



## AK Schulpastoral

am Erzbischöflichen Berufskolleg Köln

*Gemeinsam den Glauben leben*

Impuls im Januar 2021

## „Die Corona-Krise ist ein großer Resilienztest“

*Resilienz: psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen*

Durch einen Artikel im Magazin des Kölner Stadtanzeiger wurden wir auf dieses Thema aufmerksam. Für unsere Schulgemeinschaft, die sich schwerpunktmäßig mit Erziehung und Gesundheit auseinandersetzt, ist dies ein ganz spannender Themenbereich.

Wir vom AK Schulpastoral möchten Ihnen kleine Impulse anbieten, die Ihnen in den nächsten Wochen eine kleine Hilfe im Alltag sein können.

Ich stelle Ihnen zwei der elf Tipps vor, wie wir Zuversicht und Kraft in dieser Krisensituation bewahren können.

### 1. Jammern ist erlaubt!

Wir haben es in Deutschland vergleichsweise gut, das hören wir immer wieder. Dennoch dürfen wir uns in diesen Zeiten Schwächen zugestehen und traurig sein, und wir dürfen unsere Emotionen „rauslassen“. Nutzen Sie diese Wortsammlung (jeweils 20 Zeichen), um auszusprechen, was Sie traurig und wütend macht. Beantworten Sie die Frage: Was fehlt mir in der momentanen Situation? Wenn viele mitmachen, können wir unseren Frust teilen und erkennen, dass es anderen ähnlich geht.

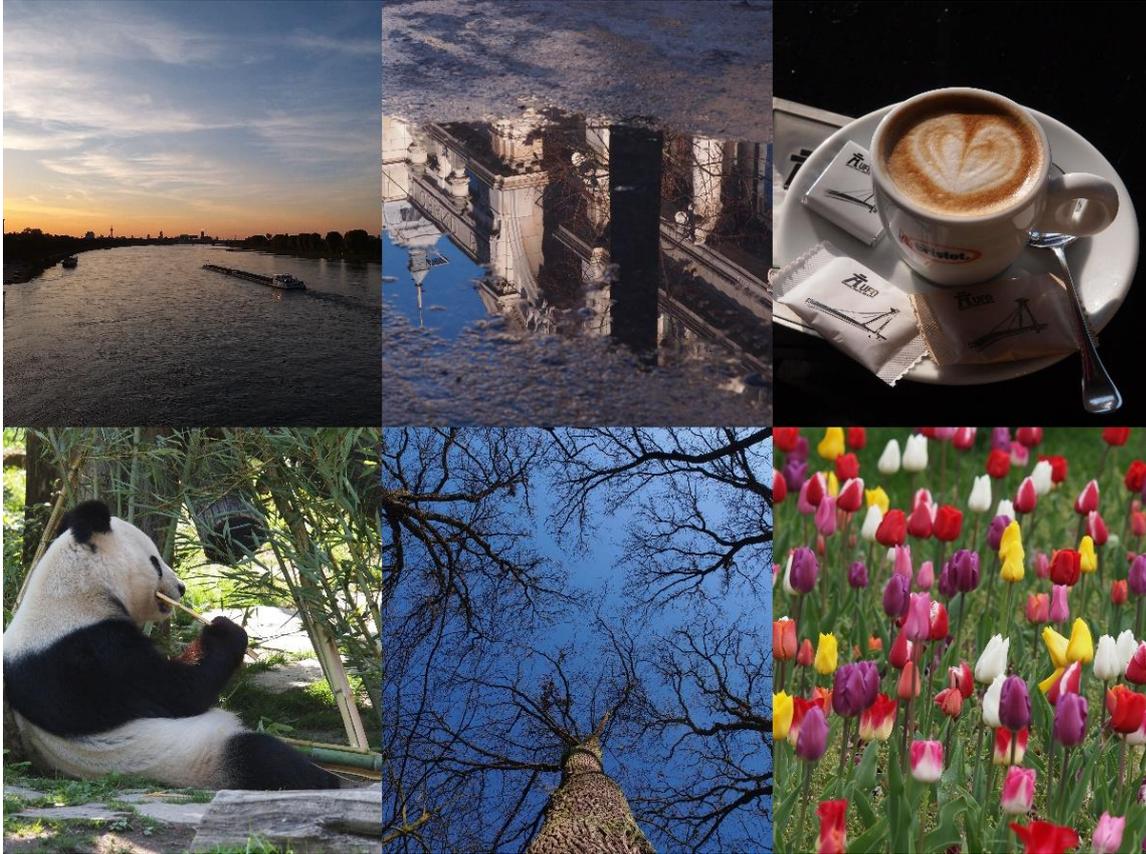
<https://answergarden.ch/share/1687704>



Mit einem Zitat von Dietrich Bonhoeffer „*Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche*“ wenden wir uns einem zweiten Ratschlag zu.

## 2. Auf die guten Dinge konzentrieren

Aktivieren Sie Ihre Ressourcen und wechseln Sie die Perspektive. Lenken Sie Ihre Gedanken auf die schönen Dinge, die Sie in den letzten Tagen erlebt haben. Was ist noch da? Was gibt mir Kraft? Wofür habe ich im Moment mehr Zeit?



Am Ende des Tages, die segensreichen Momente zu zählen, dazu lädt diese englische Redensart ein, die auch zu einem berühmten Song vertont wurde.

„When I'm worried and I can't sleep I count my blessings instead of sheep.“

<https://www.youtube.com/watch?v=6kj9QcKGh7Q>

Gebet (Text eines Kirchenliedes):

Komm Herr, segne uns, dass wir uns nicht trennen,  
sondern überall uns zu dir bekennen.

Nie sind wir allein, stets sind wir die Deinen.

Lachen oder Weinen wird gesegnet sein.

Für den AK Schulpastoral: Lis Horz; Quellen: KSTA vom 18.1.21 mit dem Literaturhinweis: Sebastian Mauritz „Immun gegen Probleme, Stress und Krisen“ Gabal Verlag, Fotos: Reinhold Horz