Dieses Tagebuch gehört:

_____

„Wann sind wir endlich da? Wie viele Tage sind es noch bis … Weihnachten, zu meinem Geburtstag, bis zur Prüfung? Darf ich heute bei meiner Freundin übernachten? Wo verbringen wir unseren nächsten Urlaub? Ich brauche was Neues zum Anziehen – gehen wir shoppen?“

Solche Fragen kennst du sicher. Bis Anfang März 2020 konnten dir deine Eltern, deine Freunde und andere Erwachsene diese Fragen beantworten. So beschützt wie nur möglich bist du aufgewachsen. Als das Coronavirus immer näher rückte, wusste auf einmal kaum einer, wie es weitergehen sollte – außer: #stayathome. Die Menschen, die du bisher alles fragen konntest, wussten keine Antworten auf deine Fragen. Was bisher klar und sicher war, kam ins Wanken. Bei dir wie bei vielen anderen. Auch bei den Erwachsenen. Das hat dich vielleicht überrascht oder verunsichert und du hast „so ein komisches Gefühl im Bauch“ gehabt. Manches Mal bist du plötzlich traurig gewesen und hast dich einsam gefühlt. Kam nicht gerade in diesem Moment deine Mama herein und hat dich getröstet oder hat deine Freundin oder dein Freund hat dich angerufen? Danach hast du dich sicher besser gefühlt und gewusst: „Ich bin nicht allein.“. Die Verbundenheit und Solidarität in dieser außergewöhnlichen und unvorhersehbaren Zeit mit anderen Menschen kannst du dir in die kommende Zeit mitnehmen.

Das „Tagebuch für die Seele 2.0“ möchte dich auf deinem Weg wieder in die Schule und deinen Alltag zurück bis hinein in den Sommer begleiten. Es unterstützt dich, deine Gedanken und Gefühle zu sortieren, dich vorzubereiten und deinen Blick auf dich und auf die Menschen, mit denen du verbunden bist, zu richten. Du kannst es (bevor du es ausgefüllt hast) deinen Eltern oder LehrerInnen zeigen, damit sie dich gut begleiten können. Sie können sich selbst eines ausdrucken. Auch ihnen wird es guttun, sich damit zu beschäftigen.

Mach es dir an deinem Lieblingsort gemütlich und lass dir ruhig Zeit.

Ich wünsche dir von Herzen alles Gute! Bleib gesund! Deine Anne-Kathrin

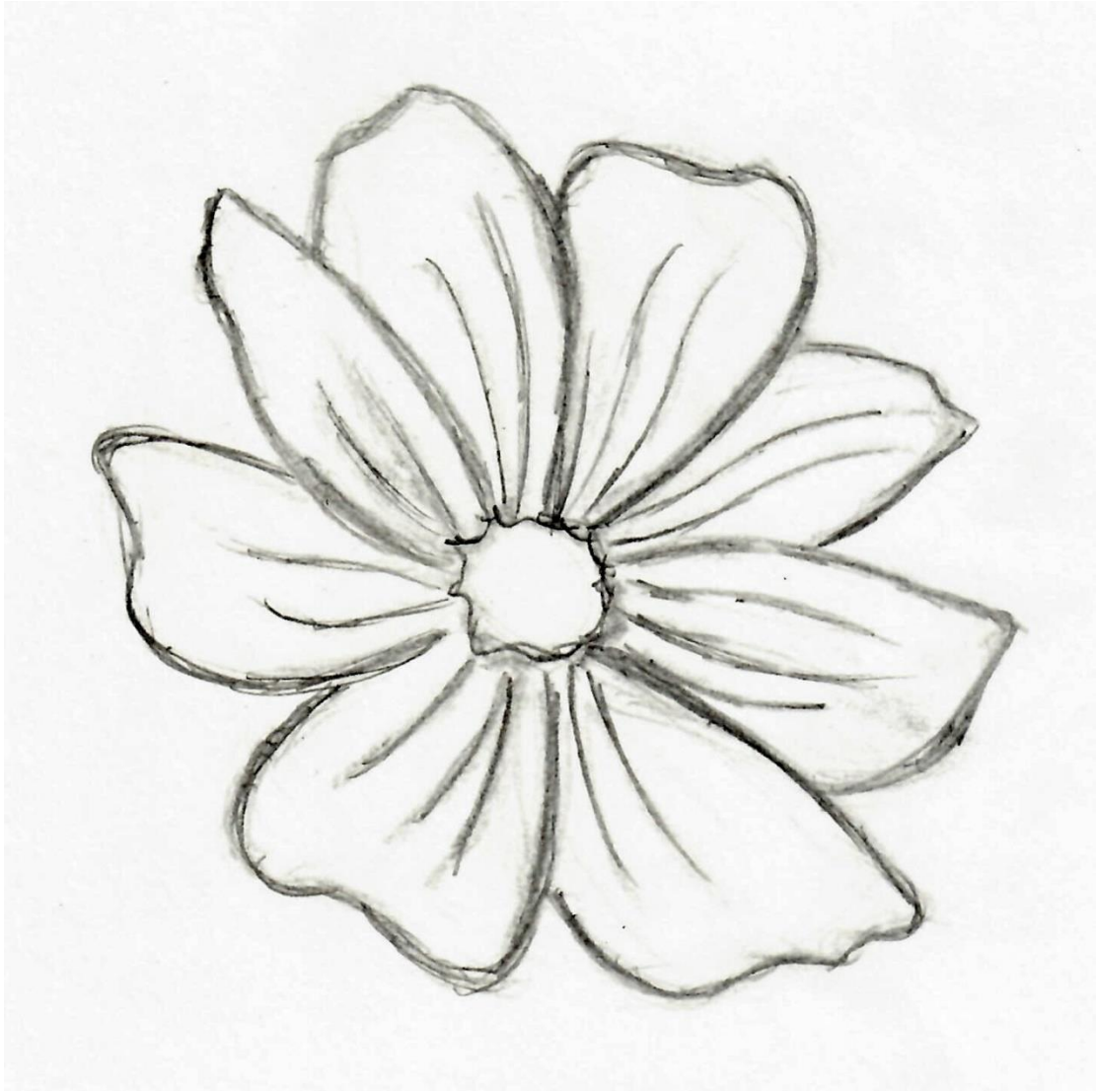
I. Abschied vom Homeschooling – Vorbereitung auf die Schule

Schaue noch einmal zurück auf die Zeit zu Hause. Die Fragen sind Anregungen für dich. Lass dir Zeit beim Nachdenken. Du kannst Fragen überspringen oder ein anderes Mal beantworten. Schau auf dich. Stoppe, wenn es dir zu viel wird.

- Wie war das für dich, so plötzlich aus dem Alltag gerissen zu werden?
- Was oder wen hast du vermisst oder hast du gar nichts vermisst?
- Wer war die ganze Zeit über für dich da, hat dich unterstützt?
- Mit wem hast du dich trotz Abstand verbunden gefühlt?
- Was hat dir gutgetan?
- Wer oder was ging dir auf die Nerven?
- Hattest du Fragen, die dir niemand beantworten konnte? Welche?
- Wurden bei dir Erinnerungen an etwas wach, was du früher einmal erlebt hast?

- Wofür hattest du endlich einmal richtig viel Zeit?
- Hast du dich bewusst gesund ernährt oder zwischendurch aus Langeweile mehr gegessen als nötig?
- Hattest du einen klaren Tagesablauf? Hast du für dich ein neues Ritual entwickelt (z.B. jeden Abend mit einem Freund/ Freundin chatten oder online spielen)?
- Was hast du Neues ausprobiert?
- Was hast du gar nicht oder selten gemacht?
- Bist du gewachsen und dein Outfit wurde dir zu klein oder war plötzlich gar nicht mehr dein Style?
- Hast du jetzt ein anderes Bild von dir als vorher?
- Höre dir nochmal deine Corona-Lieblings-Playlist (falls du eine hast) an und erinnere dich an die Filme, die du in dieser Zeit gesehen oder an die Bücher, die du gelesen hast.

Ich lade dich ein, in die Blume deine Antworten in Stichworten aufzuschreiben. Du kannst die Blume nach Belieben farbig gestalten.



Manches war vielleicht nicht so gut für dich… das möchtest du am liebsten vergessen, darauf verzichten und am liebsten aus deiner Blume rauszupfen wie beim „Er/ sie liebt mich, liebt mich nicht“ – Spiel.

Sieht deine Blume danach ziemlich zerrupft aus oder ist sie bunt und schön?

Ein altes Sprichwort sagt: „Beim Reden kommen die Leute zusammen.“

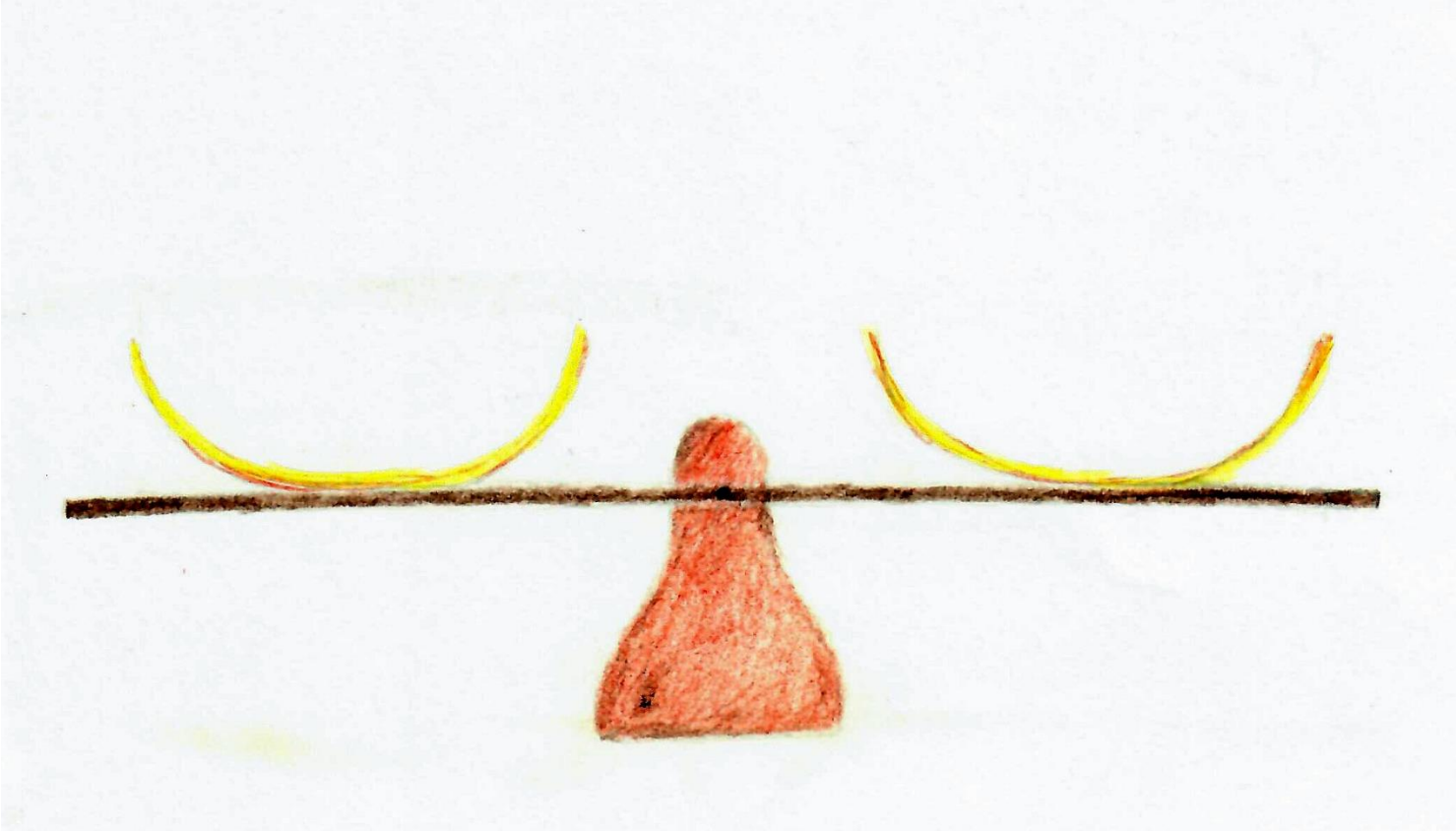
Ein Gespräch darüber mit einem Menschen, mit dem du dich verbunden fühlst, kann dich jetzt unterstützen.

Schreibe dir hier ihren/ seinen Namen auf und wie du sie/ ihn erreichen kannst:

_____

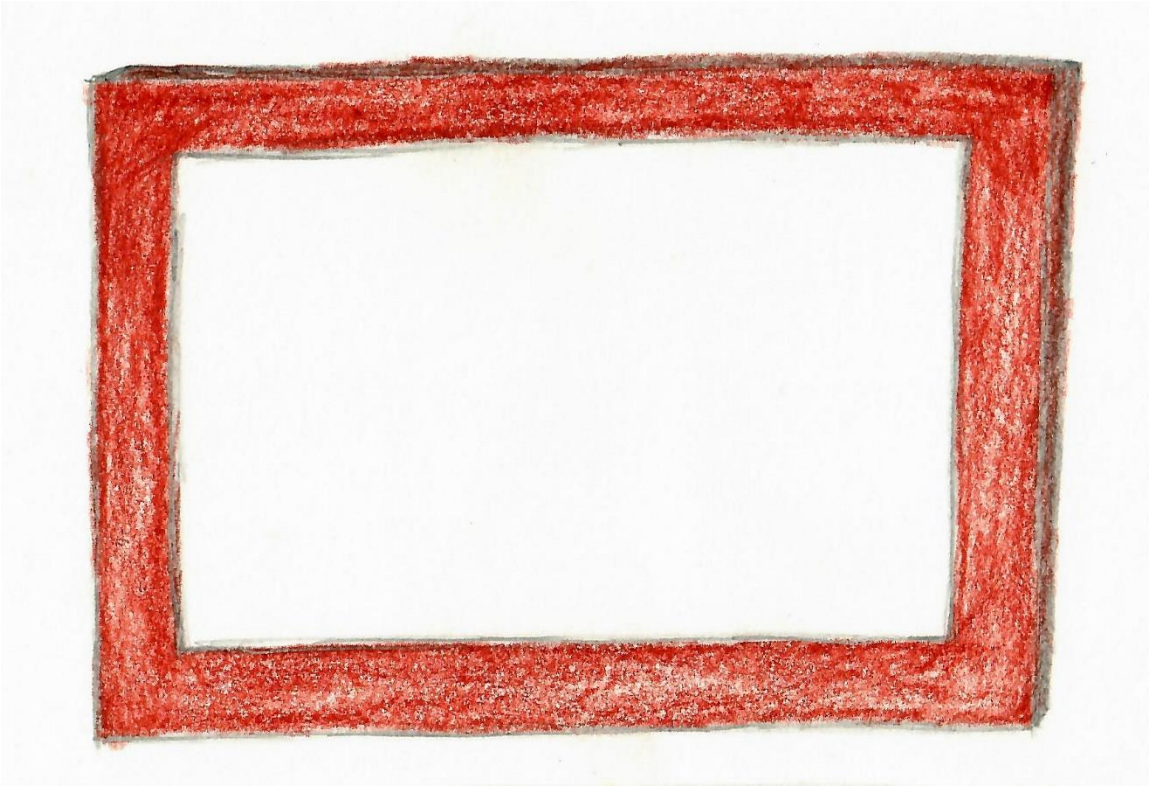
Und nun geht es wieder in die Schule. Das heißt: zeitig aufstehen, pünktlich sein, alle Unterlagen und Aufgaben immer vorbereitet haben, Freunde, SchulkollegInnen und LehrerInnen wiedersehen – natürlich mit Abstand! Und ein durch die Unterrichtszeiten vorgegebener Tagesablauf, der deinen Tag strukturiert und dir Sicherheit gibt. Vorher nochmal zum Frisör?

Worauf freust du dich? Was bereitet dir Sorgen? Du kannst das in die Waagschale legen. Schreibe deine Stichworte in die jeweilige Schale. Tausch dich mit einer Freundin/ einem Freund oder einem Erwachsenen darüber aus.



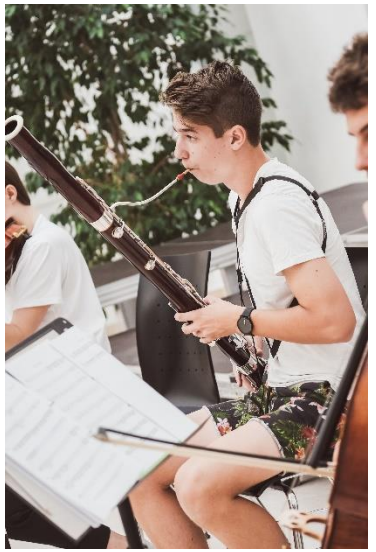
Abschließend lade ich dich noch zu einer **Übung** ein: Erinnere dich an eine Situation „voller Stolz und Glück“, die du erlebt hast. Du kannst in den Bilderrahmen die Situation skizzieren. Wie sah es dort aus? Wie alt warst du? Was hast du angehabt? Was hast du gerochen, gehört, vielleicht sogar geschmeckt und gefühlt? Hat dir die Sonne die Haut gewärmt oder warst du vom Regen durchnässt? Welchen Satz kannst du über dich wie z.B. „Ich bin mutig und stark.“ oder „Ich bin stolz und glücklich.“ oder „Ich kann es.“ dazuschreiben?

Mach dir mit deinem Handy davon ein Foto. Wenn es dir einmal nicht so gut geht, dann schau dir das Foto an. Durch die Erinnerung spürst du die gute Kraft von damals in deinem ganzen Körper.



Was du auch tun kannst, wenn es dir oder jemandem um dich herum nicht gut geht (das ist manchmal ansteckend wie ein Virus 😉):

- Richtig gut durchatmen und auf deinen Herzschlag hören: Zähle beim Einatmen bis 4 und beim Ausatmen bis 5 oder 6. Es ist wichtig, dass du länger aus- als einatmest. So beruhigt sich dein Herzschlag und dein Atemrhythmus.
- Geh nach draußen – ein Spaziergang mit schnellen Schritten hilft dir, deinen inneren Stress abzubauen.
- Nimm deine Kopfhörer und hör Musik. Dazu kannst du singen und tanzen.
- Wenn du ein Instrument spielen kannst, dann versuche, deine Stimmung zu spielen. Und danach eine fröhliche Melodie, die dich zum Lachen bringt.
- Gönn dir ein wohlriechendes Bad.
- Bitte Gott um Hilfe.
- Beschäftige dich mit positiven Gedanken.
- Sprich mit jemandem, der dir zuhören und dich verstehen will. Wer könnte das sein?



Mögen sich die Wege
vor deinen Füßen ebnen,
mögest du Wind im Rücken haben,
möge die Sonne warm dein Gesicht bescheinen,
mögen die Regentropfen sanft auf die Felder fallen,
und, bis wir uns wiedersehen,
möge Gott seine schützende Hand über dir halten.
(alter irischer Segenswunsch)

II. Zurück zum neuen Alltag

Jetzt geht es wieder los. Dein Tag ist ausgefüllt mit Schule, Sportverein und/ oder Musikschule, Hausaufgaben usw. Wie immer – oder doch nicht?

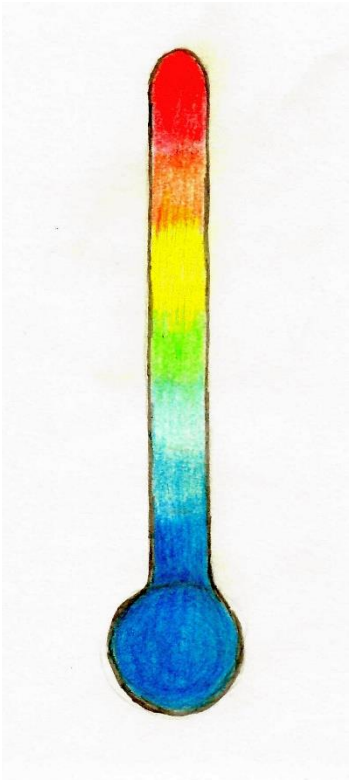
Die Coronazeit hat in unserem Gehirn und Körper Spuren hinterlassen.

Das ist normal. Das geschieht jeden Tag mit jeder Erfahrung, die du machst. Doch die Erfahrungen, die du in der Zeit des Lockdowns, des Homeschoolings gemacht hast, waren ganz andere als du sie bisher gekannt hast. Damit du gestärkt und sicher all das wieder tun kannst, was du gern tust und manches tun musst, ist es wichtig, dass du dir z.B. **1x in der Woche für dich** zum Nachdenken Zeit nimmst. Such dir dazu einen ruhigen und gemütlichen Ort, vielleicht eine gute Musik dazu und etwas zu trinken. Die Fragen sind wieder eine Anregung für dich. Fällt dir noch eine andere ein? Manche Fragen werden dich länger beschäftigen, auf andere weißt du vielleicht keine Antwort. Das ist ok. Denn das ist dein ganz persönliches Tagebuch!

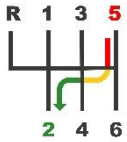
- Unterm Strich: Wie geht es dir heute?

- Gibt dir die „altgewohnte“ Struktur Sicherheit oder engt sie dich ein?

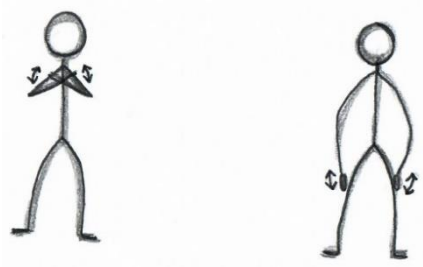
- Bist du in der letzten Woche stiller oder aufgedrehter gewesen als sonst?



- Träumst du manchmal vor dich hin, als wärst du gar nicht da?
- Willst du mehr als vorher deine Ruhe haben oder stürzt du dich ins Getümmel?
- Vielleicht habt ihr in der Schule oder zu Hause wieder über die Coronazeit gesprochen und was sich verändert hat. Welche Farbe gibst du deinem Gefühl dabei?
- Was beschäftigt dich gerade?
- Sprudeln die Gedanken in deinem Kopf herum oder fühlst du dich manchmal wie eine leere Tafel?
- Hast du wieder deine alten Essgewohnheiten oder ernährst du dich anders?
- Treibst du regelmäßig Sport oder liegst du lieber auf deinem Bett?
- Bist du froh, wieder in die Schule gehen zu können, weil es zu Hause _____ ist?
- Passiert es dir manchmal, dass du Dinge machst, die du von früher nicht von dir kennst? Solidarisch z.B. sein und deine SchulkollegInnen unterstützen oder unruhig, ärgerlich und vorlaut oder still, zurückhaltend, anteilnahmslos? Bitte sprich mit jemandem, mit dem oder der du dich verbunden fühlst, darüber. Fällt dir gleich jemand ein?



Diese einfachen **Körperübungen** helfen dir, wenn du mal aus dem Takt gekommen bist oder hochtourig unterwegs bist, damit du wieder in deinen Rhythmus zurückfindest oder runterschaltest.



Arme überkreuzen und abklopfen

ganzen Körper abklopfen

Abschließend über den ganzen Körper streichen wie streicheln. Mit einer Umarmung abschließen.

Ich wünsche dir, dass du wie im Psalm 23 von einem lieben Menschen durch diese Zeit begleitest wirst!

Dass du Menschen um dich hast, mit denen du dich verbunden fühlst und denen du vertraust.

Schreib dir hier ihre Namen auf und wie du sie erreichen kannst:

1._____

2._____

3._____

4._____

III. Vorbereitung auf den Sommer

Sommer, Sonne, Strand oder Berge, die Seele baumeln lassen, in den Tag hineinleben. Einmal nicht an Schule denken müssen. Oder mit dem Geld vom Ferienjob einen Traum verwirklichen. So waren vielleicht deine Pläne für die Sommerferien. Die Coronazeit hat alle Pläne gekappt. Verreisen, Freunde treffen, ins Schwimmbad gehen, jobben. Keiner kann sagen, ob das möglich sein wird. Vielleicht musst du im Sommer in der Schule betreut werden, weil deine Eltern keinen Urlaub bekommen oder du musst nachlernen. Oder dein zu Hause ist einfach zu eng auf Dauer, du hast keinen Platz nur für dich… Da darf dir ruhig die Wut aufsteigen. Box sie am besten raus – das geht auch mit einem Kissen, einem lauten Wutschrei oder festem Aufstampfen. Dabei intensiv ausatmen. Die ganze Wut rausblasen. Und fort mit ihr!

Was kannst du stattdessen tun? Schau dir nochmal an, was du unter „Abschied vom Homeschooling“ (siehe S. 3/ 4) aufgeschrieben hast. Ist da etwas dabei, dass du jetzt auch tun kannst? Deine Playlist erneuern, wieder täglich Sport treiben, neue Rezepte ausprobieren, ein Buch lesen oder ein neues Spiel ausprobieren, das tägliche Chatten mit deiner Freundin aktivieren oder dir für jeden Tag eine Challenge überlegen und diese in einem Vlog dokumentieren.

Auf die Zeit des Homeschoolings konnten wir uns alle nicht vorbereiten. Die hat uns einfach überrollt. Du hast es geschafft, diese Zeit zu meistern. Du darfst dir gern 5x kräftig auf jede Schulter klopfen: „Super habe ich das gemacht!“

Ich überreiche dir diesen Pokal und stoße auf dich an!

In dieser guten Stimmung schau dich um. Gibt es in deinem Ort bereits wieder Sommerangebote? Darfst du dich mit ein paar Freuden treffen? Mach dir jetzt schon eine **Checkliste**, damit du gut vorbereitet in den Sommer starten kannst. Hier ist Platz dafür.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

IV. Sommer 2020

In meiner Schule wurde am letzten Tag vor den Sommerferien immer das Lied „Wir haben Ferien, wir freun uns so“ gespielt. Ich wünsche dir von Herzen, dass du dich heute auf die vor dir liegende Zeit freuen kannst! Du hast eine ganz besondere Zeit miterlebt, warst selbst LebensretterIn, weil du die Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln eingehalten und mit diesem Tagebuch viel nachgedacht, aufgeschrieben, für dich dazugelernt und den Sommer vorbereitet hast. Du kannst stolz auf dich sein!

Für dich zur Erinnerung[1]:

- ✓ **Sprich mit jemandem!**
- ✓ **Bring den Puls auf Touren. Lache und singe!**
- ✓ **Tu was, das dich glücklich macht!**
- ✓ **Ernähre dich gesund!**
- ✓ **Schlaf gut und ausreichend!**
- ✓ **Atme richtig durch!**
- ✓ **Du bist einzigartig!**

[1] Diese Tipps und viele weitere findest du in Karen Glistrups Buch „Was ist bloß mit Mama los? Wenn Eltern in seelische Krisen geraten.“

Ich lade dich ein, dir immer mal wieder das Tagebuch zu nehmen, nachzulesen, dazuzuschreiben und über das, was du geschrieben hast, auch zu lachen!

Denn: Lachen ist die beste Medizin - am besten gemeinsam!

Alles Gute für dich!

Bleib gesund!

Deine Anne-Kathrin - mit lieben Grüßen von meinen Kindern

Gott sei über dir, um dich zu behüten.

Gott sei vor dir, um dir den rechten Weg zu zeigen.

Gott sei neben dir, um dich zu beschützen gegen Gefahren von links und von rechts.

Gott sei hinter dir, um dich vor Bösem zu bewahren.

Gott sei unter dir, um dich aufzufangen, wenn du fällst.

Gott sei in dir, um dich zu trösten, wenn du traurig bist.

(alter irischer Segenswunsch)

Weiterführende Literatur: Karen Glistrup: „Was ist bloß mit Mama los? Wenn Eltern in seelische Krisen geraten.“ Kösel Verlag, 2014.

Impressum: Anne-Kathrin Wenk a.wenk@evang.at und Julia Heidemann julia.heidemann@gmx.net

Bildnachweise: Fotos @Johannes Wenk, Regenbogenbild @Herta Bauer, S. 8 rechts und S. 14 @Sandra Zarbach

Comic „Hättest du kurz Zeit für mich?“, S. 6 @Lutz Lehmann, alle anderen Zeichnungen @Hannah Wenk

Runterschalten, S. 12 @Anne-Kathrin Wenk

EVANGELISCHE
Kirche in Österreich