

# Ideenbörse Schulseelsorge in Corona-Zeiten

---

## ***Zum Beispiel: Ein Brief fürs Kollegium von Schulpfarrerin Monika Bertram, Gustav-Stresemann-Berufsschule Mainz***

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in dieser seltsamen Zeit, in der wir uns nicht tagtäglich in der Schule sehen, finde ich es trotzdem wichtig, dass wir uns verbunden wissen – nicht nur in unserer Arbeit, den Schülerinnen und Schülern Hausaufgaben zu stellen.

Deswegen greife ich gerne die Idee auf, eine Gruppe zu gründen, in die ich (und auch andere) bestärkende und mutmachende Texte, Bilder, Videos, Lieder einstelle. Zum Beispiel auch per Email ist dies gut möglich.

Wer Interesse an einer solchen Gruppe hat und sich in dieser Form verbinden möchte, schicke mir doch einfach eine Nachricht....

In großer Verbundenheit grüße ich alle herzlich, bleibt/bleiben Sie gesund! ....

---

## ***Zum Beispiel: Ein Hinweis auf der Web-Seite der Schule von Schulpfarrerin Monika Bertram, Gustav-Stresemann-Berufsschule Mainz***

### **Wir sind auch jetzt für Euch da**

#### *Schulseelsorge und Schulsozialarbeit in der Zeit der Schulschließung*

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern, liebe Kolleginnen und Kollegen,

auch in dieser Zeit, in der die Schule geschlossen ist, wollen wir für Euch und Sie ansprechbar sein. Von einem Tag auf den anderen ist nun alles anders:

Wir arbeiten und lernen von zu Hause, wir sehen unsere Freundinnen und Freunde, unsere Kolleginnen und Kollegen nicht mehr jeden Tag.

Dafür verbringen wir mit den Menschen zu Hause viel mehr Zeit, mit Eltern und Geschwistern, mit Kindern und Partner\*innen. Das ist nicht immer nur einfach...

Wenn Ihr/Sie etwas auf dem Herzen habt, etwas loswerden wollt, einen Ort für Eure/Ihre Sorgen braucht, dann sind wir für Euch und Sie da.

Wir sind per Email und über unsere Handys erreichbar. Alle Nachrichten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Alle Gute, bleibt/bleiben Sie gesund und hoffentlich bis bald wieder in der Schule,

*Pfarrerin Monika Bertram, Schulseelsorge (Kontaktdaten: )*

*Thomas Hebbel, Schulsozialarbeit (Kontaktdaten: )*

---

***Zum Beispiel: Ein Sorgentelefon einrichten von Schulpfarrerin Tina Neumann, Leibnizschule Wiesbaden***

**Sorgentelefon**

Ein seelsorgerliches Angebot für Schüler\*innen und ihre Eltern und Lehrer\*innen in Zeiten der Schulschließung:

Euch fällt die Decke auf den Kopf, ihr habt dringend Gesprächsbedarf?

Ich bin für euch da. Gern auch anonym, in jedem Fall aber verschwiegen und erreichbar unter der Nummer ...

*Pfarrerin Tina Neumann*

---

***Zum Beispiel: Ein Ökumenisches Gesprächsangebot von Schulpfarrer\*innen Annette Haus und Dietmar Burkhardt, Schuldorf Bergstraße Seeheim-Jugenheim***

„Ich biete mit meiner katholischen Kollegin Gespräche an. Wir machen auf der Homepage des Schuldorfs auf unsere Gesprächsangebote aufmerksam.

Hier unser Text:

**Kummer? Redebedarf? Die Schulseelsorger sind für euch da!**

Liebe Schüler\*innen, liebe Mitglieder der Schulgemeinde,

in dieser außergewöhnlichen, herausfordernden Zeit möchten wir als Schulseelsorgeteam natürlich auch für euch da sein. Wenn euch etwas bedrückt, ihr Sorgen oder Kummer habt, habt bitte keine Hemmungen, uns anzuschreiben. Auch wenn wir uns derzeit nicht zu einem Gespräch persönlich treffen, werden wir gerne einen Telefontermin ausmachen, damit wir in Ruhe sprechen können. Wir nehmen uns Zeit für euch. Ihr erreicht uns unter ....

*Eure Annette Haus und euer Dietmar Burkhardt*

---

***Zum Beispiel: Ein Brief an die Schulgemeinde von Schulseelsorgerin Christa Schrupp-Eisel mit lokalen Hinweisen und Links, Johann-Heinrich-Alsted-Schule Mittanaar***

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern und. liebe Mitglieder der Schulgemeinde,

in dieser besonderen Zeit möchte ich als Schulseelsorgerin mit etwas Trost und Hilfe zur Seite stehen.

**Gott hat uns nicht gegeben  
den Geist der Furcht,  
sondern der Kraft und der Liebe  
und der Besonnenheit.**

## (2. Timotheus 1,7)

Ich wünsche euch und euren Familien, Bekannten und Freunden besonders gute Nerven, Geduld und Liebe,

- wenn ihr Jugendlichen zur Zeit nicht nach draußen ins Freie dürft, sondern mit euren Geschwistern oder sogar alleine in der Bude rumhocken müsst und eure Eltern euch auf den Keks gehen, womöglich noch mit Schulaufgaben und dann vielleicht auch noch der Computer streikt.
- wenn Sie Erwachsenen Ihren Kindern nicht erlauben dürfen, rauszugehen.
- bei der Kreativität, die Sie entwickeln müssen, um Ihre Kinder während Schulaufgaben und Freizeit bei Laune zu halten, während Sie vielleicht auch noch Ihre alten Eltern telefonisch betreuen.
- wenn jemand aus euren/Ihrem Verwandtschafts- oder Bekanntenkreis an Corona erkrankt ist.

Vielleicht helfen Dir Lieder in Deiner persönlichen Situation: besonders auf die folgenden Lieder möchte ich hinweisen:

- <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=you+tube+albert+frey+15.8.2011+keine+Lust+zu+beten>, Albert Frey, Keine Lust zu beten
- <https://www.youtube.com/watch?v=xnsbMC8KIWI>, Könige u Priester, Weil es Liebe ist
- <https://www.youtube.com/watch?v=FgJX0gSovU8>, Samuel Harfts, Fürchte Dich nicht
- <https://www.youtube.com/watch?v=k6tX4i5fGE4>, Sefora Nelson, Lege deine Sorgen nieder
- <https://www.youtube.com/watch?v=-5Ubb0QhEMk>, Martin Pepper, Gott segne Dich
- <https://www.youtube.com/watch?v=GjBX5oWN7r8>, Martin Pepper, Sei gesegnet

Im Netz finden sich viele Angebote, Gottesdienste und Andachten digital zu erleben.

<https://www.evangelisch.de/inhalte/167277/18-03-2020/coronavirus-das-bietet-die-digitale-kirche-der-coronakrise>.

Lokale Angebote:

- <https://www.evangelische-kirche-herborn.de/>
- Dekanat Gladenbach sendet auf Youtube tägliche Andachten.
- <https://dekanat-big.de/ein-paar-minuten-zuversicht/>

Ich möchte euch einladen, eine Andacht anzuschauen, zum Beispiel eine Taizé-Andacht;

[https://www.youtube.com/watch?v=EJx7W5H2\\_Gs](https://www.youtube.com/watch?v=EJx7W5H2_Gs)

Es gibt auch die Möglichkeit zusammen zu beten, mit einer Kerze im Fenster:

abends um 19:30 Uhr gemeinsam „Das Vater Unser“, um 20 :30 Uhr ein eigenes freies Gebet.

Gott segne euch. Er schenke euch die notwendige Hilfe und befreie euch von euren Ängsten.

Gott lege den behütenden Mantel des Trostes um euch.

Bleibt gesund!!!!

Christa Schrupp-Eisel

*Schulseelsorgerin*

---

***Zum Beispiel: Online-Seelsorge mit neuen Medien, Schulpfarrer Dietmar Burkhardt, Schuldorf Bergstraße Seeheim-Jugenheim***

Viele Programme, die es auch als Apps für das Smartphone gibt, bieten die Möglichkeit, sich virtuell zu begegnen. Erkunden Sie die Möglichkeiten und achten Sie dabei auf die Datensicherheit der Teilnehmenden!

---

***Zum Beispiel: Ein „Spirit-Letter“ von Schulpfarrerin Andrea Kühn-Müllender, Adolf-Reichwein-Schule Neu-Anspach***

„Ich habe begonnen, einen Spirit-Letter an Interessierte unserer Schule zu schreiben (Montag bis Freitag). Es sind der Schulleiter, Kolleg\*innen, ehemalige Kolleg\*innen, Schüler\*innen, ehemalige Schüler\*innen und auch Angehörige darüber hinaus, die ihn per Mail von mir abonniert haben. Es ist noch ein kleinerer Kreis (20), aber täglich kommen 1-2 dazu...mal sehen, was draus wird.“

Sie finden einen solchen „Spirit-Letter“ hier auf der Seite bei den Materialien.

---

***Zum Beispiel: Ein „Impuls-der-Woche“ von Schulpfarrerin Ulrike Hinkel, Friedrich-List-Schule Darmstadt***

„Für die Ferien will ich von Albert Camus erzählen, der einmal nach seinen 10 Lieblingswörtern gefragt wurde. Jede\*r soll seine/ihre 10 (genau 10!) Lieblingswörter notieren. Kriterien werden nicht vorgegeben (etwa Häufigkeit des Gebrauchs, Wohlklang, Schriftbild, Wortbedeutung). Am Ende werde ich gerne die 10 Wörter, die Camus genannt hat, offenlegen, welche sind: Die Welt, der Schmerz, die Erde, die Mutter, die Menschen, die Wüste, die Ehre, das Elend, der Sommer, das Meer.

Aber es geht gar nicht so sehr um Camus, sondern um jeden Einzelnen. Was sagen meine 10 Lieblingswörter über mich selbst, generell und aktuell?“

---

***Zum Beispiel: Ein „Impuls-der-Woche“ von Schulpfarrerin Petra Denzer, Marienschule Limburg***

„Wir schreiben jede Woche einen Impuls auf die Homepage der Schule:

<https://www.marienschule-limburg.de/alle-news/archiv-gymnasium/1268-wochenimpuls-schulseelsorge-1-2020.html>

---

---

**Zum Beispiel: Ein „Rastplatz“ von Schulpfarrerin Bettina Rau-Alpermann,  
Gymnasium Nieder-Olm**

Die Schulseelsorge des Gymnasiums Nieder-Olm geht in diesen schwierigen Zeiten neue Wege in Form der Kolumne „Rastplatz“. Das Konzept: Ein feststehendes Motto-Bild, ein wöchentlich wechselnder Wortbeitrag, eine Videodatei der Musikfachschaft. So machen wir es an unserer Schule....

Beispiel von der Schulseelsorgeseite der Schule:

[https://www.gymno.net/news-single.php?id\\_termin=1289](https://www.gymno.net/news-single.php?id_termin=1289)

---

**Zum Beispiel: Eine „Kleine Lebensreise“ von Schulpfarrer Andrew Klockenhoff,  
Bertha-von-Suttner-Schule, Nidderau**

**Die Zeit mit mir während der Corona-Pandemie**

Liebe Schüler\*innen,

seit fünf Wochen haben wir jetzt schon keine Schule und in den letzten Tagen denke ich immer mal wieder so bei mir, was denn die vielen Schüler\*innen der Bertha wohl gerade so machen? Wie sieht ihr Alltag zurzeit aus - ist ja gerade alles anders als sonst.

Heute habe ich vor der Bertha einen Schüler getroffen, der auf meine Frage, wie es ihm gehe mit „Alles easy“ reagierte. Ich schmunzelte, denn so ganz nahm ich ihm das nicht ab.

Bei mir gibt es Momente, in denen mir die Einschränkungen dieser Tage echt schwerfallen. Wie ist das bei dir? „Alles easy“ oder ...? Wie gehst du mit den Einschränkungen um und was hilft dir dabei?

Bestimmt ist das ja nicht das erste Mal, dass du vor einer Herausforderung stehst. Da waren – wenn du zurückschaust – bestimmt schon einmal Dinge auf deinem Lebensweg, mit denen du umgehen musstest. Vielleicht hast du dich zunächst gefragt, wie du das packen sollst – hast dann aber einen Weg gefunden.

**Ich lade dich zu einer kleinen Entdeckungsreise ein.** Die Teilnahme ist ganz freiwillig und du kannst dir bei dieser kleinen Reise Zeit lassen. Damit meine ich, dass du unterwegs mal aussteigen kannst, die Fahrt dann sozusagen unterbrichst, und später wieder einsteigst. Neugierig? Wenn du einwilligst, dann ist es wichtig, dass du dich zunächst nur mit den ersten beiden Punkten beschäftigst. **Bitte nicht auf der nächsten Seite bei Punkt 3 weiterlesen! Das ist wichtig! Bereit? Gut! Dann geht's los! Eine schöne Reise wünsche ich dir!**

1.) Ich bin sicher, dass jeder Mensch auf seinem Lebensweg Zeiten erlebt, die nicht easy sind. (Solltest du während der Reise das Bedürfnis nach einem/einer Gesprächspartner\*in haben, dann sprich mit einem Menschen deines Vertrauens. Du darfst mich natürlich auch gerne anrufen! ...) Überleg einen Moment, welche Situationen dir da aus deinem eigenen Leben einfallen. (Wenn dir gerade dazu nichts einfällt, macht das gar nichts. Du kannst dann z.B. einem Menschen, der dir nahesteht (Freund/Freundin/Eltern), diese Frage stellen. Das hilft manchmal beim Nachdenken über eigene Erfahrungen.

Dir ist etwas eingefallen. Jetzt nimm einen kleinen Zettel und schreibe auf, was dir in der schwierigen, vielleicht auch schmerzhaften Situation damals geholfen hat. Lass dir Zeit beim Nachdenken und Ausfüllen! (Ich habe ja oben gesagt: Du darfst die kleine Reise unterbrechen!) Schreib auf mehreren Zetteln alles auf, was dir dazu einfällt. Und es ist völlig egal, ob du das, was dir da in der Situation geholfen hast, im Nachhinein komisch findest oder nicht.

2.) Ok – gut gemacht! Jetzt sitzt du vor kleinen Zetteln! **Jetzt erst geht es weiter mit Punkt 3**

**3.) Wir alle sind Fachleute auf dem eigenen Lebensweg.** Schon als kleine Kinder lernen wir Strategien zu entwickeln um mit dem, was uns begegnet, klarzukommen – das Erfahrene sozusagen ins eigene Leben ‚hinein zu holen‘. Im Laufe des Lebens sammeln wir dann viele Strategien, die uns in schwierigen Situationen helfen. Manchmal schauen wir auch auf andere Menschen und beobachten oder erforschen, was ihnen in Krisen hilft. Oder wir reden mit ihnen darüber und sammeln, bzw. entwickeln Ideen zum Umgang mit einer schmerzhaften Lebenssituation. Dann kann es sein, dass wir das Entwickelte für uns selbst einmal ausprobieren.

**Ich habe von sechs grundlegenden Strategien** gelesen, die hilfreich bei Herausforderungen sein können. Weil ich sie gut finde, habe ich sie aufgeschrieben. (Quelle: M. Müller-Staske, 2014). Lies sie dir in Ruhe durch!

- Strategie:** Mir hilft der Glaube mit Herausforderungen klar zu kommen. Werte sind für mich wichtig, innere Überzeugungen stärken mich und stehen mir in Krisen zur Seite.
- Strategie:** In einer schwierigen Situation hilft mir, dass ich meine Gefühle äußern kann. Manchmal ziehe ich mich zurück und verarbeite Dinge mit mir allein. Das hilft mir.
- Strategie:** Die (Klassen-)Gruppe, Freunde und Familie helfen mir – in unterschiedlicher Weise. Da habe ich schon einige gute Erfahrungen gesammelt! (Klar, das geht gerade ja nicht so einfach aber du (und deine Freunde) habt ja verschiedene Möglichkeiten zu kommunizieren.)
- Strategie:** In schwierigen Lebenssituationen werde ich kreativ. Ich male, lese ein gutes Buch und höre meine Lieblingsmusik. Es gibt Zeiten, da probiere ich neue Kuchenrezepte aus und treffe mich dann mit der Familie! Essen tut gut!
- Strategie:** Ich versuche Informationen zu sammeln, die mir beim Lösen meiner Herausforderung helfen könnten. Ich mache mir einen Plan und versuche Klarheit zu gewinnen und Licht ins Dunkel zu bringen.
- Strategie:** Ich werde aktiv und räume mein Zimmer auf und belohne mich anschließend mit einem Eis! Ich jogge oder fahre Rad oder mache anderen Sport. Ich schlafe viel, gehe am Abend früher ins Bett.

4.) Jetzt ordnest du die Zettel, die sich auf deiner Reise angesammelt haben, den sechs verschiedenen Strategien (s.o.) zu.

5.) Du hast natürlich schon gemerkt, dass du der Fachmann / die Fachfrau für das eigene Leben bist. Ich lade dich nun ein, über weitere Strategien nachzudenken. **Wichtig:** Keine Schranken im Kopf wie „Kann ich nicht!“ Wichtig außerdem: Hab Geduld! Bleib am Ball (beim Überlegen)! Du

kannst auch einen dir vertrauten Menschen fragen. Was würde dein bester Freund, bzw. deine beste Freundin dir antworten? **Wichtig:** Die Strategien sollen sich mit deinen guten Werten vertragen (also: nicht unangenehm oder gefährlich für Leib und Seele sein!)

6.) Nun kannst du dich mit einem dir vertrauten Menschen darüber austauschen. Vielleicht gibt es ja in deiner Reli- oder Ethikgruppe jemanden, der dir als Gesprächspartner\*in dazu einfällt?

Ich stehe dir gerne als Gesprächspartner zur Verfügung!

Nun sind wir am Ende der kleinen Reise angekommen! Ich hoffe, dass die Entdeckungsreise (der guten und hilfreichen Strategien) dir gutgetan hat.

Herzliche Grüße! Sei behütet!

Andrew Klockenhoff