

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

mit den folgenden Ideen und Anregungen möchten wir Sie dabei unterstützen, die ersten Stunden nach der Wiedereröffnung der Schule auf besondere Art und Weise zu gestalten. Sie schaffen so einen bewussten Übergang zwischen der Fernunterrichtsphase, die für viele Ihrer Schülerinnen und Schüler mit verschiedenen Belastungsfaktoren einhergegangen ist und dem gewohnten Schulalltag, den viele Schülerinnen und Schüler bereits mit Spannung erwarten.

Ein bewusst gestalteter Übergang zu wieder neuer Normalität im Schulalltag kann die Gelegenheit geben, Abstand zu den Belastungen der letzten Wochen zu gewinnen und Ressourcen für die nun kommenden Wochen zu aktivieren.

Natürlich sind Sie die jeweiligen Expertinnen und Experten für Ihre Schule, Ihre Schülerinnen und Schüler und deren Eltern. Es kann sehr gut sein, dass Sie sich bereits konkrete Gedanken über den ersten Schultag nach der Wiedereröffnung gemacht haben. Möglicherweise haben Sie bereits allein oder mit dem Kollegium eine Struktur entwickelt. Darum sollten Sie sich in der inhaltlichen Ausgestaltung dieser ersten Stunden und Tage ganz an Ihren Erfahrungen mit Ihrer Klasse orientieren und auf Ihre bereits bewährten und für die Schülerinnen und Schüler bekannten Methoden zurückgreifen. Die hier dargestellte Struktur eines Vormittags soll Ihnen lediglich als Anregung dienen, falls Sie darüber hinaus noch nach Ideen für die Gestaltung dieser ersten Stunden suchen. Beachten Sie dazu das Dokument „Anregungen und Hinweise zur Gestaltung der ersten Schulstunden nach der Schulschließung“, in dem die Grundideen und Phasen des Stundenkonzepts noch einmal gesondert und vertieft erklärt werden.

Das beschriebene Material können Sie sich unter dem folgenden Link zu MindMatters kostenlos herunterladen. Weitere Übungen basieren auf dem Programm zur Primärprävention für die Orientierungsstufe (ProPP). Ein Austausch mit den an ihrer Schule in den genannten Programmen bereits erfahrenen Lehrkräften bringt sicherlich noch weitere Ideen. Darüber hinaus finden Sie im Anschluss an das Stundenkonzept einige Anregungen zu Interaktionsübungen, Links zum Thema Kommunikation sowie zu den Themen Resilienz und der Gestaltung des Unterrichts nach Wiederöffnung der Schulen.



[Programm zur Primärprävention \(ProPP\)](#)



[MindMatters – mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln](#)

## Möglicher Entwurf zur Gestaltung eines Vormittags des ersten Schultages

| Phase            | Ablauf  | Material  |
|------------------|---|---|
| <b>Beginn</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Lehrkraft (LK) zuerst in der Klasse</li> <li>■ evtl. Sitzordnung verändern („pandemiegerechter“ Sitzkreis oder bereits bekannte Gesprächsrituale, unter Berücksichtigung geltender Hygiene- und Abstandsregeln)</li> </ul> |   |
| <b>Begrüßung</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ausdruck der Wiedersehensfreude durch LK</li> <li>■ Atmosphäre des freudigen Wiedersehens</li> <li>■ Raum für Begrüßung zwischen den Schülerinnen und Schülern geben</li> </ul>  |   |
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Evtl. Übung aus MindMatters: Freundschaft und Zugehörigkeitsgefühl stärken</li> </ul>  | Arbeitsblatt/<br>Unterlagen<br>MindMatters-<br>Homepage         |
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Evtl. Übung "Klassencollage" (vgl. Materialsammlung)</li> </ul>  | Papier, Stifte  |
| <b>1. Phase</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wie ist es Euch ergangen? – Der Blick zurück</li> <li>■ Individuelle Erfahrungen in den letzten Wochen erfragen</li> <li>■ Ressourcen thematisieren und bewusst hervorheben</li> </ul>                                     | Fragebeispiele<br>aus<br>„Anregungen<br>und Hinweise“           |
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ evtl. MindMatters Übung</li> </ul>   | AB Würfel der<br>Gefühle vgl.<br>MindMatters-<br>Homepage       |
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ODER: evtl. Übung Schöne Steine, schwere Steine (Materialsammlung)</li> </ul>  | Steine entspr.<br>der Anzahl der<br>Schülerinnen<br>und Schüler |
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ODER: evtl. "Wer hat in den letzten Wochen" (vgl. Materialsammlung), wenn wenige negative Gefühle benannt wurden</li> </ul>  | Seil oder<br>Klebeband<br>eine Karte "Ja"<br>und eine "Nein"    |

| Phase           | Ablauf  | Material  |
|-----------------|---|---|
| <b>2. Phase</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Stand der Dinge: Wie geht es Euch – hier und jetzt?</li> </ul>   |   |
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ evtl. Übung "Stimmungsbarometer" (s. Materialsammlung)</li> <li>■ ODER: evtl. Übung "Wer hat in den letzten Wochen" mit den Fragen aus dem Stimmungsbarometer</li> </ul>   | Fragen, Karten in drei Farben (rot-gelb-grün)             |
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ODER: evtl. gemeinsames Erstellen oder Einführung eines Klassenkummerkastens (s. Anregungen und Hinweise)</li> </ul>   | Karton als Briefkasten                                    |
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ODER: evtl. einer "Klassenpost" (s. Materialsammlung)</li> </ul>   | Karton oder große Flasche als Briefkasten, Stifte, Papier |
| <b>3. Phase</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ein Blick in die Zukunft – Wie geht es weiter?</li> <li>■ Wie geht es weiter in der Schule?</li> <li>■ Wie sieht der Wechsel zwischen den Teilklassen aus?</li> <li>■ Wie halten die Klassenhälften Kontakt zueinander?</li> <li>■ Wie sehen die Hygienemaßnahmen und Abstandsregelungen aus?</li> </ul> | Visualisierung der Regelungen auf Postern                 |
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ evtl. Übung „Wir sind eine Klasse“ (vgl. Materialsammlung)</li> </ul>  | Fotos der Schülerinnen und Schülern                       |

# AUSGEWÄHLTE INTERAKTIONSÜBUNGEN „ERSTER TAG NACH SCHULÖFFNUNG“

## Klassencollage: Worauf ich mich heute gefreut habe

### Material:

- Papier
- Stifte

### Einführung:

Die Lehrkraft gibt eine kurze Einführung ins Thema, zum Beispiel mit den Worten:

*„Als ich gestern Abend ins Bett gegangen bin ist mir viel durch den Kopf gegangen. Ich habe nochmal an die vergangen Arbeitsaufträge gedacht ... den Klassenchat teilweise gelesen ... überlegt, mit wem aus der Klasse ich mehr oder weniger Kontakt hatte. Ich war sehr gespannt, was heute wohl alles passieren wird. Aber neben all diesen Gedanken, habe ich mich hauptsächlich gefreut ...“*

*„Und jetzt möchte ich, dass Ihr auf Euer Blatt malt, worauf Ihr Euch heute gefreut habt. Wer hat denn schon eine Idee, was er malen möchte? Worauf habt Ihr Euch heute gefreut?“*

### Auswertung:

Am Ende dürfen alle Schülerinnen und Schüler ihr Blatt zeigen und erläutern, worauf sie sich gefreut haben. Die Lehrkraft benennt Ähnlichkeiten oder auch Unterschiede zwischen den Bildern. Worauf haben sich viele gefreut, was war für einzelne Schülerinnen und Schüler eine besondere Vorfreude?

Alle Bilder werden zu einer großen Collage zusammengeführt und gewürdigt. Wenn Teilgruppen in der Klasse unterrichtet werden, werden am nächsten Tag die Bilder der anderen Teilgruppe von der Lehrkraft vorgestellt und die Schülerinnen und Schüler können ihre Bilder ebenfalls dazu hängen, damit wieder ein „vollständiges“ Klassenbild entsteht.

## Ich bin stolz

Der „Ich bin stolz“-Rundblitz ist eine Übung zur positiven Selbstinstruktion. Die Schülerinnen und Schüler nennen der Reihe nach Dinge, die sie in der vergangenen Zeit geleistet oder geschafft haben – etwas, worauf sie stolz sind. Jeder Beitrag erhält Beifall durch die Gruppe.

Die Möglichkeit, sich selbst zu loben oder sich in befürchteten oder eingetretenen schwierigen Situationen auf eigene Stärken besinnen zu können, wird als Bewältigungsstrategie thematisiert. Der „Ich bin stolz“- Rundblitz kann besonders in der ersten Zeit nach der Schulschließung häufiger wiederholt und auf das aktuelle Geschehen angepasst werden.

### Einführung

*Oft kann es in schwierigen Situationen helfen, an etwas besonders Schönes zu denken, das man einmal erlebt hat, oder an etwas zu denken, was man besonders gut kann. Vielen Schülerinnen und Schülern fällt das aber gar nicht so leicht.*

*Ihr könnt an etwas denken, was Ihr in den letzten Tagen und Wochen gesagt oder getan habt, worauf Ihr stolz oder worüber ihr glücklich seid. Etwas, das Ihr ganz besonders gut könnt, eine Angst, die Ihr überwunden habt oder auch etwas Lustiges, das Ihr getan habt.*

*Ihr könnt jetzt in Ruhe überlegen, worauf Ihr stolz seid, was Ihr gut könnt, oder was Ihr getan habt.*

*Jede/r von euch kann jetzt sagen, was ihr/ ihm eingefallen ist.“*

Die Lehrkraft beginnt. Falls eine Schülerin oder ein Schüler keine Fähigkeiten nennt, kann mit dessen Einverständnis die Gruppe gefragt werden, welche positiven Fähigkeiten oder Eigenschaften sie/er hat bzw. welche Vermutungen die Gruppe zu der Frage hat, was sie/er während der Schulschließung Gutes getan hat.

## **Klassenpost (im Fall von Unterricht in Teilgruppen)**

### **Material:**

- ein weißes Blatt Papier
- ein Stift
- ein Briefumschlag
- ein Schuhkarton oder eine leere durchsichtige Flasche

### **Einführung:**

Am Ende des Schultages fragt die Lehrkraft die Klasse:

*„Was war heute besonders schön? Gibt es etwas, was Ihr erlebt habt und was Ihr mit der anderen Teilgruppe teilen möchtet? Vielleicht habt Ihr ja auch eine schöne Idee oder einen Tipp für die anderen, ein neues Spiel oder einen schönen Gedanken?“*

Die Schülerinnen und Schüler diktieren der Lehrkraft ihre Ideen und die Lehrkraft schreibt diese auf. Der Brief wird in einen Umschlag gesteckt und in einen „Klassenbriefkasten“ gelegt (Schuhkarton/leere Flasche als Flaschenpost etc.), so dass die andere Teilgruppe am nächsten Tag gleich ihre Post zur Begrüßung vorgelesen bekommt. Auch sie schickt am Tagesende wieder ihre schönen Erfahrungen per Klassenpost an die andere Teilgruppe.

## **Schöne Steine, schwere Steine**

### **Material:**

- Steine, Walnüsse, Murmeln etc. (so viele wie Schülerinnen und Schüler in der Klasse sind)

### **Einführung:**

Die Lehrkraft berichtet, dass die letzten Wochen für viele Menschen nicht einfach waren. Manche waren traurig oder ärgerlich, anderen haben Wichtiges vermisst. Auch sie war manchmal traurig, weil ihr etwas gefehlt hat.

Dann darf jede Schülerin/jeder Schüler sich einen Stein nehmen und soll sich überlegen, was ihr/ihm in der Zeit zu Hause nicht gutgetan hat, was traurig gemacht hat oder vermisst wurde. Die Gedanken „sendet“ jeder für sich an seinen Stein und legt diesen danach in die Mitte.

Die Lehrkraft betrachtet am Ende den Steinhaufen und würdigt ihn: So viel haben wir erlebt oder auch vermisst, was uns traurig gemacht hat. Es tut gut, das auch einfach mal loszuwerden.

Die Steine können direkt oder am Ende des Tages an einem passenden Ort (am besten draußen) abgelegt und bewusst zurücklassen werden.

Danach verteilt die Lehrkraft ein anderes, ähnliches Symbol (hellere Steine, Murmeln o.ä.). Sie erklärt, dass dieses für alles Schöne steht, was das Zusammensein in der Klasse wieder mit sich bringen kann. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler sendet auch hier seine Gedanken

an das Symbol. Dieses darf mit nach Hause genommen werden oder im Klassenraum gesammelt werden.

## Wer hat in den letzten Wochen

### Material:

- ein Seil oder Klebeband
- eine Karte „Ja“ und eine Karte „Nein“

### Ziel:

Die Schülerinnen und Schüler sollen ein Gemeinsamkeits-Gefühl erleben indem sie erfahren, wer, was in den vergangenen Wochen erlebt hat. Durch das Erleben von Gemeinsamkeit **und** Unterschiedlichkeit kann das Gefühl der Zugehörigkeit gefördert werden.

### Einführung:

Die Lehrkraft legt das Seil auf den Boden. Auf eine Seite legt sie die „Ja-Karte“, auf die andere Seite die „Nein-Karte“. Nun stellt sie folgende Fragen und die Kinder ordnen sich mit Abstand untereinander der Ja- oder Nein-Seite zu.

- Wer hat in den letzten Wochen mal:
- ...im Bett gefrühstückt?
- ...eine Schneeballschlacht gemacht?
- ...sein Lieblingsessen gekocht?
- ...mehr mit den Eltern gespielt?
- ... ein neues Brettspiel ausprobiert?
- ... mehr TV gesehen als sonst?
- ...mit den Geschwistern gestritten?
- ...

Die Kinder, die sich der Ja-Seite zugeordnet haben, dürfen berichten, mögliche Impulsfragen könnten sein:

Und wie war das für dich? Welches ist dein Lieblingsessen? Weißt du noch, wie das Buch heißt?...

### Variation, wenn Abstandsregeln nicht eingehalten werden können:

alle Kinder, die die Frage mit „Ja“ beantworten würden, stehen auf, die anderen bleiben sitzen.

## Wir sind eine Klasse:

### Material:

- Foto von jeder Schülerin/jedem Schüler
- Namensschilder
- Klebstoff
- Stift

### Einführung:

Die Lehrkraft bittet die Schülerinnen und Schüler, ein Foto von sich mitzubringen. Sie teilt Namensschilder aus, auf die jede/r seinen/ihren Namen schreibt und ein Foto von sich aufkleben soll. Die Namensschilder werden auf alle Plätze gestellt, so sind immer alle Plätze besetzt, auch wenn nur die halbe Klasse da ist.

## Stimmungsbarometer

### Material:

- ausgedruckte Fragen
- für jedes Kind drei farbige Karten: rot, gelb und grün

### Einführung:

Die Lehrkraft erklärt der Klasse, dass es hier um das persönliche Erleben in bestimmten Lebensbereichen geht. Rot bedeutet: „Das fand ich richtig problematisch.“, gelb: „Da hatte ich zwar Schwierigkeiten, aber ich konnte damit ganz gut umgehen.“, grün: „Das war OK.“

Die Lehrkraft liest die folgenden Aussagen vor und jeder Schüler bzw. jede Schülerin darf sich für eine Farbe entscheiden. Diese wird dann hochgehalten, um ein entsprechendes Stimmungsbild für diese Aussage zu erhalten.

### Fragen:

- Wie seid Ihr mit den Wochenplänen/Aufgaben klargekommen?
- Wie habt Ihr Euch mit Euren Eltern/ Euren Geschwistern verstanden?
- Wie habt Ihr Eure Freizeit erlebt?
- Wie habt Ihr den Fernunterricht über die Videokonferenz erlebt?
- .....

### Variante:

Die Lehrkraft kann danach einzelne Schülerinnen und Schüler befragen, wieso sie sich ausgerechnet für diese Farbe entschieden haben, um genauer zu erfahren, wieso ein bestimmter Lebensbereich mit einer bestimmten Farbe bewertet wurde. Das Ziel ist es dabei, Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Erleben der vergangenen Wochen herauszuarbeiten.

## Materialien der Schulpsychologie:

Unter folgendem Link finden Sie von Schulpsychologinnen und Schulpsychologen des Pädagogischen Landesinstituts RLP erstellte Materialien zu den Themen Resilienz, der Lehrer-Schüler-Kommunikation sowie Tipps zur Gestaltung des Unterrichts nach Wiedereröffnung der Schulen:



[Material Schulpsychologie](#)