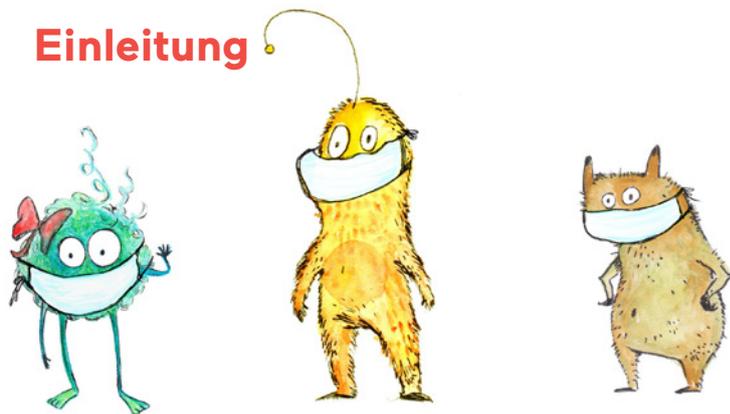




# Gemeinsam stark werden

Impulse zur Unterrichts- und Beziehungsgestaltung für die Volksschule nach dem Corona-Shutdown.

## Einleitung



Mit der Wiederöffnung der Schulen kommt ein Stück Normalität in die Lebenswelt der Kinder zurück. Die Rückkehr zu vertrauten Strukturen und Abläufen gibt Halt, auch wenn der Unterricht nach der Zeit des Corona-Lockdowns anders aussehen wird als vorher. Als Lehrperson können Sie Ihre Schüler/innen wesentlich in der Aufgabe unterstützen, einen möglichst guten Umgang mit der aktuellen Situation zu finden. Der vorliegende Leitfaden soll Sie bei der Gestaltung dieses Prozesses unterstützen.

### Themenüberblick

#### 1 Jedes Kind erlebt die Corona-Krise anders

Seite 3

Hier finden Sie eine Darstellung der wichtigsten äußeren und inneren Faktoren, die das kindliche Erleben der Corona-Krise maßgeblich beeinflussen.

#### 2 Mögliche Auswirkungen der Corona-Krise auf die psychosoziale Gesundheit der Kinder

Seite 5

Anhand des Modells der vier Grundmotivationen wird veranschaulicht, wie sich die Corona-Krise bei Kindern auf die psychosoziale Gesundheit auswirken und wie dem auf pädagogischer Ebene begegnet werden kann.

#### 3 Was Sie als Lehrperson tun können

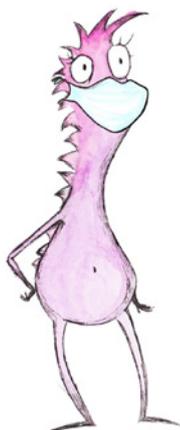
Seite 7

Hier finden Sie grundlegende Hinweise dazu, wie Sie Ihre Schüler/innen auf Beziehungs- und Unterrichtsebene bei der Krisenbewältigung unterstützen können.

#### 4 Impulse für die Unterrichtsgestaltung in den ersten Wochen nach der Schulöffnung

Seite 9

Hier finden Sie konkrete Übungen, die Sie mit Ihren Schüler/innen in den ersten Wochen nach der Schulöffnung (und darüber hinaus) im Unterricht durchführen können.



### **i** Hinweis

→ Die Inhalte des vorliegenden Leitfadens orientieren sich an „Gemeinsam stark werden“ – ein Unterrichtsprogramm zur Förderung der Lebenskompetenzen von Kindern im Volksschulalter. Ziel des Programms ist die Schaffung guter Voraussetzungen für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben. Bei Interesse finden Sie weiterführende Informationen unter: [www.gemeinsam-stark-werden.org](http://www.gemeinsam-stark-werden.org)

# 1 Jedes Kind erlebt die Corona-Krise anders

Die Einmaligkeit der jeweiligen Lebenssituation (→ äußere Faktoren) und der Persönlichkeitsstruktur des Kindes (→ innere Faktoren) führen dazu, dass jedes Kind die Corona-Krise anders erlebt. Dabei spielt das familiäre Umfeld eine wesentliche Rolle. Die Ausprägung und das Zusammenspiel folgender Faktoren führt bei jedem Kind zu einem (etwas) anderen Erleben:

## Äußere Faktoren

- Gibt es im Familien- oder Bekanntenkreis des Kindes jemanden, der am Coronavirus erkrankt oder gar verstorben ist? Gibt es jemanden, der zur Risikogruppe gehört und daher besonders gefährdet ist?
- Welche Auswirkungen hat die Corona-Krise auf die berufliche Tätigkeit der Eltern (z. B. Kurzarbeit oder Arbeitsplatzverlust)? Gibt es finanzielle Einbußen oder Engpässe?
- Wie stark sind die Eltern des Kindes durch die Corona-Krise belastet (z. B. gesundheitliche oder finanzielle Bedrohung, Doppelbelastung durch Homeoffice und Homeschooling, fehlende Kinderbetreuung, Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen)?
- Wie gehen die Eltern des Kindes mit der Corona-Krise um? Sind diese gefasst oder selbst voller Ängste und Sorgen? Gibt es familiäre oder partnerschaftliche Spannungen? Haben die Eltern genügend Ressourcen, um sich angemessen um die Bedürfnisse des Kindes zu kümmern?
- Wie beengt sind die Wohnverhältnisse? Hat das Kind ein eigenes Zimmer? Gibt es zu Hause andere Rückzugsmöglichkeiten? Hat das Kind Zugang zu einem Balkon, zu einem Garten oder eine andere Möglichkeit, um sich im Freien zu bewegen?
- Lebt das Kind in einer städtischen oder ländlichen Region?
- Wie viele Beschäftigungsmöglichkeiten gibt es zu Hause?
- Hat das Kind Geschwister oder ist es ein Einzelkind? In welchem Ausmaß steht das Kind mit Freunden und Freundinnen, Verwandten und der Schule in Kontakt (Telefon, Internet, Gartenzaungespräche etc.)?
- Wie engmaschig erfolgt die Betreuung durch die Schule? In welchem Umfang und in welcher Intensität findet das Homeschooling statt? War das Kind in den letzten Wochen durchgängig zuhause oder war es zeitweise in der schulischen Kinderbetreuung?

## Innere Faktoren

- Neigt das Kind eher zu Sorgen und Ängsten?
- Wie gut kommt das Kind mit der Unterbrechung persönlicher Kontakte zurecht?
- Wie gut kann das Kind die aktuelle Situation erfassen und verstehen?

- In welchem Ausmaß kann das Kind Freiräume selbst gestalten? Weiß das Kind etwas mit sich anzufangen?
- Als wie belastend erlebt das Kind die Einschränkung des persönlichen Freiheitsraumes?
- Wie gut kann sich das Kind auf die neue Situation einstellen?

Doch nicht nur das Erleben, auch **Sehnsüchte, Sorgen und Ängste unterscheiden sich bei Kindern**. So leidet beispielsweise ein Kind vorrangig an Langeweile, ein anderes Kind vermisst seinen besten Freund, ein Kind hat Sorge um die erkrankte Oma und ein weiteres Kind genießt die viele Zeit zu Hause mit den Eltern und würde am liebsten gar nicht mehr in die Schule gehen.

---

### **i** Hinweise

- Seien Sie sich bewusst, dass jedes Kind die Krise anders erlebt und gegebenenfalls andere Sorgen und Ängste hat. Diese verändern sich meist auch im zeitlichen Verlauf auch. Dementsprechend ist es hilfreich, sich an der folgenden pädagogischen Leitfrage zu orientieren: Was braucht dieses Kind jetzt von mir? (vgl. Waibel, 2013)
- Nehmen Sie die Sorgen und Ängste der Kinder ernst, auch wenn diese mitunter irrational erscheinen. Für Kinder sind diese Ängste real und mitunter bedrohlich. Mit Sätzen wie „Du brauchst dich nicht zu fürchten.“ wird ein Kind mit seiner Angst allein gelassen.

## 2 Mögliche Auswirkungen der Corona-Krise auf die psychosoziale Gesundheit der Kinder

Leben bedeutet permanente Veränderung. So sind wir aufgefordert, uns immer wieder auf die sich ändernden Bedingungen und Herausforderungen des Lebens abzustimmen. Dies gilt insbesondere in Krisenzeiten. Doch was ist eigentlich eine Krise? Bei einer Krise handelt es sich stets um eine **Störung des normalen Lebensablaufes**, welche durch die **Plötzlichkeit ihres Auftretens** und **ungewöhnliche Intensität** gekennzeichnet ist (vgl. Bollnow, 1984). Dabei kann es zur Erschütterung bzw. Beeinträchtigung einer oder mehrerer der **vier Grundmotivationen des Menschen** kommen. Die Grundmotivationen beschreiben die notwendigen Voraussetzungen, die der Mensch für ein gutes Leben braucht, und lauten wie folgt (vgl. Längle, 2016; Kolbe, 2014):

### Erste Grundmotivation: SICHERHEIT

Als Menschen sind wir darauf ausgerichtet, in der Welt sein und überleben zu können. Wir wollen uns sicher und aufgehoben fühlen. Hier stellt sich jedem und jeder von uns folgende Frage: *Kann ich unter den aktuellen Bedingungen und mit den jeweiligen Möglichkeiten gut in dieser Welt sein? Oder fühle ich mich in meiner aktuellen Lebenssituation durch etwas beengt oder bedroht? Wo bzw. bei wem fühle ich mich sicher und gut aufgehoben?*

### Zweite Grundmotivation: VERBUNDENHEIT

Als Menschen sind wir auf Verbundenheit ausgerichtet. Wir brauchen Beziehungen, weil wir in der emotionalen Bezugnahme unsere Lebenslust und den Wert, den das Leben für uns hat, erfahren. Hier stellt sich uns die folgende Frage: *Wie ist es für mich persönlich? Wie fühlt sich mein Leben gerade an? Ist es gut, unter den aktuellen Bedingungen da zu sein?*

### Dritte Grundmotivation: SELBST-SEIN

Als Menschen wollen wir unser Selbst-Sein bzw. unsere Individualität leben und zum Ausdruck bringen. Wir wollen Raum für das haben, was uns wichtig und wertvoll erscheint. Hier stellt sich die Frage: *Darf ich so sein, wie ich bin? Habe ich in der aktuellen Situation die Möglichkeit das zu leben, was mir persönlich wichtig und bedeutsam ist?*

### Vierte Grundmotivation: SINN

Wir alle wollen, dass es in unserem Leben um etwas geht. Dies wirft die Frage nach dem Sinn auf: *Ich bin da, aber wofür soll ich da sein? Welche Fragen stellt mir das Leben gerade? Was ist in Anbetracht der aktuellen Situation für mich das Wertvollste, das ich tun kann?*

---

#### **i** Hinweise

- Je mehr innere und äußere Ressourcen ein Kind bzw. eine Familie zur Verfügung hat, desto besser wird die Krise verarbeitet. Bereits belastete Kinder trifft es in der Regel härter.
- Bieten Sie ein Gespräch an, wenn Sie merken, dass es einem Kind nicht gut geht.
- Versuchen Sie den Beweggrund hinter dem Verhalten des Kindes zu verstehen.
- Holen Sie sich im Bedarfsfall Unterstützung (Berater/innen, Schulpsychologie, psychosoziale Dienste, Kinder- und Jugendhilfe etc.)

Die folgende Tabelle veranschaulicht, wie sich die Corona-Krise bei Kindern auf die einzelnen Grundmotivationen auswirken kann, welche Folgen dies auf das Erleben und Verhalten der Kinder hat (→ mögliche Belastungsreaktionen) und wie dem auf pädagogischer Ebene begegnet werden kann (→ pädagogischer Fokus):

Grundmotivation	Mögliche negative Auswirkungen der Corona-Krise	Mögliche Belastungsreaktionen*	Pädagogischer Fokus
<b>SICHERHEIT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Potenzielle oder tatsächliche Gefährdung der körperlichen Gesundheit (bei sich selbst oder geliebten Personen)</li> <li>→ Verunsicherung durch existenzielle Ängste der Eltern (Arbeitsplatzverlust, Einkommensverluste etc.)</li> <li>→ Erleben von familiärer Anspannung oder häuslicher Gewalt</li> <li>→ Wegbrechen der gewohnten Tagesstruktur</li> </ul>	Nervosität, Anspannung, Angst- oder Panikgefühle, zwanghaftes Verhalten	Schützen, Halt geben und Mut machen
<b>VERBUNDENHEIT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Reduktion bzw. Wegbrechen gewohnter sozialer Kontakte</li> <li>→ Fehlende Zeit für Beziehungspflege seitens der Eltern aufgrund von Mehrfachbelastung</li> <li>→ Emotionale Distanzierung aufgrund erhöhter Stressbelastung</li> <li>→ Fehlender Körperkontakt (z. B. Kuschneln mit der Oma)</li> </ul>	depressive Verstimmungen, Niedergeschlagenheit, Rückzugsverhalten	Zuwendung geben und emotionales Wohlbefinden fördern
<b>SELBST-SEIN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Beschneidung des individuellen Bewegungsraumes (z. B. Schließung von Spielplätzen, Parkanlagen etc.)</li> <li>→ Beschneidung des individuellen Gestaltungsraumes (z. B. Unterbrechung der Ausübung gewohnter Hobbies)</li> </ul>	Trotzverhalten, ständige Aufmerksamkeitssuche, „störendes“, leichtsinniges oder riskantes Verhalten	(Gestaltungs-) Räume für persönlich Bedeutsames eröffnen
<b>SINN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die Aufgabe der Krisenbewältigung rückt zwangsweise in den Vordergrund und erschwert die Verwirklichung sinnstiftender Werte</li> </ul>	Langeweile, Gefühl der inneren Leere, Hoffnungslosigkeit	Wertvolles verwirklichen, Zusammenhänge verdeutlichen, Perspektiven eröffnen

*\*es gibt auch unspezifische Symptome, die sich auf jede der vier Grundmotivationen beziehen können: Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Alpträume, verminderter oder erhöhter Appetit oder psychosomatische Reaktionen (z. B. Bauchweh oder Kopfweh) oder regressive Verhaltensweisen.*

## 3 Was Sie als Lehrperson tun können

### Schützen, Halt geben, Mut machen

Die Corona-Krise ist für viele Familien eine große Herausforderung und oftmals auch eine Überforderung. Die aktuellen Umstände erhöhen die Wahrscheinlichkeit familiärer Spannungen bzw. häuslicher Gewalt. Dies bedeutet für Sie als Lehrperson, das Kindeswohl dementsprechend gut im Blick zu behalten und bei einer vorliegenden Kindeswohlgefährdung die notwendigen Schritte zu setzen, um das Kind zu schützen.

Durch die Corona-Krise sind Kinder wie Erwachsene aus ihren Gewohnheiten herausgerissen worden. Plötzlich ist alles anders. Das Leben wird auf einmal un-heimlich. Das Vertrauen in das Leben ist herausgefordert. Viele Kinder haben Ängste und sind verunsichert. Als Lehrperson können Sie Ihren Schüler/innen auf unterschiedliche Art und Weise Halt geben und sie dabei unterstützen, wieder festen Boden unter den Füßen zu bekommen. Folgendes gibt Kindern Halt und stärkt damit ihr Grundvertrauen:

- **Halt durch Wissen & Perspektiven:** Faktenbezogene Informationen rund um die Corona-Krise sind wichtig, da sie den Kindern Orientierung und Halt geben. Eröffnen Sie eine konkrete Perspektive für die Kinder (Wie geht es bis zu den Sommerferien weiter? Was passiert im Herbst?). Nehmen Sie sich genug Zeit, um die vielfältigen Fragen der Kinder (Warum haben wir uns so lange nicht gesehen? Bin ich gefährdet? etc.) zu klären und ausführlich zu beantworten.
- **Halt durch Beziehung:** Geben Sie den Kindern das Gefühl, dass Sie bei Ihnen und in der Klassengemeinschaft gut aufgehoben sind. Nehmen Sie sich gerade in der Anfangszeit viel Zeit für das gemeinsame Miteinander. Wichtig: Die Art und Weise wie Sie mit der derzeitigen Situation umgehen, beeinflusst auch die Wahrnehmung und Krisenverarbeitung der Kinder.
- **Halt durch Struktur:** Klarheit, Verlässlichkeit, ein rhythmisierter Tagesablauf, verbindliche Hygiene- und Klassenregeln, ritualisierte Unterrichtselemente geben den Kindern Halt und Perspektive.
- **Halt im Körper:** Sie können den Kindern Mut machen, indem Sie das Vertrauen in die Abwehrkraft des eigenen Körpers stärken. Körper-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen helfen den Kindern Stress abzubauen und haben dadurch eine haltgebende Wirkung. Bauen Sie solche Übungen regelmäßig in Ihren Unterricht ein.

## **Zuwendung geben und emotionales Wohlbefinden fördern**

Viele Kinder haben die starke Einschränkung der sozialen Kontakte in den letzten Wochen als die größte Belastung erlebt. Die Sehnsucht nach den Freund/innen, Spiel- und Lerngefährten/innen ist groß. Daher gilt in den ersten Tagen: Beziehung vor Lernstoff! Schaffen Sie im Unterricht regelmäßig Räume, in denen das gute Miteinander im Vordergrund steht (persönliche Begrüßungsrituale, Redekreis, erlebnisbezogene Übungen).

## **(Gestaltungs-)Räume für persönlich Bedeutsames eröffnen**

Die Corona-Krise hat auch eine massive Beschränkung des persönlichen Gestaltungsraums der Kinder mit sich gebracht (Möglichkeit der Ausübung von Hobbies, Besuch von Spielplätzen und anderen öffentlichen Einrichtungen, Treffen mit Freundinnen und Freunden, Reisen und Ausflüge etc.). Die Mehrfachbelastung vieler Eltern und der reduzierte Bewegungsraum verlangen von vielen Kindern eine hohe Anpassungsleistung, bei der auch mal auf persönlich Liebgewonnenes verzichtet werden muss. Unterstützen Sie die Kinder in ihrem Bedürfnis nach Selbstentfaltung, indem sie im Unterricht Gestaltungsräume für persönlich Bedeutsames eröffnen. Geben Sie den Kindern die Möglichkeit durch kreativ-gestalterische Unterrichtselemente ihre Gedanken, Gefühle, Meinungen und Ideen auszudrücken.

## **Wertvolles verwirklichen, Zusammenhänge verdeutlichen und Perspektiven eröffnen**

Die Corona-Krise ist momentan allgegenwärtig. Damit rückt auch die Aufgabe der Krisenbewältigung in den Vordergrund des persönlichen Lebens. Wir alle sind angefragt, einen möglichst guten Umgang damit zu finden. Das trifft auf Kinder genauso zu. Unterstützen Sie die Kinder im Prozess der Krisenbewältigung, indem Sie Hoffnung und Zuversicht stiften. Nehmen Sie sich Zeit, um mit den Kindern folgende Fragen zu klären: *Wie fordert mich die aktuelle Situation heraus? Warum ist es wichtig, sich an die Hygienemaßnahmen zu halten? Was ist gerade schwierig? Was ist gut? Wie geht es weiter? Was kann ich tun? Wo bin ich gefragt? Können wir als Klassengemeinschaft etwas tun, um andere zu unterstützen?*

Achten Sie aber auch darauf, dass sich im Unterricht nicht alles ständig um die Corona-Krise dreht. Wenden Sie sich bewusst auch anderen Themen zu!

## 4 Impulse für die Unterrichtsgestaltung in den ersten Wochen nach der Schulöffnung

Im Folgenden finden Sie eine Zusammenstellung erlebnisorientierter Übungen, welche die Kinder bei der Verarbeitung der Corona-Krise unterstützen. Diese können nach Möglichkeit in den täglichen Unterricht eingebaut werden. Die Übungen sind folgenden drei Themenbereichen zugeordnet:

- **Im Hier und Jetzt ankommen:** Das schulische Miteinander unter neuen Voraussetzungen (ab Seite 9)
- **Zurückblicken:** Wie habe ich die vergangenen Monate erlebt? (ab Seite 12)
- **Nach vorne schauen:** Wie geht es weiter? (ab Seite 15)

### Im Hier und Jetzt ankommen: Das schulische Miteinander unter neuen Voraussetzungen

#### Anders als normal (Redekreis)

**Ziele:** Grundvertrauen stärken, Orientierung und Halt geben

Mit der Wiederaufnahme des Schulbetriebs kehrt für die Kinder zwar ein Stück weit Normalität zurück, allerdings unter neuen Voraussetzungen. Gespräche im Redekreis helfen den Kindern, sich auf die neue Situation einzustellen. Konzentrieren Sie sich dabei zuerst auf das Hier und Jetzt und thematisieren Sie mit den Kindern folgende Punkte:

- **Klärung der aktuellen Befindlichkeit:** *Wie ist es für mich, wieder in der Schule zu sein? Wie geht es mir damit? Worauf habe ich mich gefreut? Bereitete mir etwas Sorgen?* Nach Möglichkeit können hierzu Gefühlskarten unterstützend verwendet werden.
- **Besprechung der neuen Klassenregeln und Hygienemaßnahmen:** *Welche neuen Regeln gibt es? Worauf müssen wir alle achten? Wofür sind die Regeln und Maßnahmen gut?*
- **Konkrete Perspektiven geben:** *Was erwartet uns in den nächsten Tagen und Wochen in der Schule? Wie geht es bis zu den Sommerferien weiter? Was werden wir alles machen? Wie schaut es mit der Notengebung aus?*
- **Offene Fragen klären und Ängste beruhigen:** Geben Sie den Kindern die Möglichkeit, Fragen rund um das Corona-Virus zu stellen und versuchen Sie entsprechende Ängste durch sachliche Information zu beruhigen. Dabei ist es wichtig, dass Sie alle Fragen der Kinder ernst nehmen, auch wenn sie mitunter irrational erscheinen.

**Hinweis:** Im folgenden Informationsvideo der Stadt Wien, wird Kindern das Corona-Virus auf einfache Art und Weise erklärt; abrufbar unter: <https://www.wien.gv.at/video/2706/Das-Coronavirus-Kindern-einfach-erklart>

## **Klassenpuzzle: Geteilt und doch zusammen** (Kreatives Gestalten)

**Ziele:** Verbundenheit stärken, Unterstützung erfahren

**Vorbereitung:** Einen großen, weißen Karton zu einem Kreis ausschneiden und diesen in zwei Halbkreise teilen (je einen für jede Klassengruppe). Die Halbkreise dann in Puzzleteile zerschneiden, gemäß der Anzahl der Kinder in jeder Gruppe. Tipp: Die Puzzleteile nicht zu kompliziert gestalten, sonst ist das Ausschneiden sehr aufwendig.

Jedes Kind bekommt ein Puzzleteil, das es in seinen Lieblingsfarben bemalt und auf das es seinen Namen schreibt. Sollten die Kinder ihren Namen noch nicht schreiben können, kann dies von Ihnen übernommen werden. Auf die Teile schreiben oder malen die Kinder eine Botschaft für die Kinder der anderen Gruppe: worauf sie sich freuen, eine Erinnerung aus der Zeit zu Hause oder was für eine gute Klassengemeinschaft wichtig ist. Die Kinder der ersten Gruppe setzen ihre Puzzlehälfte zusammen und kleben sie dann auf einen großen Karton. Wenn die Kinder der zweiten Gruppe in die Schule kommen, setzen sie das Puzzle fort. Sie können in jeder Gruppe die Kinder Folgendes fragen:

- Was können wir trotz der ungewohnten Situation tun, damit sich alle in der Klasse möglichst wohlfühlen?
- Habt ihr Ideen, wie wir einander unterstützen und helfen können, denn für manche war das Lernen zu Hause schwieriger als für andere?

Die Ideen der Kinder können rund um das Puzzle aufgeschrieben oder mit einem Symbol dargestellt werden.

## **Botschaften an die andere Klassenhälfte** (Kreatives Gestalten)

**Ziel:** Verbundenheit stärken, Kreativität fördern

**Vorbereitung:** Die Namen der Kinder auf kleine Zettel schreiben und in eine Box oder ein Sackerl geben (jeweils nur die abwesende Klassenhälfte).

Die längerfristige Teilung der Klassengemeinschaft in zwei Hälften ist für die Kinder ungewohnt. Ermöglichen Sie es den Kindern kreative Botschaften an die andere Klassenhälfte zu senden und stärken Sie damit das Gemeinschaftsgefühl der Klasse.

Jedes Kind der ersten Gruppe zieht einen Namen der Kinder aus der zweiten Gruppe und malt oder schreibt eine Nachricht an das Kind. Verteilen Sie diese und machen Sie das gleiche für die Kinder der zweiten Gruppe. Variationsmöglichkeiten: Ein Kind aus der ersten Gruppe beginnt mit einem Bild, welches von einem Kind aus der zweiten Gruppe fertig gemalt wird. Nach Möglichkeit können auch kreative Videobotschaften für die andere Klassenhälfte aufgezeichnet werden.

### ... Mit Abstand der/die Tollste (Kommunikationsübung)

**Ziele:** Verbundenheit stärken, Kommunikationsfähigkeit und Kreativität fördern.

Kommen Sie mit den Kindern stehend im Kreis zusammen und überlegen Sie gemeinsam, wie man auch mit Abstand zeigen kann, dass man sich gerne hat. Nachdem einige Ideen gesammelt wurden, beginnt ein Kind mit der Übung und gibt eine freundliche Geste (z. B. ein Lächeln oder den Daumen nach oben) oder ein Wort bzw. einen Satz (z. B. „Du bist super!“) an das Kind neben ihm weiter. Die Gesten bzw. Worte werden so lange von Kind zu Kind im Kreis weitergereicht, bis sie beim ersten Kind wieder angekommen sind. Dann ist das nächste Kind dran, bis jede/r eine freundliche Geste im Kreis herumgereicht hat.

**Variation:** Jedes Kind soll sich als Alternative zum Händeschütteln oder Umarmen eine individuelle Begrüßung überlegen, bei der man sich nicht berühren muss.

### Entspannt durch den Tag (Entspannungsübungen)

**Ziele:** Stress reduzieren, Konzentration fördern

Nachdem die Kinder nun wochenlang zu Hause unterrichtet wurden, kann es manchen von ihnen anfangs schwerfallen, sich wieder auf das Lernen im schulischen Setting einzulassen. Dementsprechend kann es hilfreich sein, Lernaufgaben zu verkürzen und mehr Bewegungs- bzw. Entspannungspausen in den Unterricht einzuplanen. Hierzu können folgende Übungen regelmäßig in den Schulalltag integriert werden:

**Energiegähnen:** Zuerst die Ohren mit Daumen und Zeigefingern sanft von unten nach oben massieren. Den Mund anschließend leicht öffnen und locker die Kiefermuskeln ertasten und massieren. Dann herzhaft gähnen und die Arme nach oben strecken.

**Schütteltanz:** Die Kinder können sich an ihrem Platz zu einem Musikstück entweder frei bewegen oder nach Anleitung tanzen, z. B. „Tschu Tschu Wa“ (Tanzanleitung ist im Internet zu finden, z. B. auf Youtube).

**Kühle Stirn:** Im Sitzen wird mit den Fingern langsam von innen nach außen über die Augenbrauen, bis hin zu den Schläfen, gestrichen. Dann wird eine Hand auf die Stirn und die andere Hand auf den Hinterkopf gelegt. Die Augen dabei schließen, gleichmäßig und entspannt ein- und ausatmen und sich vorstellen, dass die Hand die Stirn kühlt.

**Augen-Rasten:** Im Sitzen oder Stehen werden die Handflächen aneinander gerieben, damit Wärme entsteht. Danach werden die Augen mit den Händen bedeckt, ohne dass die Hände die Lider berühren. Die Augen werden sanft geschlossen. Nach ein bis zwei Minuten die Hände entfernen und die Augen langsam öffnen.

**Yogabaum:** Im Stehen hängen die Arme locker am Körper herunter. Das Gewicht wird auf das linke Bein verlagert. Das rechte Bein wird zwischen Fußknöchel und Knie angelegt oder nur nach hinten gebeugt. Die Arme dabei über die Seite nach oben bringen. Mit den Augen einen Punkt

fixieren. Beim Einatmen können sich die Kinder vorstellen, nach oben zu wachsen, beim Ausatmen stellen sie sich vor, sich im Boden zu verwurzeln. Dann wird das Bein gewechselt.

**Wolken atmen:** Im Sitzen legen die Kinder die Hände auf den Bauch und schließen die Augen. Sie können sich vorstellen, dass sie in der Ferne eine kleine Wolke sehen, die langsam näherkommt. Jedes Kind kann seine Wolke in der eigenen Lieblingsfarbe einfärben. Die Wolke kommt näher und bleibt über der Nase stehen. Langsam beginnt nun jedes Kind seine Wolke mit der Nase einzusatmen und spürt, wie sie den ganzen Körper durchströmt. Mit jedem Atemzug wird ein kleines Bisschen von der Wolke eingeatmet. Schließlich wird sie in langen Atemzügen wieder ausgeatmet und schwebt davon.

## **Zurückblicken: Wie habe ich die vergangenen Monate erlebt?**

### **So war das für mich (Redekreis)**

**Ziel:** die emotionale Verarbeitung der Corona-Krise unterstützen

**Vorbereitung:** Je nach Gesprächseinstieg eine Handpuppe oder das Gefühlsbild (siehe Anhang A) bereithalten.

In Folge der wochenlangen Einschränkung der sozialen Kontakte, werden die Kinder ein starkes Bedürfnis haben, sich über ihre Erfahrungen, die sie in der Zeit gemacht haben, auszutauschen. Der Redekreis eignet sich sehr gut, um mit den Kindern das Erlebte der letzten Wochen zu reflektieren und zu besprechen. Als Gesprächseinstieg bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- Erzählen Sie den Kindern, wie Sie die letzten Wochen persönlich erlebt haben, wie es Ihnen dabei ergangen ist, was für Sie herausfordernd war, aber auch was Sie Schönes bzw. Berührendes erlebt haben. Laden Sie die Kinder ein, von ihren Erfahrungen zu berichten, wie es ihnen dabei ergangen ist und wie sie mit Herausforderungen umgegangen sind.
- Nehmen Sie das Gefühlsbild (siehe Anhang A), zeigen Sie es den Kindern und stellen Sie dazu folgende Fragen: *Was passiert gerade auf dem Bild? Was seht ihr? Was glaubt ihr, wie es den Monstern gerade geht? Woran erkennt ihr das? Warum, glaubt ihr, geht es den Monstern gerade so? Was könnte das Monster selbst tun, damit es ihm wieder besser geht? Was könnten die anderen tun, damit es dem Monster besser geht?* Fragen Sie in einem weiteren Schritt, ob die Kinder in den letzten Wochen auch ähnliche Erfahrungen wie die Monster gemacht haben, welche das waren und wie sie damit umgegangen sind.
- Eröffnen Sie den Redekreis mit einer Handpuppe. Lassen Sie die Handpuppe davon berichten, was sie in den letzten Wochen alles erlebt hat und wie es ihr dabei ergangen ist. Dabei kann die Handpuppe die Kinder um Hilfe bzw. um Lösungsvorschläge für bestimmte Herausforderungen bitten (*Was kann man tun, wenn man Angst hat? Was hilft bei Langeweile? usw.*)

### **Wichtige Hinweise zur Gesprächsführung:**

- Gespräche sind freiwillig. Wer nichts sagen möchte, sagt nichts.
- Was tun, wenn bei einem Kind starke Gefühle auftauchen? Nehmen Sie Anteil am Erleben des Kindes, ohne dabei noch tiefer in das Gefühl einzusteigen. Fragen Sie, was es jetzt braucht, damit es wieder gut da sein kann. Führen Sie bei Bedarf ein Gespräch unter vier Augen und lassen Sie dem Kind gegebenenfalls weitere Unterstützung zukommen.
- Zeigen Sie Zuversicht und vermitteln Sie eine positive Sicht auf die Zukunft.
- Sprechen Sie auch über Ihre eigenen Erfahrungen, wenn es für Sie stimmig ist. Ihr Umgang mit dieser herausfordernden Situation hat auch immer Vorbildwirkung.
- Laden Sie die Kinder ein, darüber zu sprechen, was ihnen gut gelungen ist. Welche Stärken und Ressourcen können entdeckt werden?
- Das Mitteilungsbedürfnis der Kinder kann sehr hoch sein, sodass Sie auch kreative Prozesse der Verarbeitung anbieten können, wie z.B. ihre Erlebnisse in Bildern oder in einer Geschichte darzustellen.

### **Mein Glücksballon (Kreatives Gestalten)**

**Ziel:** erkennen, dass es auch in schwierigen Zeiten gute Erfahrungen geben kann

**Vorbereitung:** Für jedes Kind ein weißes Blatt Papier (DIN A4), Filzstifte, Schere, Schnur und Klebeband bereithalten

Diese Zeichenübung kann am Tisch oder auf dem Boden sitzend durchgeführt werden. Bitten Sie die Kinder, die Augen zu schließen und sich ein freudiges Ereignis der letzten Wochen in Erinnerung zu rufen. Anschließend zeichnet jedes Kind die Umrisse eines Luftballons auf ein weißes Blatt Papier (DIN A4). Dann werden die Glücksmomente mit Buntstiften in den Ballon gezeichnet. Der Ballon wird ausgeschnitten und ein Stück Schnur an das untere Ende geklebt. Jedes Kind nimmt seinen „Glücksballon“ mit in die Runde und stellt den eigenen Glücksmoment mit ein paar Sätzen vor. Am Schluss können die Glücksballone in der Klasse aufgehängt werden, damit die Kinder an die positiven Erfahrungen erinnert werden.

### **Angeln im Teich (Redekreis, kreatives Gestalten)**

**Ziele:** positive und negative Erlebnisse reflektieren; erkennen, dass es auch in schwierigen Zeiten gute Erfahrungen geben kann

**Vorbereitung:** Papier für das Ausschneiden von Fischen herrichten oder Fische selbst ausschneiden und vorbereiten. Ein Plakat mit einem großen „Teich“ wird vorbereitet/aufgemalt.

Bitten Sie die Kinder in den Redekreis zu kommen und eröffnen Sie ihnen Folgendes: *„Stellt euch vor, es gibt einen großen Teich, den Corona-Teich. In diesem Teich gibt es viele verschiedene Fische. Sie haben unterschiedliche Formen und Farben und Größen. Jeder Fisch steht für*

eine der vielen, ganz unterschiedlichen Erlebnisse und Erfahrungen, die ihr in den letzten Wochen gehabt habt. Überlegt euch jetzt, welche Fische für ein schönes Erlebnis stehen, das euch ein gutes Gefühl gegeben hat (vielleicht gemeinsames Spielen zu Hause, selbst etwas kochen usw.)? Welche Fische geben euch eher ein schlechtes Gefühl? Ihr könnt die Fische, die ein schlechtes Gefühl machen, aus dem Teich nehmen und sie in einen Fluss werfen, damit sie davonschwimmen können (z. B. „Ich konnte die Großeltern nicht besuchen, meine beste Freundin durfte nicht zum Spielen kommen“). Welche Fische möchtest du besonders in Erinnerung behalten?“

Die Kinder können sich in Gruppen zu zweit oder zu dritt über ihre Fische – gute und schlechte Erfahrungen während dieser Zeit – austauschen. Oder die Gruppe bleibt im Redekreis und jedes Kind darf von einem persönlich bedeutsamen Fisch erzählen. Im Anschluss zeichnen die Kinder Fische und schneiden sie aus oder sie nehmen die vorbereiteten Fische und zeichnen oder schreiben darauf ein Erlebnis / eine Erfahrung. Alle Fische werden aufgeklebt. Das „Teich-Plakat“ kann so gestaltet werden, dass ein Teil vom Teich von einer Klassenhälfte und der andere Teil später von der anderen Klassenhälfte beklebt wird.

**Möglichkeiten zur Reflexion:** Die Kinder können in einer weiteren Stunde, wenn der Teich fertig ist, die „Fischerfahrungen“ der anderen Gruppe betrachten und sich dabei mit folgenden Fragen auseinandersetzen: *Welche Fischerfahrungen findest du besonders schön? Welches Gefühl löst die Fischerfahrung bei dir aus? Welcher deiner eigenen Fische ist dir besonders wichtig?*

**Hinweis:** Wenn mit der Klasse schon mit dem Buch „Heute bin ich“ von Mies van Hout (2012 im aracarri Verlag erschienen) gearbeitet wurde, kann daran angeknüpft werden: Sie können die Kinder daran erinnern, dass die Fische in dem Buch unterschiedliche Gefühle, Stimmungen usw. ausdrücken, ähnlich wie ihre unterschiedlichen Erfahrungen in den letzten Wochen.

### **Steh auf, wenn ... (Bewegungsspiel)**

**Ziel:** erkennen, dass die anderen Kinder in den letzten Wochen ähnliche Erfahrungen gemacht haben

Die Kinder sitzen an ihrem Platz oder im Kreis am Boden. Nachdem Sie die Übung erklärt haben, lesen Sie nacheinander die verschiedenen Aussagen vor (siehe unten). Die Kinder stehen kurz auf, wenn eine Aussage auf sie zutrifft. Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass während der Übung nicht gesprochen wird und dass niemand aufstehen muss, wenn er oder sie es nicht möchte.

#### **Steh auf, wenn ...**

- ... du dich darüber freust, deine Mitschüler/innen wieder zu sehen.
- ... jemand in deiner Familie am Corona-Virus erkrankt ist.
- ... dir in den letzten Wochen öfters langweilig war.
- ... du in den letzten Wochen deine Freunde und Freundinnen vermisst hast.
- ... du froh bist, wieder in die Schule gehen zu können.
- ... du es vermisst, deine Freunde zu umarmen.
- ... dir das Corona-Virus ein bisschen Angst macht.

- ... du findest, dass du in den letzten Wochen zu viele Hausaufgaben hattest.
- ... es in den letzten Wochen zuhause schwieriger war als sonst.
- ... du froh bist, dass die Spielplätze wieder geöffnet haben.
- ... du in den letzten Wochen mehr Zeit als sonst vor dem Fernseher, PC oder Handy verbracht hast.
- ... wenn du dich auf den Sommer freust.
- ... usw.

Die Aussagen sollten an die Gruppe angepasst werden und die Kinder weder überfordern noch beschämen. Gehen Sie bei der Nachbesprechung der Übung behutsam vor und verweisen Sie auf geteilte Erfahrungen, sodass die Kinder, die negative Erfahrungen gemacht haben, sehen, dass auch andere davon betroffen sind und sie sich nicht allein fühlen.

### **Mein Wohlfühlklavier (Reflexionsübung)**

**Ziel:** Aktivierung bzw. Vergegenwärtigung von Ressourcen zur Krisenbewältigung

**Vorbereitung:** Die Kopiervorlage „Mein Wohlfühlklavier“ (siehe Anhang B) für jedes Kind ausdrucken und bereithalten.

Jedes Kind erhält eine Kopie des Wohlfühlklaviers (siehe Anhang B). Bitten Sie die Kinder zu überlegen, was ihnen in den vergangenen Wochen gutgetan hat bzw. was Ihnen bei der Bewältigung der Krise geholfen hat (z. B. in die Natur gehen, jemandem zum Spielen haben, mit Freunden telefonieren). Die Antworten werden von den Kindern in die weißen Klaviertasten gezeichnet bzw. geschrieben. Regen Sie die Kinder dazu an, möglichst viele verschiedene Tätigkeiten, Dinge oder Momente zu sammeln, die ihnen guttun. Je mehr „Tasten“ die Kinder kennen, die sie „anschlagen“ können, desto mehr wird ihnen Selbstfürsorge ermöglicht. Denn die Melodie des Lebens sollte vielfältig klingen. Zum Abschluss können die Kinder ihr Wohlfühlklavier im Redekreis präsentieren.

### **Nach vorne schauen: Wie geht es weiter?**

#### **Das Leben geht weiter (Redekreis, Kreatives Gestalten)**

**Ziel:** Perspektiven eröffnen, Halt und Orientierung geben

Ungewissheit verunsichert. Konkrete Perspektiven hingegen geben Halt und Orientierung. Dementsprechend ist es wichtig mit den Kindern zu besprechen, wie es in naher Zukunft (und darüber hinaus) weitergehen wird:

- Geben Sie den Kindern ein möglichst klares und eindeutiges Bild davon, wie es bis zu den Sommerferien an der Schule weitergehen wird (Informationen zu Tages- und Wochenablauf, inhaltliche Schwerpunktsetzungen, Benotung usw.)
- Geben Sie den Kindern nach Möglichkeit noch vor den Sommerferien einen Ausblick, wie es (voraussichtlich) im Herbst weitergehen wird.
- Sprechen Sie mit den Kindern auch konkret darüber, was in den

Sommerferien voraussichtlich möglich sein wird und was nicht. Überlegen Sie gemeinsam, was die Kinder alles tun können, um die Sommerferien bestmöglich zu gestalten. Sammeln Sie konkrete Ideen und Vorschläge. Ergänzend können die Kinder die persönlich ansprechendsten Ideen auf ein Blatt Papier malen und als Erinnerungstütze zuhause aufhängen.

### **Mein Wappen (Kreatives Gestalten)**

**Ziele:** den inneren Halt durch Imagination fördern, Mut machen

**Vorbereitung:** Die Kopiervorlage „Mein Wappen“ (siehe Anhang C) für jedes Kind ausdrucken und bereithalten.

Teilen Sie die Kopiervorlage „Mein Wappen“ (siehe Anhang C) an die Kinder aus. Diese sollen damit ein ganz persönliches Schutzschild gestalten. Als Wappentier kann ein Tier oder Fabelwesen ausgewählt werden, das besondere Kräfte hat und schützt. Darüber hinaus können auch Symbole auf das Schild gemalt werden, die für Dinge stehen, die stärken und mutig machen. Der Hintergrund des Wappens soll in den Lieblingsfarben der Kinder gestaltet sein. Im Redekreis können die Kinder sich gegenseitig ihr Wappen präsentieren.

### **Mein magisches Mutwesen (Kreatives Gestalten)**

**Ziele:** den inneren Halt durch Imagination fördern, Mut machen

**Vorbereitung:** Zeitungspapier, Buntpapier oder Seidenpapier, Kleister, Klebeband, Draht, Joghurtbecher, evtl. Plakatfarben, Modelliermasse, Stoffreste, Watte, Knöpfe, Moosgummi, Naturmaterialien (z. B. kleine Äste, Federn), Glasperlen, buntes Garn oder Wolle bereithalten. Kleister vorher anrühren, die Materialien auf einem Tisch bereitstellen.

In dieser Übung sollen innere Ressourcen zur Angstbewältigung kennengelernt und durch kreatives Gestalten sichtbar gemacht werden. Geben Sie den Kindern die Aufgabe, ein „magisches Mutwesen“ zu basteln. Die Kinder sollen zuvor die Augen schließen und sich Folgendes überlegen: Wie könnte ein Wesen aussehen, das mir Mut gibt? Ein Wesen, das mich in schwierigen Situationen unterstützt. Auf welche Weise hilft es mir, wenn ich es brauche? Über welche Kräfte verfügt es? Welche Materialien passen zu meinem magischen Mutwesen? Welche Farben hat es? Jedes Kind bastelt aus selbst gewählten Materialien eine Figur bzw. ein Wesen (ca. 5 bis 10 cm) und kann dieses Mutwesen mit nach Hause nehmen. Die Übung wird im Redekreis abgeschlossen. Jedes Kind erhält dabei die Möglichkeit, sein magisches Mutwesen vorzustellen.

### **Das ist mir wichtig geworden (Reflexionsübung, kreatives Gestalten)**

**Ziele:** persönliche Werte, Fähigkeiten und Lernerfahrungen bewusst machen

In dieser Übung sollen die Kinder sich mit ihren eigenen Werten, aber

auch den Herausforderungen und Lernerfahrungen im Kontext der Corona-Krise auseinandersetzen. Im Redekreis können folgende Fragen besprochen werden:

- Was hat sich mit der Corona-Krise in meinem Leben geändert? Welche Herausforderungen bzw. Aufgaben haben sich mir gestellt (z. B. „Ich muss zuhause mehr mithelfen“)?
- Was habe ich in den letzten Wochen Neues gelernt (z. B. „Ich habe mit dem Papa einen Kuchen gebacken“)?
- Was habe ich vermisst (z. B. „Ich habe es vermisst, mit meinen Freunden an unserem Baumhaus weiter zu basteln“)? Was ist mir ganz wichtig geworden?
- Was bedeutet das alles für meine Zukunft? Möchte ich zukünftig etwas anders machen (z.B. „Ich möchte meinen Eltern mehr beim Kochen helfen.“)?

Nachdem die Fragen im Redekreis besprochen wurden, können die Kinder ihre persönlichen Werte auf ein Blatt Papier zeichnen. Die Kinder kommen mit ihren Zeichnungen im Redekreis zusammen. Wer möchte, kann sein Bild vorstellen und ein paar Sätze dazu sagen.

### Wir planen ein Fest (Projekt)

**Ziele:** persönlich Wertvolles verwirklichen, freudvolle Perspektiven stiften, Verantwortung übernehmen

Planen Sie mit beiden Klassenhälften ein gemeinsames Fest für den Zeitpunkt, an dem die Klassengemeinschaft wieder vereint sein wird. Nach der langen Zeit der Trennung ist es wichtig, sich Zeit für das gute Miteinander zu nehmen. Klären Sie mit den Kindern in einem Planungs- und Vorbereitungsprozess zuerst folgende Fragen: Wann und wo sollen wir das Fest veranstalten (im Klassenzimmer, auf dem Schulgelände, im Park usw.)? Werden die Eltern auch eingeladen? Was gibt es zu essen und zu trinken? Soll es ein Programm, eine Tombola oder verschiedene Spielstationen geben? etc.

In einem nächsten Schritt werden gemeinschaftlich konkrete Aufgaben verteilt: Wer übernimmt welche Aufgabe? Was wird hierfür benötigt? Bis wann muss die Aufgabe erledigt sein? Wer möchte einen Programmpunkt oder eine Spielstation gestalten? Wer bereitet mit seinen Eltern welches Essen vor? etc.

Wichtig: Lassen Sie die Kinder das Fest möglichst eigenständig planen und vorbereiten. Jeder und jede sollte die Möglichkeit erhalten sich gestalterisch einzubringen. So geben Sie den Kindern die Möglichkeit Verantwortung zu übernehmen und persönlich Bedeutsames zu verwirklichen.



#### **Literaturverzeichnis:**

- Bollnow, O. F. (1984): *Existenzphilosophie und Pädagogik*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kolbe, C. (2014): Person und Struktur. In: *Zeitschrift für Existenzanalyse*, 31 (2), S. 32–40.
- Längle, A. (2016): *Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*. Wien: Facultas.
- Waibel, E. M. (2013): *Erziehung zum Sinn – Sinn der Erziehung. Grundlagen einer existenziellen Pädagogik*. Augsburg: Brigg Pädagogik Verlag.

#### **Medieninhaber:**

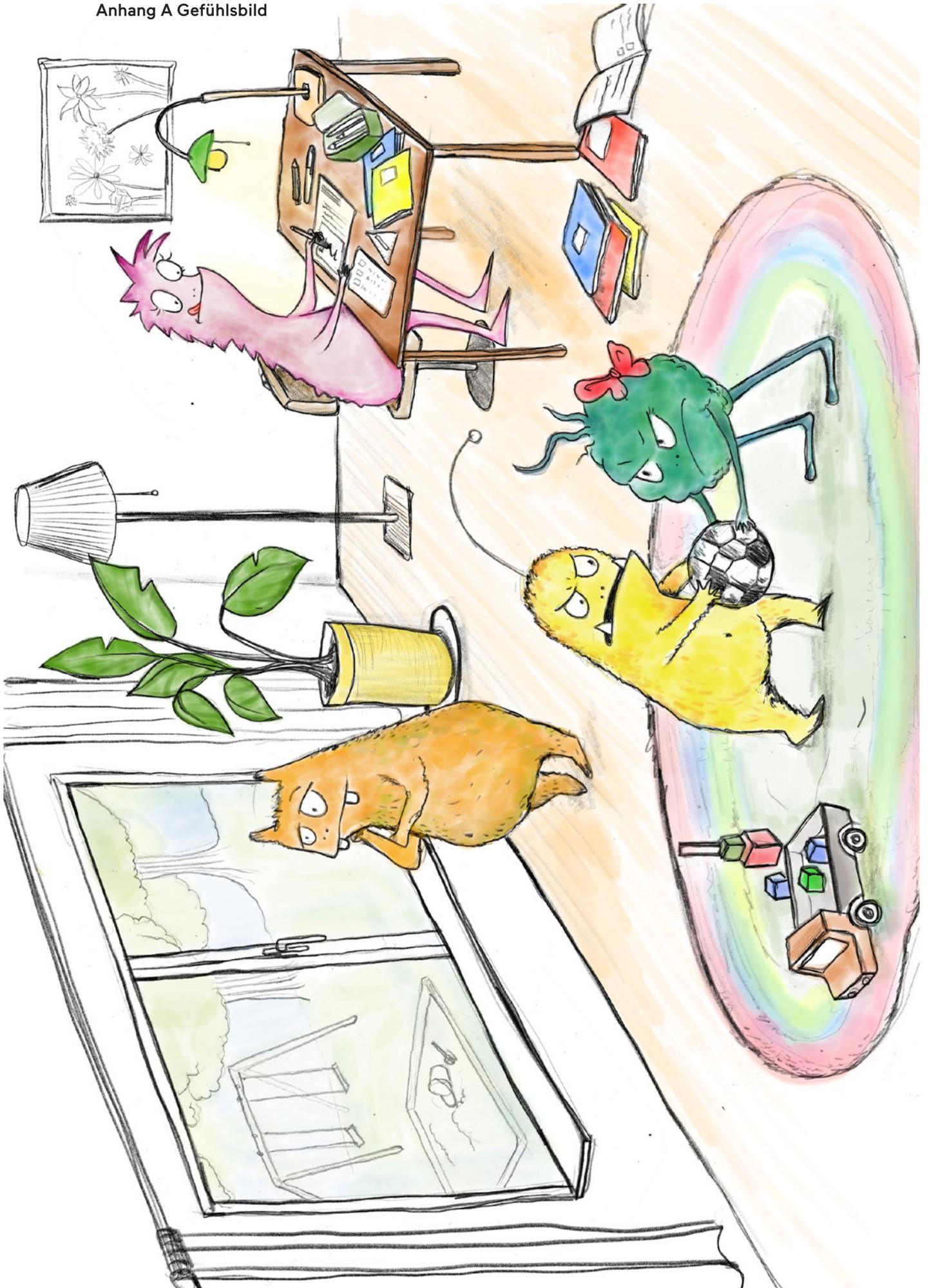
Weitblick GmbH  
Im Hag 16b  
6840 Götzis  
Österreich  
[www.mitweitblick.org](http://www.mitweitblick.org)

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung  
c/o Institut für Suchtprävention  
Modecenterstraße 14/Block B/2. OG  
1030 Wien  
Österreich  
[www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net)

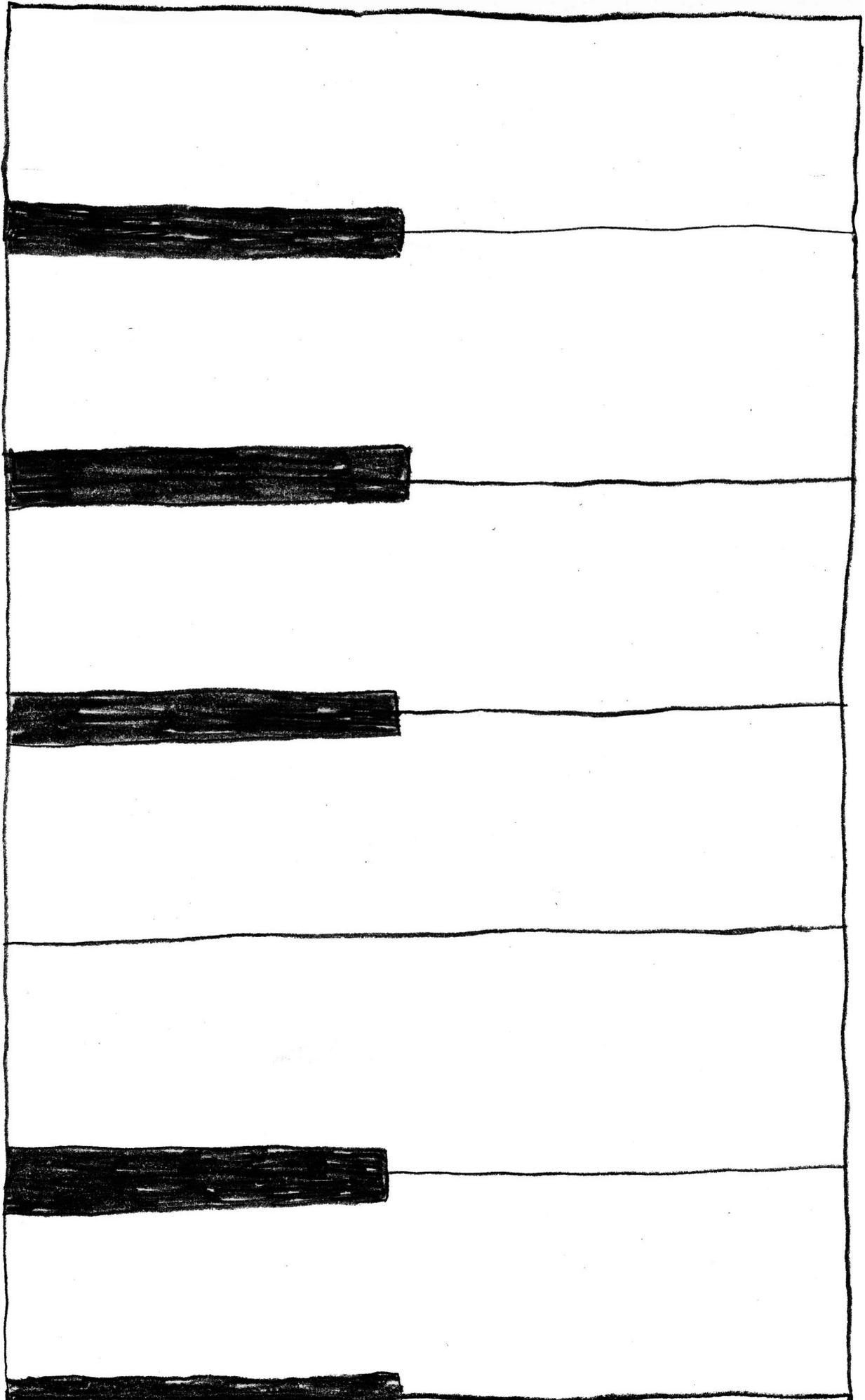
Für den Inhalt verantwortlich: Weitblick GmbH /  
Österreichische Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung

Erstellt am 05.05.2020

Anhang A Gefühlsbild



# Mein Wohlfühlklavier:



Mein Wappen

