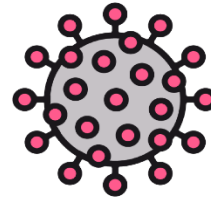




Schulseelsorge-Team
Martinsschule Ladenburg

März 2020

Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Eltern und Geschwister,
liebe Kolleginnen und Kollegen der Martinsschule,



jetzt ist plötzlich alles ganz anders! Das Corona-Virus hat unser tägliches Leben in vielen Dingen verändert. Der gewohnte Ablauf unserer Tage und die regelmäßigen Treffen mit Menschen außerhalb unserer Familie sind nicht mehr möglich. Viel von dem, was unsere Welt für uns vorhersehbar gemacht hat, gilt nicht mehr. Das verunsichert uns und macht Angst, den Kindern, den Jugendlichen und den Erwachsenen.

Uns allen fehlt unsere Schule als ein Ort, um mit vertrauten Menschen zusammen zu arbeiten und zu lernen, zu lachen und auch zu weinen, um miteinander zu reden und einander zu trösten.

Wir haben uns überlegt, wie wir, die Schulseelsorgerinnen der Martinsschule, mit Euch und Ihnen trotzdem in Kontakt bleiben können. Wir wollen uns auch in dieser Zeit, jetzt eben auf anderen Wegen, mit euch und mit Ihnen austauschen, über das, was uns Kummer macht und auch über das, was uns gut tut und hilft. Deshalb haben wir Ideen gesammelt, was unserer Seele jetzt gut tut.

Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass es Dinge gibt, die uns helfen mit Krisen und belastenden Situationen umzugehen.

Wenn Gewohnheiten und Gewissheiten nicht mehr gelten, tut es gut an anderer Stelle Sicherheit und Geborgenheit zu erfahren.

Wenn ich Dinge nicht mehr tun kann, die mir Kraft geben und mich zufrieden machen, tut es gut neue Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entdecken, die mich stark machen.

Wenn ich merke, dass ich bei der ganzen Informationsflut vor Angst und Unsicherheit nicht mehr derselbe Mensch bin, tut es gut zu verstehen, was die Krise mit uns macht.

In unserem Brief wollen wir Euch und Ihnen dazu ganz praktische Vorschläge machen.

SPIEL-IDEEN - für Eltern und Geschwister von kleineren Kindern und für alle Menschen, die gerne mit allen Sinnen lernen

- **„Wie ein Vogel im Nest“**

Auf dem Teppich, auf einer Matte auf dem Boden oder auch im Bett bauen wir mit und für unsere Kinder oder Geschwister ein Nest aus Kissen, Decken und bunten Tüchern.

Im Nest können wir Vogelstimmen hören

(z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=mWeDyKZZR7w>),

Lieder singen: „Alle Vögel sind schon da“ oder „Die Vogelhochzeit“



(zu beiden und vielen anderen Kinderliedern gibt es Text, Noten und ein Video unter <https://www.heilpaedagogik-info.de/kinderlieder-alphabet.>)

Wir können Geschichten erzählen oder auch ein Gebet mit Gebärden sprechen:

Gottes Hand hält uns fest wie ein Vogel im Nest.
(Hände vor dem Oberkörper wie eine Schale halten)
Bei ihm sind wir geborgen.
(Hände schützend gekreuzt vor die Brust legen)
aus: Das Kindergesangbuch, Text und Musik von Bernd Schlaudt



- „Haus bauen“

Aus großen Kissen, Matten, kleinen Matratzen, Stühlen, kleinen Tischen und anderen Gegenständen bauen wir uns ein Haus, eine Hütte oder eine Burg. Wir erzählen von Stürmen, Regen und Gewitter, machen die entsprechenden Geräusche dazu (gibt's auch im Internet). In unserem selbst gebauten Haus finden wir Schutz.

Im Haus erzählen wir uns Geschichten von allerlei Bedrohungen, von unseren Ängsten und von dem, was uns stark macht und Schutz gibt. Es gibt auch eine Hörgeschichte von den „Radiofüchsen“ zu *Es klopft bei Wanja in der Nacht* (<https://www.radiofuechse.de/rein hoeren/es-klopft-bei-wanja-der-nacht>). Dazu gibt es im Netz auch ein Puzzle und ein Ausmalbild (<https://marionszeitfenster.wordpress.com/2017/01/12/2017-01-es-klopft-bei-wanja-in-der-nacht-vorlesespass/>).

Ein Gebet, vielleicht für den Abend, gibt es im Buch der Psalmen:

Gott, du bist wie eine starke Burg und wie ein warmes Haus.
Da haben wir Platz, da sind wir sicher.
Du rettetest uns vor denen, die uns Böses wollen.
Blitze machen und Angst. Der Wind jagt uns, der Regen macht und nass.
Doch du machst uns dein Haus auf. Du hast uns gehört.
Danke, mein Gott, mein Freund.
aus: Im Schatten deiner Flügel. Psalmen für Kinder, nach Psalm 18

RITUALE ZUM SORGEN ABLADEN – für Kleine und Große, allein oder mit anderen

- **Kummersteine**

Wir suchen einen Stein, der gut in unsere Hand passt.
Wir überlegen, wo in der Wohnung ein passender Ort für den Stein sein könnte.
Vor dem zu Bett gehen sprechen wir darüber, was wir heute erlebt haben.
Wir denken an alles, was uns Angst, Kummer und Sorgen macht. Das alles „drücken“ wir in den Stein. Wir sprechen oder singen:





Al - les, was mich be - drückt. Al - les, was mich be -
las - tet, le - ge ich in die - sen Stein, denn du,
Gott, willst bei mir sein und lässt mich nie al - lein.

aus: Calwer Arbeitshilfe Religion NEU. Grundschule 1./2. Schuljahr. 2. Halbband

Nun legen wir den Stein an seinen Platz und wünschen uns eine gute Nacht.

- **Sorgenpüppchen**



Sorgenpüppchen kann man leicht basteln oder in verschiedenen Ausführungen auch günstig kaufen (beides im Netz). Eine andere Möglichkeit ist es auch, ein bereits vorhandenes Kuscheltier oder eine Puppe als Sorgenpüppchen zu verwenden.

Das Sorgenpüppchen kann nicht sprechen, dafür umso besser zuhören.

Ihm kannst du alles sagen.

Es versteht dich – auch ohne Worte.

Das Sorgenpüppchen ist klein, aber es ist so stark, dass es die Sorgen vieler Menschen tragen kann.

Gib dem Sorgenpüppchen einen Platz. Du kannst es in deinem Zimmer aufbewahren oder du kannst es überall mitnehmen. Das entscheidest du!

Wenn du möchtest, kannst du das Püppchen auch deinen Eltern, deinen Geschwistern, deinen Freunden und deinen Lehrern vorstellen. Vielleicht wollen sie ihm auch etwas erzählen.

Das Sorgenpüppchen hat einen Beutel, da kann man es reinlegen, da kann es sich ausruhen.

SEGEN – kann man auch malen

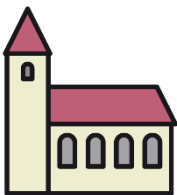
Viele Menschen haben auf ihrem Lebensweg erlebt: Gott ist bei mir. Sie haben seinen Segen gespürt. Mit einem Segensgebet bitten wir Gott, dass er uns begleitet.

Im **Anhang 1** findet ihr dazu ein Arbeitsblatt.

- Lest den Text oder lasst ihn euch vorlesen.
- Nehmt 7 verschiedene Farben und unterstreicht in jedem Satz, **wo** Gott ist.
- Malt ein Bild von euch in den Rahmen.
- Malt nun mit den 7 Farbstiften, **wo** Gott bei euch ist.

aus: Schönberger Impulse: Praxisideen Religion: Wer, wo, wie ist Gott?

GOTTESDIENSTE – gibt es auch online



„Die Kirchenmaus“ ist eine besondere **Kindergottesdienst**form der evangelischen Kirchengemeinde Ladenburg. Sie wird am Samstag, den 4. April ab 10:00 Uhr übertragen und ist auch danach noch online verfügbar (<https://www.ekila.de>).

Die Evangelische und Katholische Kirche in Deutschland und viele Ortskirchengemeinden stellen Gottesdienste und auch andere Angebote online (z.B.

Kirche begleitet der evangelischen Landeskirche in Baden - auch mit Angeboten für Kinder https://www.ekiba.de/html/aktuell/aktuell_u.html?&cataktuell=&m=35910&artikel=22943&stichwort_aktuell=&default=true oder von der katholischen Erzdiözese Freiburg

Konkrete Initiativen für die Seelsorge in Zeiten von Corona

https://www.ebfr.de/html/content/seelsorge_jetzt_trotz_corona.html?&

Gottesdienst-Livestream

<https://www.ebfr.de/html/content/livestream.html?&t=kk4of4etl42hmd04lalqqvahsj>)

KLEINE AUSZEITEN – auch Erwachsene (und Jugendliche) brauchen Zeit zum Abschalten und Aufatmen

Gönne dir jeden Tag ein bisschen Zeit nur für dich, in denen du bewusst versuchst, nicht an die Corona-Pandemie und ihre Konsequenzen/Folgen für dein Leben zu denken... Abschalten und Kraft schöpfen.



z.B. mit einem „**Fingerlabyrinth**“: Das kann man sich selbst zeichnen oder du druckst den entsprechenden **Anhang 2** aus. Das Fingerlabyrinth eignet sich gut, um sich eine kleine Atempause zu gönnen. Du kannst schwere Gedanken loslassen, während du mit deinem Finger den Weg zur Mitte entlang fährst, wenn du dich dabei auf den Weg konzentrierst.

aus: Monika Fröschl: Die heilende Kraft des Labyrinths

Weitere Infos findet ihr auf:

<https://dasfingerlabyrinth.com/das-finger-labyrinth/>

- z.B. mit einer kleinen **Atem-Meditation**: Nimm eine Meditationshaltung ein. Konzentriere dich dabei auf deinen Atem. Atme bewusst ein und aus. Versuche wahrzunehmen, wie du ein- und ausatmest und was es mit deinem Körper macht. Schließe dabei am besten die Augen. Blende alles um dich herum aus. Konzentriere dich nur auf deinen Atem.
3-5 Minuten meditieren kann da einiges bewirken.
- z.B. mit einer **Bewegungsabfolge** wie **Tai Chi oder Qi Gong**
Auf der nachfolgenden Internetseite wird erklärt, beschrieben und gezeigt, wie gewisse Bewegungen/Übungen durchgeführt werden können und Kraft geschöpft werden kann. Es ist gar nicht schwer – traue dich!
<https://www.dtb.de/news/artikel/die-kraft-der-ruhigen-bewegungen-8326/>
- z.B. Ausmalen eines **Mandalas** und dabei meditative Musik hören.
Mandalas findest du viele im Internet.

INFORMATIONEN - sind für alle wichtig!
Aber, wer soll das alles verstehen? Und wem kann ich glauben?



Wir werden im Moment mit Nachrichten zur Corona-Krise überschwemmt. Die meisten Nachrichten sind in einer „Experten-Sprache“, die wir nicht immer verstehen. Dann gibt es auch immer wieder falsche Informationen. Hier sind ein paar Links, die wir empfehlen können:

- **Informationen über Corona für Kinder und Jugendliche**
logo! – die Kindernachrichten des ZDF – ZDFtivi
gibt es live von Samstag bis Donnerstag um 19:50 Uhr, Freitag um 19:25 Uhr
jederzeit im Internet: <https://www.zdf.de/kinder/logo>
- **Informationen in leichter Sprache:**
gibt es auf der Seite des *Bundesgesundheitsministeriums*
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Coronavirus_Leichte_Sprache_barr.pdf

und auf der Internetseite der *Lebenshilfe*
https://www.lebenshilfe.de/fileadmin/Redaktion/PDF/2_Informieren/Infos_LS_Corona_LH_Bremen_mit_Hygienetipps.pdf
- **Informationen mit Symbolen der Unterstützten Kommunikation**
Im **Anhang 3 uns 4** gibt es nicht nur ein Blatt mit Symbolen und Erklärungen zum *Infektionsschutz*, sondern auch *Arbeitsblätter*, damit ihr die wichtigsten Regeln lernen könnt. Das kann mit einem Memory-Spiel auch Spaß machen!

- **Informationen in verschiedenen Sprachen:**
Offizielle Informationen zum Corona-Virus gibt es auch auf Türkisch, Arabisch in vielen anderen Sprachen
<https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>

WICHTIGE TELEFONNUMMERN – wer große Angst und viele Sorgen hat, wer dringend jemand zum Reden braucht, der kann anonym und kostenfrei anrufen

- Für Kinder und Jugendliche gibt es die **Nummer gegen Kummer**: Telefon: **116 111** oder online (<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>)
- Erwachsene erreichen die **Telefonseelsorge** unter den Telefon-Nummern: **0800/111 0 111** oder **0800/111 0 222** oder **116 123**
auch hier gibt es ein Mail- und Chat-Angebot (<https://www.telefonseelsorge.de>)
- **muslimische Telefonseelsorge** gibt es unter der Nummer: **030443509821**
und online (<http://www.mutes.de/home.html>)
- das Hilfetelefon **Gewalt gegen Frauen** ist unter der Nummer: **08000 – 116 016**
zu erreichen und auch online (<https://www.hilfetelefon.de>)



SCHULSEELSORGE AN DER MARTINSSCHULE

Unter der Mailadresse: schulseelsorge@martinsschule.info sind wir jederzeit zu erreichen. Wir antworten zeitnah und rufen auch gerne telefonisch zurück, wenn wir Sie/Ihr uns eine Telefon-Nummer mitteilt. Wir freuen uns auch über Anregungen und neue Informationen von Eurer und Ihrer Seite.

Im Vertrauen auf Gottes fürsorgende Begleitung wünschen wir Ihnen und Euch die nötige Geduld, Kraft und Unterstützung, um mit den Herausforderungen dieser Krise umgehen zu lernen. Besonders freuen würden wir uns, wenn unser Brief „Kreise zieht“ und den Austausch zwischen uns allen anregt.

Mit herzlichen Grüßen

Susanne Brennberger

Annette Kriek

Theresa Ortelt

Andrea Karus danken wir für ihre tolle Unterstützung