

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler,

zur Zeit ist alles anders: Keine Schule, kein Training, kein Instru-Unterricht, keine Geburtstagsfeier bei der Oma und kein sich treffen in der Stadt. Viele Dinge können wir im Moment nicht ändern, wie z.B. die Ausgangsbeschränkungen und dass das Silvana zu hat. Das verunsichert uns und das würden wir gerne ändern. Als Schulpsychologe weiß ich, dass sich jeder Mensch Sicherheit wünscht, die Einen mehr (so wie ich) und die Anderen weniger (so wie die Menschen, die schon mal Bunjee-Jumping gemacht haben). Nur was genau würden wir eigentlich gerne ändern, um uns wieder sicherer zu fühlen?

Ein Beispiel:

Als ich noch ein Kind war und früh ins Bett musste, wollte ich das nicht. Was ich also ändern wollte, war die Zeit, zu welcher ich ins Bett gehen sollte. Aber wieso eigentlich? Hm, es hat sich einfach nicht gut angefühlt. Und warum hat sich das nicht gut angefühlt? Ich musste als Jüngster immer als erstes ins Bett, der Rest meiner Familie war noch weiter wach. Stück für Stück wurde klar, dass ich eigentlich nicht die Uhrzeit ändern wollte, zu welcher ich ins Bett gehen musste, sondern das Gefühl, welches dabei entstand. Ich hatte Sorge, dass ich etwas verpassen könnte und mit so einem Gefühl, lässt es sich nicht gut einschlafen.

Zurück zur eigentlichen Frage: Was genau würden wir im Moment eigentlich gerne ändern? Endlich wieder in die Schule gehen und Exen schreiben? Endlich wieder vom Trainer zum Zirkeltraining verdonnert werden? Eher nicht. Aber wir würden gerne unser Gefühl ändern. Zum Beispiel von *nicht so gut* zu *ziemlich ok*. Diese Sehnsucht nach guten Gefühlen kennen wir alle, denn jeder Mensch ist ständig auf der Suche nach guten Gefühlen. Genau diese Suche nach guten Gefühlen nennen wir Psychologen Motivation. Sind wir motiviert etwas zu tun, dann fühlt sich das gut an.

So, und jetzt kommen wir zu der guten Botschaft meines kleinen Textes an euch:

Wenn sich schon die Suche nach guten Gefühlen gut anfühlt, dann zeigt uns das, dass wir unsere Gefühle zu einem sehr großen Teil selbst in der Hand haben!

Wir können unsere Gefühle also ganz stark beeinflussen und verändern. Gute Gefühle entstehen beispielsweise, wenn man ein Ziel erreicht. Um ein Ziel zu erreichen, muss man sich jedoch zuvor ein Ziel gesteckt haben. Typische „Zielstecker“ sind eure Lehrer, die fallen aber gerade ein bisschen weg. Diese Rolle dürft ihr nun selbst übernehmen. Sicherlich erfordert das ein bisschen Übung. Aber Zeit genug zum Üben haben wir ja. ;-)

Ich zeig' euch, wie es gelingt:

Sicherheit entsteht durch Gewohnheit. Alles was neu ist, verlangt uns mehr Energie ab, das ist anstrengend und macht wenig Laune. Also: Was könntet ihr alles beibehalten? *Denkpause* Konzentriert euch also nicht auf das, was gerade nicht möglich ist, sondern auf das was möglich ist. Ganz wichtig ist der Tagesablauf.

Ich skizziere mal einen typischen Schultag:

6 Uhr: Wecker klingelt → raus aus den Federn → Frühstück → 1. Stunde: Deutsch → 2. Stunde: Reli → PAUSE → 3.+4. Stunde Sport → PAUSE → 5. Stunde Mathe → 6. Stunde Musik → nach Hause → Mittagessen → an den Schreibtisch → Hausaufgabenheft raus → ran an die Hausaufgaben → zum Schluss noch ein paar Vokabeln lernen → Schultasche packen → endlich Freizeit.

Nur zu den aktuellen „unnormalen“ Schultagen. Was und wie ihr ganz genau euren Zu-Hause-Schultag gestaltet, entscheidet natürlich ihr (zusammen mit euren Eltern), ich möchte euch aber ein Ideenbeispiel zeigen:

Beispieltagesablauf für einen Zu-Hause-Schultag	
7.30 Uhr	Wecker klingelt
8.30 Uhr	am Schreibtisch ins Hausaufgabenheft schauen (ja richtig, ich würde mein Hausaufgabenheft weiterhin führen) und als erstes die Aufgaben bearbeiten, welche bis heute zu erledigen sind
10 Uhr	Pause
10.30 Uhr	nach neuen Emails der Lehrer sehen (evtl. auch in Mebis einloggen, falls meine Lehrer damit arbeiten), die neuen Aufgaben ins Hausaufgabenheft schreiben und eventuell Arbeitsaufträge ausdrucken
11 Uhr	weiter geht's mit den Schulsachen für heute
12 Uhr	Mittagessen und Mittagspause
14 Uhr	Vokabeln lernen und ein Stück der Wochenarbeitsaufträge abarbeiten
15 Uhr	Pause
15.30 Uhr	10 Seiten meiner Lektüre lesen
15.45 Uhr	Plan für morgen überlegen: Konkretes Ziel wie z.B. morgen möchte ich 20 Seiten der Lektüre schaffen.
16 Uhr	eine Freundin/einen Freund oder einen Verwandten anrufen
Xy Uhr	xy
22 Uhr	ab ins Bett

Hier habe ich noch ein paar Beispielziele/-projekte für euch:

Ziele für jeden Tag	Projekte
ich lerne jeden Tag eine Quadratzahl	ich backe einen Kuchen
ich trinke jeden Tag 1,5 Liter Wasser	ich schreibe einen Liebesbrief und schicke ihn (nicht) ab
ich höre jeden Tag, nachdem ich mit den Schulsachen fertig bin, mein Lieblingslied	ich pflanze eine Bohne in ein Glas mit Erde und schau ihr beim Wachsen zu
ich male jeden Tag ein kleines Bild in ein Heft/einen Block	ich schreibe ein Gedicht und sag es meinen Eltern auf
ich gehe jeden Tag spazieren	ich stelle die Möbel in meinem Zimmer um
ich lese jeden Tag 8 Seiten in meinem Buch	ich informiere mich über etwas im Internet und erzähle davon einem Mitschüler oder halte ein Referat vor meinen Eltern
ich schreibe jeden Tag in mein Tagebuch	
ich mache jeden Tag 4 mal 5 Liegestütz	

Das Erreichen von Zielen und das Zustandebringen konkreter Ergebnisse – vielleicht sogar zum Anfassen – machen uns zufrieden. Also los geht's, steckt euch Ziele, möglichst konkret und nicht zu groß, schreibt sie auf und macht einen Haken, wenn ihr sie erreicht habt.

Ach und was ich noch zur Doppelstunde Sport in der 3./4. Stunde meines Beispielschultages sagen wollte:

Psychischer Stress kann in physischen Stress umgewandelt werden. Das heißt: Wenn man Sport macht, fühlt man sich besser. Ist im Moment sicher auch etwas schwieriger, aber ich empfehle euch z.B. die „Indoor-Sportstunden“ des Basketballvereins Alba Berlin (Di & Do 15 Uhr) oder des Fußballvereins Werder Bremen (Werder TV).

Ich wünsche euch alles Gute für die kommenden Wochen und natürlich auch schöne Ferien!

Euer Stephan Durchholz

PS: Falls euch die Tipps Struktur, Zufriedenheit und Sicherheit geben, dann empfehle ich euch auch in den Ferien, so wie oben beschrieben, vorzugehen.