

Schulseelsorge in der Nordkirche zu Zeiten der Corona-Virus-Pandemie

Nicht alles ist abgesagt

Frühling ist nicht abgesagt
Sonne ist nicht abgesagt
Wind ist nicht abgesagt
Regen ist nicht abgesagt
Lachen ist nicht abgesagt
Weinen ist nicht abgesagt
Lieben ist nicht abgesagt
Streiten ist nicht abgesagt
Beziehungen sind nicht abgesagt
Trauer ist nicht abgesagt
Hoffnung ist nicht abgesagt

....



© Birgit Kuhlmann

Liebe Schulseelsorger*innen,
die Corona-Pandemie stellt uns vor besondere Herausforderungen.
Wir möchten euch ermutigen, auch über unterrichtliche Belange hinaus, mit Schüler*innen und Kolleg*innen in Kontakt zu bleiben. Gerade jetzt entstehen bei vielen Menschen Seelsorgebedarfe: Wir alle müssen unseren Alltag komplett umstellen und neu regeln; das ist anstrengend und kann zu enormem Stress führen. Angst vor Krankheit und Tod, drohender Arbeitsplatzverlust, eine u. U. explosive Mischung aus sehr unterschiedlichen Bedarfen wie Home-Office, Spielen, Hausaufgaben-Machen, die Versorgung älterer Familienangehöriger zu regeln ... da kann es schon mal zu heftigem Streit kommen, den nicht alle Familien und Lebensgemeinschaften gewaltfrei klären können.
In dieser Situation kann es eine große Erleichterung sein, Gesprächspartner*innen außerhalb des häuslichen Kontextes zu haben; es bietet sich an, Kommunikationswege vorzuschlagen, die bei euch eingespielt sind, die ihr zur Verfügung stellen möchtet und die eine gewisse Vertraulichkeit gewährleisten.



© Birgit Kuhlmann

Wenn sich in diesem Zusammenhang Fragen zu sinnvollen Kurzgesprächsimpulsen ergeben, könnt ihr euch gerne an Katrin oder mich wenden.

Inzwischen gibt es aller Orten eine Reihe von Tipps für die Gestaltung des Alltags; zwei Zusammenstellungen aus dem schulseelsorglichen Kontext der Nordkirche hängen wir euch an.

Ideen zur Gestaltung der Zeit nach Wiederaufnahme des Schulbetriebs

Wenn die Schulen wieder geöffnet werden, wird es zweierlei Bedürfnisse geben: Endlich wieder zum Gewohnten zurück zu kehren und andererseits über diese außergewöhnliche Zeit mit anderen zu sprechen. Wir möchten euch ermutigen, auch dem zweiten Bedürfnis Gewicht zu verleihen. Wie das gelingen kann, hat Silke Petersen-Bukop am Beispiel der Atomkatastrophe in Fukushima eindrücklich in unserem Schulseelsorgebuch beschrieben (Gutmann / Kuhlmann / Meuche: Praxisbuch Schulseelsorge, Göttingen 2014, S. 193 ff). Sie hatte mit Schüler*innen ein „Japan-Memorial“ gestaltet, es mitten im Hauptgeschoss der Schule aufgestellt und dadurch Gelegenheit geschaffen, dass sich immer mehr Menschen an der Kommunikation und Gestaltung beteiligen konnten und zugleich einen Raum für Spiritualität angeboten.



© Birgit Kuhlmann

Ansonsten gelten die gleichen Regeln wie für andere Krisensituationen:

- Sicherheit geben durch klare knappe Informationen.
 - Atmosphärisch einen sicheren Raum schaffen.
 - Einen Austausch ermöglichen in dem 3-Schritt:
 - Was habe ich wahrgenommen / erlebt?
 - Wie geht es mir damit?
 - Was bedeutet das für mich?
 - Und: Welche Fragen haben mich beschäftigt? Das ließe sich dann u. U. auch im RU aufgreifen (s. auch: Raum für Fragen. www.mein-reli.de)
 - Gelegenheit für kreative Gestaltung bieten.
 - Gelegenheit zur Erfahrung von Selbstwirksamkeit geben; z. B. zu überlegen, wer im Moment der Unterstützung bedarf und das zu organisieren.
-
- Neben individuellen Gestaltungsformen kann es auch sinnvoll sein, Angebote für die Schulgemeinschaft zu entwickeln, weil häufig in Schulen die Erfahrung gemacht wird, dass auch schwer wiegende Krisen nicht thematisiert werden. Neben der oben genannten Idee eines „Corona-Memorials“ gibt es auch die Möglichkeit, eine Gedenkwand einzurichten – mit der Möglichkeit, eigene Wünsche, Gedanken und Gefühle hinzuzufügen. Oder eine „Klagemauer“ aus Ytong-Steinen: In Anlehnung an die Klagemauer in Jerusalem wird der Schulgemeinschaft Gelegenheit gegeben, ihre Klagen oder Bitten auf kleine Zettel zu schreiben und diese in die Klagemauer zu stecken. Zum Abbau der Klagemauer wäre eine Andacht denkbar, in der diese Klagen und Bitten vor Gott gebracht werden. Dies ließe sich rituell verbinden mit einer Verbrennung der kleinen Zettel.

Birgit Kuhlmann

und

Katrin Meuche

Was hilft mir im Umgang mit COV-19?



Die getroffenen Maßnahmen (für Berlin: <https://www.berlin.de/rbmskzl/aktuelles/rathaus-aktuell/2020/meldung.906890.php>) gehen an uns nicht spurlos vorbei. Eine Reduzierung der Sozialkontakte kann mit Belastungen für uns einhergehen. Ein Verdacht einer Ansteckung, die Angst davor oder die Krankheit selbst können sich auch auf unsere Seele belastend auswirken. Um mit diesen Belastungen leichter umgehen zu können, sind folgende Punkte empfehlenswert:

- ⑨ **Sicherheit herstellen:** Eine regelmäßige Information aus verlässlichen Quellen (z.B. <https://www.berlin.de/rbmskzl/aktuelles/pressemitteilungen/pressemitteilung.908282.php>) hilft, dass sich Gedanken nicht verselbstständigen können. Somit stellt man Sicherheit in einer Situation her, wo Ängste und Sorgen vollkommen normal und nachvollziehbar sind.
- ⑨ **Gefühle akzeptieren:** Rasch wechselnde Emotionen sind normal in Krisensituationen: Von Hilflosigkeit, Angst bis zur Wut, Ärger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere können viele Emotionen in Erscheinung treten und rasch wechseln. In solch gefühlsbestimmten Zeiten solltest Du keine gravierenden Entscheidungen treffen.
- ⑨ **Ziele setzen:** Das gibt Dir ein Gefühl der Kontrolle zurück. Die Ziele müssen realistisch sein und den Umständen angemessen. Das kann sein: ein Tagebuch schreiben, neue Fertigkeiten lernen, Dein Zimmer aufräumen, Arbeiten erledigen, die sonst immer liegen geblieben sind.
- ⑨ **Darüber reden:** Mit Freund*innen, Angehörigen, Mitschüler*innen oder Kolleg*innen die Sorgen zu teilen hilft in Krisensituationen. Solltest Du niemanden zum Reden finden, dann suche Kontakt zu Hilfsangeboten, wie z. B. Berliner Telefonseelsorge (0800 111 0 111 gebührenfrei, anonym, rund um die Uhr) oder Berliner Krisendienst <https://www.berliner-krisendienst.de/>
- ⑨ **In Kontakt bleiben:** Es ist wichtig mittels Telefon und Internet weiterhin regelmäßige soziale Kontakte zu pflegen. Das Thema Coronavirus sollte aber nicht das ganze Gespräch bestimmen. Es gilt, auf das Gegenüber zu achten, um zu erkennen, wenn das Thema zu viel oder zu belastend wird.
- ⑨ **Ablenkung suchen:** Lenke dich immer wieder bewusst vom vorherrschenden Coronavirus-Thema ab: Gespräche zu anderen Themen führen, Lesen, Hobbies nachgehen (sofern möglich).
- ⑨ **Humor zulassen:** Humor ist erlaubt! - er ist ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit, Lächeln und Lachen bringen oft Erleichterung.
- ⑨ **Aktiv bleiben:** Erledige Dinge, für die Du sonst nie Zeit hat und führe bewusst positive Aktivitäten durch, wie beispielsweise Handarbeiten, Basteln, Handwerken, sich etwas Gutes kochen, Lieblingsmusik hören und einen guten Film ansehen.
- ⑨ **Körperlich betätigen:** Wichtig ist auch, den körperlichen Ausgleich nicht zu vergessen. Sich körperlich zu betätigen hilft, Stress und Belastung abzubauen. Auch zu Hause und allein kannst Du Yogaübungen oder einen Power-Workout durchführen.

- ⑨ **Einen Alltagsrhythmus bewahren:** Versuche auch in dieser Ausnahmesituation im gewohnten Ablauf zu bleiben. Stehe zu einer bestimmten Zeiten auf, erledige zunächst Deine Aufgaben, um dann Freizeit zu haben. Auch solltest Du zu den üblichen Zeiten essen und zu Bett gehen. Das ist vor allem für Kinder sehr wichtig.
- ⑨ **Ressourcen aktivieren:** Suche Dir Dinge, die Dir Mut machen: z.B. Sätze überlegen, die einen selbst und Angehörige beruhigen und Sicherheit geben, wie: Wir werden die Situation gemeinsam bewältigen können!
- ⑨ **Die eigenen Stärken nicht aus den Augen verlieren:** In Krisensituationen wird das Augenmerk ganz automatisch auf Ängste und das, was nicht funktioniert gelenkt. Um dabei immer wieder einen Ausgleich im seelischen Befinden herzustellen ist es notwendig, ganz bewusst das Gute, Gelingende und Stärken in den Blick zu nehmen.
- ⑨ **Was können Eltern tun, um Kindern Ängste zu nehmen?**
- ⑩ Sich von den Fragen der Kinder leiten lassen und dann kindgerecht und ehrlich Antwort geben.
 - ⑩ Medienkonsum zu Corona einschränken bzw. überwachen. Nicht Fernhalten, aber dosiert einsetzen, erklären, offen sein für Fragen der Kinder und dabeibleiben.
 - ⑩ Sicherheit geben durch strukturierten vorhersehbaren Alltag.
 - ⑩ Soziale Kontakte ermöglichen via Telefon und Internet.
 - ⑩ Eventuell mehr Zuwendung geben, wenn Ängste überhand nehmen.
 - ⑩ Selbst ruhig bleiben, Angst ist ansteckend.
 - ⑩ Spiel und Ablenkung ermöglichen.
 - ⑩ Gemeinsam spielen und kreativ sein.

Mit Worten des großen jüdischen Literaten Elie Wiesel (1928-2016) grüße ich Euch ganz herzlich:

„Ich weiß – und ich spreche aus Erfahrung – , dass wir selbst in der Finsternis Licht schaffen und Träume des Mitfühlens nähren können. Wie auch immer die Frage lautet – Gleichgültigkeit und Resignation sind nie die Antwort. Das Wunder: Eine Geschichte von der Verzweiflung wird zu einer Geschichte gegen die Verzweiflung.“

Eure Schulseelsorgerin

Erdmute Nieke

Überarbeitete Quellen: <http://www.bundesheer.at/archiv/a2020/corona/artikel.php?id=5494>, eingesehen am 18.03.2020 und Elie Wiesel: Mit offenem Herzen, Freiburg 2012, S. 88f.

Bild: <https://www.wallisch-tomasch.at/2017/10/17/oktober-mein-seelenvogel/>

Liebe Schüler/innen,

manchmal sehnt man sich nach Ferien und dann gibt es keine. Nun hatten wir welche und ich habe mich eigentlich schon wieder auf den Alltag und vor allem die Schulgemeinschaft gefreut, und nun bleibt wegen dem Corona-Virus die Schule geschlossen. Da kann es passieren, dass einem die Decke auf den Kopf kommt, weil alle zu Hause rumhängen und vielleicht auch mal die Stimmung nicht so gut ist. Oder du erlebst vielleicht auch, dass Familienmitglieder infiziert werden und es ihnen nicht so gut geht. Oder du fühlst dich einfach allein, nicht gesehen oder dir geht es nicht gut. Als Schulseelsorgerin habe ich mir dazu ein paar Gedanken gemacht und dir 10 Tipps aufgeschrieben, was für bessere Laune sorgen könnte:

- Setze dir für den morgigen Tag ein kleines Ziel, das du erreichen kannst. Dann hast du einen Grund, dich zu beglückwünschen, weil du etwas geschafft hast.
- Folge einem festen Tagesplan. Das gibt deinem Tag eine Struktur.
- Treibe täglich Sport (es gibt tolle WorkOutProgramme oder Fitnessübungen für zu Hause)
- Beschränke die Zeit, in der du Videos schaust und zockst. Es macht nicht wirklich glücklich.
- Mache Skype-, Zoom- oder WhatsAppTermine mit deinen Freunden aus.
- Überlege dir 3 Sachen, für die du dankbar sein kannst! Z.B. hat der ständige Regen aufgehört. Freiheit und Gesundheit geniale Geschenke, die für uns hier sehr normal geworden sind.
- Koche etwas Leckeres für dich. Keine Idee, wie das geht? Frage mal Freunde oder schreibe mir, was du gerne isst und ich versuche dir ein Rezept zu schicken.
- Du kannst mir schreiben, wenn du noch eine gute Idee gegen Corona-Blues hast.
- Wenn das alles nichts bringt, dann biete ich dir an, dass du mir eine Mail schreiben kannst, in der du mir von deiner Lage erzählst. Du erreichst mich unter stefanie.boehmann@stsoe.hamburg.de
- „In der Dunkelheit ist es besser eine Kerze anzuzünden als zu Klagen.“
(chinesisches Sprichwort)