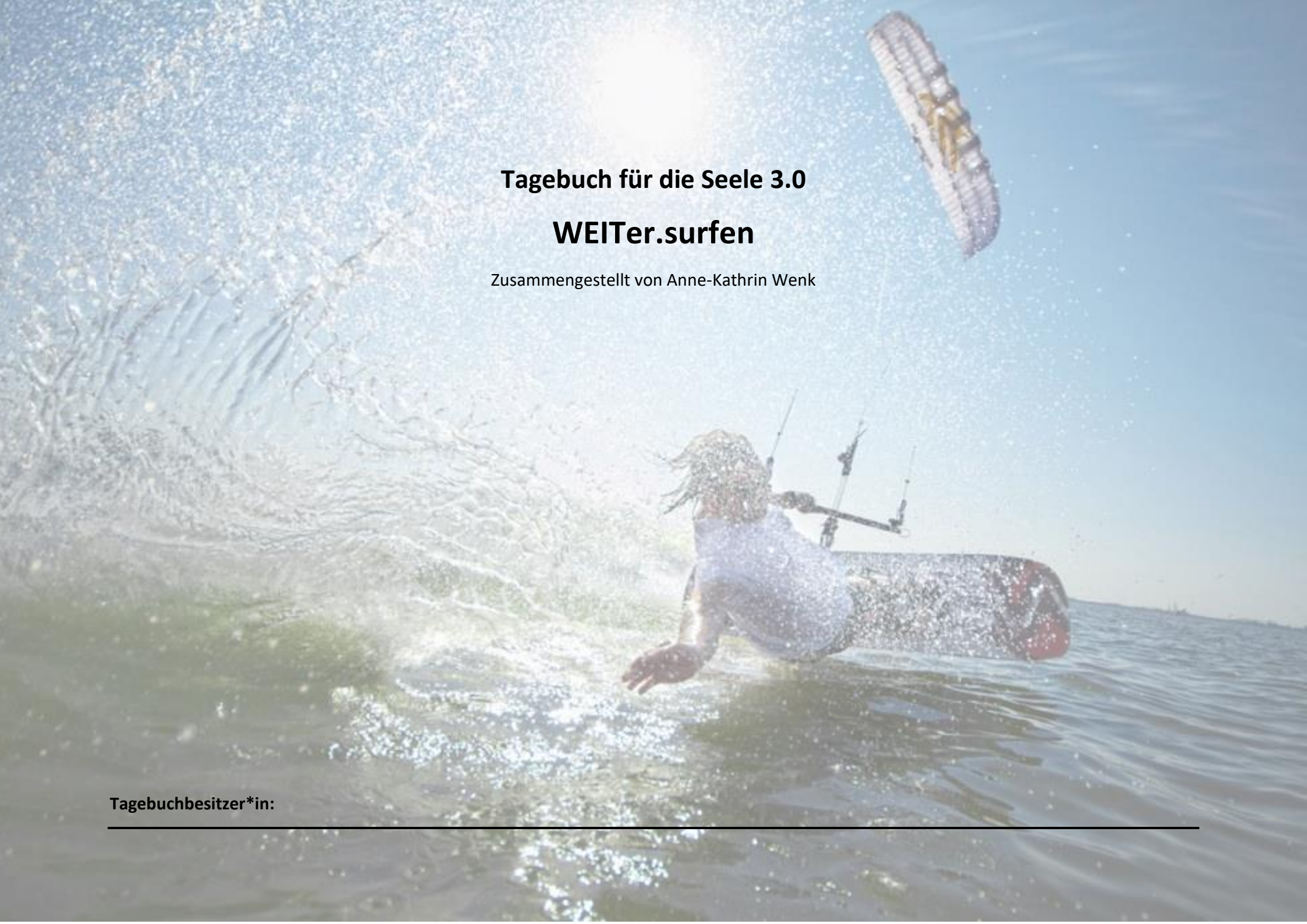


Tagebuch für die Seele 3.0

WEITer.surfen

Zusammengestellt von Anne-Kathrin Wenk

Tagebuchbesitzer*in:

_____

Kennst du das? Du zielst genau auf einen Punkt, hast ihn im Blick, wirfst den Ball und – knapp daneben. Den Ball genau zu werfen braucht viel Übung, Kraft und Ausdauer, die richtige Technik und natürlich einen gut aufgepumpten Ball.
Oder für die Musiker*innen unter euch: Du übst eine Stelle in einem Stück immer und immer wieder. Aber bei einer Note bist du immer zu früh oder zu spät dran. Liegt es an dieser Note? Nein. Die Note davor war zu kurz oder zu lang, deshalb warst du unpünktlich. Auf den richtigen Rhythmus kommt es an.
Oft beginnt der nächste Tag schon am Vorabend: So, wie du ins Bett gehst und durch die Nacht kommst, ist am nächsten Morgen deine Stimmung.

Das „Tagebuch für die Seele 3.0: WEITer.surfen“möchte dich unterstützen, damit du mit einer guten Ausrüstung und der passenden Technik, im richtigen Rhythmus und fröhlich-hoffnungsvoller Stimmung gut vorbereitet nach der Coronazeit in den Sommer und mit neuem Schwung in den Herbst starten kannst. Innerlich weit und stark wirst du so manche Herausforderung leichter annehmen können – selbst eine mögliche 2. Welle, denn du hast wie ein Surfer trainiert, auf der Welle zu reiten.

Einiges wird dir aus dem „Tagebuch für die Seele 2.0“ bekannt vorkommen https://blogs.rpi-virtuell.de/schulseelsorge/wenn-die-schule-wieder-beginnt/ (hinunter scrollen). Du kannst gern dort nachlesen.

Such dir deinen gemütlichen und sicheren Platz.
Schau gut auf dich.

Nimm dir Zeit. Gern immer mal wieder.

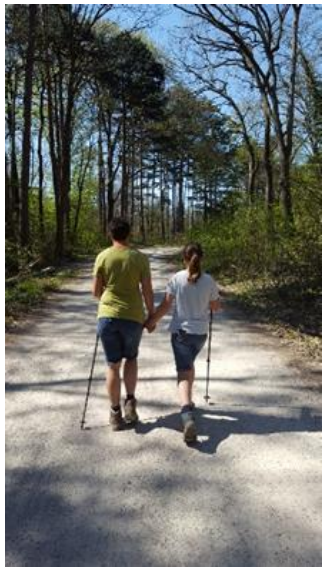
Ich wünsche dir von Herzen alles Gute! Bleib gesund und behütet! Deine Anne-Kathrin

I. Eine kurze Rückschau

Gut 3 Monate sind vergangen, seit der Coronavirus dein Leben auf den Kopf gestellt hat. Jetzt bist du bereits einige Tage wieder in der Schule gewesen und denkst an die Sommerferien. Die Coronazeit hat dich vielleicht wie eine Welle überrollt, weil du nicht darauf vorbereitet warst Das muss dir nicht noch einmal passieren. Zu einer wirkungsvollen Vorbereitung gehört auch zurückzuschauen - was gut gelungen ist mitzunehmen, das andere zu überdenken.

Meine 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.

- Wer war die ganze Zeit über für dich da, hat dich unterstützt? Mit wem hast du dich verbunden gefühlt? Wie wäre es mit einem Überraschungs-Danke (Blumen, Anruf, Frühstück ans Bett, Danke-Video)?



- Was hat dir gutgetan?

- 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. Welche stellst du jetzt auf oder streichst du von dieser Liste für den Sommer?

- Wurden bei dir Erinnerungen an etwas wach, was du früher einmal erlebt hast? Wie bist du mit diesen umgegangen?

- Wofür hattest du endlich einmal richtig viel Zeit? Wofür möchtest du dir im Sommer Zeit nehmen?

- Hattest du einen klaren Tagesablauf? Wie sieht dieser im Sommer aus?

- Was hast du Neues ausprobiert? Was willst du Neues ausprobieren?

- Was hast du gar nicht oder selten gemacht?

- Hast du jetzt ein anderes Bild von dir als vor der Coronazeit? Wie sieht das aus?

- Was möchtest du sehen, wenn du am Ende des Sommers in den Spiegel blickst?

Ein altes Sprichwort sagt: „Beim Reden kommen die Leute zusammen.“
Ein Gespräch darüber mit Menschen, mit denen du dich verbunden fühlst, kann dich jetzt unterstützen.

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

1._____

2 _____

3. _____

II. Energiefass

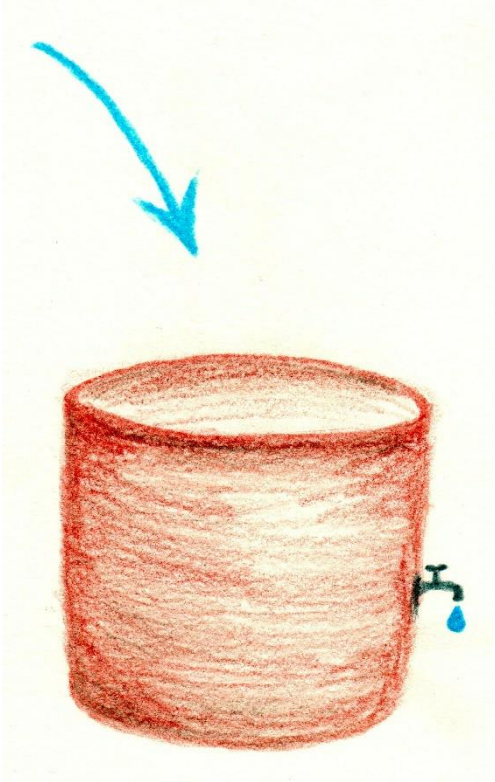
Bei Regen füllt sich die Regentonne nach und nach an. Immer wieder kannst du die Gießkanne anfüllen und deine Blumen gießen. Es gibt Regentonnen mit einem seitlichen Wasserhahn. Wenn dieser immer offen ist, rinnt das Wasser einfach weg.
So ähnlich funktioniert auch unser innerer Energiespeicher: Er wird aufgefüllt durch das, was uns guttut und glücklich macht. Manche Situationen in unserem Leben öffnen unseren Energiehahn ohne ihn wieder zu schließen. Du fühlst dich wie ausgelaugt. Dein Akku ist fast leer. Dann hilft es zu wissen, was oder wer dir deine Energie raubt und wie du deinen Energiespeicher auffüllen kannst.

Ich lade dich ein, dir für die Energiefass-Übung Zeit zu nehmen.

1. Zeichne mit einer Farbe an, wie voll dein Energiefass jetzt ist.

2. Was oder wer raubt dir deine Energie?
   Schreibe es neben den Energiehahn.

3. Wodurch oder durch wen füllt sich dein Energiefass?
   Schreibe es oberhalb hin.



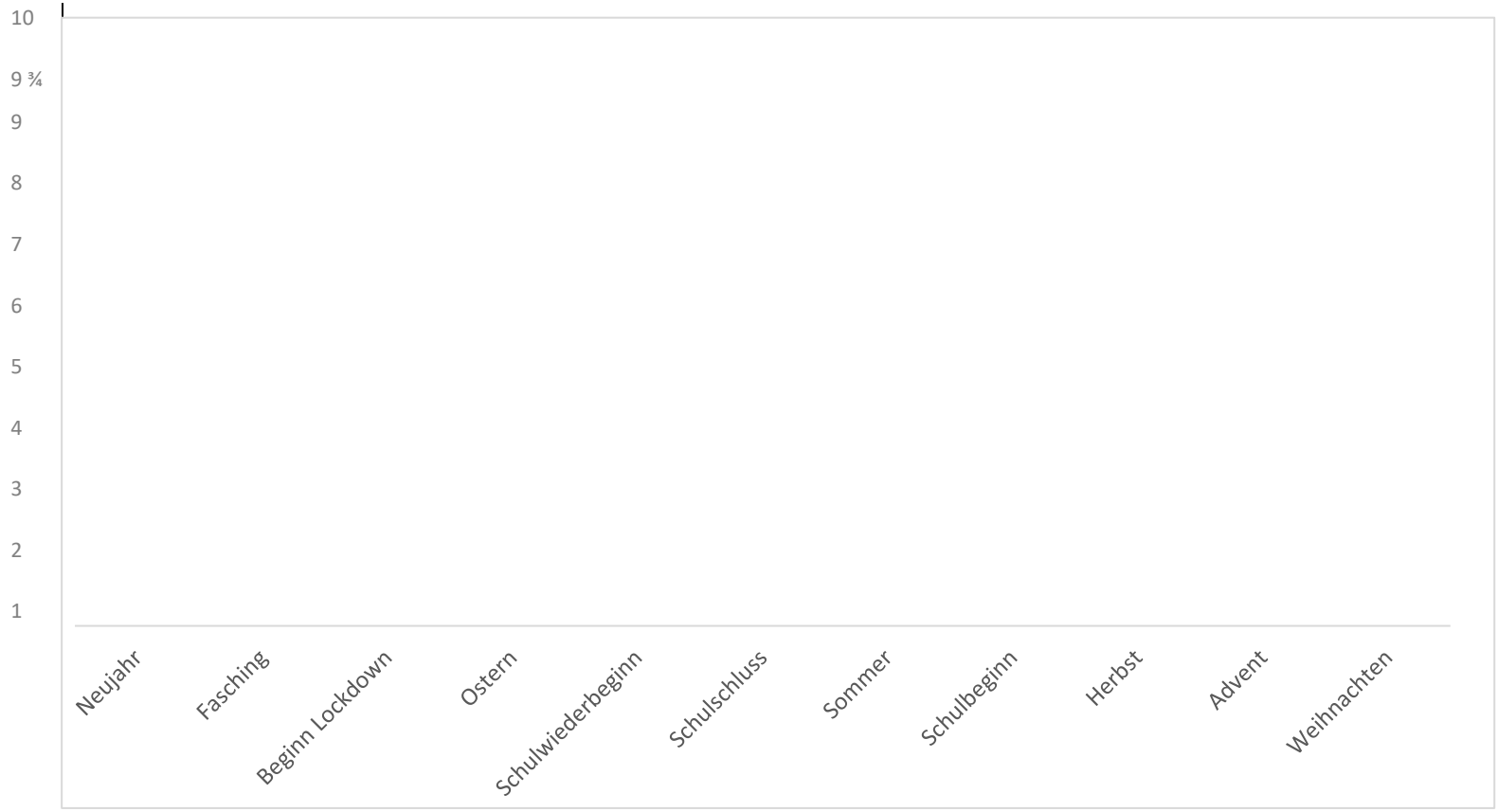
III. Rucksack to go: So kommst du gut durch den Sommer

Menschen, die sich auf eine lange Reise vorbereiten, tun dies fast so lang, wie die Reise selbst dauern wird. Sie schreiben sich Listen und packen ein, was sie wirklich brauchen. Ich lade dich ein, dir deinen Rucksack zu packen, mit dem du gut durch den Sommer kommst. Du gibst hinein, was dir guttut. Das andere darf draußen bleiben. Auch das kannst du dir aufschreiben. Du wirst merken – der Rucksack wird dir nie zu schwer werden!

- ✓ Alles, was du brauchst, um mit deinen Freund*innen in Kontakt zu bleiben: Handy, Ladekabel, Laptop, Kopfhörer, Musikbox, Systemupdate …
- ✓ Sommerbudget: _____ €
- ✓ Deinen Lieblingssong:
- ✓ 1 Tag lang so tun, als wärst du dort, wohin du wegen Corona nicht fahren konntest: landestypisches Essen kochen und Musik hören; in der dortigen Sprache versuchen einen Tag zu sprechen; den angesagtesten Youtuber*innen oder Blogger*innen folgen; etwas tun, was du dort getan hättest (im Liegestuhl liegen, shoppen, Radfahren, lesen, essen gehen …)
- ✓ 1 Liste mit deinen Tipps gegen Langeweile – schaffst du 50?
- ✓ Gesundes Essen und genügend Bewegung
- ✓ Zeit, die du dir frei einteilen kannst
- ✓ Cooles Outfit
- ✓ Ein gutes Buch
- ✓ Flickmaterial und Werkzeug für dein Fahrrad
- ✓ Volleyball oder Helm und Scooter
- ✓ _____

IV. Mein Lebenstempo 2020

Vielen Menschen hat die Zeit zu Hause während des Lockdowns gutgetan. Sie hatten, trotz aller Ungewissheit, weniger Stress, mussten nicht so viel herumhetzen wie vorher, konnten mehr schlafen und die Ruhe genießen. Andere hingegen hatten mehr zu tun.
Wie war es bei dir? Und vor allem: Wie soll es weitergehen? Kannst du etwas von der Ruhe mitnehmen oder vom Stress weglassen?
Zeichne in das Diagramm mit unterschiedlichen Farben dein Wunschtempo und dein reales Tempo ein.



V. Rucksack umpacken fürs nächste Schuljahr

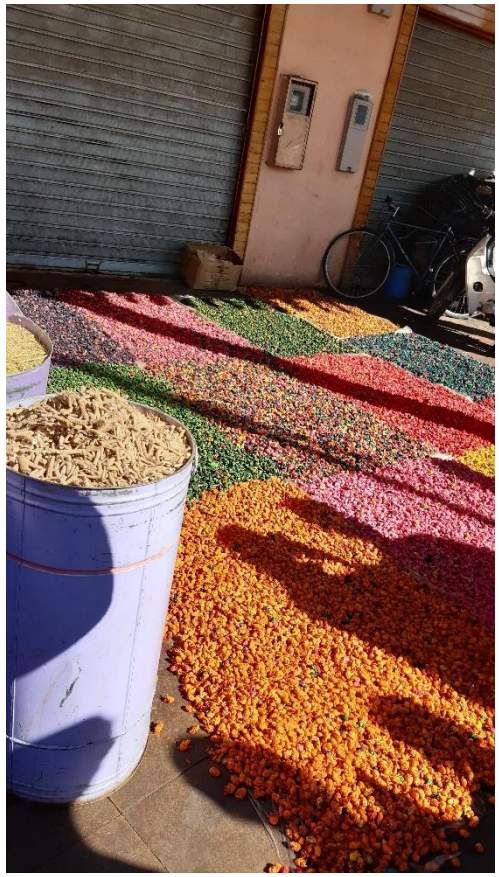
Bald geht es wieder los. Dein Tag wird ausgefüllt sein mit Schule, Sportverein und/ oder Musikschule, Hausaufgaben usw. Wie immer – oder doch nicht? Noch weiß niemand, wie das neue Schuljahr starten wird: so wie früher oder im Wechsel zwischen Homeschooling und Präsenzphasen. Die Coronazeit und dieser Sommer 2020 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 und danach gemacht hast, waren z.T. andere als du sie bisher gekannt hast. Nicht alles, was dir in dieser Zeit gutgetan hat, wirst du WEITer.leben können. Anderes magst du bewusst weglassen, damit die WEITE in dir leben kann.

Zum Umpacken deines Rucksacks brauchst du etwas Zeit und einen sicheren Ort, vielleicht eine gute Musik und etwas zu trinken. Meine Fragen und Anregungen möchten dich unterstützen, deine innere Weite und Stärke lebendig zu halten.
Manches wird dich länger beschäftigen, auf andere weißt du vielleicht keine Antwort. Das ist ok. Denn das ist dein ganz persönliches Tagebuch!

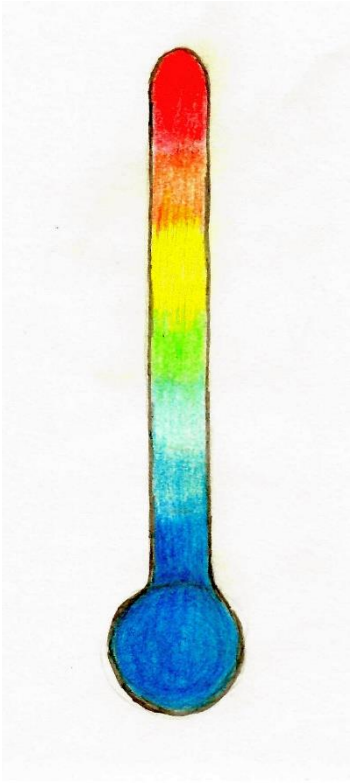
- Unterm Strich: Wie geht es dir heute?

- Welcher Song passt jetzt zu deinem Leben?
- Was beschäftigt dich gerade?
- Sprudeln die Gedanken in deinem Kopf herum oder fühlst du dich manchmal wie eine leere Tafel?
- Probiere einen „**5 Sinne-Parcours**“ aus und lade dazu deine Freund*innen ein:

  - **Riechen** (olfaktorisch): gut riechende Dinge wie Kaffeebohnen, Parfum, Gewürze in wiederverschließbare Gläser füllen
  - **Tasten/ Fühlen** (taktil): verschiedene Gegenstände mit unterschiedlicher Oberfläche wie Watte, Stein, Eiswürfel, Knete, Feder, Blätter unter ein Tuch legen
  - **Schmecken** (gustatorisch): leckere Sachen zum Kosten wie Käse, Oliven, Brot, Marmelade, Schokolade vorbereiten
  - **Hören** (auditiv): mit geschlossenen Augen Geräusche wie Zeitungsrascheln, Wasser einfüllen, Sektflasche öffnen, Tür schließen, Marmeladenglas ausmachen, Nagel einschlagen, Musikbox einschalten erraten
  - **Sehen** (visuell): Dinge bereitlegen, die schön anzusehen sind wie Blumen, Bilder wie dieses von einem Basar in Marrakesch oder einem Kaleidoskop, Stoffe in leuchtenden Farben, brennende Kerzen, Muscheln, eine handgefertigte Schale aus Olivenholz



Anschließend vielleicht noch einen **Geschicklichkeitsparcours** im Garten oder im Park?



- Wenn du an die „altgewohnte“ Struktur des Schulalltags denkst: Breitet sich in dir ein Gefühl der Sicherheit aus oder spürst du wie es eng wird in dir?

- Hast du wieder deine alten Essgewohnheiten oder ernährst du dich anders? Mach dir bitte keinen Stress, wenn du eher ein Couchpotato geworden bist und sich deshalb dein Körper verändert hat. Gut, dass du es erkannt hast! Du kannst jederzeit den 1. Schritt in Richtung Bewegung und gesünderer Ernährung gehen. Deine Kinderärztin hat dafür immer ein offenes Ohr!

- Wenn du an das denkst, was vor dir liegt: Welche Farbe passt am besten dazu?

- Hast du bereits alles eingekauft?

- Für nicht so lustige Zeiten kannst du auf Vorrat lachen: in die Hand lachen und das in die Hosentasche stecken. Wenn du es brauchst, holst du das Lachen heraus.

- Wofür begeisterst du dich?

- 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 Freund*innen oder Geschwister unterstützen oder unruhig, ärgerlich und vorlaut oder still, zurückhaltend, anteilnahmslos sein? Bitte sprich mit jemandem, mit dem oder der du dich verbunden fühlst, darüber. Fällt dir gleich jemand ein?

- Was gibt dir Halt?

- Alles das, was du in diesem Tagebuch aufgeschrieben und worüber du nachgedacht hast, ist deine Ressource fürs WEITer.leben.

Für dich zur Erinnerung und für alle Zeiten deines Lebens[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!**
- ✓ **Pass gut auf dich auf!**
- ✓ **Bleib mit dir und deinen Freunden verbunden!**
- ✓ **Du bist nicht allein!**
- ✓ **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."

Bevor es losgeht: Sportler*innen wärmen sich auf und überprüfen ihr Equipment. Musiker*innen stimmen ihr Instrument und richten sich ihre Noten her. Sänger*innen wecken ihren Körper auf und singen sich ein. Ich mache vor dem Schlafen einige Entspannungsübungen und versuche, meine Gedanken und Gefühle zu ordnen, um gut schlafen zu können. Mit der Bitte um Gottes Segen starte ich in den neuen Tag. Denn ich weiß: Der HERR des Segens geht mit mir. Das wünsche ich auch dir!

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 und behütet!

Deine Anne-Kathrin - mit lieben Grüßen von meinen Kindern

May the road rise to meet you,

may the wind be always at your back,

may the sun shine warm upon your face,

the rain fall soft upon your fields,

and until we meet again, may God hold you in the hollow of his hand.

(irischer Reisesegen)

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

Sylvia K. Wellensieck: Logbuch Resilienz. Beltz Verlag 2020; Tina Gruber: Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Beltz Verlag 2020.

Impressum: Anne-Kathrin Wenk a.wenk@evang.at, Wien, Juni 2020

Bildnachweise: Fotos @Johannes & Hannah Wenk, Titelseite @ https://ewigkite.de/medien/galerie/category/19-bilder-des-monats (Zugriff: 9.6.2020),

S.1 @ Kathi Preisinger, S. 7 @ www.sigrid-johns.com, S. 10 @Sandra Zarbach, Rückseite @Herta Bauer

Comic „Hättest du kurz Zeit für mich?“, S. 3 @Lutz Lehmann, alle anderen Zeichnungen @Hannah Wenk

EVANGELISCHE
Kirche in Österreich