

**Wenn die Schulen wieder öffnen**

Die Psychologie kennt vier Schritte der Bearbeitung eines sog. „critical incidents“, also eines Ereignisses, das belastend, einschneidend und nachhaltig für SuS wirkt. Unter der Annahme, dass die bis zu sieben Wochen „ohne“ RU mit allen häuslichen, familiären, medialen und sonstigen Begleiterscheinungen möglicherweise solch einen critical incident darstellen, bietet sich für eine Stunde Null folgendes Szenario an, das entweder in 45 oder auch in 90 Minuten gestaltet werden kann.

Was?	Wie?	Womit?	Warum? Wozu?
1. Sicherheit geben	SuS kommen im Sitzkreis zusammen (1,5 m Abstand?) und werden von L mit einem Impuls begrüßt.	Tageslosung, Lied, Gedicht, Gebet, Kerze, Feder/Stein...	Sich treffen, sich sehen, sich wahrnehmen, sich hören – entdecken, dass alle anderen und man selbst „lebendig“ ist.
2. Erzählen lassen	Die SuS wählen eine Bilddatei, die zu ihrem Erleben in den letzten Wochen passt und berichten.  Alternative: SuS wählen ein Bild aus einer Bildkartei und erzählen reihum, was sie in den zurückliegenden Wochen am meisten genervt hat, was ihnen am unangenehmsten war, was sie als belastend erlebt haben	Bildkartei	SuS bleiben mit ihrem Erleben nicht alleine sondern teilen.  Alternative: Leid mit-teilen  L achtet darauf, dass traumatische Erfahrungen nicht durch zusätzliche Nachfragen vertieft werden (Gefahr der Retraumatisierung), sondern dass tatsächlich nur berichtet wird.

<p>3. Reaktionen erklären</p>	<p>L erläutert, welche Reaktionen Menschen in Stress-situationen erleben können. L erläutert kurz die möglichen Stressreaktionen: körperlich (zb: Unruhe, Bauchweh, Kopfweh), kognitiv (zB. Konzentrationsprobleme, Schwierigkeit Entscheidungen zu treffen), emotional (zB. gereizt sein, aggressiv sein, Angst haben), das Verhalten betreffend (zB. sich zurückziehen, ganz still werden oder ganz viel reden), spirituell/ religiös (zB. Zweifel an Gott, Frage nach dem Warum, Gefühl, dass die Welt ungerecht ist) und entfaltet ausgewählte Beispiele.</p>	<p>Ggf. Tafel</p>	<p>SuS sollen erfahren, dass bestimmte Symptome „normal“ sind und nach Belastungsende und einiger Zeit danach meist wieder vergehen.</p>
<p>4. Perspektive geben</p>	<p>L leitet das Gespräch auf die Fragen: was kann ich tun, damit es mir wieder gut geht? Was können wir tun, damit es uns wieder gut geht? SuS nehmen sich bei leiser Musik Zeit um Ideen zu entwerfen und zu notieren.</p>	<p>Musik</p>	<p>Wie wird es (wieder) gut?</p>

	<p>Anschließend werden die Tipps im Plenum geteilt und weitergehende Gesprächsangebote der Schule bez. der umliegenden Institutionen werden vorgestellt.</p> <p>NB: ein gemeinsamer Tipp könnte sein, Hygiene-Regeln für die Klasse/ das Klassenzimmer / den Pausenhof zu formulieren. „Ich schütze dich – du schützt mich!“</p>		<p>Voneinander hören und von guten Ideen profitieren, Hilfsangebote kennen</p>
	<p>Abschlussimpuls – Segenswort, Segenslied, gute Geschichte...</p>		