diese bekommt ihr am Ende des Schuljahres zurück. Dann schauen wir mal!

Wichtig: die Schüler*innen dürfen sich buntes Schreibpapier aussuchen. Somit unterscheidet sich diese Schreibübung von der des normalen Unterrichts und die Schüler*innen entscheiden sich persönlich für ihre Farbe.

3. Schreibphase

4. Eintüten

Auf die Vorderseite kommt der Adressat

Auf die Rückseite kommt der Absender

Briefumschlag zukleben

5. Reflektion:

Jede/r Schüler*in sagt wie es ihm/ihr erging

Beispiel: „ Mir hat gut getan“ „Was mir gut gefallen hat.....“

„Mir hat diese Übung....“

Beispiele für Schüler*innenrückmeldungen aus Klasse 7 und 8:

„Mir hat diese Übung gut getan, endlich konnte ich Corona einmal alles sagen, was ich auf dem Herzen habe.“

„Ich habe gemerkt, als ich angefangen habe zu schreiben, dass ich unheimlich viel schreiben könnte. Ich glaube ich könnte 5 Seiten voll schreiben.“

„Ich finde es sehr spannend, wenn wir unsere Briefe wieder zurück bekommen und dann sehen wo wir stehen.“

„Endlich konnte ich Corona mal die Meinung sagen.“

„Ich fand es gut, dass ich mir die letzten zwei Jahre rückblickend ansehen durfte.“

„Ich fand diese Übung gut, weil ich Zeit bekommen habe Corona zu schreiben, was mir widerfahren ist die letzten zwei Jahre“

„Endlich konnte ich Corona mal richtig beschimpfen.“

„Ich habe ganz viele Wünsche aufgeschrieben“

Morgenkreise in Coronazeiten

„Corona tonen“

Jede/r Schüler*in bekommt ein Stück Ton (ca 10x5x3cm). Ton kann man bei jedem Bastelverlag bestellen. 10 kg kosten um die 15€. In Biberach kann man Ton bei Herrn Gerster am Weberberg erwerben.

Das Thema, welches umzusetzen ist lautet „Corona“. Die Schüler*innen dürfen völlig frei gestalten. Es ist nichts verboten und es wird nichts vorgegeben.

Zunächst war die Begeisterung über dieses Thema nicht von Jubel begleitet, aber nachdem klar war, dass sie es in ihrem Sinne und frei umsetzen dürfen, war der Bann gebrochen und es kamen tolle und unterschiedliche Sachen hervor.

Ein kleines Warming Up ist das Schlagen des Tons auf die Unterlage, baut Aggressionen ab und befreit den Ton von Luftblasen. Circa 3-5mal.

Schülerbeispiele:





Morgenkreis: „Glück kann man überall entdecken!“

Einstieg: Musikvideo anschauen von Berge „Glück“

Liedtext dazu:

*Glück, Glück ist wie das Wasser
Es durchströmt und es durchfließt die ganze Welt
Und Glück, Glück ist wie die Erde
Die alles was wir sind, zusammenhält
Und Glück, Glück ist eigentlich nur ein Wort
Doch es hilft ungemein, ein Lächeln zu erklären
Glück ist wie der Wind (yeah) und Glück ist die Freiheit
Einfach so zu sein, wie wir wirklich sind*

*Glück ist unser fünftes Element
Und Glück beginnt im richtigen Moment*

*Egal was wir tun und was immer auch passiert
Wir finden unser Glück im Jetzt und Hier
Vielleicht wär's mal gut, sich einfach glücklich zu schätzen
Denn was am Ende bleibt, ist das Glück, das uns vereint*

*Glück ist unser fünftes Element
Und Glück beginnt im richtigen Moment
Glück ist unser fünftes Element
Und wichtig ist nur, dass wir glücklich sind*

*Glück ist das, woraus wir sind
Glück fließt, Glück steht niemals still
Glück ist jetzt und hier und überall
Und Glück ist, das was sich vermehrt
Und Glück ist, Freiheit und noch mehr
Glück ist alles, was du in dir trägst*

*Glück ist unser fünftes Element
Und Glück beginnt im richtigen Moment
Glück ist unser fünftes Element
Und wichtig ist nur, dass wir glücklich sind*

- 1. Impuls: Welche Gefühle und Bilder sind durch das Lied und das Video in dir aufgetaucht?**

2. **Impuls: Das Video wurde in Sri Lanka gedreht. Was ist dir aufgefallen, wie dieses Land aussieht? Was denkst du, passt der Drehort zu diesem Lied?**
3. **Impuls: Der Text des Liedes ist eine lange Liste davon, was Glück für die Sängerin bedeutet. Lege deine eigene Liste an. Beginne die Sätze mit „Glück ist wie...“ oder „Glück ist...“**

Alternative oder Weiterführung:

Geschichte vorlesen:

Die alte Frau und die Knöpfe

Es war einmal eine sehr alte Frau. Sie lebte in einem kleinen, ärmlichen Haus und hatte ein recht beschwerliches Leben.

Jeden Morgen, bevor sie ihr Tagwerk begann, legte sie sich eine Schürze um. Dann nahm sie eine Hand voll Knöpfe aus einem Glas auf ihrer Kommode und steckte sie in die rechte Tasche ihrer Schürze.

Wann immer ihr im Laufe des Tages etwas Schönes begegnete – das Lächeln eines Kindes, der Gesang der Vögel, der Klang eines freundlichen Grußes, der Duft einer schönen Tasse Kaffee, ein Sonnenstrahl, der ihr Gesicht traf, ein schattiger Platz in der Mittagshitze, die helfende Hand eines freundlichen Nachbarn – kurz gesagt, für alles, was ihr Herz und ihre Sinne erfreute - ließ sie einen Knopf von der rechten in die linke Schürzentasche wandern.

Am Abend, bevor sie sich schlafen legte, nahm sie die Knöpfe aus der linken Tasche ihrer Schürze. Sie betrachtete, was ihr an diesem Tag Schönes widerfahren war. Jeder Knopf rief ihr ganz genau in Erinnerung, was ihre Freude ausgelöst hatte.

Und wenn sich auch nur ein einziger Knopf in ihrer linken Schürzentasche fand, dann war es für sie ein Tag, an dem es sich gelohnt hatte, zu leben.

1. **Impuls: Die alte Frau in dieser Geschichte ist glücklich. Warum, denkst du, ist das so?**
2. **Impuls: Kannst du dich an Momente in deinem Leben erinnern, wo es dir genauso ging? Wann warst du einmal richtig glücklich?**
3. **Impuls: Es lohnt sich, dass ihr eure Aufmerksamkeit bewusst darauf lenkt, was es an Gutem in eurem Leben gibt. Sammelt einmal, was euch dazu einfällt. Schreibt es auf und legt es in eure Mitte.**
4. **Impuls: Es ist wichtig, sich an das Schöne und Gute im Leben zu erinnern und es wahrzunehmen, wenn es einem begegnet. Dafür basteln wir einen Erinnerungshelfer.**

Bastelangebot „Erinnerungshelfer“:

Material:

- Bunte Knöpfe
- Knüpf- oder Häkelgarn

Armband:

- Knopf auf drei – vier verschiedene Fäden auffädeln, in die Mitte schieben, die Fäden rechts und links davon flechten, verknoten, zusammenhäkeln oder was euch sonst einfällt.
- Armband flechten, häkeln, knüpfen oder andere Technik, anschließend einen oder mehrere Knöpfe auf das Armband aufnähen

Anhänger:

- Drei – vier bunte Fäden durch einen Knopf fädeln, unterhalb des Knopfes fest verknoten, die Fäden oberhalb des Knopfes flechten, verknoten, zusammenhäkeln oder andere Technik. Abschließen mit einem Knoten
- Mehrere Fäden zuerst zusammen verknoten, dann einen Knopf auffädeln, einen zweiten Knoten machen, einen weiteren Knopf auffädeln, usw... am Ende einen festen Knoten machen

Abschluss mit einem gemeinsamen Gebet

- Aus dem Gebetsbuch
- Oder: Dankgebete, die den SuS im Moment einfallen
- Vater unser



Musikvideo „Glück“ von Berge

Morgenkreis für jüngere Schüler: Hoffnung entdecken

1. Wir kommen im Sitzkreis zusammen und zünden eine Kerze an.
2. Wir begrüßen jeden persönlich: „Schön, dass du da bist!“
3. Wir sprechen ein Gebet oder singen ein Lied, das wir alle kennen.
4. Wir denken über die Zeit der Pandemie nach:

Kärtchen mit Fragen auslegen, Fragen langsam der Reihe nach vorlesen (vorlesen lassen), jeder denkt still für sich darüber nach.

Welche Gedanken kreisen durch meinen Kopf?

Wie fühle ich mich?

Was beschäftigt mich innerlich?

Worauf freue ich mich?

Wovor habe ich Angst?

5. Wir stehen zu zweit oder dritt zusammen und tauschen uns über die Fragen aus. Wir hören uns dabei gut zu.
6. Wir tauschen uns im Kreis mit allen darüber aus. Dazu bekommt ihr folgende Satzanfänge angeboten. Sucht euch einen aus:

Ich habe mich heute auf die Schule gefreut, weil...

Ich bin heute nicht gerne zur Schule gegangen, weil...

Ich bin gespannt auf diesen Tag, weil ...

Ich frage mich ...

Ich freue mich ...

Ich ärgere mich ...

Ich mache mir Sorgen, weil...

7. Wir schauen auf die Wochen der Schulschließung und der Absonderungen zurück. Wie ist es dir in dieser Zeit ergangen? Wie hast du dich gefühlt?
Auswahl an Bildern mit unterschiedlichen Gefühlsausdrücken im Raum auslegen. Dabei auf den Abstand achten. Jedes Kind stellt sich zu dem Bild, das ihn/sie am meisten anspricht, seinem/ihrem Erleben dieser Zeit am besten entspricht. Ein leeres Blatt mit auslegen, wenn ein Kind kein passendes Bild findet, darf es sich selbst eines ausdenken. Austausch in den Kleingruppen, die um die Bilder herum entstanden sind.
8. Wir malen unser eigenes Bild. Das Bild soll den Titel tragen: „Meine Leben während der Corona-Pandemie“.
Vorbesprechung: Passt eure Farben an eure Gefühle an. Wir haben darüber gesprochen, wie es euch ging. malt das, was euch gefallen hat, wo es euch gut ging, in hellen Farben, das Schwere in dunklen Farben. Ihr dürft gerne mehrere Bilder nebeneinander malen. Überlegt euch bevor ihr loslegt, wie ihr euer Blatt aufteilen wollt, was besonders wichtig für euch war und wie ihr das, was euch innerlich beschäftigt hat, auch im Bild ausdrücken könnt.
9. Wir schauen uns die gemalten Bilder an. Wer möchte darf zu seinem Bild etwas erzählen.
10. Wir reden darüber, was uns Hoffnung gibt.

Was hat mir in schwierigen Situationen geholfen?

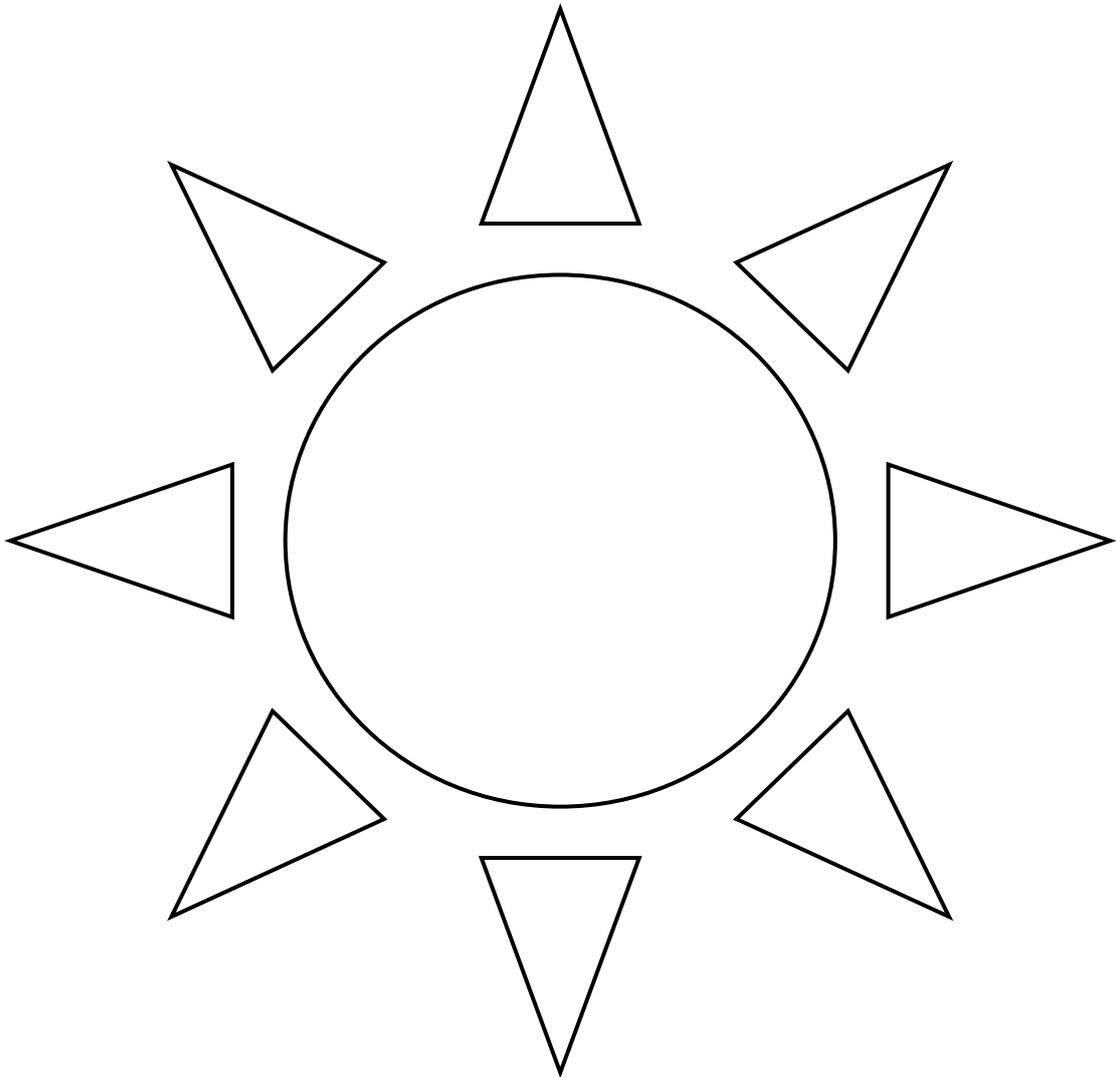
Was hat mich froh und dankbar gemacht?

Was habe ich gelernt?

11. Wir malen oder basteln einen großen Regenbogen und schreiben die Antworten auf die Fragen hinein. Wir hängen den Regenbogen auf.

12. Wir denken über die Zukunft nach. Jeder schreibt einen Wunsch auf, den er/sie für die Zukunft hat.

Ausgeschnittene Sonne oder Blume oder Luftballon für jedes Kind vorbereiten, an dieser Stelle austeilen. Wenn sie beschrieben sind, können sie zum Regenbogen geklebt/aufgehängt werden.



13. Wir empfangen den Segen Gottes. Wir sprechen ein weiteres Gebet oder singen ein Lied zum Abschluss.

Leben in Zeiten der Pandemie: Leichtes und Schweres erleben und miteinander teilen

- Sitzkreis machen, Kerze anzünden
- Jeder wird begrüßt: „Schön, dass du da bist, ...!“
- Erzählrunde: (Stein und Feder (oder Blume) an jeden austeilen)
 - ➔ Was war in den letzten 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 der Pandemie“ 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, reale Menschen, die 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 unsrer 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? Was kommt jetzt?
 - ➔ 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, etwas anders machen zu können, die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen. 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.

Mein Leben zur Zeit der Pandemie: Meine Erlebnisse ins Wort bringen

1. Sitzkreis, Begrüßung jedes einzelnen: „Schön, dass du da bist!“
2. Einführung: Setzt euch bequem hin, werdet still, hört aufmerksam zu. Ich führe euch durch ein paar Gedanken, wie bei einer Phantasiereise

Text vorlesen, auf Pausen achten:

„Schließe die Augen. (Pause)

Erinnere dich. (Pause)

Es ist Freitag, der 13. März 2020. Seit Wochen wird das Thema der Corona-Pandemie überall diskutiert. (Pause)

Nun wird es für dein Leben bestimmend. Die Schulleitung verkündet die Schließung der Schule bis 16. April!

Schulfrei! Freude! Kein Stress mehr, ausschlafen, machen, was man will! (Pause)

Montag, der 15. März beginnt die Zeit ohne Schule. Aber du bist doch nicht so frei (Pause) Online-Unterricht, Aufgaben, Diskussionen zuhause (Pause)

Es kommen immer wieder neue Zahlen, neue Verordnungen.

Nichts ist mehr so, wie es war. (Pause)

Normaler Alltag? Den gibt es so nicht mehr. Was ist normal in dieser Zeit? (Pause)

Immer die gleichen Nachrichten, die gleichen Räume, die gleichen Menschen um dich herum. Morgen für Morgen, Tag für Tag, Woche für Woche. (Pause)

Die Zeit vergeht mal schnell, mal dehnt sie sich ins Unendliche.

Du musst vieles selbst gestalten. (Pause)

Erinnere dich!

Was hast du gedacht? (Pause)

Wie hast du dich gefühlt? (Pause)

Was hast du gehört? Im Radio? Im Fernsehen? Übers Internet? (Pause)

Welche Bilder bewegten dich? (Pause)

Was ging dir durch den Kopf? (Pause)

Welche Erwartungen, Befürchtungen und Hoffnungen kamen in dir auf? (Pause)

Was hast du am eigenen Leib erfahren? (Pause)

Wer war für dich da? Mit wem konntest du reden? (Pause)

Öffne deine Augen und schreibe es auf.“

3. Schreibphase ca. 20 min:

- a) Jeder schreibt links auf ein Din A4 Blatt untereinander die Buchstaben des Alphabets. Zu jedem Buchstaben schreibt jeder ein Schlagwort oder einen kurzen Satz zum Thema „Meine Erlebnisse in der Pandemie“

- b) Freies Schreiben ohne Struktur, ohne sich zu überlegen, was man schreibt, einfach wahllos Gedankenfetzen, Eindrücke, Bilder aufs Papier fließen lassen
- c) Mindmap erstellen: „Leben in der Pandemie“, aus den gesammelten Begriffen ein Elfchen machen: 1 Wort, 2 Worte, 3 Worte, 4 Worte, 1 Wort
Dabei darauf achten, dass sich innerhalb dieser elf Wörter eine Veränderung vollzieht, vom Negativen zum Positiven.

z.B. Angst	Zukunft
Lähmt uns	Düster verhangen
Mit anderen geteilt	Neu darauf geschaut
Wird sie allmählich überwunden	Entdecke ich neue Wege
Mut	Hoffnung

- d) Eigene Ideen einer Schreibübung

4. Austauschphase ca. 15 min:

In Dreiergruppen erzählen sich die Schüler mithilfe ihrer Aufschriebe, was sie erlebt haben, wie es ihnen ging. Danach können einzelne Eindrücke auch noch im Plenum mit allen geteilt werden.

- 5. Als kreativer Ausdruck des Erlebten könnten die entstandenen Texte anschließend überarbeitet, bildlich gestaltet und ausgestellt werden.

6. Momentaufnahme:

Bilder mit unterschiedlichen Stimmungen in Raum auslegen.

Stellt euch spontan zu dem Bild, das euch anspricht und am besten ausdrückt, wie es euch jetzt heute geht. Kurzer Austausch mit denen, die am gleichen Bild stehen. Wer möchte darf im Plenum etwas dazu sagen, warum er sich zu diesem Bild gestellt hat.

- 7. Gemeinsamer Abschluss: Gebet sprechen oder Lied singen.



Station 2: „Das perfekte Herz“

Hört euch die Geschichte an.

Überlegt mal, was uns diese Geschichte sagen soll?

„Wenn du dein Herz anschaust, ist es perfekt?

Nein, aber das muss es auch nicht sein.

Wenn du in dein Herz schaust, ist es gefüllt mit Liebe?

Ja, dann ist es perfekt!“

Sprecht in Zweier- oder Dreiergruppen darüber, welche Ereignisse in eurem Leben Spuren in eurem Herzen hinterlassen haben, z.B. ein Umzug in eine neue Stadt oder ein besonders toller Urlaub oder der Moment, als du zum ersten Mal gelobt wurdest. Was hat dein Herz verändert?

Morgenkreis: „Sorgt euch nicht...“

- Geschichte vorlesen:

„Der Sorgenbaum“

Einst, als das Wetter schlecht und die Ernte missraten war, litt ein kleines Dorf besonders unter der Not. Die Stimmung war gedrückt und jedem Bewohner schien es, als leide er am meisten unter der Situation. Schließlich befragten die Dorfältesten einen Einsiedler in einer nahegelegenen Klause, wie sie aus der allgemeinen Niedergeschlagenheit herauskommen könnten.

Der Weise antwortete: „Wenn denn jeder meint, das Schicksal habe ihm die schwerste Last auferlegt, dann soll jeder seine Sorgen und Nöte zu einem Paket schnüren und es an die alte Linde in der Mitte des Dorfes hängen. Er darf sich dafür das Päckchen eines anderen nehmen.“ Gesagt, getan: Jeder hängt seine Sorgen an den Baum und nahm sich ein anderes Päckchen. Doch wie überrascht waren alle, als sie die fremden Pakete zu Hause öffneten und feststellten, dass die Sorgen darin so viel größer waren als die eigenen.

Und so eilte jeder leise zu dem Baum zurück, hängt das fremde Päckchen an einen Ast, suchte sich sein eigenes und ging zufrieden nach Hause.

- Gespräch führen:

- ➔ Was macht den Menschen heutzutage wohl Sorgen?
- ➔ Was macht DIR Sorgen?
- ➔ Wie können wir mit unseren Sorgen umgehen?
- ➔ Wie kann uns unser Glaube helfen, mit Sorgen umzugehen?

- Evangelium vorlesen: Mt 6, 25 – 34

Jesus sagte zu seinen Jüngern: „Sorgt euch nicht um euer tägliches Leben - darum, ob ihr genug zu essen, zu trinken und anzuziehen habt. Besteht das Leben nicht aus mehr als nur aus Essen und Kleidung? Schaut die Vögel an. Sie müssen weder säen noch ernten noch Vorräte ansammeln, denn euer himmlischer Vater sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel wichtiger als sie. Können all eure Sorgen euer Leben auch nur um einen einzigen Augenblick verlängern? Nein. Und warum sorgt ihr euch um eure Kleider? Schaut die Lilien an und wie sie wachsen. Sie arbeiten nicht und nähen sich keine Kleider. Trotzdem war selbst König Salomo in seiner ganzen Pracht nicht

so herrlich gekleidet wie sie. Wenn sich Gott so wunderbar um die Blumen kümmert, die heute aufblühen und schon morgen wieder verwelkt sind, wie viel mehr kümmert er sich dann um euch? Euer Glaube ist so klein! Hört auf, euch Sorgen zu machen um euer Essen und Trinken oder um eure Kleidung. Warum wollt ihr leben wie die Menschen, die Gott nicht kennen und diese Dinge so wichtig nehmen? Euer himmlischer Vater kennt eure Bedürfnisse. Macht das Reich Gottes zu eurem wichtigsten Anliegen, lebt in Gottes Gerechtigkeit, und er wird euch all das geben, was ihr braucht. Deshalb sorgt euch nicht um morgen, denn jeder Tag bringt seine eigenen Belastungen. Die Sorgen von heute sind für heute genug.“

- Einführung eines Sorgenkastens: SuS dürfen auf kleine Zettel eigene Sorgen aufschreiben, in einen verschlossenen Kasten werfen. Einmal am Ende des Schuljahres wird der Kasten geöffnet und die Zettel verbrannt.
- Andere Rituale des Abgebens:
 - a) Steine zu einer Kerze legen
 - b) Teelicht für eine Person, um die ich mich Sorge, entzünden
 - c) Sorgen auf einen Zettel schreiben, um einen Stein wickeln und festbinden, Steine in einen Sack werfen, den Sack auf einem Spaziergang in die nächste Kirche tragen und vor dem Altar/Kreuz/Tabernakel ablegen

Impuls zu Psalm 91

Lied zum Ankommen abspielen

Begrüßung

Kreuzzeichen als Körperübung:

„Ich begrüße den Morgen und...“

- richte mich auf, stehe gerade und spüre meinen Körper, wie er in seiner Mitte ruht.
- strecke mich zum Himmel, schaue nach oben und denke an meine Pläne für den heutigen Tag, sehe, was vor mir liegt.
- beuge mich zur Erde, spüre meine Wurzeln, meinen eigenen Stand, erinnere mich, was gestern war.
- breite meine Arme aus, schaue auf meine Mitmenschen, meine Umwelt, weite meinen Blick, damit ich mehr wahrnehme.
- komme bei mir selbst an, spüre, wie mein Herz schlägt, mein Atem kommt und geht, horche in mich hinein.

„Guten Morgen, Gott, hier bin ich!“

Psalmengebet: im Wechsel: **Psalm 91** (Neues Leben Bibel)

Wer im Schutz des Höchsten lebt,
der findet Ruhe im Schatten des Allmächtigen.

Der spricht zu dem Herrn:

Du bist meine Zuflucht und meine Burg, mein Gott, dem ich vertraue.

Denn er wird dich vor allen Gefahren bewahren
und dich in Todesnot beschützen.

Er wird dich mit seinen Flügeln bedecken, und du findest bei ihm Zuflucht.

Seine Treue schützt dich wie ein großer Schild.

Fürchte dich nicht vor den Angriffen in der Nacht
und habe keine Angst vor den Gefahren des Tages,

vor der Pest, die im Dunkeln lauert,

vor der Seuche, die dich am hellen Tag trifft.

Wenn neben dir auch Tausende sterben, wenn um dich herum Zehntausende fallen,
kann dir doch nichts geschehen.

Du wirst es mit eigenen Augen sehen,

du wirst sehen, wie Gott die Gottlosen bestraft.

Wenn der Herr deine Zuflucht ist,
wenn du beim Höchsten Schutz suchst,

dann wird das Böse dir nichts anhaben können,

und kein Unglück wird dein Haus erreichen.

Denn er befiehlt seinen Engeln,
dich zu beschützen, wo immer du gehst.

*Auf Händen tragen sie dich,
damit du deinen Fuß nicht an einen Stein stößt.*

Löwen und giftige Schlangen wirst du zertreten,
wilde Löwen und Schlangen wirst du mit deinen Füßen niedertreten!

Der Herr spricht: »Ich will den erretten, der mich liebt.

Ich will den beschützen, der auf meinen Namen vertraut.

Wenn er zu mir ruft, will ich antworten.

Ich will ihm in der Not beistehen und ihn retten und zu Ehren bringen.

Ich will ihm ein langes Leben schenken

und ihn meine Hilfe erfahren lassen.«

Ehre sei dem Vater und dem Sohn

und dem Heiligen Geist,

wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit

und in Ewigkeit. Amen

Kurze Stille

Einladung, die Verse, die mich angesprochen haben, laut zu wiederholen.

Lied anhören

Dabei das Bild betrachten:



„Kathedrale“ von Auguste Rodin

Oder:



„Support“ von Lorenzo Quinn

Sammeln von Eindrücken, Gedanken und Erkenntnissen zu Psalm und Bild.

Vater unser gemeinsam beten oder freie Gebete sprechen

Kreuzzeichen und Segen

Morgenkreis „Mit Jugendlichen über Resilienz sprechen“

-erstellt von Andreas Thalmüller-

Material: Kerze für die Mitte, Text zur Studie über die Kinder von Kauai“, Resilienzkarte, Kärtchen mit den Zitaten der Jugendlichen, Resilienzfaktoren auf Kärtchen, Lied von Udo Lindenberg „Muss da durch“ (<https://www.youtube.com/watch?v=JtkLTlrsrww>)

Ablauf:

	Inhalt	Material
1.	<p>Lied von Udo Lindenberg „Muss da durch“ abspielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Um was geht es in dem Lied? (plötzlicher Schicksalsschlag – dunkle Phase überwinden – wieder aufstehen) ⇒ Gibt es Phasen in eurem Leben, in denen es euch so ähnlich ging? Wer möchte, darf davon berichten. 	<p>Musik „Muss da durch“ von Udo Lindenberg</p>
2.	<p>L stellt Studie „Kinder von Kauai“ vor.</p> <p>Begriffskarte „Resilienz“ wird in die Mitte gelegt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Was könnte bei resilienten Menschen stärker ausgeprägt sein als bei anderen? ⇒ Wie fühlen oder denken solche Menschen wohl? 	<p>Text zur Studie „Kinder von Kauai“ (M1)</p> <p>Begriffskarte „Resilienz“ (M2)</p>
3.	<p>Zitate von Jugendlichen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ In der Mitte seht ihr einige Zitate von Jugendlichen. Was vermutet ihr, welche Zitate stammen wohl von resilienten Menschen? ⇒ Was könnte daran jeweils fördernd für Resilienz sein? 	<p>Kärtchen mit Zitaten (M3)</p>
4.	<p>Resilienzfaktoren</p> <p>L stellt die 4 Resilienzfaktoren vor.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Die Resilienz-Grundlagenforschung hat die wichtigsten Schutzfaktoren herausgearbeitet und unter den folgenden sogenannten „Resilienzfaktoren“ (auf farbigen Kärtchen gedruckt) zusammengefasst: 	<p>Farbige Karten mit den Resilienzfaktoren (M4)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwirksamkeit (Überzeugung, dass man schwierige Situationen aus eigener Kraft heraus meistern kann) • Selbstwert (Bewertung, wie man sich selbst wahrnimmt) • Beziehung (bei Überforderung Hilfe von anderen annehmen können und Beziehungen pflegen) • Freude erleben können <p>Gemeinsam werden die Zitate in der Mitte den entsprechenden Resilienzfaktoren zugeordnet. (Dieses Bild kann am Ende der Stunde von der Lehrkraft ab fotografiert und für die Schüler*innen kopiert werden.)</p>	
5.	<p>Abschluss und Ausblick Lied von Udo Lindenberg „Muss da durch“ wird erneut angehört.</p> <p>Ausblick: In der nächsten Stunde können die Schüler*innen für sich einen „Notfallkoffer“ mit einer Liste schöner Dinge erstellen. Diesen „Notfallkoffer“ können sie dann herausholen, wenn es ihnen psychisch schlecht gehen sollte. Beispiele für die Liste könnten sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Sport machen ⇒ Schokolade essen ⇒ Ein/e Freund*in anrufen ⇒ ... 	Lied von Udo Lindenberg „Muss da durch“

Materialien und Lösungen

M1 Studie über die Kinder von Kauai

Die amerikanische Psychologin, Emmi Werner, unternahm langfristige Experimente auf der Insel Kauai. Zusammen mit ihrem Team untersuchte sie einen kompletten Jahrgang. 698 asiatische und polynesische Kinder, die im Jahr 1955 auf der Insel Kauai geboren wurden, wurden über 40 Jahre lang begleitet. Die Daten stammten von Interviews und Verhaltensbeobachtungen von Kinderärzten, Psychologen, Sozialarbeitern, Krankenschwestern und Lehrern (vgl. [Werner, 2008](#)).

Ein Drittel der untersuchten Kinder lebte mit einer hohen Risikobelastung, d.h. sie waren z.B. sehr arm, ihre Eltern hatten psychische Erkrankungen, waren alkohol- oder drogenabhängig. Die Kinder wuchsen meistens in einer Gegend mit einer hoher Kriminalitätsrate auf.

Bei einem Drittel dieser Risikogruppe stellten Werner und Smith fest, dass sie sich – im Gegensatz zu den zwei Dritteln der anderen Kinder – trotz der hohen Risikobelastung gut entwickelten und keine Verhaltensauffälligkeiten zeigten.

Sie konnten zum Beispiel Beziehungen eingehen, hatten eine optimistische Lebenseinstellung und fanden eine Arbeit, die sie erfüllte. Mit 40 Jahren konnte bei ihnen, im Gegensatz zu den anderen Kindern, eine geringere Todesrate, weniger Gesundheitsprobleme und weniger Scheidungen festgestellt werden (vgl. [Wustmann, 2016](#)).

Diese seelische Widerstandskraft nennt man Resilienz. Ein resilienter Mensch kann Krisen „einfacher“ meistern und zerbricht nicht daran.

(Studie findet sich auf folgender Homepage: <https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/krise-und-sozialisation/234779/m-04-01-resilienz/>)

Zitate von Jugendlichen – Lösungen für die/den Lehrer*in zu M3

Zitate	resilient
In meiner Freizeit hänge ich nicht nur am Handy, sondern genieße auch mal die Ruhe. Carmen	ja
Das ist echt traurig, aber so ist das Leben! Jona	ja
Ich könnte durchdrehen, ich bekomme einfach nicht hin! Abdul	
Ich habe schon Schlimmeres erlebt, das stehe ich auch noch durch. Annika	ja
Kein Wunder, dass mich niemand mag, ich ertrage mich ja selbst kaum! Pauline	
Meine beste Freundin war mir eine große Hilfe in meiner Krise. Sie hörte mir zu und war einfach für mich da. Emma	ja
Die Mathearbeit habe ich leider in den Sand gesetzt. Aber beim nächsten Mal mach ichs besser. Maike	ja
Der Vokabeltest lief gar nicht gut – ich kann einfach kein Englisch. Ilias	
Ich wollte schon die Schule wechseln, aber meine Lehrerin hat mir so viel Mut gemacht, dass ich geblieben bin. Naim	ja
Ich sehe vieles mit Humor, dann lässt sich der Alltag leichter ertragen. Benny	ja
Wenn ich nicht mehr weiter weiß, dann denke ich an meine Oma Lisel, sie ist für mich ein Vorbild und gibt mir Mut. Petra	ja
Ich brauche nie Hilfe – ich schaffe es alleine. Ferdinand	

M2

Resilienz

In meiner Freizeit hänge
ich nicht nur am Handy,
sondern genieße auch
mal die Ruhe.

Carmen

Das ist echt
traurig, aber so
ist das Leben!

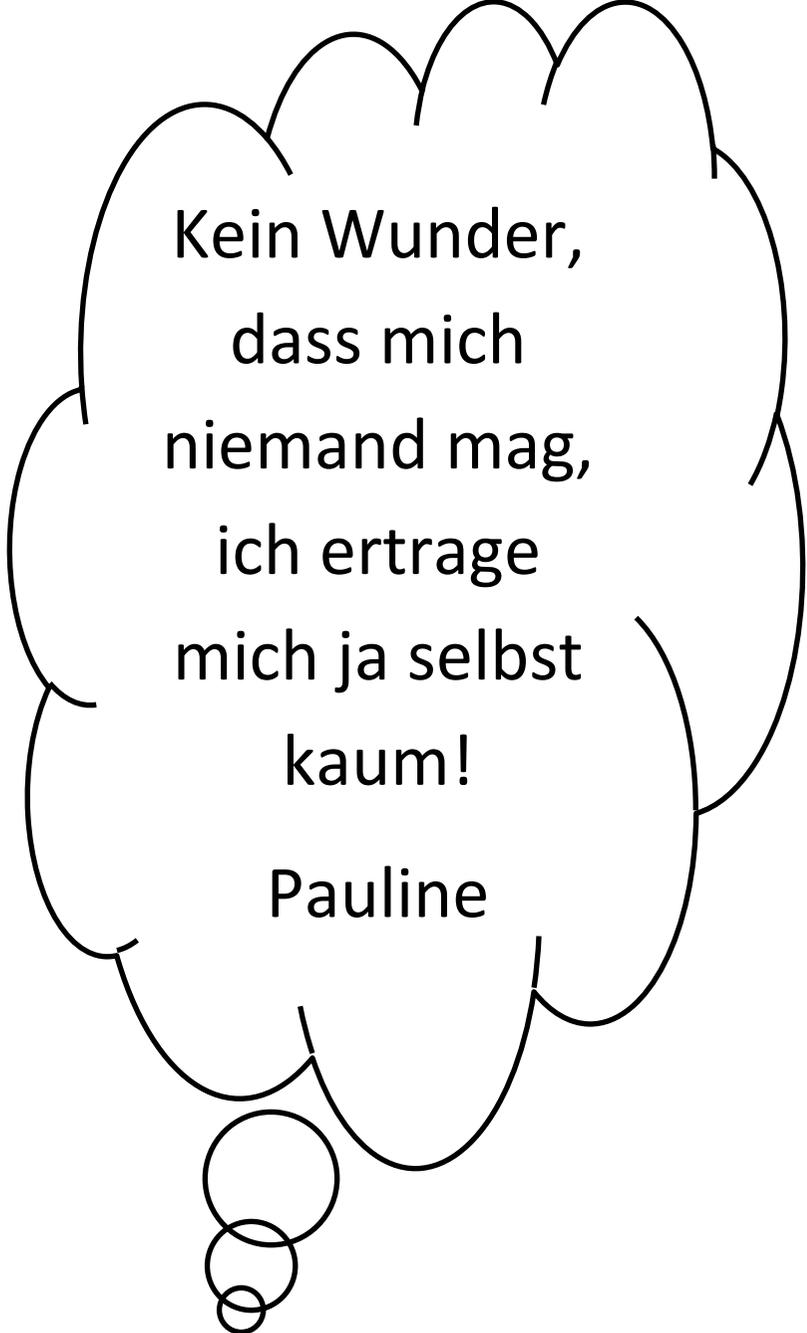
Jona

Ich könnte
durchdrehen,
ich bekomme
einfach nicht
hin!

Abdul

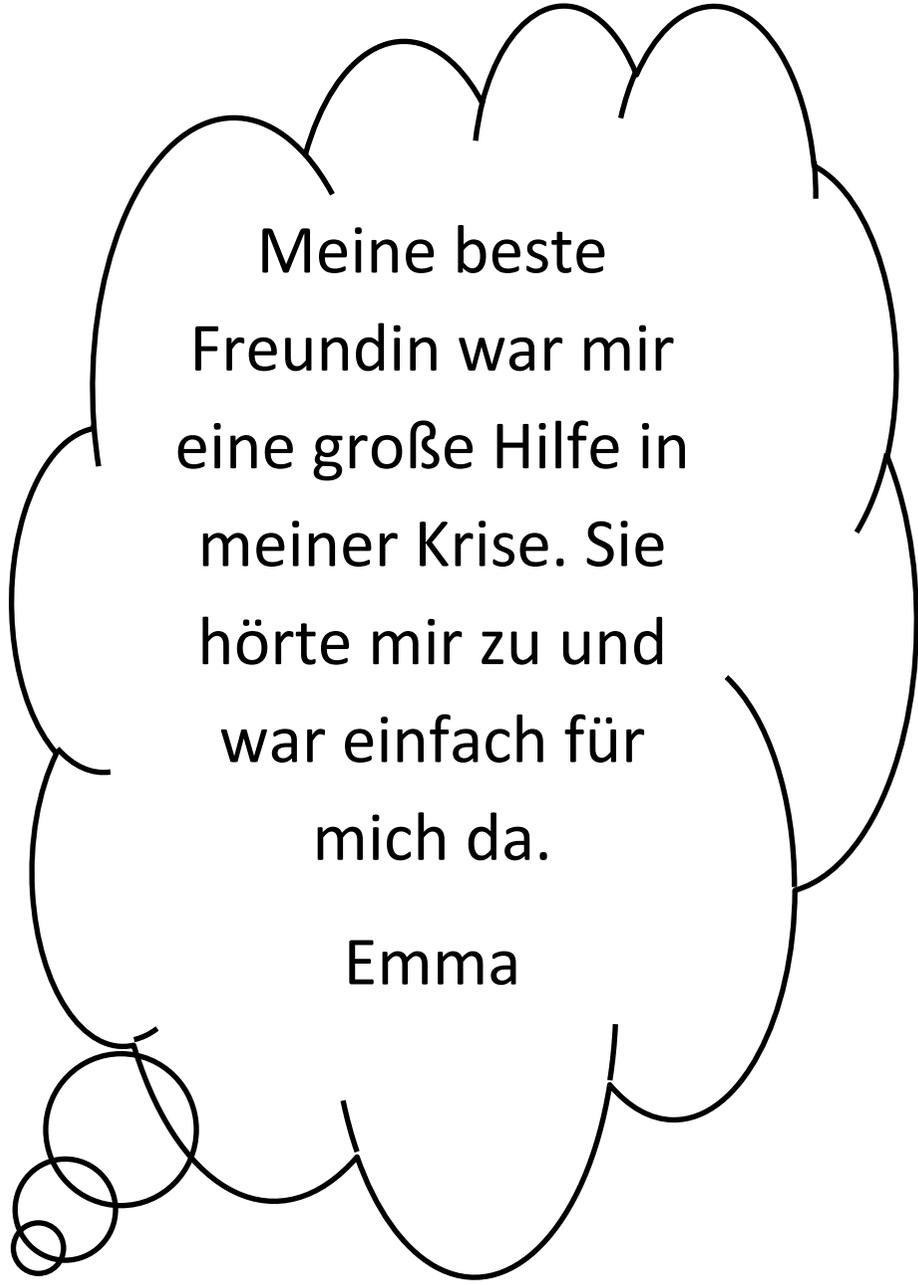
Ich habe schon
Schlimmeres
erlebt, das stehe
ich auch noch
durch.

Annika

A large, irregular thought bubble with a scalloped top edge and a tail of three small circles at the bottom left. The text is centered within the bubble.

Kein Wunder,
dass mich
niemand mag,
ich ertrage
mich ja selbst
kaum!

Pauline

A large, irregular thought bubble with a scalloped top edge and a tail of three small circles at the bottom left. The text is centered within the bubble.

Meine beste
Freundin war mir
eine große Hilfe in
meiner Krise. Sie
hörte mir zu und
war einfach für
mich da.

Emma

Die Mathearbeit
habe ich leider in
den Sand gesetzt.

Aber beim
nächsten Mal
mach ichs besser.

Maike

Der Vokabeltest
lief gar nicht gut –
ich kann einfach
kein Englisch.

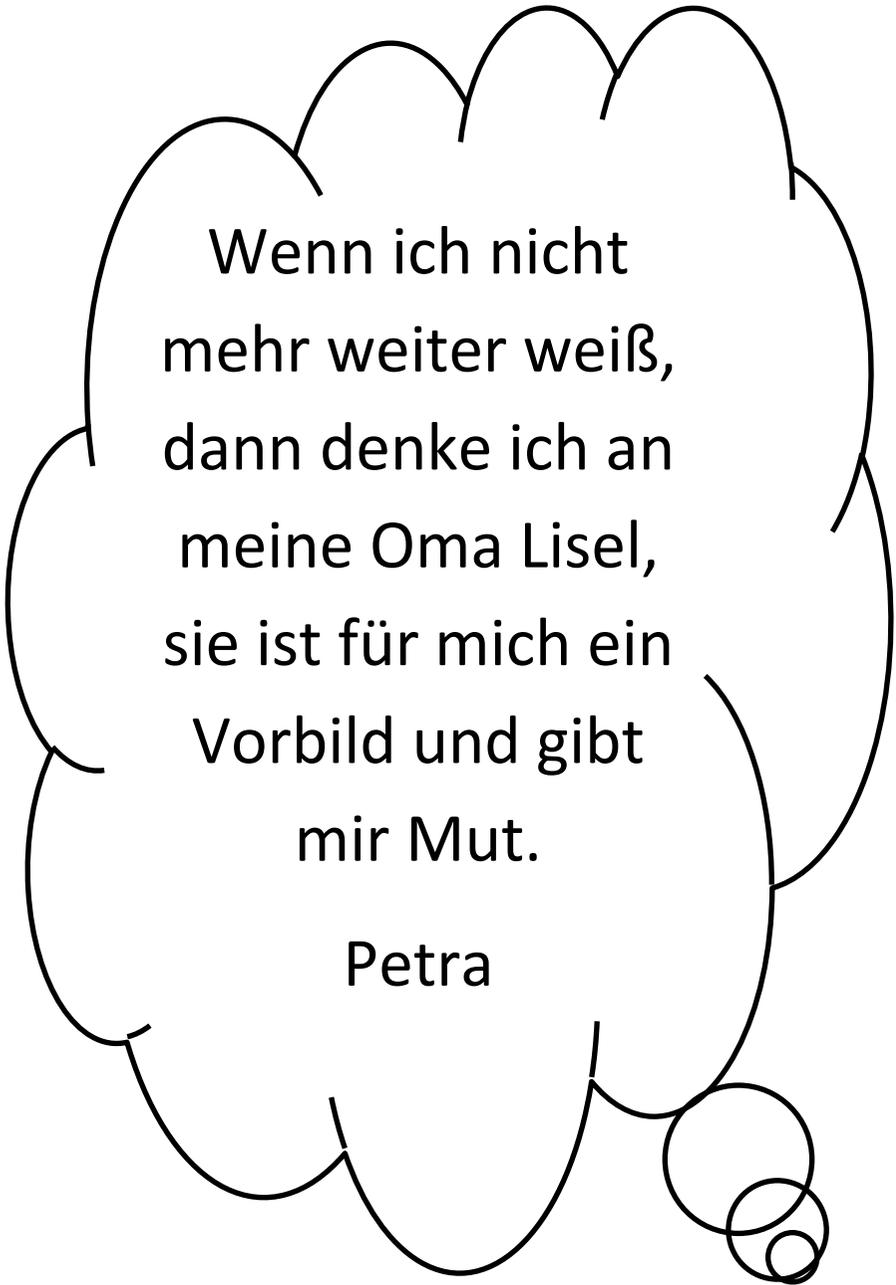
Ilias

Ich wollte schon die
Schule wechseln,
aber meine
Lehrerin hat mir so
viel Mut gemacht,
dass ich geblieben
bin.

Naim

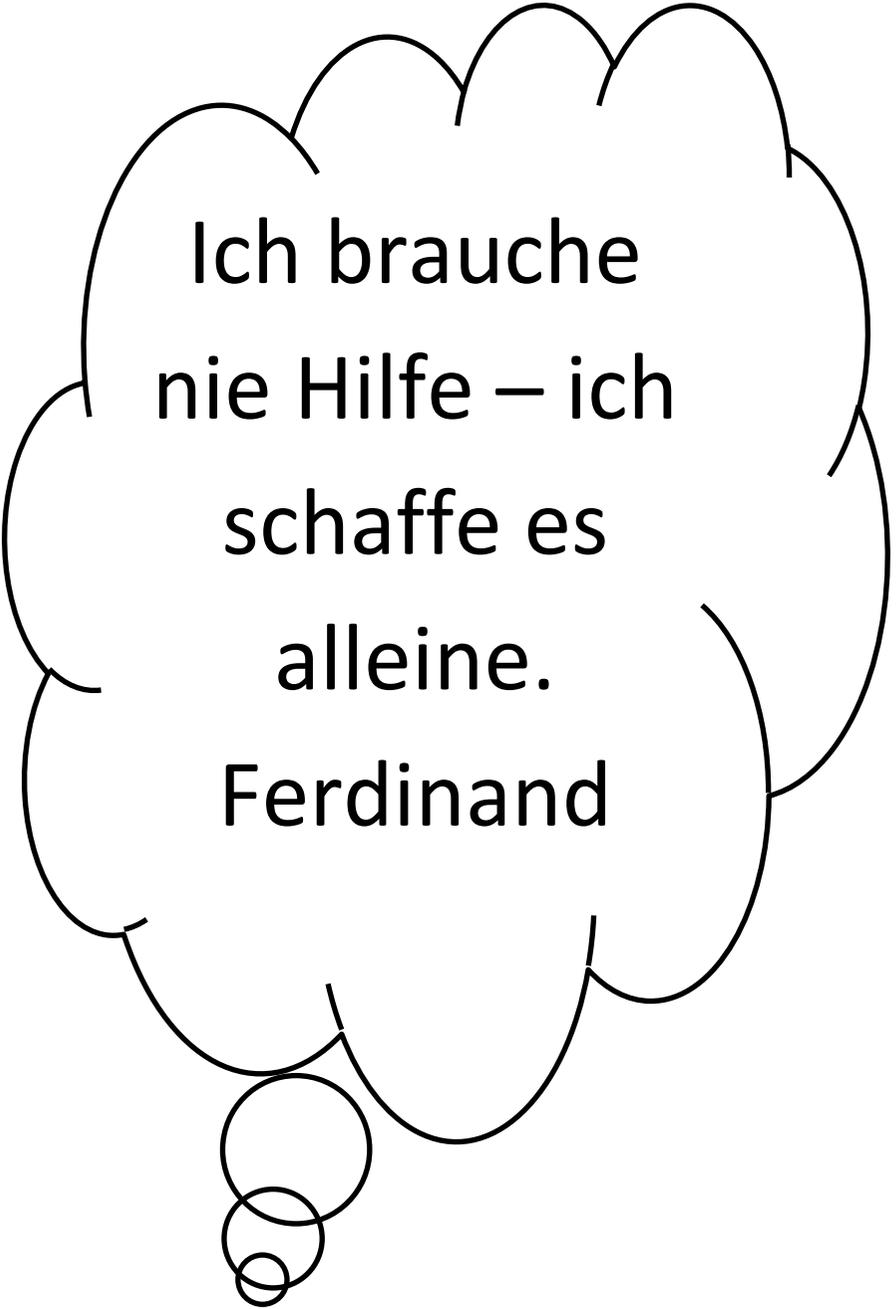
Ich sehe vieles mit
Humor, dann lässt
sich der Alltag
leichter ertragen.

Benny



Wenn ich nicht
mehr weiter weiß,
dann denke ich an
meine Oma Lisel,
sie ist für mich ein
Vorbild und gibt
mir Mut.

Petra



Ich brauche
nie Hilfe – ich
schaffe es
alleine.
Ferdinand

Selbstwirksamkeit

Selbstwert

Beziehung

**Freude erleben
können**