

## Hilfen und Tipps für den Religionsunterricht zu Hause

*Die Tipps können Sie je nach Situation, Schulart und Altersstufe nach Ihrem pädagogischen Ermessen übernehmen.*

Versuchen Sie, ruhig und gelassen zu bleiben – niemand verlangt jetzt Wunder von Lehrkräften, Schüler\*innen oder Eltern. Auch Fragen zu Leistungserhebungen oder der Überprüfung von erledigten Hausaufgaben sollen und dürfen im Moment nicht vorrangig sein.

### Inhaltsverzeichnis

1. Tipps für den Online-Unterricht .....	2
1.1 Ressourcen der Schüler*innen stärken .....	2
1.2 Tipps für eine Unterrichtseinheit per Live-Schaltung via Internet .....	3
1.3 Beispiele für Gesprächsimpulse zum Austausch der Schüler*innen über ihre physisch- psychische Lage.....	3
2. Links und Vorschläge zu spirituellen/ressourcenstärkenden Impulsen.....	4
2.1 Die sieben Säulen der Resilienz: „Schutzschirm für die Seele“ .....	4
2.2 Spirituelle Impulse .....	5
2.3 Apps für Schüler*innen, Lehrkräfte und Eltern (Beispiele) .....	6
2.4 Kontaktmöglichkeiten bei familiären oder persönlichen Krisen .....	6
3. Literatur.....	8

## 1. Tipps für den Online-Unterricht

Achten Sie bei der Zusammenstellung der Inhalte und Aufgaben auf deren Notwendigkeit: Weniger, dafür gut ausgewählt, sinnvoll bearbeitet und relativ zeitnah mit Feedback abgeschlossen, ist vermutlich „mehr“! Benützen Sie in erster Linie – soweit vorhanden – die Schulbücher. Diese liegen sowohl Ihnen als auch den Klassen vor und bieten ausreichend Stoff für einen zielführenden Fortgang des Kompetenzerwerbs.

### 1.1 Ressourcen der Schüler\*innen stärken

*Berücksichtigen Sie neben den Lehrplaninhalten vor allem auch die menschliche, auf Beziehung basierende Komponente des Unterrichtens.*

Viele Schüler\*innen sind momentan stark verunsichert und werden mit Ängsten konfrontiert. Stärken Sie die Ressourcen Ihrer Schüler\*innen, indem Sie

- ⇒ ihnen Struktur geben, z. B. durch einen klaren „Stundenplan“, wann sie Kontakt zu Ihnen aufnehmen können und wann die nächsten Aufgaben gegeben oder verbessert werden.
- ⇒ kurze Impulse bereitstellen, die das Vertrauen in das Leben fördern, Resilienzkräfte wecken und ein Gefühl der Geborgenheit trotz aller Unsicherheiten vermitteln (Beispiele siehe [2.1](#) und [2.2](#)).
- ⇒ regelmäßig einen visuellen und/oder zumindest akustischen Kontakt ermöglichen (siehe dazu Vorschläge unter [1.2](#)).
- ⇒ durch konkrete Nachfragen, einen gelenkten (! – gegen Fake-News und Panikmache) Austausch der Schüler\*innen mit Ihnen und untereinander ermöglichen (Beispiele siehe [1.3](#)).
- ⇒ Aufgaben stellen, die ein Zusammenarbeiten der Schüler\*innen erfordern. Das vermittelt das Gefühl, nicht alleine zu sein und gibt Mut und Zuversicht, dass wir zusammen auch diese Krise bewältigen werden.
- ⇒ die Schüler\*innen ermutigen, selbst Impulse zu erarbeiten, die anderen Menschen Trost spenden können. Jetzt kann auch der Zeitpunkt sein, die schöne Tradition eines Briefes oder einer handgeschriebenen Karte aufleben zu lassen. Gerade Großeltern oder andere Menschen, die durch Isolation wenig personellen Kontakt haben können, werden sich gewiss darüber freuen.

*Und – last but NOT least: Sorgen Sie gut für sich und gönnen Sie sich genügend Pausen. Denn nur wenn Sie stark sind, können Sie auch stark für andere sein!  
Und ... wenn Sie Hilfe brauchen, nehmen Sie Hilfe an.*

## 1.2 Tipps für eine Unterrichtseinheit per Live-Schaltung via Internet

1. Planen Sie ca. 20 - max. 30 Minuten ein.
2. Geben Sie Raum für einen kurzen Austausch über das Befinden der Schüler\*innen.
3. Fokussieren Sie die Klasse durch einen kleinen Input auf das Thema der „Stunde“.
4. Stellen Sie die Aufgaben dazu kurz vor und öffnen Sie ein Zeitfenster für die Bearbeitung.
5. Unterstützen Sie ggf. die Bildung von Gruppen zur Bearbeitung der Aufgaben.
6. Ermöglichen Sie eine Fragerunde zu bereits bearbeiteten und ggf. digital verbesserten Aufgaben, um Verständnisprobleme zu beseitigen.
7. Verabschieden Sie die Schüler\*innen mit einem Ausblick auf das nächste virtuelle Treffen.
8. Bieten Sie – wenn möglich – die Gelegenheit zu individuellen Rückfragen per Mail oder Chat (zu festgelegten Zeitpunkten) an (Vergleiche dazu auch [2.1](#) => Akzeptanz => eigener Schutzschirm).

## 1.3 Beispiele für Gesprächsimpulse zum Austausch der Schüler\*innen über ihre physisch-psychische Lage

- ⇒ Was tut dir gerade gut?
- ⇒ Welche Angst beschäftigt dich am meisten?
- ⇒ Um wen sorgst du dich am meisten? (Oft werden hier die Tiere genannt – auch das sollte sehr ernst genommen werden.)
- ⇒ Wie geht es dir, so eng mit deiner Familie zusammen sein zu müssen? (siehe dazu auch [2.4](#))
- ⇒ Hast du gute Möglichkeiten, deine Freunde zu kontaktieren?
- ⇒ Was brauchst du gerade, um dich besser zu fühlen?
- ⇒ Welche Chance siehst du für dich, nicht täglich in die Schule gehen zu müssen? Erstelle eine „Corona-Liste“ mit all den Dingen, die du nun machen kannst, weil du viel Zeit für dich gewonnen hast. Lass dich von ihr einladen/inspirieren, wenn du traurig und mutlos bist.
- ⇒ Was möchtest du als erstes machen, wenn wir alle uns wieder frei bewegen können? Erstelle eine „Endlich-wieder-möglich-Liste“ mit all den Dingen, die du dann wieder genießen kannst. Du wirst merken, wie wertvoll plötzlich jede Kleinigkeit wird, die uns normalerweise ganz selbstverständlich und unscheinbar erscheint.

## 2. Links und Vorschläge zu spirituellen/ressourcenstärkenden Impulsen

### 2.1 Die sieben Säulen der Resilienz: „Schutzschirm für die Seele“

Ideen zum Mutmachen und zur Stärkung

⇒ Optimismus:

- z. B. ein „Dankeschön Tagebuch“ schreiben, in dem jeden Tag mindestens fünf Dinge oder Erlebnisse aufgeschrieben werden, die Freude bereiten und wofür man danken will
- Imaginationsübungen: Wie sieht dein Lieblingsplatz aus, der Ort, wo du am liebsten bist? Male diesen Ort oder schreibe darüber.
- Beschreibe den Menschen, der dir ganz besonders wichtig ist und warum dir dieser Mensch so wichtig ist.

⇒ Akzeptanz:

- Corona trifft uns alle, Informationen gemeinsam einholen und darüber sprechen im Online-Chat
- Bieten sie als Religionslehrkraft Ihren Schüler\*innen die Möglichkeit, mit Ihnen über die aktuellen Fragen, Ängste und Unsicherheiten zu diskutieren in der Gruppe als auch im Einzelgespräch. Viele Schüler\*innen, fühlen sich allein gelassen, weil das System Schule nicht mehr so da ist, wie sie es kennen. Bieten Sie auch Gespräche für die Eltern an, wenn diese dies wünschen.
- Achten Sie auch auf Ihren eigenen Schutzschirm! Nennen Sie Zeiten, in denen Sie erreichbar sind und halten Sie diese ein. Das gibt Ihnen und den Schüler\*innen Struktur und Struktur schafft Sicherheit!
- Sagen Sie nur das, was Sie wirklich wissen! Lassen Sie sich nicht auf spekulative Diskussionen ein und bedienen Sie nicht das typische Mantra: „Was wäre, wenn...“

⇒ Lösungsorientierung:

- Übung: Was hilft mir, wenn es mir schlecht geht?
- Jede\*r Schüler\*in muss mindestens fünf Dinge aufschreiben, die ihr oder ihm helfen, wenn es einem schlecht geht. Diese Notizen werden vorgelesen. Die Schüler\*innen sollen diesen Zettel griffbereit aufbewahren! Das Bewusstmachen von Ressourcen hilft, sich daran zu erinnern, dass man sich selbst stützen kann!

⇒ Opferrolle verlassen:

- Spiel: Wenn ich ein Tier wäre: Wenn Sie mit Ihren Schüler\*innen online in Kontakt (visuell oder akustisch) sind, ist dies eine gute Möglichkeit, um jüngere Kinder zu stärken. *Eine Person nennt ein Tier und alle gemeinsam assoziieren frei dazu. Die Lehrkraft schreibt alle Assoziationen mit und liest diese abschließend zu dem genannten Tier vor. Das Kind sagt den Satz: „Ich bin ein Löwe und ich bin stark,*

*kräftig, groß.“ Diese Sätze soll das Kind bewusst noch einmal sagen (und, wenn möglich, aufschreiben).*

⇒ Verantwortung:

- Ihre Schüler\*innen sollen wissen, dass Sie als Religionslehrkraft zu den vereinbarten Zeiten erreichbar sind. Sollten Schüler\*innen jedoch das Bedürfnis nach einem persönlichen Gespräch mit Ihnen haben, müssen sie Ihnen dies eigenverantwortlich mitteilen. Somit stärken Sie das Vertrauen in Ihre Schüler\*innen.

⇒ Netzwerk aufbauen:

- Denken Sie hier auch an sich selbst, denn nur wenn Sie genügend Ressourcen haben, können Sie Ihre Schüler\*innen stärken!

⇒ Zukunft planen:

- Geben Sie Ihren Schüler\*innen die Möglichkeit, sich in die Zukunft zu träumen: Was will ich einmal werden? Warum will ich das? Lassen Sie hierbei der Kreativität Ihrer Schüler\*innen viel Raum.

Der Schutzschirm Resilienz kann uns in diesen Zeiten Gutes tun! Weisen Sie Ihre Schüler\*innen auch auf die Kraft der Bibel hin, deren Kernaussage doch ist: „Fürchtet Euch nicht!“ Gott ist ein begleitender Gott: „Ich bin da, als der ich da sein werde“ In der Sprache unserer Kinder: „Ich bin immer bei dir!“

## **2.2 Spirituelle Impulse**

Psalm 139: Text mit Musik und Bildern: <https://www.youtube.com/watch?v=gDK8jV3EHGo>

Irischer Segen: <https://www.youtube.com/watch?v=TPLSMvfiBo>

Lied „Du bist mein Zufluchtsort“:

<https://www.youtube.com/watch?v=0sWWOYtUGAQ&feature=youtu.be>

Hallelujah (Corona Version): <https://www.youtube.com/watch?v=00uOKLwrq1s>

<https://www.heaven-on-line.de/pdf/gebete.pdf>

<https://www.katholisch.de/artikel/24890-statt-gottesdienst-wie-eine-kerze-im-fenster-zur-gebetsaktion-wurde>

Herr, bei dir bin ich sicher; wenn du mich hältst, habe ich nichts zu fürchten. Ich weiß wenig von der Zukunft, aber ich vertraue auf dich. Gib, was gut ist für mich. Nimm, was mir schaden kann. Wenn Sorgen und Leid kommen, hilf mir, sie zu tragen. Lass mich dich erkennen, an dich glauben und dir dienen.

*John Henry Newman*

Vater im Himmel,  
Lob und Dank sei dir für die Ruhe der Nacht,  
Lob und Dank sei dir für den neuen Tag.  
Lob und Dank sei dir für alle deine Güte und Treue in meinem vergangenem Leben.  
Du hast mir viel Gutes erwiesen,  
lass mich nun auch das Schwere aus deiner Hand hinnehmen.  
Du wirst mir nicht mehr auflegen als ich tragen kann.  
Lass deinen Kindern alle Dinge zum Besten dienen.

*Dietrich Bonhoeffer*

Herr, was dieser Tag auch bringt - dein Name sei gelobt. Amen

*Dietrich Bonhoeffer*

Wir dürfen wissen, dass Gott weiß, was wir bedürfen, ehe wir darum bitten. Das gibt unserem Gebet größte Zuversicht und fröhliche Gewissheit.

*Dietrich Bonhoeffer*

Jeder neue Morgen ist ein neuer Anfang unsers Lebens. Jeder Tag ist ein abgeschlossenes Ganzes.

*Dietrich Bonhoeffer*

## **2.3 Apps für Schüler\*innen, Lehrkräfte und Eltern (Beispiele)**

*7mind*: Meditation und Achtsamkeit

*Calm*: Meditation und Schlaf

*AOK Relax*: Entspannung

Bitte auf „In-App-Käufe“ sowie „Datenschutz“ achten!

## **2.4 Kontaktmöglichkeiten bei familiären oder persönlichen Krisen**

**Für Schüler\*innen „Nummer gegen Kummer“**

- 11 6 111 (anonym und kostenlos, Mo – Sa von 14 – 20 Uhr)
- [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## **Für Eltern**

„Nummer gegen Kummer-Elterntelefon“:

- 0800 111 0 550 (anonym und kostenlos, Mo-Fr von 9-12 Uhr, Di + Do von 17-19 Uhr)
- [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## **Beratungsstellen**

- Bistum Augsburg: <https://bistum-augsburg.de/Rat-Hilfe/Ansprechpartner>
- Erzbistum Bamberg: <https://beratungsstellen.erzbistum-bamberg.de/>
- Bistum Eichstätt: <https://www.bistum-eichstaett.de/rat-hilfe/>
- Erzbistum München und Freising: [www.erzbistum-muenchen.de/-/notfall-lebenshilfe](http://www.erzbistum-muenchen.de/-/notfall-lebenshilfe)
- Bistum Passau: <https://www.bistum-passau.de/beratung-seelsorge/seelsorge/telefonseelsorge>
- Bistum Regensburg: <https://www.bistum-regensburg.de/dienst-hilfe/>
- Bistum Würzburg: <https://www.bistum-wuerzburg.de/service/coronavirus-information-und-hilfe/gesprach-und-beratung/>

### **3. Literatur**

**Das kleine Übungsheft - Krisen bewältigen (Das kleine Übungsheft, Bibliothek der guten Gefühle)**

Broschüre: 64 Seiten

Verlag: Trinity Verlag (11. März 2013)

ISBN-13: 978-3941837911

**Das kleine Übungsheft - Sei gut zu dir selbst (Das kleine Übungsheft, Bibliothek der guten Gefühle)**

Taschenbuch: 64 Seiten

Verlag: Trinity; Auflage: 1 (31. August 2017)

ISBN-13: 978-3955502461

**Das kleine Übungsheft - Stark durch Resilienz (Bibliothek der guten Gefühle)**

Taschenbuch: 64 Seiten

Verlag: Trinity; Auflage: bearbeitete 2. (1. September 2016)

ISBN-13: 978-3955501921

**Das kleine Übungsheft - Ängste verstehen und loslassen**

Taschenbuch: 64 Seiten

Verlag: Trinity; Auflage: 1. (21. September 2018)

ISBN-13: 978-3955502782

**Willi Hoffsummer: Kurzgeschichten 1-10 - 10 Bände im Schubert**

Taschenbuch: 1700 Seiten

Verlag: Matthias Grünewald Verlag; Auflage: 1 (26. August 2014)

ISBN-13: 978-3786730200

**Michaela Huber: Der innere Garten: Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Übungen mit CD (Ressourcenstärkung für Lehrkräfte)**

Taschenbuch: 112 Seiten

Verlag: Junfermann Verlag; Auflage: 4. (2010)

ISBN-10: 9783873875821

ISBN-13: 978-3873875821

ASIN: 3873875829

**Gabriele Kubitschek: Kinder lernen Resilienz. Die 50 besten Spiele zur Resilienzförderung**

Taschenbuch: 80 Seiten

Verlag: Don Bosco Medien; Auflage: 1 (12. März 2014)

ISBN-13: 978-3769820645



**Gabriele Kubitschek: Resilienz im Alltag fördern: Mutmachgeschichten und Praxisideen für starke Kinder**

Taschenbuch: 84 Seiten

Verlag: Don Bosco Medien; Auflage: 2 (1. Februar 2016)

ISBN-13: 978-3769822069

**Gabriele Kubitschek: Sicher, stark, mutig**

Taschenbuch: 184 Seiten

Verlag: Verlag Herder GmbH; Auflage: 1 (12. Mai 2015)

ISBN-13: 978-3451067877

**RPZ Heilsbronn: Internetseite „Religionsunterricht zu Hause“**

<https://rpz-heilsbronn.de/aktuelles/religionsunterricht-zu-hause/>

**Arthur Thömmes: Glückspuren: 82 Arbeitsblätter für den Religionsunterricht**

Taschenbuch: 176 Seiten

Verlag: Deutscher Katecheten-Verein; Auflage: 1 (1. Dezember 2011)

ISBN-13: 978-3882074086

© RPZ in Bayern 2020