



Gestärkt durch die Krise gehen was du tun kannst

A wie Akzeptanz statt Angst. Verharre nicht in Schockstarre oder Jammern. Wenn du akzeptierst, dass die Situation ist, wie sie ist, kannst du Kraft mobilisieren, später nicht nur unbeschadet, sondern gefestigt aus ihr herauszutreten.

B wie Bewegung statt Bett. Die Versuchung ist zwar groß – bleib dennoch nicht zu lange und zu oft im Bett und auf der Couch in diesen Wochen, sonst wirst du schlapp, antriebsarm und kannst nicht gut denken. Stress- und Frustabbau gelingen gut durch 20-30 min aktive körperliche Betätigung am Tag. Du musst nicht gleich Hanteln stemmen. Beim Telefonieren hin- und hergehen und mit dem freien Arm rudern, 40 Liegestütze, 20 min tanzen oder Luftgitarre spielen wirken kleine Wunder.

C wie Chance. Fast jede Krise birgt neue Chancen, Möglichkeiten, Wege und bringt neue Verhaltensweisen zutage. Vielleicht entdeckst du dich und dein Umfeld ganz neu. Etwas, das du bisher nicht wusstest von dir, deinen Freunden, Eltern, Mitstreitern und das du nun nutzen oder auch verändern kannst. Zeit, um neue Dinge auszuprobieren.

D wie D-Vitamin. Für den Durchblick, für's Durchhaltevermögen und gegen Depression. Leider hat sich vermutlich dein Vitamin-D-Speicher über den Winter stark geleert, denn die wichtigste Möglichkeit, Vitamin D im Körper zu bilden, ist **Sonne auf der Haut**. Schnapp dir eine(!) Freundin/einen Freund/deinen Hund und geh raus an die Luft. 10 -15 min Sonne am Tag auf Gesicht und Händen, ggf. Unterarmen, tun dir gut (vorausgesetzt, du hast keine Sonnenlichtallergie).

E wie E-Learning. Die Arbeit am Monitor, Tablet, Smartphone in diesen Tagen überanstrengt die Augen. Richte deinen Blick mehrmals am Tag ins Grüne und in die Weite, damit sich die Augen nicht an das nahe Sehen gewöhnen. Erste zart begrünte Sträucher, Bäume, Wiesen oder auch Zimmerpflanzen sollten die Objekte deiner visuellen Begierde sein. Grün ist erholsam für deine Augen und außerdem ... die Farbe der Hoffnung.

F wie Flexibilität. Du hast jetzt die einmalige Gelegenheit, dein Arbeitstempo und die Arbeitszeiten ganz flexibel auf dich und deine individuellen Möglichkeiten abzustimmen. Bist du eine „Lerche“ oder eine „Eule“? Also ein Tag- oder Abendmensch? Normalerweise liegt die höchste Leistungsfähigkeit des Gehirns zwischen 9:00 und 15:00. Abweichungen sind immer möglich. Richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf dich und beobachte dich. Wann kannst du am besten arbeiten?

G wie Gelassenheit. Auch wenn das Hochladen deiner Aufgaben vielleicht zum 3. Mal nicht geklappt hat – übe dich in Gelassenheit und Geduld. Gemecker macht es nicht besser. Gelingt dir die Gelassenheit nicht, versuch's mit >> **siehe „B“ und „K“**.

H wie Horizont. Dahinter geht's bekanntlich immer weiter. Auch wenn sich durch die aktuelle gesellschaftliche Krise viel verändern wird, möglicherweise auch für dich persönlich – die Welt geht nicht unter; dein Dach über'm Kopf ist nicht in Gefahr und auch nicht dein Schulabschluss. Weite aber zwischendurch gern mal deinen Blick für globale Zusammenhänge, ob Ökologie oder Ökonomie betreffend.

I wie Initiative. Wenn du merkst, dass es dir oder Freunden in dieser Zeit der relativen Abgeschirmtheit nicht gut geht, aus welchen Gründen auch immer, und du kannst selbst nicht helfen, ergreife gern die Initiative und suche nach Unterstützungsmöglichkeiten. Du kannst dich im Bedarfsfall auch über die Schulcloud an mich wenden.

J wie Juhu. Wenn etwas in diesen Tagen gut geklappt hat und dir gelungen ist– die Lösung einer schulischen Aufgabe; ein Kuchen, den du für deine Familie gebacken hast, ein Sprung über deinen



Schatten, weil du etwas getan hast, was dir schwer fiel – freu dich einfach mal. Krisenzeit heißt nicht, griesgrämig schlechte Laune zu verbreiten.

K wie Kaugummi. Japanische Wissenschaftler konnten durch Messung von Hirnströmen nachweisen, dass das Kauen von Kaugummi Hirnbereiche aktiviert, die für die Bewältigung von Stress zuständig sind. Ein kleiner Vorrat kann also nicht schaden.

L wie Lachen, Liebe und Lust. Bitte verlier nicht das Wichtigste im Leben aus dem Blick. Die Liebe ist die stärkste Kraft überhaupt. Ob in deiner Partnerschaft, Freundschaft, zu deinen Eltern, deinem manchmal nervigen Bruder oder deiner Katze. Liebe verleiht Flügel, auch oder gerade in Krisenzeiten und kann viel positive Energie freisetzen. Wer liebt dich; wen liebst du? Und wann hast du das das vorige Mal zum Ausdruck gebracht?

Falls dir das Lachen zwischenzeitlich vergeht, nimm einen langen **Bleistift quer in den Mund**, beiße leicht zu und halte ihn einige Minuten so. Deine Mundwinkel richten sich automatisch nach oben und signalisieren deinem Gehirn, dass du lachst. Gute-Laune-Hormone werden ausgeschüttet. Klappt besonders gut vor'm Spiegel.

M wie Mecklenburg und Meer. Mach dir bewusst, dass du in Mecklenburg unglaublich privilegiert bist in dieser Zeit. Jeder Mensch in München beneidet dich vermutlich. Gönn' dir was Schönes - ab an die Ostsee!

N wie Nikotin. Falls du rauchst - vielleicht schaffst du es genau jetzt, dich von einem der stärksten Suchtmittel überhaupt unabhängig zu machen und Freiheit zu gewinnen? Mit dem Rauchen aufzuhören gelingt am besten, wenn man keinen akuten Schulstress hat.

O wie Optimismus statt Opferrolle. Nichts schönreden, aber positiv durch die Wochen der Schulschließung und schmalen sozialen Kontakte gehen. Sei aktiv und fühl dich nicht als Opfer. Denn du bist keins.

P wie Pause. Falls du zu den sehr Ehrgeizigen gehörst, bedenke bitte, dass Pausen (möglichst ohne Handy oder andere Bildschirme) richtig und wichtig sind und dass es in diesen außergewöhnlichen Wochen nicht um schulische Höchstleistungen geht, sondern darum, am Ball zu bleiben.

Q wie quicklebendig sein statt eingesperrt in Flüchtlingslagern. Trotz aller momentanen Einbußen an direktem Kontakt zu Freunden, anderen Freiheiten, an finanziellen Mitteln in der Familie: bitte denk daran, dass du dennoch vergleichsweise nicht schlecht lebst!

R wie Reibung. Bleibt nicht aus, wenn alle mehr oder weniger im Homeoffice- Modus zu Hause hocken. Bewahr die Ruhe und übe dich in Rücksichtnahme, wenn es mal knallt. Falls dir das nicht gelingt, reagier dich in deinem Zimmer ab. Ansonsten: Vielleicht hast du ja gute Ideen, was ihr gemeinsam statt einsam machen könnt. Stadt-Land-Fluss spielen oder Skat, spazieren gehen und viel miteinander reden und zuhören. Doch, das geht - auch in der Pubertät ...

S wie Struktur. Ganz wichtig: Bitte denk dran, dass du **keine Ferien** hast, sondern lediglich Schule am anderen Ort, nämlich zu Hause. Strukturiere deinen Tag wie ein freiberuflicher Schriftsteller. Nimm dir täglich eine bestimmte, realistische Anzahl von Aufgaben vor, die du bearbeiten willst. Und *bearbeite* sie dann auch...

T wie Tag- Nacht-Rhythmus. Trotz der Verlockung – **bitte mach die Nacht nicht zum Tag** und umgekehrt. Schraub dich spätestens 8:30 aus dem Bett und schlüpfe wieder in selbiges noch vor Mitternacht (außer natürlich am Wochenende). Ansonsten kommt dein Körper durcheinander wie im Schichtdienst; du kannst nachts nicht mehr schlafen und dich am Tage nicht gut konzentrieren.

U wie Unterhaltung. Gib der Normalität Raum; sprich nicht nur über Corona, sondern unterhalte dich über Alltägliches und Schönes. Befass dich bitte höchstens 1x am Tag mit Corona-News.



Ansonsten verselbstständigen sich möglicherweise die negativen Schlagzeilen in deiner Psyche und erzeugen das Gefühl von Angst und Ohnmacht.

V wie Vergissmeinnicht (für alle Nichtbotaniker: das ist eine kleine, hübsche, blaue Blume). Oma und Opa vermissen dich vermutlich. Vielleicht schreibst du ihnen mal ganz oldschool eine Karte, verschickst sie per Post, und sagst ihnen auf diesem Wege, dass du an sie denkst und sie nicht vergisst, auch wenn du sie gerade nicht besuchen kannst.

W wie Wertschätzung. Jetzt wäre es an der Zeit, sich dessen bewusst zu werden und es zu wertschätzen, was man sonst oft für sehr selbstverständlich nimmt. Zum Beispiel die Arbeit der unzähligen medizinischen Fachkräfte, die in diesen Wochen Übermenschliches leisten. Zum Beispiel auch, dass du zur Schule gehen und dort deine Lehrerinnen und Lehrer persönlich sprechen, dass du viele Freunde auf einmal treffen, Party machen oder deine Reisefreiheit nutzen kannst – wenn nicht gerade die Welt stillsteht durch einen kleinen, fiesen Virus.

X und Y wie „Mut zur Lücke“. Hierzu fällt mir gerade nichts ein. Und das ist gut so. Man kann und muss nicht alles wissen. Vielleicht hast du ja eine passende Idee...

Z wie zu guter letzt.

„Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, den Focus auf das zu richten, was wir wollen. Nicht auf das, was wir fürchten.“ (Brian Tracy)

Was du willst, liegt in deiner Hand.
Ich wünsche dir eine gute Wahl.

Katrin Doer

pädagogische und psychologische Beratung und Begleitung
am John-Brinckman-Gymnasium Güstrow
mobil: 01522 - 764 10 14
in Trägerschaft von
BiISE - Institut für Bildung und Forschung GmbH
Geschäftsführer:
Dipl. L. Rainer Schätz
Kerstingstraße 2
18273 Güstrow
Steuer-Nr.: 086/106/02402
Amtsgericht Rostock
HRB 5870

