Testpflicht erst in einer Woche

Präsenzpflicht bleibt bei Schulstart ausgesetzt

Die Ferien sind vorbei, am heutigen Montag beginnt die Schule wieder – ohne Präsenzpflicht und ohne die Stufen 7 bis 9. Wenn in einer Woche die Abiturklassen weg sind, sollen auch die Siebt- bis Neuntklässler an die Schulen zurückkehren. Dann beginnt auch die Testpflicht.

Das bedeutet: In der jetzt beginnenden Woche ist das Corona-Testregime uneinheitlich. Einige Schulen haben schon vor Ferienbeginn Tests ausgegeben, damit sich die Schüler vor dem Unterricht selbst testen können. Andere Schulen stellten Tests zur Verfügung, die in den Ferien abgeholt werden konnten. „Die Entscheidung, für eine Woche die Tests freiwillig zu Hause zu machen und erst danach, ab dem 19. April, eine Testpflicht vor Ort einzuführen, können wir nicht nachvollziehen", sagt der Vorsitzende des Landeselternausschusses, Norman Heise. Die Schulverwaltung hatte am Freitag einen „behutsamen Schulstart nach den Osterferien" angekündigt und dafür auf Twitter reichlich Kritik von Eltern kassiert. Man sei in der dritten Welle, und eine Woche reiche, um die Infektion zu verbreiten, kritisierten Eltern.

„Alle Schulen haben während der Ferien genug Tests geliefert bekommen", sagte der Sprecher der Bildungsverwaltung, Martin Klesmann, am Sonntag. Über die Testhotline können die Schulen nachordern. Getestet werden sollen die Kinder zu Hause, zwei Mal in der kommenden Woche. „In dieser Woche haben die Eltern eine besondere Verantwortung", sagte Klesmann. *fk*

ANZEIGE

Raus aus dem Pandemie-Hamsterrad

Life-Coachin Petra Bock erklärt in fünf Schritten, wie wir wieder die Kontrolle über unseren Alltag gewinnen

Von Corinna Cerruti

Der Lockdown-Winter hat vielen Menschen zugesetzt. Sechs Monate geprägt von Stress, konstanter Belastung und schlechten Nachrichten haben ihre Spuren hinterlassen. Viele Berlinerinnen und Berliner fühlen sich ausgelaugt und der Situation ausgeliefert, erstarren fast in ihrem Alltag. Doch auch während einer Pandemie geht das Leben weiter. Die Berliner Autorin und Life-Coachin Petra Bock erklärt in fünf Schritten, wie wir uns aus der Passivität befreien und wieder die Kontrolle über unseren Alltag zurückgewinnen.

Neue Gewohnheiten suchen. *Das Frühjahr ist eigentlich die beste Zeit, sich aufzuraffen. Wenn draußen neues Leben erwacht, kann man selbst aktiv werden: Etwa die eigene Wohnung gründlich putzen und ausmisten, neue Beete im Garten anlegen oder Balkon und Fensterbrett bepflanzen.* Foto: imago/Shotshop

1. ENERGIELEVEL IM AUGE BEHALTEN

Wer sich neue Ziele setzen oder schlechte Gewohnheiten loswerden will, braucht Energie. Petra Bock stellt ihren Klienten und Klientinnen deswegen die Energiefrage: Auf einer Skala von eins bis zehn – Wie viel Kraft habe ich gerade? Je nach Antwort sind Prioritäten zu setzen. Wenn der Wert konstant unter fünf liegt, ist es ernst. „Dann sollte man sich nicht ins Positive reinzwingen, sondern sich um psychotherapeutische Hilfe bemühen", sagt Bock. Wer dagegen mit einem höheren Wert als fünf antwortet, hat Kraftreserven und damit die Möglichkeit, sich wieder auf Fortschritte im Leben zu konzentrieren. Die Expertin rät dazu, sich diese Frage immer wieder im Alltag zu stellen. „Manchmal habe ich vielleicht gar nicht die Energie, die anspruchsvolle Doku oder das Filmdrama zu sehen und wende mich lieber der Komödie zu", sagt sie.

Manchmal heißt das, ein Projekt weniger zu starten

Im Job könne das etwa bedeuten, ein Projekt weniger anzunehmen. Das falle insbesondere Selbstständigen oft schwer. Gerade in Deutschland setzten sich viele Menschen unter Leistungsdruck und wollen in der Pandemie genauso abliefern wie zuvor. „Dann sprechen wir vom Hamsterrad. Das dreht sich gerade noch schneller. Diese Menschen riskieren einen Burnout", mahnt Bock. Aber in der Pandemie gelte der mentale Selbstschutz. „Wir leben immer noch in einer Ausnahmesituation, selbst wenn diese seit einem Jahr anhält." Daher solle man weiterhin mit seinen Ressourcen haushalten – denn diese seien begrenzt.

2. KONTROLLBEREICH ABSTECKEN

Als nächstes gelte es sich bewusst zu machen, was man in seinem Leben beeinflussen kann und was nicht. Viele Menschen gerieten schnell in einen Wutstrudel, regten sich über die Politik oder die Nachrichten auf, ließen sich gar von dieser Wut vereinnahmen. „Doch wir können die Entscheidungen der Bundesregierung nicht direkt beeinflussen", sagt Bock. Natürlich sei es wichtig, sich zu informieren und, wenn man will, an der Debatte teilzunehmen. „Aber es geht darum, wie ich mich um mein Gemüt kümmern und was ich aktiv für mich selbst tun kann", sagt sie.

Die Expertin zählt vier Bereiche auf: Ernährung, Schlaf, Bewegung und Beziehungen. Diese Bereiche hätten einen direkten Einfluss auf unsere psychoemotionale und körperliche Gesundheit, sagt Bock. „Wir entscheiden, was wir essen und welchen Sport wir treiben. Es liegt nur in unserer Hand!" Die Expertin rät dazu, die eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen – auch jene, die sich vielleicht im Laufe des Pandemiewinters eingeschlichen haben. „Ich sollte mich fragen: Tut es mir gut, bis ein Uhr nachts noch am Smartphone zu wischen? Oder den halben Tag nur fernzusehen?" Viele Menschen hätten das Gefühl, machtlos und der Situation ausgeliefert zu sein. Den Satz: „Ich kann ja gerade nicht viel machen" habe wohl jede und jeder in dieser Pandemie einmal ausgesprochen. Doch Petra Bock widerspricht dem: „Ja, wir können vielleicht gerade nicht in den Urlaub fahren. Aber wir können uns trotzdem frei nehmen und auf die vier Bereiche konzentrieren." Es sei Zeit für eine neue innere Haltung, sagt sie.

3. ALTE GEWOHNHEITEN ERSETZEN

Wer schlechte Gewohnheiten ablegen möchte, braucht Ersatz. Sonst fällt man leichter wieder zurück. „Die Menschen formulieren jedes Jahr an Silvester neue Vorsätze. Jetzt ist die Zeit, genau diese in die Tat umzusetzen", sagt die Coachin. Sie rät dazu, von einem dauernd gestressten Überlebensdenken in einen Entfaltungsmodus zu wechseln und sich gezielt auf die persönliche Weiterentwicklung und Lebensqualität zu konzentrieren.

Die Menschen haben einen harten Winter hinter sich, der sie viel Kraft gekostet habe. „Man war weniger aktiv, wiegt vielleicht ein paar Kilos mehr. Das ist normal in dieser Situation", sagt Bock. Dafür dürfe man auch sich selbst gegenüber Verständnis haben. Umso mehr sei der Frühling die beste Zeit um sich aufzuraffen: Etwa um neue Beete anzulegen, den Garten oder Balkon auf Vordermann zu bringen oder auch für einen gründlichen Frühjahrsputz. Auch in der Pandemie sei es noch immer eine Entscheidung, einen inneren Wandel anzustoßen. Bock versichert, dass mental stärker wird, wer von selbst aktiv wird. Und je häufiger man einer Aktivität nachgehe, desto stärker etabliere sie sich. Das gleiche gelte aber auch andersherum: „Je mehr ich mich hängen lasse, desto passiver werde ich", sagt sie.

Petra Bock

Wer ausreichend Energie habe, dürfe sich auch anspruchsvolle Ziele setzen. „In der Krise brauchen wir jetzt stärkere Reize", sagt Bock. Wer gerne läuft, könnte sich zum Beispiel den nächsten Berlin-Marathon vornehmen. Wer gerne wandern geht, könnte sich an die Planung einer Alpenüberquerung machen. Wer schon lange von einer Selbstständigkeit träumt, kann alles vorbereiten, um nach der Krise beruflich neu anzufangen. Gerade jetzt ist es wichtig Träume zu haben und daraus konkrete Projekte zu machen. „Die Vorfreude wird beflügeln!", versichert die Coachin. Solch ein Vorhaben könne ein „Hallo-Wach-Effekt" sein und weitere Energie verleihen. Deswegen sei es wichtig, die Ziele konkret zu formulieren. Es reiche nicht zu sagen: Ich möchte mehr Sport machen oder gesünder essen. Es brauche ein eng gestecktes Ziel, auf das sich hinarbeiten lässt, sagt Bock.

4. SOZIALEN UMGANG PFLEGEN

Die Qualität unserer sozialen Beziehungen ist entscheidend für unsere mentale und körperliche Gesundheit. Streit in der Familie oder der WG verursacht Stress. Diese negativen Gefühle haben unmittelbaren Einfluss auf unsere Entzündungswerte und damit auf unser Immunsystem. Schlechte Emotionen machen am Ende also krank. Umso wichtiger ist es das soziale Umfeld zu pflegen und auf die Beziehungen zu achten. Petra Bock empfiehlt zu überlegen: Habe ich nach dem Gespräch mit jemandem mehr oder weniger Energie? „Es gibt Beziehungen, die einem die Lebensqualität vergiften", sagt Bock. Diese „toxischen Beziehungen" seien zu hinterfragen. Doch andersherum gelte genau dasselbe: „Wie kann ich selbst dazu beitragen, dass andere eine gute Beziehung und Freundschaft mit mir führen können? Vielleicht mache ich auch selbst meinen Mitmenschen das Leben schwer."

Viele Leute machten gerade schwere Krisen durch. Wenn ein geschätzter Mensch – die eigene Partnerin oder der eigene Partner zum Beispiel – sich in dieser Lage befindet, sollte man die Not ernst nehmen. Auch hier empfiehlt die Coachin, sich gemeinsam auf eben die Dinge zu konzentrieren, die sich beeinflussen lassen (siehe Schritt 2).

5. DIE GUTEN NACHRICHTEN SEHEN

Diese Pandemie wird vorübergehen, es wird wieder besser, wir werden auch diese Krise bewältigen: Petra Bock empfiehlt, sich auf diese Sätze zu konzentrieren. Es sei wichtig für den mentalen Zustand, sich auch Fortschritte und Erfolge bewusst zu machen. „Ich kann meine Angst mit schlechten Nachrichten nähren oder meine Aufmerksamkeit auf die Dinge lenken, die mich stärken", erklärt Bock. Auch in Krisenzeiten gebe es die guten Meldungen, Geschichten über Leute, die sich neu erfinden, die genesen sind, die geimpft wurden. Und fernab davon gibt es auch Themen, die nichts mit Corona zu tun haben. Bock erzählt von Menschen, die sich von der Angst vor einer Infektion hätten einnehmen lassen, die kaum noch das Haus verlassen würden. Jene Menschen würden die Corona-Regeln exakt befolgen und lieber Garnichts machen, als etwas falsch zu machen – „eine Art ethischer Perfektionismus", erklärt die Coachin. Dahinter stecke Selbstverleugnung. Die eigenen Bedürfnisse würden völlig vernachlässigt. Bocks Tipp: Besser ein gesundes Verhältnis zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Maßnahmen aus vernünftiger Rücksichtnahme finden. Damit würden die Menschen wieder die Kontrolle über ihre vier Bereiche übernehmen und sich weniger der Situation ausgeliefert fühlen.