



Gymnasium St. Antonius

Schulseelsorge
Hauptgasse 51
9050 Appenzell
Telefon +41 71 788 98 00
info@gym.ai.ch
www.gymnasium.ai.ch

Gymnasium St. Antonius, 9050 Appenzell

An die
Schülerinnen und Schüler sowie die
Eltern und Geschwister

Appenzell, 24. März 2020

Liebe Schülerinnen und Schüler Liebe Eltern und Geschwister

Seit gut einer Woche sind wir nun alle mehr oder weniger ans Haus oder an die Wohnung gebunden. Diese Situation bringt sicher schöne und ganz unerwartet positive Momente mit sich. Aber andererseits machen wir uns vielleicht Sorgen um die Gesundheit unserer Nächsten, um die Maturaprüfungen, die Arbeit, das Geschäft, den Lohn und allgemein um die nähere und fernere Zukunft.

Das Social Distancing bedeutet ja in Wahrheit auch ein Social Closing zu Hause. Damit es nicht zu stark zu einem Social Nerving wird, brauchen wir jetzt alle viel Geduld mit uns und den Nächsten und vielleicht ein paar Tipps für den Alltag. Als Gymnasium ist es uns ein Anliegen, uns nicht nur um die Aufrechterhaltung eines möglichst guten Unterrichts zu bemühen, sondern auch Acht zu geben auf die sozialen Rahmenbedingungen, in denen ihr euch in den nächsten Wochen befindet.

In dieser Zeit, von der wir noch nicht wissen, wie lange sie dauert, können sich auch schulische oder soziale Stresssituationen ergeben, Konzentrations- oder Arbeitsorganisationsprobleme sowie unterschiedliche familiäre Belastungen. Die Klassenlehrpersonen und wir von der Schulseelsorge sind jederzeit für Hilfe und Gespräche über alle Kanäle (Mail, Teams, Telefon) da.

Der digitale Familien-Schulalltag hält verschiedene neue Herausforderungen bereit. Vielleicht findet ihr in der folgenden Liste etwas, dass euch helfen kann, diesen besonderen Alltag besser zu meistern:

1. Aktiv werden

- a) Ich plane meinen Tag. Ich setze Uhrzeiten fest: wann stehe ich auf und wann erledige ich was. Auch für Freizeitaktivitäten wie Serien schauen oder Ähnliches definiere ich Zeiten. So vermeide ich den berühmten Aufschiebe- und Passivitätsstrudel.
- b) Ich erstelle am Vorabend einen öffentlichen Tagesplan, in dem jedes Familienmitglied in seiner Spalte die Aktivitäten für den nächsten Tag einträgt.
- c) Ich ziehe mich so an, wie wenn ich zur Schule gehen müsste. Im Trainer oder im Pyjama lernt es sich auf Dauer schlecht. Meine Familienmitglieder haben ein Anrecht, mich von der besten Seite zu sehen.

2. Digitale Demenz vermeiden

- a) Dinge, die ich am Computer angefangen habe, wie Arbeitsblätter, Recherchen usw. schliesse ich, wenn immer möglich, ab oder ich definiere eine Zeit, wann ich sie beende. Falls ich irgendwo beim Surfen auf interessante, andere Dinge stosse, kehre ich erst, nachdem ich die angefangene Arbeit beendet habe, dorthin zurück. So vermeide ich ein Gefühl der Uferlosigkeit und des Nie-zu-Ende-Kommens.
- b) Bei technischen Problemen hole ich schnell Hilfe und «bastle» nicht endlos selber herum.
- c) Ich definiere (v. a. jüngere Schülerinnen und Schüler mit den Eltern) im Minimum zwei längere digitalfreie Zeiten im Tag. Handy und alle anderen Geräte bleiben dann ausgeschaltet und sind, wenn möglich irgendwo sichtbar deponiert. Tipp: Vor, während und nach den Essenszeiten geht das am Besten und wenn es alle gleichzeitig machen, entsteht Raum für anderes.
- d) Ich mache angemessene Pausen, bewege mich, treibe Sport und gehe nach draussen.

3. Zu mir und zu den anderen schauen

- a) Ich beobachte meine Gefühle. Ich spüre, wenn ich hässig und lustlos bin. Ich verschone meine Nächsten wenn möglich mit meiner schlechten Stimmung. Gerade in der Fastenzeit vor Ostern bietet es sich auch an, auf Nörgeleien und Motzereien zu verzichten. Tipp: Jedes zweite Mal, wenn ich etwas Negatives sagen möchte, lasse ich es bleiben. Und nach jeder negativen Äusserung verpflichte ich mich zu einer positiven.
- b) Ich beobachte wenigstens einmal im Tag meine Familienmitglieder. (Dazu muss man natürlich das eigene Zimmer verlassen 😊.) Gibt es eine gute Tat, die ich ausüben kann? Kann ich ausserhalb der Familie Hilfe leisten?

4. In die Welt schauen

- a) Ich informiere mich über die Entwicklungen in der Coronakrise und das Weltgeschehen und tausche mich mit anderen darüber aus.
- b) Als Gymnasiastin oder als Gymnasiast denke ich auch über die Situation nach und frage mich, was hier und jetzt gerade mit uns und der Welt passiert. Wie verändert diese Krise unsere Welt? Wie frei sind wir? Wie abhängig sind wir voneinander? Welche Antworten haben wir auf Schlagworte wie Schicksal, Krankheit und Leid?
- c) In einem Tagebuch notiere ich Gedanken und Ereignisse aus meinem Umfeld und aus der Welt. Ich schreibe auf, was ich jetzt vermisse und worauf ich mich freue, wenn die Sondermassnahmen aufgehoben sind.

Mit herzlichen Grüssen und den besten Wünschen für die nächsten Wochen für Euch und Eure Familien

Gymnasium St. Antonius
Schulseelsorge



Michel Corminboeuf (076 234 38 11) und Rolf Bossart (077 442 27 38)

