

IMPULSE

Aktion "40Tage40Nachrichten"

eine alternative Fastenaktion

von Christoph Konrad, Schulseelsorger am Gymnasium Nieder-Olm als gedacht und

Die Verteilung läuft tatsächlich über WhatsApp. Dabei gibt es eine Schülergruppe und eine Lehrergruppe. Zusätzlich findet man die Impulse auf Facebook unter "40Tage40Nachrichten".



1.4.2020: Ein Tor, ein Baum, die Weite, der Frühling. Eine Spannung, die sich in dem Bild zeigt. Die Sehnsucht nach Weite und die auferlegte Begrenzung. Wie gehe ich damit um? Die Hoffnung besteht darin, in den Grenzen Frieden zu finden (wie in Psalm 147,14: Er , Gott, verschafft deinen Grenzen Frieden....)

„Du“ – „Der / Die“ oder „Ich“? – aktuelle Existenzentscheidungen

Kriterien für die eigenen Entscheidungsgrundlagen finden

(von Gernot Hillenbreand, Schulseelsorger an der BBS III Mainz)

„Du“ – „Der / Die“ oder „Ich“? Die Frage ist nicht neu. Bisher kannten wir sie zum Beispiel bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz, vielleicht sogar nur bei der Frage „wer bekommt den Liegestuhl“. Nun plötzlich existenziell. Manchmal müssen Ärzte entscheiden, wer noch eine Behandlungschance erhält. Aber die Frage stellt sich auch für jede Person, die aktuell im Dienst am Mitmenschen gefordert ist. Soll ich an die Arbeit gehen, obwohl ich mich nicht „so ganz“ wohlfühle? Bin ich „Drückeberger“ oder ein „Hans-Dampf in allen Gassen“? Gefährde ich die Gesundheit anderer mehr durch mein Kommen oder Wegbleiben? Wie verhalte ich mich, wenn in meiner Praxis oder in meinem privaten Umfeld so getan wird, als sei das Ganze nur eine unnötige Hysterie, die einen so weit wie möglich nicht belasten sollte (und man möglichst weitermacht wie bisher)?

Welche Kriterien zur Entscheidungsfindung kann ich nutzen? Die Bibel spricht von selbstloser Liebe und / aber auch „liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Wann ist wem mehr geholfen?

Formulieren Sie (mindestens drei) Kriterien, die Ihnen helfen, in der aktuellen Situation diesbezüglich Entscheidungen zu treffen, die vor Ihrem Gewissen - und am besten auch vor dem Anderen - Bestand haben.

Die Antworten bitte (spätestens) bis zum nächsten Termin nach den Osterferien ausarbeiten, ganz egal ob wir uns dann online oder analog wiedertreffen.

Gute Gedanken – alles Gute

Viele Grüße, Gernot Hillenbrand

Mein „ICH“ und mein „WIR“ vor neuen Herausforderungen

Resilienz einüben

Als ob der normale Stress nicht schon gereicht hätte. Nun also auch noch Corona. Auf dem Weg zur Arbeit und im Geschäft muss ich immer noch zu relativ fremden Menschen sehr nahen Kontakt haben – und in meiner Freizeit soll ich zu meiner besten Freundin 1,50 – 2 Meter Sicherheitsabstand halten. Friseur und Lokale haben geschlossen. Wie sehe ich (bald) aus und wo soll ich hin? Fast alle, die ich kenne, sind jetzt zuhause – und ich soll die Welt retten. Wer will, ja wer kann das verstehen?

Wie kann ich in dieser Zeit auf mich achten, für mich sorgen? Was tue ich für meine „Resilienz“ (= psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen) ?

Aufgabe: Bitte notiert einige Ideen bzw. Vorsätze, was ihr unternehmen wollt, um für die eigene „Psychohygiene“ zu sorgen. Markiert die Punkte, die ihr auch für andere gut findet. Ich werde dann aus den Antworten (anonymisiert) ein Blatt zusammenstellen und an alle versenden.

Vielen Dank dafür – und achtet auf euch!

Herzliche Grüße, Gernot Hillenbrand



von Christina Ellermann/Schulseelsorgerin an der Edith-Stein-Schule Darmstadt

Let it be...

Ein Song, der weltberühmt und Kult ist, passt auch in diesen Zeiten:

„Let it be“ von den Beatles.

Im Lied geht es darum, dass es im Leben eines Menschen Situationen gibt, die man nicht beeinflussen kann, die man geschehen lassen muss: Let it be...

Die letzten drei Wochen haben wir vieles geschehen lassen müssen. Vieles konnte nicht so sein wie immer: Schule, Arbeit, Hobbys, Freunde, Familie, Freizeit – alles wurde auf den Kopf gestellt. Und es ist noch nicht klar, wie es weitergeht.

Let it be – lass es geschehen. Die Beatles singen auch von der Hoffnung, die es gibt, z.B. in der letzten Strophe, wenn es heißt: „And when the night is cloudy, there is still a light that shines on me, shine on until tomorrow, let it be.“

Es beginnen nun die Osterferien und wir werden das, was kommt, geschehen lassen müssen – let it be. Aber nicht ohne die Hoffnung von der auch die Beatles singen. Wir gehen Ostern entgegen und hoffen, dass Gott uns nicht verlässt und unser Leben verwandelt.

Bleibt wohlbehütet – bis wir uns wiedersehen

There will be an answer, let it be...☺

Link zum Song: <https://youtu.be/QDYfEBY9NM4>

Impulse für Erziehende



© twinlili/pixelio.de

Im Netz kursiert ein Text, der angeblich aus dem französischen Ministère de L` Education stammt. Die positive Intention sollte weitergegeben werden: weniger Druck, mit Kindern kreativ werden und:

„Wenn wir Ihnen eines sagen können, dann ist es das Folgende: Am Ende wird die psychische Gesundheit unserer Kinder wichtiger sein als ihre akademischen Fähigkeiten. Und was sie in dieser Zeit fühlten, wird ihnen noch lange erhalten bleiben, nachdem die Erinnerung an das, was sie in diesen vier Wochen getan haben, längst verschwunden ist. Denken Sie jeden Tag daran.“

<https://brueder-grimm-schule-wd.de/schreiben-an-alle-eltern/>

Tipps an Eltern aus krisenpädagogischer Sicht

von KiS – Krisenseelsorge in Schulen – des Erzbistums München und Freising:

ein kleiner Auszug gibt Beispiele für das Zusammenleben mit Schulkindern:

- Jugendliche in der beginnenden Pubertät haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Dennoch ist es wichtig, einen strukturierten Alltag zu erleben. Zwei Stunden länger schlafen ist sicher kein Problem, aber dann sollte nach dem Frühstück die feste Lernphase kommen. ...
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was alles Positives getan wird, um die Krise in den Griff zu bekommen. Berichten Sie von Forschern, die auf der Suche nach Medikamenten sind, von Pflegerinnen und Pflegern die helfen, von Maßnahmen, die ergriffen werden um alles in den Griff zu bekommen. Solche Lichtstrahlen sind immens wichtig
- Helfen Sie Ihrem Kind dabei, selbst Strategien zu entwickeln, mit den Herausforderungen umzugehen. Fragen Sie: Was würde Dir jetzt helfen? Was kannst Du tun, damit es Dir besser geht? Was war an diesem Tag schön?
- Entwerfen Sie eine Vorstellung davon, wie Sie als Familie diese Zeit gemeinsam gut gestalten können. Was ist Ihnen in Ihrer Familie wertvoll und wichtig?

und für die Selbstfürsorge der Eltern:

- Nehmen Sie sich und Ihre Bedürfnisse ernst. Ihre Familie darf wissen, wenn Sie gerade eine kurze Auszeit brauchen.
- Sorgen Sie für sich! Machen Sie sich bewusst, dass immer noch Raum gegeben ist, das eigene Leben aktiv zu gestalten. Sie können zum Beispiel selbst entscheiden, wie oft Sie sich negativen Nachrichten aussetzen oder wie Sie zu Hause Ihre Zeit gestalten.
- Denken Sie auch für sich an Bewegung und frische Luft.
- Versuchen Sie an jedem Tag ein Highlight zu entdecken.

<https://www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/schulpastoral/cont/57716>