

## Die Zeit mit mir während der Corona-Pandemie

Liebe Schüler\*innen,  
seit fünf Wochen haben wir jetzt schon keine Schule und in den letzten Tagen denke ich immer mal wieder so bei mir, was denn die vielen Schüler\*innen der Bertha wohl gerade so machen? Wie sieht ihr Alltag zurzeit aus - ist ja gerade alles anders als sonst.  
Heute habe ich vor der Bertha einen Schüler getroffen, der auf meine Frage, wie es ihm gehe mit „Alles easy“ reagierte. Ich schmunzelte, denn so ganz nahm ich ihm das nicht ab.  
Bei mir gibt es Momente, in denen mir die Einschränkungen dieser Tage echt schwerfallen. Wie ist das bei dir? „Alles easy“ oder ...? Wie gehst du mit den Einschränkungen um und was hilft dir dabei?

Bestimmt ist das ja nicht das erste Mal, dass du vor einer Herausforderung stehst. Da waren – wenn du zurückschaust – bestimmt schon einmal Dinge auf deinem Lebensweg, mit denen du umgehen musstest. Vielleicht hast du dich zunächst gefragt, wie du das packen sollst – hast dann aber einen Weg gefunden.

**Ich lade dich zu einer kleinen Entdeckungsreise ein.** Die Teilnahme ist ganz freiwillig und du kannst dir bei dieser kleinen Reise Zeit lassen. Damit meine ich, dass du unterwegs mal aussteigen kannst, die Fahrt dann sozusagen unterbrichst, und später wieder einsteigst. Neugierig? Wenn du einwilligst, dann ist es wichtig, dass du dich zunächst nur mit den ersten beiden Punkten beschäftigst. **Bitte nicht auf der nächsten Seite bei Punkt 3 weiterlesen! Das ist wichtig! Bereit? Gut! Dann geht's los! Eine schöne Reise wünsche ich dir!**

1.) Ich bin sicher, dass jeder Mensch auf seinem Lebensweg Zeiten erlebt, die *nicht easy* sind. Überleg einen Moment, welche Situationen dir da aus deinem eigenen Leben einfallen.<sup>1</sup> Wenn dir gerade dazu nichts einfällt, macht das gar nichts. Du kannst dann z.B. einem Menschen, der dir nahesteht (Freund/Freundin/Eltern), diese Frage stellen. Das hilft manchmal beim Nachdenken über eigene Erfahrungen.

Dir ist etwas eingefallen. Jetzt nimm einen kleinen Zettel und schreibe auf, was dir in der schwierigen, vielleicht auch schmerzhaften Situation damals geholfen hat. Lass dir Zeit beim Nachdenken und Ausfüllen! (Ich habe ja oben gesagt: Du darfst die kleine Reise unterbrechen!) Schreib auf mehreren Zetteln alles auf, was dir dazu einfällt. Und es ist völlig egal, ob du das, was dir da in der Situation geholfen hast, im Nachhinein komisch findest oder nicht.

2.) Ok – gut gemacht! Jetzt sitzt du vor kleinen Zetteln! **Jetzt erst geht es weiter mit Punkt 3**

---

<sup>1</sup> Solltest du während der Reise das Bedürfnis nach einem/einer Gesprächspartner\*in haben, dann sprich mit einem Menschen deines Vertrauens. Du darfst mich natürlich auch gerne anrufen! (01590-01327253 oder Andrew.Klockenhoff@me.com)

**3.) Wir alle sind Fachleute auf dem eigenen Lebensweg.** Schon als kleine Kinder lernen wir Strategien zu entwickeln um mit dem, was uns begegnet, klarzukommen – das Erfahrene sozusagen ins eigene Leben ‚hinein zu holen‘. Im Laufe des Lebens sammeln wir dann viele Strategien, die uns in schwierigen Situationen helfen. Manchmal schauen wir auch auf andere Menschen und beobachten oder erforschen, was ihnen in Krisen hilft. Oder wir reden mit ihnen darüber und sammeln, bzw. entwickeln Ideen zum Umgang mit einer schmerzhaften Lebenssituation. Dann kann es sein, dass wir das Entwickelte für uns selbst einmal ausprobieren.

Ich habe von **sechs grundlegenden Strategien<sup>2</sup>** gelesen, die hilfreich bei Herausforderungen sein können. Weil ich sie gut finde, habe ich sie aufgeschrieben. Lies sie dir in Ruhe durch!

- 1.) **Strategie:** Mir hilft der *Glaube* mit Herausforderungen klar zu kommen. *Werte* sind für mich wichtig, innere *Überzeugungen* stärken mich und stehen mir in Krisen zur Seite.
- 2.) **Strategie:** In einer schwierigen Situation hilft mir, dass ich meine *Gefühle äußern* kann. Manchmal *ziehe ich mich zurück* und verarbeite Dinge mit mir alleine. Das hilft mir.
- 3.) **Strategie:** *Die (Klassen-)Gruppe, Freunde und Familie helfen* mir – in unterschiedlicher Weise. Da habe ich schon einige gute Erfahrungen gesammelt! (Klar, das geht gerade ja nicht so einfach aber du (und deine Freunde) habt ja verschiedene Möglichkeiten zu kommunizieren.)
- 4.) **Strategie:** In schwierigen Lebenssituationen werde ich  *kreativ*. Ich male, lese ein gutes Buch und höre meine Lieblingsmusik. Es gibt Zeiten, da probiere ich neue Kuchenrezepte aus und treffe mich dann mit der Familie! Essen tut gut!
- 5.) **Strategie:** Ich versuche *Informationen zu sammeln*, die mir beim Lösen meiner Herausforderung helfen könnten. Ich mache mir einen *Plan* und versuche *Klarheit* zu gewinnen und *Licht ins Dunkel* zu bringen.
- 6.) **Strategie:** Ich werde *aktiv* und räume mein Zimmer auf und belohne mich anschließend mit einem Eis! Ich jogge oder fahre Rad oder mache anderen Sport. Ich schlafe viel, gehe am Abend früher ins Bett.

4.) Jetzt ordnest du die Zettel, die sich auf deiner Reise angesammelt haben, den verschiedenen Strategien (1-6) zu.

5.) Du hast natürlich schon gemerkt, dass du der Fachmann / die Fachfrau für das eigene Leben bist. Ich lade dich nun ein, über weitere Strategien nachzudenken. **Wichtig:** Keine Schranken im Kopf wie „Kann ich nicht!“ **Wichtig außerdem:** Hab Geduld! Bleib am Ball (beim Überlegen)! Du kannst auch einen dir vertrauten Menschen fragen. Was würde dein bester Freund, bzw. deine beste Freundin dir antworten? **Wichtig:** Die Strategien sollen sich

---

<sup>2</sup> Quelle: M. Müller-Staske, 2014.

mit deinen guten Werten vertragen (also: nicht unangenehm oder gefährlich für Leib und Seele sein!)

**6.)** Nun kannst du dich mit einem dir vertrauten Menschen darüber austauschen. Vielleicht gibt es ja in deiner Reli- oder Ethikgruppe jemanden, der dir als Gesprächspartner\*in dazu einfällt?

Ich stehe dir gerne als Gesprächspartner zur Verfügung!

Nun sind wir am Ende der kleinen Reise angekommen! Ich hoffe, dass die Entdeckungsreise (der guten und hilfreichen Strategien) dir gutgetan hat.

Herzliche Grüße! Sei behütet!

Andrew Klockenhoff