

## Gedanken...



Anregungen für unsere Schülerinnen  
und Schüler vom Beratungsteam



## Anregungen für dein Wohlbefinden...



**Das Wichtigste ist, zu wissen, dass ihr mit diesen Gedanken, Sorgen und Ängsten nicht allein seid.** Eine Zeit wie diese, die wir alle gerade erleben und erlebt haben, ist nicht alltäglich und normal. Da sind Sorgen und Ängste völlig normale Reaktionen.

**Wenn wir uns also gedanklich viel mit Dingen beschäftigen, die uns gefährlich erscheinen, reagieren auch unser Körper und unsere Gefühle so, als wäre die Gefahr schon da:** Wir spüren Ängste, Unruhe, können nicht schlafen, etc. Unser Körper und unsere Gefühle reagieren also nicht auf die tatsächliche Gefahr, sondern auf unsere eigene innere Beschäftigung damit.

**Manche Ängste entstehen** und wachsen vor allem dadurch, dass man nicht so genau weiß, was eigentlich los ist. Oder dass man sich mit Fragen beschäftigt, auf die man keine Antwort hat.

**In einer länger andauernden stressigen Phase** bei Menschen wird z.B. das Hormon Cortisol gebildet. Das hat die Natur eigentlich so eingerichtet, um uns Menschen für herausfordernde körperliche Situationen bereit zu machen. Auf Dauer führt ein Überschuss von Cortisol aber leider auch zu dem, was wir alle aus stressigen Phasen unseres Lebens kennen: Unruhiger Schlaf, Konzentrationschwierigkeiten, Herzrasen und erhöhter Blutdruck, schlechte Laune.

**Liebe Erziehungsberechtigte, Sie selbst sind die engste Bezugsperson Ihres Kindes** Kinder orientieren sich in ungewohnten Situationen stärker als sonst am Verhalten und Empfinden ihrer Eltern. Sie registrieren sehr genau, wie sicher, unsicher, ruhig oder unruhig diese auf die aktuelle Situation reagieren. Es kann vorkommen, dass Kinder die Signale, die sie bei ihren Eltern wahrnehmen, kopieren und sogar intensivieren. Kinder profitieren in herausfordernden Situationen daher sehr, wenn sie ihre Eltern als ruhig und besonnen wahrnehmen können.

**Da die bisher gewohnten Alltagsstrukturen** größtenteils weggebrochen sind, gilt es nun, neue Strukturen zu finden und einzuüben. Hilfreich ist es, die auch in der Krise geltenden Rituale wie z.B. gemeinsames Essen, Spielen usw. zu festigen. Hilfe finden Sie auch unter: <https://www.mgs-schwelm.de/schulleben/schulsozialarbeit/beratung-vernetzt/>

**Wenn ihr merkt, dass eure Gedanken ständig um ein Thema kreisen, das euch Angst macht** und es dabei nicht um eine ganz konkrete Fragestellung geht, die Ihr für euch beantworten könnt, lenkt euch ab: Hört mit dem, was Ihr gerade getan habt (z.B. auf der Couch sitzen) auf und macht etwas Anderes (z.B. ein Glas Tee zubereiten)

**Löst eure Gedanken bewusst von dem schwierigen Thema** und lenkt sie in eine andere Richtung z.B. könnt ihr Musik anmachen, euch mit jemandem unterhalten, etwas spielen, Sport machen oder euer Haustier streicheln. Die Ablenkung wird dazu führen, dass euer Gehirn das Gedankenkreisen erstmal unterbricht und sich kein „Horrorszenario / Kopfkino“ aufbauen kann.

**Sprecht mit anderen Menschen** über eure Sorgen und Ängste oder auch einfach darüber, dass ihr euch unruhig und unsicher fühlt. Das können eure Eltern sein, das können aber auch gute Freunde, Verwandte, ein/e Lehrer/in, eine oder einer aus dem Beratungsteam am MGS oder auch jemand ganz anderes sein, dem ihr vertraut.

**Wenn es euch schwerfällt, über eure Gefühle zu sprechen** oder ihr sie nicht gut in Worte fassen könnt, könnt ihr sie auch aufschreiben oder sie in einer Zeichnung, einer Schnitzerei, einem Gedicht, einem Lied, was auch immer euch eben liegt, zum Ausdruck bringen.

**Ganz wichtig ist es daher,** wann immer möglich Fragen zu stellen. Manchmal wird es klare Antworten auf etwas geben, was euch Sorgen macht. Und allein die Klarheit hilft häufig, damit besser umzugehen.

**Zum Glück gibt es aber eine ganz einfache Lösung dafür:** Viel Bewegung! Cortisol wird durch körperliche Aktivität abgebaut. Das Beste, was Ihr also tun könnt, wenn ihr merkt, dass ihr innerlich unruhig seid oder regelmäßig Schwierigkeiten habt, einzuschlafen ist, tagsüber Sport zu machen oder euch durch Spaziergänge, Gartenarbeit, mit dem Hund toben oder ausgiebiges Putzen der Wohnung auszupeinern.

**Abend-Entspannungsritual:** 10mal tief einatmen – innerlich bis 3 zählen – tief ausatmen – innerlich bis 3 zählen / Im Liegen 3mal ganz bewusst die Fäuste ballen und danach komplett entspannen, jeweils ca. 5 Sekunden lang / Danach nochmal 10mal tief ein- und ausatmen (ohne zählen), dabei spüren, wie der Bauch sich hebt und senkt...

