



# „Zurück in die Schule“

## 1. Wozu benötige ich seelsorgliche Anregungen zum Wiedereinstieg, wenn von staatlicher und schulischer Seite alles geregelt ist?

Wenn am Montag die Schüler\*innen der Abschlussklassen wieder zum Unterricht kommen, legen sie ihre Erfahrungen und Gefühle der vergangenen Wochen nicht einfach an der Schultür ab. Deshalb brauchen sie achtsame Lehrer\*innen, die sie innerlich abholen, behutsam wieder an den Präsenzunterricht heranzuführen und ihnen ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.

## 2. Weshalb soll ich die Schüler\*innen achtsam an den Unterricht heranzuführen, wenn jede Minute für die Prüfungsvorbereitung zählt?

- Bildung bedeutet nicht nur den Prüfungsstoff zu lernen oder zu vertiefen. Bildung für das Leben meint auch, als junger Mensch die Fähigkeit zu erwerben mit Krisen umzugehen und daran zu wachsen. Deshalb sollte jeder Lehrer und jede Lehrerin trotz Prüfungsdruck auf die aktuelle Situation angemessen eingehen und den verschiedenen Erfahrungen der Schüler\*innen Raum geben.  
([file:///C:/Users/elkeb/Downloads/COVID19\\_Merkblatt\\_Karutz\\_3\\_Bildung1%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/elkeb/Downloads/COVID19_Merkblatt_Karutz_3_Bildung1%20(1).pdf))
- Die Schüler\*innen kommen nach mehreren Wochen zuhause in der Wohnung wieder zusammen, sie sind aufgeregt und haben das Bedürfnis sich mit ihren Freunden und Klassenkameraden auszutauschen. Wenn ihre Anspannung und Erregung nicht bewusst „kanalisiert“ wird, sucht sie sich im Unterricht andere Wege, verursacht Konzentrations- und Unterrichtsstörungen oder äußert sich in Nebentätigkeiten.
- Die Erfahrungen, die die Schüler\*innen aus der Zeit des Homeschooling mitbringen, sind verschieden. Manche sind mit der anderen Art zu lernen gut zurechtgekommen und haben sich in den eigenen vier Wänden wohlfühlt, andere waren überfordert und mussten mit besonderen familiären Belastungen umgehen. Damit die Jugendlichen einander mit ihren verschiedenen Erfahrungen und Gefühlen wahrnehmen können, brauchen sie die Gelegenheit zum Gespräch. Sie bleiben dadurch mit dem, was sie bewegt, nicht allein. Sie können die Reaktionen der anderen besser verstehen, darauf eingehen und sich gegenseitig unterstützen.



# Schulseelsorge

- Ein Einstieg über die Erfahrungen und Gefühle der Schüler\*innen schafft für Lehrer\*innen auch die Möglichkeit zu erkennen, wer in der Klasse/im Kurs durch die Corona-Krise besonders belastet war/ist und deshalb verstärkt Unterstützung braucht. Kennzeichen dafür können sein: Deutliche Verhaltensänderungen, ein hohes Maß an Betroffenheit, Lähmung und Angst, Sprach- und Orientierungslosigkeit, Erzählungen von besonderen familiären Belastungen wie Krankheit, Tod, Kurzarbeit, Konflikte und Gewalt.

## 3. Wie kann ich als Lehrer\*in eine gute Arbeitsatmosphäre schaffen?

- + **Langsam beginnen**, den Schülern\*innen Zeit lassen sich auf die neue Situation einzustellen.
- + **Ruhe** ausstrahlen und für Ruhe sorgen.
- + **Positiv einsteigen** und alles, was gelungen ist oder gelingt, verstärken.
- + Wo möglich **vertraute Abläufe aufnehmen**, um Halt im Gefühlschaos zu geben.
- + **Klare Informationen** helfen den SuS sich zu orientieren und vermitteln das Gefühl die Schulleitung/Lehrer\*innen behalten den Überblick und haben alles im Griff.
- + Einen **realistischen Optimismus** ausstrahlen („Krisen gehören zum Leben und es gibt Wege mit ihnen umzugehen.“) und **Zuversicht verbreiten**.
- + **Flexibel sein** und den **Humor** nicht verlieren! **Lösbare Probleme sofort lösen**.
- + **Auf körperliche und seelische Bedürfnisse** der Schüler\*innen und von sich selbst **achten** (Abbau von Übererregung durch Bewegungsmöglichkeiten im Unterricht oder in der Pause; Angebot von Entspannungstechniken wie Atemübungen, Muskelentspannung und Phantasiereisen).
- + **Selbstwirksamkeit** der Schüler\*innen **fördern**, Aufgaben verteilen, gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfe einüben: „Ich schütze dich – du schützt mich!“

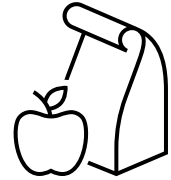


# Schulseelsorge

## 4. Welche Möglichkeiten habe ich die erste Stunde zu gestalten?

### a. Vor Beginn der ersten Stunde

- Kleinen Willkommensgruß auf Tisch der Schüler\*innen stellen (Süßigkeiten, ermutigendes Wort, lustiges Bild, Regenbogenkarte)
- Die Tafel oder das Pult besonders gestalten
- Botschaft auf eine Schutzmaske schreiben und aufsetzen
- Vor dem Klassenzimmer stehen und jedem Schüler/jeder Schülerin in gebotenem Abstand einen Gruß zusprechen („Schön, dass du da bist – wir uns wiedersehen“)



### b. Ablauf der ersten Unterrichtsstunde

**Begrüßung der ganzen Klasse** (Bezug auf die Zeit im Homeschooling: „Wir können alle stolz auf uns sein, dass wir diese Ausnahmesituation gemeinsam bewältigt haben.“)

**Kurzer Einstiegsimpuls** (Musik spielen/hören, Gedicht, positives Symbol...)

**Information über den Verlauf der ersten Stunde**

**Rückblick auf die Zeit des Homeschooling**

**Über folgende Fragen miteinander ins Gespräch kommen**

Was bringe ich an guten Erfahrungen aus der Zeit des Homeschooling mit?

Was belastet mich noch und war schwierig?

Was möchte ich davon behalten und in die Zukunft mitnehmen?

Was möchte ich zurücklassen?

**Weitere Anregungen für die Gestaltung des Rückblicks**

(Materialien liegen auf den Schülertischen bereit)

- ✚ Runde und eckige Moderationskarten, um darauf zu schreiben, was rund gelaufen ist und was eckig/sperrig war.
- ✚ Feder und Stein (gemalt auf Bildern: was war leicht wie eine Feder oder schwer wie ein Stein).
- ✚ Die drei wichtigsten Gedanken, die ich mitnehmen möchte, auf ein schönes Papier schreiben und in einen Briefumschlag stecken. Briefumschlag mit nach Hause nehmen und in einigen Wochen wieder öffnen/lesen.
- ✚ Erfahrungen, die mich noch belasten, auf ein Blatt schreiben. Das Blatt dann zerreißen und beim Verlassen des Klassenzimmers in den Papierkorb werfen.





# Schulseelsorge

## Informieren und auf die Fragen der Schüler\*innen antworten

Hygienestandards und Verhaltensregeln bekannt geben und von Schülern\*innen visualisieren lassen oder selbst visualisieren.



## Blick in die Zukunft

### Über folgende Fragen miteinander ins Gespräch kommen

Worauf freust du dich jetzt besonders?

Was bereitet dir Sorgen?

Was wünschst du dir für die kommenden Tage?

Wie können wir gemeinsam gut weitermachen?



### Weitere Anregungen für die Gestaltung des Blicks in die Zukunft

- ✚ Sonnenblumensamen verteilen und pflanzen
- ✚ Regenbogenkarte schenken
- ✚ Aufschreiben, wie mein Leben in 20 Jahren wohl sein wird
- ✚ Zukunftsbild malen
- ✚ Schlagzeile für die Zukunft formulieren



## Über weiteren Tagesablauf und kommende Wochen informieren

(Umgang mit Unterrichtsstoff, Arbeiten, GFS, Noten, Klausuren, Prüfungsvorbereitung, Versetzungen, Abitur...)



## Schulische und außerschulische Unterstützungsangebote nennen

Schulsozialarbeit: ...

Beratungslehrerin: ...

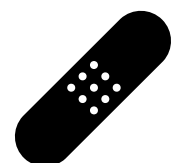
Schulseelsorgerin: ...

**Schulpsychologische Beratungsstelle** ([kompetenzzentrum-schulpsychologie-bw.de](http://kompetenzzentrum-schulpsychologie-bw.de))

## Nummer gegen Kummer

Für Kinder und Jugendliche: 116 111

Für Eltern: 0800 1110550





# Schulseelsorge

## c. Ende der Stunde

Eine der folgenden **Geschichten vorlesen**:

- **Beppo, der Straßenkehrer** (<https://www.wattpad.com/70967408-geschichten-zum-nachdenken-beppo-der-stra%C3%9Fenkehrer>)
- **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%20die%20Maus.pdf))
- **Momo** (<https://www.zeitblueten.com/news/zuhoren-koennen/>)

## **Rock- und Popsongs/Musik hören**

- Somewhere over the rainbow (Judy Garland)
- Geboren um zu leben (Unheilig)
- Dieser Weg (Xavier Naidoo)
- You never walk alone (Mathou)
- 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)

## Ein **gutes Wort** oder einen **Segen zusprechen**

### **Ein Moment der Stille und Achtsamkeit**

- 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