

## Liebe Schüler\*innen #andratuttobene!

Unter dem Motto #andratuttobene (Alles wird gut!) gibt es aktuell organisierte Flashmobs in Italien, die gemeinsam vom Balkon aus musizieren oder den medizinischen Hilfskräften für ihren Einsatz danken. Das möchte ich als positives Beispiel aufgreifen, wie auch wir Wege und Möglichkeiten finden können, diese außergewöhnliche Zeit kraftvoll und sinnvoll zu gestalten.

Ich möchte euch im Fach Religion einladen, abgesehen von konkreten Arbeitsaufträgen, die wir auch zu normalen Unterrichtszeiten erarbeitet hätten, einen anderen Blick auf diese noch nie da gewesene Zeit zu lenken:

- versucht eurem Tag eine fixe Struktur zu geben, teilt euch Zeiten ein, wenn ihr eure Arbeitsaufträge erledigt und wenn ihr wieder eine Pause macht
- macht täglich einen Spaziergang an der frischen Luft, arbeitet nach Möglichkeit im Garten, pflanzt Blumen und Salat, der euch in ein paar Wochen erfreut
- lest ein spannendes Buch oder werdet kreativ. Vielleicht gibt es Dinge, die ihr schon längst einmal tun wolltet – jetzt findet ihr vielleicht besser die Zeit dazu
- erstellt euch eine To-Do-Liste mit Dingen, die schon längst einmal erledigt werden sollten (Zimmer aufräumen, Keller ausmisten, ...)
- erstellt nach Möglichkeit ein Tagebuch, in dem ihr festhaltet, wie ihr diese Tage erlebt, was euch beschäftigt, vielleicht stresst und ängstigt, was euch aber auch trägt und Kraft gibt. Haltet fest, wie Menschen in diesen Tagen kreativ werden und neue Aktionen entstehen, wie z.B. #andratuttobene, wie sie Solidarität zeigen
- schreibt euch jeden Abend 3 Dinge auf, die an diesem Tag schön waren
- haltet Kontakt mit Menschen, die euch wichtig sind und guttun
- telefoniert auch mit Menschen, die sich über euren Anruf freuen, die beispielsweise nicht besucht werden sollen oder sonst aufgrund des Virus isoliert sind (ältere Menschen, Großeltern, Menschen in Quarantäne, ...)
- unterstützt eure Eltern bei der Hausarbeit, das entlastet sie und auch ihr erfüllt einen sinnvollen Beitrag zum Familienleben
- gönnt euch diese Zeit der Entschleunigung – sie ist eine Chance! Ihr könnt auch meditieren und beten!

Und wenn es Fragen gibt, meldet euch einfach. Ich freue mich, von euch zu hören. Bleibt gesund und bleiben wir in Verbindung!

Liebe Grüße, C. Vonbrül