

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. Darum sollten Sie sich in der inhaltlichen Ausgestaltung dieser ersten Stunden 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 möglichen Einstiegs soll Ihnen lediglich als Anregung dienen. Falls Sie darüber hinaus noch nach Ideen für die Gestaltung dieser ersten Stunden suchen, beachten Sie 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 u. a. unter dem folgenden Link zu MindMatters kostenlos herunterladen. 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.



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

Möglicher Entwurf zur Gestaltung des ersten Schultages (ein Vormittag)

Phase	Ablauf	Material
Beginn	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lehrkraft (LK) zuerst in der Klasse ■ evtl. Sitzordnung verändern (Sitzkreis oder bereits bekannte Gesprächsrituale), sofern es die geltenden Abstands- und Hygieneregeln zulassen 	
Begrüßung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ausdruck der Wiedersehensfreude durch LK ■ Atmosphäre des freudigen Wiedersehens ■ Raum für Begrüßung zwischen den Schülerinnen und Schülern geben 	
1. Phase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wie ist es Ihnen ergangen? – Der Blick zurück ■ Individuelle Erfahrungen in den letzten Wochen erfragen ■ Ressourcen thematisieren und bewusst hervorheben ■ evtl. Übung: „Ich bin stolz“ (vgl. Materialsammlung) ■ ODER: evtl. Übung: "Wer hat in den letzten Wochen" (vgl. Materialsammlung), wenn wenige negative Gefühle benannt wurden ■ ODER: evtl. Übung: 5-Minuten-Meditation (vgl. Materialsammlung) 	<p>Fragebeispiele aus „Anregungen und Hinweise“</p> <p>Seil / Klebeband eine Karte "Ja" und eine "Nein"</p>
2. Phase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Stand der Dinge: Wie geht es Ihnen - hier und jetzt? ■ evtl. Übung "Stimmungsbarometer" (vgl. Materialsammlung) ■ ODER: evtl. Übung: "Wer hat in den letzten Wochen" mit Fragen aus dem Stimmungsbarometer ■ ODER: evtl. gemeinsames Erstellen oder Einführung eines Klassenkummerkastens (vgl. Anregungen und Hinweise) 	<p>Fragen, Karten in drei Farben (rot-gelb-grün)</p> <p>Karton als Briefkasten</p>

Phase	Ablauf	Material
3. Phase	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ein Blick in die Zukunft – Wie geht es weiter? ■ Wie geht es weiter in der Schule? ■ Wie sieht der Wechsel zwischen den Teilklassen aus? ■ Wie sehen die Hygienemaßnahmen und Abstandsregelungen aus? 	Visualisierung der Regelungen auf Postern

AUSGEWÄHLTE INTERAKTIONSÜBUNGEN „ERSTER TAG NACH SCHULÖFFNUNG“

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 wird durch die Gruppe wertgeschätzt.

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.

Sie können an etwas denken, was Sie in den letzten Tagen und Wochen gesagt oder getan haben, worauf Sie stolz oder worüber Sie glücklich sind. Etwas, das Sie ganz besonders gut können, eine Angst, die Sie überwunden haben oder auch etwas Lustiges, das Sie getan haben.

Sie könnt jetzt in Ruhe überlegen, worauf Sie stolz sind, was Sie gut können oder was Sie getan haben.

Jede/r von Ihnen 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.

5-Minuten-Meditation

Die 5-Minuten-Meditation soll den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit geben, vor dem Start in den Schulalltag kurz zur Ruhe zu kommen. So treten erlebte Belastungen und eventuelle Anspannungen, die die Zukunft betreffen in den Hintergrund. Der Fokus liegt im „Hier und Jetzt“. Meditieren hebt die Stimmung, verbessert den Umgang mit Gefühlen, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und reduziert die Häufigkeit und Stärke negativer Emotionen merklich.

Die Lehrkraft bittet die Schülerinnen und Schüler, sich auf die Übung einzulassen und zur Ruhe zu kommen. Dann liest sie mit ruhiger Stimme die folgende Sequenz vor. Zwischen den Sätzen kann die Lehrkraft, je nach Empfinden, Pausen einbauen, sie achtet auch bei sich selbst auf einen ruhigen und tiefen Atem.

*Setz Dich satt auf Deinen Stuhl,
die Füße im rechten Winkel aufgestellt,
der Oberkörper aufrecht,*

*die Hände liegen locker auf Deinen Oberschenkeln,
die Handflächen zeigen nach oben.*

*Schließe sanft Deine Augen,
komm mit Deiner Aufmerksamkeit nach innen,
spüre die Auflagefläche Deines Stuhls und den Boden unter Deinen Füßen,
Deinen Rücken, wo er am Stuhl lehnt und Deine Hände, wie sie ruhig in Deinem Schoß
liegen.*

*Atme tief in Deinen Bauch!
Spüre wie die Luft durch Deine Nasenlöcher einströmt,
wie sie an Deinem Kehlkopf vorbei in Deine Lungen strömt,
wie sie Deinen Brust- und Bauchraum füllt und wie sie die Bauchdecke leicht nach
außen wölbt.
Atme tief in Deinen Bauch!*

*Komm jetzt mit Deiner Aufmerksamkeit in Deinen Körper
und schicke deinen Atem in jedes Körperteil, um es ganz zu entspannen.*

*Beginne mit Deinen Füßen, die Füße werden ganz entspannt.
Wandere nun mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Beinen, die Waden hinauf über
die Knie zu den Oberschenkeln.
Atme ein und beim Ausatmen lasse noch ein Stück mehr los!
Komm nun zu Deinem Bauchraum und lass den Bauch ganz weich werden!
Wandere weiter über den Brustbereich zu den Schultern und dem Nacken. Lass los!
Die Entspannung wandert die Arme herab, bis hin zu den Händen. Die Finger sind
ganz entspannt!
Und auch der Kopf sitzt ganz locker auf dem Hals, der Hinterkopf, die Schädeldecke,
die Stirn, die Augenbrauen, die Wangen, der Kiefer und auch die Zunge sind ganz
entspannt!*

*Komm nun mit Deiner Aufmerksamkeit wieder zum Atem. Atme tief in Deinen Bauch!
Nimm noch drei tiefe Atemzüge, ganz für Dich und komm dann langsam wieder in
diesen Raum.
Bewege die Finger, die Zehen, bewege die Handgelenke, die Fußgelenke, streck und
räkele Dich, gähne, mach jetzt die Bewegung, die du brauchst, um wieder
zurückzukommen.*

*Dann öffne langsam die Augen, lass den Blick klarer werden und sei ganz hier-
präsent in diesem Augenblick!*

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das Erlebte zu reflektieren, indem die Lehrkraft die Schülerinnen und Schüler nach ihren Empfindungen und Gefühlen befragt. Diese Methode eignet sich auch als Ritual, das je nach Bedarf regelmäßig wiederholt werden kann.

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 Gemeinsamkeitsgefühl 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 Schülerinnen und Schüler ordnen sich der „Ja“- oder „Nein“-Seite zu.

- Wer hat in den letzten Wochen ...
- ... im Bett gefrühstückt?
- ... eine Schneeballschlacht gemacht?
- ... neue Rezepte ausprobiert?
- ... ein neues Spiel ausprobiert?
- ... vermehrt Sport getrieben?
- ... Frühjahrsputz gemacht?
- ...

Die Schülerinnen und Schüler, die sich der „Ja“-Seite zugeordnet haben, dürfen berichten, mögliche Impulsfragen könnten sein:

Wie war das für Sie? Können Sie das Rezept weiterempfehlen?

Variation, wenn Abstandsregeln nicht eingehalten werden können:

Alle Schülerinnen und Schüler, die die Frage mit "Ja" beantworten würden, stehen auf, die anderen bleiben sitzen.

Stimmungsbarometer

Material:

- ausgedruckte Fragen
- für jede Person 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 alle dürfen sich für eine Farbe entscheiden. Diese wird dann hochgehalten, um ein entsprechendes Stimmungsbild für diese Aussage zu erhalten.

Fragen:

- Wie sind Sie mit den gestellten Aufgaben klargekommen?
- Wie haben Sie sich mit Ihren Eltern/Geschwistern verstanden?
- Wie haben Sie Ihre Freizeit erlebt?
- Wie haben Sie den Fernunterricht über die Videokonferenz erlebt?
-

Variante:

Die LK 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](#)