

**Viele schöne Ideen für alle, die jetzt ein bisschen durcheinander sind,
sich Sorgen machen oder Angst haben ...**



Bild: G. Kupfer Text: A. Fietz

Liebe Schülerinnen und Schüler,

was ist das denn eigentlich für eine merkwürdige Situation gerade? Vieles ist nun total anders und vieles fehlt uns, was in normalen Zeiten selbstverständlich für uns ist!

Eine Krise ist eine dramatische Problemsituation und gleichzeitig ist sie immer auch eine große Chance für einen neuen Anfang, etwas zu ändern, was vorher vielleicht auch noch nicht gut war.

Damit Ihr sie richtig gut übersteht, diese Krise und gestärkt wieder 'raus kommt, haben wir uns Gedanken gemacht und hier Tipps, Links, Lieder, Geschichten ... für Euch zusammengestellt:

1. Einige hilfreiche und meist ganz einfache Ideen und Tipps für die Zeit der Isolation:

- **Mache Dich auf den Weg und genieße die Natur!** Gehen, laufen, rennen, hüpfen ... bei Sonne, Wind und Regen ... auf der Wiese, im Wald, im Garten... das tut dem Körper und der Seele gut.

- **Genieße die Stille!** Verzichte einfach 'mal auf Musik und alles, was Dich ablenken kann. Make es Dir bequem, schließe die Augen und genieße. Dazu findest Du unten im ersten Kasten einen hilfreichen Text: *Stille*

- **Übe zu atmen!** Klingt total crazy, hilft aber ganz wunderbar, um ruhig zu werden und kann so gehen:

Bequem hin sitzen oder besser noch hin liegen und langsam und tief durch die Nase ein- und wieder ausatmen, dabei nur ans Atmen denken oder zwei Lieblingswörter suchen und jeweils beim Ein- und Ausatmen mitdenken. Es könnte sein, dass Du dabei einschläfst, dazu hast Du jetzt auch mehr Zeit als sonst ☺

Unten findest Du ganz unten bei ³ dazu einen hilfreichen Text: *Mein Atem ist ein Wunder*

- **Rede mit jemandem!** Hier gibt es neben Familie und Freunden z.B. auch Menschen, die sich dafür ausdrücklich am Telefon oder per Chat oder Mail anbieten, z.B. hier:

- **Telefonseelsorge:** <https://online.telefonseelsorge.de/> (Tel. 0800 111 0 111) oder bei der –

- **Nummer gegen Kummer:** <https://www.nummergegenkummer.de/> (Tel. 116111) oder beim
- Onlinepfarrer: <https://onlinekirche.ekmd.de/reden/mit-dem-online-pfarrer-reden/>
- ein **Elternstresstelefon** gibt es hier: 0721 842208
- **Frau Kallenberg und Frau Schwarz** könnt Ihr gerne anschreiben und bei Bedarf auch ein Telefongespräch mit ihnen vereinbaren. Wir haben immer ein offenes Ohr und nehmen uns gerne Zeit für Euch:
kallenberg@gms-karlsbad-waldbronn.de bzw. schwarz@gms-karlsbad-waldbronn.de .

Weitere gute Ideen und Tipps für die besondere Zeit daheim findest Du hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=dCjd5dzDbmQ>

Hier kannst Du Dich z.B. auf die Suche machen nach **Worten, die gut tun** in Zeiten, wo wir viele schlimme Wörter hören müssen:

<https://religionsunterricht.net/blog/2020/03/26/kraft-schoepfen-mit-positiven-woertern/>

2. Hier haben wir einige Links gesammelt, die Dir und Deiner Familie in unruhigen Zeiten helfen können:

2.1. Angebote für Schülerinnen und Schüler ab 14 und für Erwachsene:

Gottesdienste

Christen feiern Gottesdienste, weil sie da erleben können, wie Gott uns Menschen dient und weil sie dabei Kraft und einen inneren Frieden mitnehmen können und spüren, dass sie nicht alleine sind. Das geht auch in Isolationszeiten!

Die **Badische Evangelische Landeskirche** bietet Onlinegottesdienste an und außerdem viele hilfreiche Seiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene:

Kirche begleitet:

https://www.ekiba.de/html/aktuell/aktuell_u.html?&cataktuell=&m=35910&artikel=22943&stichwort_aktuell=&default=true

Hier gibt es **Onlinegottesdienste** zum Mitmachen, das ist etwas ganz Besonderes:

<https://sublan.tv/>

Sinnfluencer*innen

Sinnfluencer*innen sind Influencer*innen, die sich Gedanken machen über Gott und die Welt:

<https://yeet.evangelisch.de/>

Liebe trägt, wohin Du gehst, ein Poetryslam – Beitrag:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJ2TmU1bSrA>

Wenn ich leide und mich die Frage nach dem Warum quält, noch ein Poetryslam-Beitrag...

<https://www.youtube.com/watch?v=uuo1SCLjola>

... oder eine Predigt zum Thema „Warum und wie lange noch, Gott?“

https://www.youtube.com/watch?v=ru-wLO_1lo

2.2. Angebote für jedes Alter

Lieder für die Seele zum Anhören, Mitsingen, Genießen:

Chill, wieso willst Du weg von hier?

https://www.youtube.com/watch?v=QP_0QeLwb5g

Ein Mutmachlied: Wir schaffen das, wenn wir alle zusammenstehen

<https://www.youtube.com/watch?v=tOG6gzkNZV4>

Von guten Mächten wunderbar geborgen²

<https://www.youtube.com/watch?v=i8DkRc0DTw8>

You never walk alone

<https://www.youtube.com/watch?v=CwCwCLvH2Jk>

Bei Dir, Gott bin ich gut aufgehoben: You are my Hidingplace

<https://www.youtube.com/watch?v=iukRJ9Wnr6A>

oder auch auf Deutsch: Du bist mein Zufluchtsort

<https://www.youtube.com/watch?v=yJsflI04GSg>

in diesem Moment

<https://www.youtube.com/watch?v=djsf5wnWliY>

Lieber Gott, sag' mir, warum . . .

<https://www.youtube.com/watch?v=1tHlveeCSQ8>

Meine Hoffnung und meine Freude

<https://www.youtube.com/watch?v=kBmgOnQM3Ws>

Ist da jemand?

<https://www.youtube.com/watch?v=mJRfREU44gc>

Bei Gott bin ich geborgen still wie ein Kind

https://www.youtube.com/watch?v=9_sGRS8Rs6l

Was wirklich bleibt

<https://www.youtube.com/watch?v=6mBJtUw79sM>

Bleib mit Deiner Gnade bei uns

https://www.youtube.com/watch?v=nDoe19F_O50

Geh unter der Gnade

<https://www.youtube.com/watch?v=QYK3rE3E6Eo>

² Diesen Text hat Dietrich Bonhoeffer (*4.2.1906, +9.4.1945) geschrieben, ein evangelischer Pfarrer, den die nationalsozialistische Regierung zum Tode verurteilt hat, weil er mithelfen wollte, Hitler zu töten und damit die menschenverachtende Diktatur in Deutschland zu beenden.

Psalmen

Psalmen sind uralte Lieder mitten aus dem Leben und, damals wie heute, gesungen von Menschen, die leiden und lieben, traurig und froh sind, Angst haben und Hoffnung und die darüber mit Gott sprechen, ihn anklagen, sich mit ihm streiten und ihm danken . . .

Zum Anhören und Mitmachen:

Ich bin bei Dir (nach Psalm 23)

https://www.youtube.com/watch?v=-PNZI_i3GP4&list=RDQYK3rE3E6Eo&index=7

Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts fehlen (Psalm 23)

<https://www.youtube.com/watch?v=f8KLLFSuGY>

Von allen Seiten umgibst Du mich und hältst Deine Hand über mir (Psalm 139)

<https://www.youtube.com/watch?v=DHmXVJboZzQ>

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, von dort kommt mir Hilfe (Psalm 121)

<https://www.youtube.com/watch?v=zMRoaZEYQ-E>

... **hier noch ein Meditationstext**, der sich auf einen Vers (einen Satz) aus Psalm 62 bezieht:

Stille

Stille

Nicht mehr rausgehen dürfen,
nicht mehr Freunde treffen
nicht mehr zusammen sein.

Stille,

manchmal selbst wenn man jemanden trifft
So, als ob Abstandsgebot das Gleiche wäre
wie Sprechverbot

Doppelte Stille also?

Stille

Still werden

Je stiller ich werde

Desto lauter wird es in mir

Da sucht meine Seele ein Gegenüber

Zum Reden

Zum Vertrauen

Zum Sich geborgen Fühlen

Laute Stille

Stillwerden und zuhören,

was in einem selbst so laut ist.

Und das dann der liebevollen Umhüllung Gottes anvertrauen.

Vielleicht ist das damit gemeint, wenn ein Beter schreibt:

Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft. Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz, dass ich gewiss nicht fallen werde.“ (Psalm 62,2-3)

Nach: Meike Hirschfelder, Referat Schulseelsorge–Religionspädagogisches Zentrum Heilsbronn

Info- und Austauschplattformen

Unendlich **viele Infos**, auch zur aktuellen Situation, findest Du hier:

<https://www.hanisauland.de/spezial/corona-virus/>

...oder hier:

<https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/natur-und-mensch/coronavirus-alles-was-du-wissen-musst>

Hier kannst Du Dich (nicht nur) über Corona informieren und **mit anderen Kindern und Jugendlichen austauschen**:

<https://religionen-entdecken.de/lexikon/c/corona-virus>

Für Schüler*innen bis zur 7. Klasse gibt es hier eine **interaktive Seite**, auf der Ihr neben Spielen, Videos, Surftipps und vielen interessanten Informationen auch spannende Mitmachangebote findet und wo Ihr Fragen stellen oder mitdiskutieren könnt und Antworten erhaltet zu allem, was Euch bewegt um Gott und die Welt, Leben und Tod und vieles mehr:

<https://www.kirche-entdecken.de/> <https://www.kirche-entdecken.de/fragen-und-antworten/>

Viele der bereits behandelten Fragen auf dieser Seite sind übrigens **auch für Jugendliche und Erwachsene noch genauso interessant!**

Fragen stellen kann man es auch hier auf der Seite der Evang. Landeskirche:

<https://deref-gmx.net/mail/client/EYAXi-uhKN4/derefferrer/?redirectUrl=http%3A%2F%2Fwww.glaubeweiter.de>

Hilfreiches für Kita, Konfi, Schule, Eltern und Lehrkräfte in Zeiten von Corona hier: <https://rpi-baden.de>

... und zum Schluss noch eine Geschichte

„Das Übel, was uns trifft, ist selten so schlimm wie das, welches wir befürchten“, sagte Friedrich Schiller (1759-1805), ein berühmter deutscher Dichter.

Dazu gibt es eine alte Geschichte, von der niemand sagen kann, wer sie sich ausgedacht und wer sie zuerst erzählt hat:

Die Pest (eine schlimme und sehr ansteckende Krankheit, an der im Mittelalter sehr viele Menschen gestorben sind) war auf dem Weg in eine große Stadt. Der Bürgermeister dieser Stadt sah sie kommen, erschrak und lief ihr entgegen. „Stopp, bleib stehen und verschone unsere Stadt, bitte!“ rief er laut, sobald sie in Reichweite war. Auch die Pest blieb stehen und sprach: „Das geht nicht, ich komme und es werden viele Menschen sterben.“ Der Bürgermeister begann zu verhandeln, denn er wollte, dass möglichst wenig Menschen der Pest zum Opfer fielen. „10 Menschen, keiner mehr, dabei bleibt es“, so war schließlich die Abmachung.

Einige Wochen später verließ die Pest die Stadt. Es waren 50 Menschen gestorben.

Der Bürgermeister stellte empört die Pest zur Rede: „Du hast mir versprochen, 10 Menschen und keiner mehr, du hast gelogen!“ rief er.

„Nein“, antwortete die Pest, „ich habe nicht gelogen. Genau 10 Menschen sind an der Pest gestorben, die anderen 40 sind an der Angst vor der Pest gestorben!“

An der Angst stirbt man nicht, das ist (nur) eine Geschichte. Gleichzeitig kann Angst aber wirklich krank und, vor allem, sehr sehr unglücklich machen.

Es ist daher gut, wenn man lernt, mit Angst umzugehen. Diese Fähigkeit braucht man oft im Leben. Das heißt: Nicht in Schockstarre bleiben, sondern aktiv werden. Wir hoffen, dass Euch die Ideen auf dieser Seite dabei helfen können!

Ein kluges chinesisches Sprichwort sagt:

In der Dunkelheit ist es besser, eine Kerze anzuzünden, anstatt sich über das Dunkel zu beklagen!“

So wünschen wir Dir und Deiner Familie, dass Du gesund bleibst und behütet, dass Du aus der Ausnahmesituation das Beste machen und damit sicher auch wichtige Dinge für's Leben lernen kannst!

¹ Falls Du mit jemandem reden möchtest, kannst Du Dich gerne an Fr. Kallenberg oder Fr. Schwarz wenden, entweder über unsere Schulplattform „nextcloud“ oder per Mail an kallenberg@gms-karlsbad-waldbronn.de bzw. schwarz@gms-karlsbad-waldbronn.de.

Gerne können wir auch telefonieren. Melde Dich einfach im Sekretariat unter 07202 930210, es ist jeden Tag von 8 - 12 Uhr besetzt. Wir rufen Dich dann zeitnah zurück!

Frohe Ostern, schöne Ferien und Herzliche Grüße von den Lehrerinnen für Evangelische Religion

*gez. Miriam Kallenberg
und Christiane Schwarz (auch Schulseelsorgerin)*

PS

Wir sind weiter am Sammeln, vor allem von passenden Geschichten. Wenn Du mitmachen möchtest, schicke uns gerne eine Mail und sieh Dir die aktualisierte Seite immer 'mal wieder an!

3

Mein Atem ist ein Wunder

Er ist da

Ob ich wach bin oder schlafe

Ob ich traurig bin oder froh

Ob ich ruhig bin oder viel beschäftigt

Immer

Ist er da

Er kommt und geht

Darauf ist Verlass

Er versorgt mich mit dem, was ich zum Leben brauche

Er hält mich am Leben

Er ist einfach immer da

Meistens denke ich gar nicht daran

Ganz selbstverständlich ist er da

Ganz von alleine

Ich muss gar nichts tun

Er ist da

Mein Atem ist ein Wunder

