

# Der Lockdown

## und wie wir Schüler\*innen ihn überstanden haben

Ioannis Papastergiou (S2)

Die Tatsache, dass Deutschland nach einem so großen Familienfest wie Weihnachten und einem Halbjahr mit nur wenigen Covid-19-Maßnahmen in einen zweiten Teil-Lockdown gehen würde, war dem Großteil der Bevölkerung bewusst. Doch nur die wenigsten von uns waren auf fünf Monate eingestellt, die von Ausgangs- sowie harten Kontaktbeschränkungen geprägt waren. Für uns Schüler\*innen bedeutete dies zum erneuten Mal eine komplette Umstellung in der alltäglichen Routine sowie die Fähigkeit, unter solchen Umständen eine möglichst hohe Lernleistung zu erzielen. Hinzu kamen die psychischen Belastungen, verursacht durch den Mangel an sozialen Kontakten, aber auch die Ungewissheit darüber, wann wieder Normalität einkehren wird.

Nun sind wir endlich wieder in der Schule. Und unabhängig davon, wie negativ sich der Lockdown auf uns Schüler\*innen ausgewirkt hat, haben wir es geschafft, durch diese schwierige Zeit zu kommen. Dabei ist für mich eine Frage besonders interessant:

### **Was oder wer hat uns geholfen, den Lockdown zu überstehen?**

Ich habe mich auf die Suche nach Antworten begeben und Schüler des HWG aus allen Jahrgangsstufen befragt. Meine Erkenntnisse stelle ich euch nun vor:

Die plötzliche, drastische Umstellung vom Präsenz- auf den Fernunterricht stellte eine große Herausforderung dar, die gerade in Verbindung mit den Kontaktbeschränkungen viele Schüler überforderte. Der Ausgleich neben der Schule, der zuvor aus Aktivitäten wie Sport oder Treffen mit Freunden bestand, war von einem Tag auf den anderen nur bedingt gegeben.

Diese Tatsache jedoch weckte in vielen Schülern auch das natürliche Bedürfnis, nach neuen Tätigkeiten zu suchen und kreativ zu werden. Andere fokussierten sich auf die ihnen vertrauten Dinge, welche schon vor dem Teil-Lockdown essentiell für die körperliche sowie geistige Gesundheit waren.

Vor allem für Jugendliche, die sich in einer Phase der Selbstfindung und Loslösung vom Elternhaus befanden, war der Kontakt zwischen Gleichaltrigen wichtig. Über Social-Media oder gar persönlich, jedoch mit Sicherheitsmaßnahmen, suchten sie den Kontakt und setzten vieles daran, die wenige Kontakte zu pflegen. Der Austausch verhalf in großen Teilen dazu, die psychische Gesundheit, so gut es ging, zu gewährleisten. Zudem wurde angegeben, dass das Treffen mit einem Freund oder einer Freundin Motivation diene, tagsüber zu arbeiten und sich dann damit zu belohnen.

Für viele Befragte war auch die Musik von zentraler Bedeutung. Sie war es, welche die meisten von ihnen ständig durch den monotonen Alltag begleitete. Ganz egal, ob Rock aus den 90ern oder

Deutsch-Rap aus den 2010ern, die Wirkung war dieselbe. Die Befragten berichteten dazu, der Tag sei ihnen viel angenehmer vorgekommen und die Zeit sei dadurch einfacher zu überwinden gewesen. Zudem sollen vor allem Podcasts eine Abwechslung in den Alltag gebracht und gegen Einsamkeit geholfen haben.

Zuletzt hat sich die Zeit im Lockdown für manche unter uns auch dafür angeboten, um neue Vorlieben zu entdecken oder das eigene Interessensfeld zu erweitern. Auffällig dabei ist die Vielfalt an Hobbies und Beschäftigungen, die von Kochen bis hin zu Zeichnen oder Lesen reichten. Dennoch kristallisierten sich bestimmte Kategorien heraus, denen die meisten Angaben untergeordnet werden können. Sport war für viele Schüler ein wichtiges Element in ihrem Alltag. Die Schließung von Fußball- sowie Tennisanlagen hielt sie nicht auf, weiterhin aktiv zu bleiben. Aktivitäten wie Laufen, Home-Workouts oder Radfahren waren äußerst beliebt und boten einen bestmöglichen Ausgleich.

Eine weitere stark vertretene Kategorie ist die der Spiritualität. Dazu zählen Yoga, Meditieren oder das Arbeiten mit Klangschalen. Daraus wird erneut ersichtlich, wie wichtig den Schülern ihre geistige Gesundheit ist und dass sie die psychischen Belastungen durchaus wahrgenommen haben.

Alles in allem kann gesagt werden, dass uns der Lockdown auf verschiedenste Weise und unterschiedlich stark beeinflusst hat. Doch haben wir auch in den letzten Monaten gelernt, mit solchen Situationen umzugehen und konnten viel über uns selbst lernen. Nun blickt man optimistisch auf das kommende Schuljahr und obwohl die meisten von uns dieses Schuljahr so schnell wie möglich hinter sich lassen wollen, können wir vieles daraus mitnehmen. Einiges davon, wie zum Beispiel die Selbstdisziplin, der Umgang mit Isolation oder das Lernen am Computer, kann im späteren Leben von großer Relevanz sein und würde uns in einem Jahr ohne Corona nicht in dieser Form gelehrt werden. „What doesn't kill you, makes you stronger.“