

## 1. Einleitende Gedanken

Lieber Schüler, liebe Schülerin,

du kennst das vielleicht aus eigener Erfahrung. Wenn wir Menschen Angst vor etwas haben und Sorgen uns quälen, hilft uns vor allem das Gefühl, nicht allein zu sein. Die Anwesenheit eines anderen kann wahre Wunder bewirken, da muss nicht einmal ein Wort gesprochen werden. Zusammen schweigen, beieinander sitzen oder - wenn das möglich ist - in den Arm genommen werden, vermittelt Sicherheit im emotionalen Chaos. Wie ein Sprichwort schon sagt, entlastet auch miteinander reden ungemein, denn **geteiltes Leid ist bekanntlich halbes Leid**. Manche/r Jugendliche in deinem Alter vertraut ihre/seine Gedanken und Gefühle einem Tagebuch an, fast alle sind täglich im Netz, chatten mit ihren Freunden/innen oder schreiben Kurzmitteilungen per SMS. Andere haben ein Haustier, das ihnen gerade jetzt treu zur Seite steht, oder lesen Bücher um in fremde Welten einzutauchen.

In diesen Tagen, in denen wir unsere Kontakte auf die Familie beschränken müssen, helfen gemeinsame Mahlzeiten am gedeckten Tisch, Spiele mit den Geschwistern und Eltern, Bastelaktionen oder Filmabende um gemeinsam Schönes zu erleben. Auch wenn du viel Gewohntes und Liebgewordenes nicht mehr tun kannst, schaffen alle diese Dinge Ablenkung und schenken Momente der Unbeschwertheit sowie Freude. Warum nicht lachen, Sport in der Natur machen oder mit der Familie spazieren gehen, das alles ist nach wie vor erlaubt. Ich selbst brauche einen geordneten Tagesablauf mit festen Zeiten zum Aufstehen, Schularbeiten erledigen, Essen und Ausruhen, damit mein Leben nicht ganz aus den gewohnten Bahnen gerät. Selbstfürsorge und Körperpflege sind wichtig.

Ich habe auch viel Freude an der Trompetenmusik, die jeden Abend von unserer Kirche her ertönt und mich tröstet, bevor die Dunkelheit der Nacht beginnt. Musik verstärkt oder beruhigt Gefühle, hilft innerlich loslassen und mancher Liedtext verleiht Sprache für das, was wir selbst nicht in Worte fassen können. Ähnliches erlebe ich beim Lesen von Psalmen. Anschaulich in leicht zugänglichen Bildern beschreiben sie verschiedene menschliche Stimmungen. Überhaupt entdecke ich in diesen Tagen die Kraft des Gebetes wieder neu. Denn Beten hilft mir meine eigene Bedürftigkeit und Angewiesenheit auf Gott zu erkennen und anzunehmen, eröffnet mir eine andere, himmlische Perspektive. Früher habe ich unserem Sohn, wenn er krank war oder aus schlechten Träumen aufgewacht ist, immer eine Geschichte vorgelesen und die Kinderzimmertür einen Spalt offengelassen, damit Licht vom Flur hereinfällt. Danach wurde er meist ruhig und ist wieder eingeschlafen. Auch Erwachsene und Jugendliche können durch Geschichten Angst verlieren und seelisch gestärkt werden.

Ich bin mir sicher, dass du am besten selbst weißt, was dir guttut und dich durch diese Zeit trägt. Deshalb verstehe die folgenden Lieder, Gebete, Texte und Übungen nur als Anregung. Du kannst auswählen, was für dich passt oder selbst kreativ werden. Entdecke deine eigenen Kraftquellen und Gaben, schreibe einen Brief an die Großeltern oder telefoniere mit einem Freund/einer Freundin. Es gibt so viele Möglichkeiten in Zeiten von Corona das Leben aktiv zu gestalten, mit anderen in Beziehung zu bleiben und gestärkt von Gottes Wort zuversichtlich in die Zukunft zu gehen.

Deine Frau Heckel-Bischoff,

Dozentin für Schulseelsorge, RPI Baden

## 2. Musik und Lieder (zum Singen, Lesen, Musizieren oder Hören. Alle Lieder findest du im Internet)

### a. Lieder aus dem Evangelischen Gesangbuch

- Von guten Mächten wunderbar geborgen (EG 65,7)
- Komm, Herr, segne uns (EG 170)
- Bewahre uns Gott, behüte uns Gott (EG 171)
- Ich möchte, dass einer mit mir geht (EG 209)
- Lobe den Herren, den mächtigen König (EG 317)
- Nun danket alle Gott (EG 321)
- Vertraut den neuen Wegen (EG 395)
- Meinem Gott gehört die Welt (EG 408)
- Gott liebt diese Welt (EG 409)
- Gott gab uns Atem (EG 432)
- Auf und macht di Herzen weit (EG 454)
- Der Mond ist aufgegangen (EG 482)
- Bevor die Sonne sinkt (EG491)
- Weißt du wieviel Sternlein stehen (EG 511)
- Ich lobe meinen Gott, der aus der Tiefe mich holt (EG 628)
- Fürchte dich nicht gefangen in deiner Angst (EG 643)
- Meine Zeit steht in deinen Händen (EG 644)
- Wenn die Last der Welt dir zu schaffen macht (EG 645)
- Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut (EG 662)



### b. Religiöse Lieder, die nicht im Gesangbuch stehen

- Ich sing dir mein Lied
- Gut, dass wir einander haben
- Mögen sich die Wege vor deinen Füßen ebnen
- Möge die Straße uns zusammenführen
- Viele kleine Leute
- Bist zu uns wie ein Vater
- Gottes Wort ist wie ein Licht in der Nacht
- Halte zu mir, guter Gott, heut den ganzen Tag
- Da ist ein Sehnen tief in uns, o Gott
- Du bist da, du bist da, bist am Anfang der Zeit



### c. Lieder aus Rock und Pop

- Somewhere over the rainbow (Judy Garland)
- Geboren um zu leben (Unheilig)
- Dieser Weg (Xavier Naidoo)
- You never walk alone (Mathou)
- Lieber Gott (Marlon)
- Ist da jemand? (Adel Tawil)
- Zuhause (Adel Tawil)



- Du bist das Licht (Gregor Meyle)
- Was wirklich bleibt (Christina Stürmer)
- Three Things (Jason Mraz)
- Wunderbare Leere (Herbert Grönemeyer)
- In diesem Moment (Roger Cicero)
- Rennen (Cro)

### **3. Gebete (zum Nachsprechen, Umformulieren, Aufschreiben und verschicken an Verwandte und Freund/innen)**

#### Gebet 1:

Immer wieder überfällt mich die Angst, mein Gott.

Fragen kommen, die mir niemand beantworten kann. Probleme beschäftigen mich und ich sehe keinen Ausweg. Ich fühle mich überfordert und selbst im Ausnahmezustand.

Hilf mir, guter Gott, nicht in Angst zu versinken. Pflanze deinen Zuspruch in mein unruhiges Herz: „Fürchte dich nicht!“ Schenke mir Mut, mich zu öffnen und anderen von meinen Sorgen zu erzählen. Lass mich bei dir behütet und geborgen sein. Amen

#### Gebet 2:

Manchmal habe ich Angst und das Gefühl in der Luft zu hängen, keinen Boden mehr unter den Füßen zu haben.

Dann Gott bitte ich dich: Stelle mich wieder auf festen Grund, zeige mir neue Wege in der Krise auf, mein Leben sinnvoll zu gestalten und mit anderen zu teilen. Stärke in mir die Hoffnung, dass auch wieder andere Tage kommen. Sei besonders bei denen, die einsam oder krank sind. Hilf, dass sie in Kontakt mit anderen bleiben, alles Lebensnotwendige haben und die medizinische Hilfe erhalten, die sie zur Heilung brauchen. Amen

#### Gebet 3:

Gott, meine Geduld wird auf eine harte Probe gestellt. Ich sehne mich nach Normalität, nach Begegnungen mit meinen Großeltern und Verwandten, nach Treffen mit meinen Freunden und Freundinnen, manchmal sogar nach der Schule. Ich vermisse die Freiheit mich draußen zu bewegen und an Orten zu sein, wo das Leben pulsiert und die Lebensfreude überspringt.

Ich frage mich: „Wie lange wird diese Ausnahmesituation dauern? Wie wird das Leben danach sein?“

Himmlicher Vater, hilf mir geduldig abzuwarten und darauf zu vertrauen, dass Wissenschaftler Mittel und Wege finden, den Corona-Virus einzudämmen oder sogar zu bekämpfen. Beflügele meine Fantasie und Kreativität, dass ich auf neue Weise mit den Menschen, die mir etwas bedeuten, in Verbindung bleibe. Schenke mir den Mut und die Kraft zu tun, was mir möglich ist. Stärke meine Hoffnung, dass du diese Welt und mein Leben bewahrst. Amen

#### Gebet 4:

Ich danke dir, Gott, dass meine Eltern mich zuhause so gut versorgen, dass ich gesund bin und die Stille um mich herum manchmal auch genießen kann.

Ich danke dir, dass mich meine Geschwister durch diese Tage begleiten, ich mit meinen Freunden und Freundinnen gut vernetzt bin.

Ich bitte dich, sei mit uns allen. Schenke uns Geduld und gegenseitige Rücksichtnahme. Denn auf engem Raum miteinander zu leben ist manchmal für alle eine Herausforderung.

Hilf, dass wir miteinander teilen, was wir zum täglichen Leben brauchen und was uns in diesen Tagen innerlich umtreibt.

Lass uns heute und in den kommenden Tagen deine Nähe spüren. Amen

#### Fürbittengebet:

Wir bitten dich Gott um Hilfe und Bewahrung  
Für unsere Großeltern und Verwandten  
Kehrvers: Herr, erbarme dich

Für unsere Freunde und Freundinnen  
Kehrvers: Herr, erbarme dich

Für alle Schwachen, Kranken und Sterbenden  
Kehrvers: Herr, erbarme dich

Für alle Ärzte und Pflegerinnen,  
Kehrvers: Herr, erbarme dich

Für alle, die um ihre Arbeit und Existenz fürchten müssen  
Kehrvers: Herr, erbarme dich

Für alle Wissenschaftler und Politikerinnen  
Kehrvers: Herr, erbarme dich

Für alle, die an der Kasse sitzen oder dafür sorgen,  
dass das öffentliche Leben weiter funktioniert  
Kehrvers: Herr, erbarme dich

Für...



#### Klageworte aus Psalmen

Gott, hilf mir! Denn das Wasser geht mir bis an die Kehle. Ich versinke in tiefem Schlamm, wo kein Grund ist. Ich bin in tiefe Wasser geraten und die Flut will mich ersäufen. (Ps 69, 2-3)

Wende dich zu mir und sei mir gnädig; denn ich bin einsam und elend. Die Angst meines Herzens ist groß; führe mich aus meinen Nöten. (Ps 25,16-17)

Ich weine die ganze Nacht, mein Bett ist durchnässt von Tränen (Ps 6,7)

Bis zur Erschöpfung habe ich geschrien, meine Kehle ist davon ganz entzündet (Ps 69,4)

Angst presst mir das Herz zusammen (Ps 25,17)

Sorgen drücken mich nieder, ich finde keine Ruhe mehr (Ps 55,3)

Furcht und Zittern haben mich gepackt (Ps 55,5)

### Vertrauensworte aus Psalmen

Du umgibst mich mit deinem Schutz (Ps 3,4a)

Ich kann mich ruhig schlafen legen, weil du mich beschützt (Ps 3,9)

Du lässt mich in Sicherheit leben (Ps 4,9)

Der Herr hört mein Weinen. (Ps 6,9)

Du lässt niemand im Stich (Ps 9,11)

Du machst mir das Dunkel wieder hell (Ps 18,29)

Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. (Ps 23,1)

Der Herr ist mein Licht und mein Heil, vor wem sollte ich mich fürchten? (Ps 27,1)

### Psalm 23

Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.

Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.

### Einen Psalm selbst schreiben

So kannst du deinen eigenen Psalm formulieren:

Ich bin ... (Situation)

Ich fühle mich ... (Gefühle)

Du aber Gott/Jesus

bist/hast ...

Ich klage/danke dir oder bitte/lobe dich ...

### Vaterunser (EG 024)

### Gebet von Dietrich Bonhoeffer

Gott, zu dir rufe ich am frühen Morgen, hilf mir beten und meine Gedanken sammeln; ich kann es nicht allein. In mir ist es finster, aber bei dir ist Licht, Ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht. Ich bin kleinmütig, aber bei dir ist die Hilfe. Ich bin unruhig, aber bei dir ist



Frieden. In mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist die Geduld. Ich verstehe deine Wege nicht, aber du weißt den rechten Weg für mich.

Segen (EG 028)

#### 4. Geschichten, die trösten und Mut machen (zum Lesen und Vorlesen)

##### a. Biblische Geschichten

- Abrahams Berufung (1.Mose 12,1-9)
- Gott ruft Mose (Exodus 3,1-15.18-21)
- Elia in der Wüste (1.Könige 19,1-7)
- Die Sturmstillung (Markus 35-41)
- Jesus und der sinkende Petrus (Matthäus 14,22-33)
- Die Emmausjünger (Lukas 24,13-33)



##### b. Andere Geschichten

##### - **Spuren im Sand**

([https://www.evangeliums.net/gleichnisse/gleichnis\\_spuren\\_im\\_sand\\_gedicht.html](https://www.evangeliums.net/gleichnisse/gleichnis_spuren_im_sand_gedicht.html))

- **Beppo, der Straßenkehrer** (<https://www.wattpad.com/70967408-geschichten-zum-nachdenken-beppo-der-stra%C3%9Fenkehrer>)

- **Das Märchen von der traurigen Traurigkeit** (<http://www.ingewuthe.de/traurigetraurigkeit.htm>)

- **Frederick, die Maus** ([https://www.informatik.uni-leipzig.de/~meiler/GL.dir/SammlungGeschichten/WS08/Frederick die Maus.pdf](https://www.informatik.uni-leipzig.de/~meiler/GL.dir/SammlungGeschichten/WS08/Frederick_die_Maus.pdf))

- **Momo** (<https://www.zeitblueten.com/news/zuhoren-koennen/>)

- **Der betende Gaukler** (<https://hl-martin-schlossneuhaus.de/die-geschichte-vom-betenden-gaukler/>)

#### 5. Bei verordnetem Stillstand die Stille neu entdecken (Möglichkeiten still zu werden und zu meditieren)

- Eine Kerze anzünden und ins Licht schauen
- Mandala malen
- Einen Gegenstand in der Hand halten und erfühlen
- Den eigenen Atemrhythmus wahrnehmen, die Hände auf den Bauch legen und das Ein- und Ausatmen spüren (Bild zur Hilfe: Wellengang am Meer; Vorstellung guten Duft einzuatmen)
- Akkupressur, Entspannungsschütteln, Körper abklopfen (Ideen im Internet)
- An meinen Wohlfühlort in der Fantasie reisen und diesen mit dem inneren Auge genau anschauen
- Einen Psalmvers meditieren