

Liebe Schulgemeinschaft,

wir sind auf der Zielgeraden, die **Weihnachtsferien** rücken näher... und dann hoffentlich wieder mit etwas Schnee. Das Foto oben zeigt den Blick aus H107 diese Woche. Aber es ist schon ein wenig absonderlich, dass wir uns gerade in der **Vorweihnachtszeit** so viel aufbürden. Einerseits müssen natürlich Klassenarbeiten und Klausuren zum Halbjahresende hin geschrieben werden, aber obendrauf machen wir uns doch alle noch mehr **Stress**. Ich habe mal nachgelesen, was uns eigentlich alle so sehr anstrengt. An in der Vorweihnachtszeit und an Weihnachten sollte es ja eigentlich festlich, harmonisch und liebevoll zugehen. Nur irgendwie klappt das gar nicht. So viele **Gespräche wegen Unstimmigkeiten** zwischen Lehrkräften und Schüler*innen - in beide Richtungen - und Unstimmigkeiten untereinander habe ich selten wie vor Weihnachten. Wahrscheinlich, weil wir für jede und jeden das richtige Geschenk überlegen und auch in der Schule ein wenig vom Geist der Weihnacht zu spüren sein soll. Und das ist ganz großartig! Da backen die 10erPatronen mit den 5. Klassen Plätzchen oder planen eine Spiel- und Sportstunde. Die 5a schreibt dem Weihnachtsmann und fast alle wickeln oder überlegen sich nette Kleinigkeiten. Und viele Klassenzimmer sind weihnachtlich geschmückt. Da kann man sich freuen - ob man Weihnachten feiert oder nicht.

Leider kommt das alles aber zu dem schulischen Stress obendrauf - ob zusätzlich zum Lernen, Korrigieren oder Vorbereiten. Ich glaube wir alle sollten uns, wie es der Klett-Verlag vorschlägt, auf die **80/20-Regel** besinnen, um einen Teil des Stresses mildern. Diese Regel hilft insbesondere zur Perfektion neigenden Menschen, sich nicht völlig zu verausgaben. „**80 Prozent sind gut genug**“ heißt die **Botschaft**. Langfristig gesehen verändert diese Regel die eigene Haltung zu Leistung. Denn die restlichen 20 Prozent, die für die 100 prozentige Leistung nötig sind, benötigen ungleich mehr Aufwand und Energie als die ersten 80 Prozent. Man sollte sich deshalb gut überlegen, wo diese Anstrengung wirklich angebracht ist.“ (vgl. Umgang mit Weihnachtsstress, Klett-Verlag, 2023). Natürlich soll sich niemand auf den Lorbeeren ausruhen und wer schon aus Prinzip nur 60% der möglichen Leistung abrufen, hat wahrscheinlich auch kein Stress 😊. Manchmal ist es einfach gut, wenn wir die Erwartungen und Ansprüche an uns und an andere etwas herunterschrauben. Und nein - das Leben ist nicht wie die in der Werbung! Man darf auch mal nicht gut drauf sein, solange man niemandem dabei seelisch oder körperlich schadet.

Nun aber zu den wenigen organisatorischen Dingen:

1. Die **10b** verkauft morgen für die **Berlinfahrt** auf dem **REWE-Parkplatz** Plätzchen... also nicht selber backen - sich den Stress sparen - und die Plätzchen von der 10b erwerben!

2. **Der letzte Schultag** vor den Weihnachtsferien ist geplant... da könnte uns höchstens noch

die aktuelle Krankheitswelle einen Strich durch die Rechnung machen. Bis jetzt (und bitte immer auf das DSB schauen, ob es auch noch gilt) ist der letzte Schultag (Donnerstag, 21.12.2023) wie folgt geplant:

08:00 Uhr Gottesdienst in der katholischen Kirche
ab ca. **09:00 Uhr** SMV Plätzchen und Kinderpunsch im Hof
09:20 **Uhr kurze Ansprache(n) im Hof (Anwesenheitspflicht für alle)**
09:40 Uhr Klassenstunde mit Klassenlehrkraft oder Tutor*in
11:00 Uhr Unterrichtsende

Jetzt wünsche ich allen ein wunderbares und vor allem entspanntes Wochenende.

Ihre

Henriette

Dieterle

(im Moment Schulleiterin, Ersatzsekretärin, Seelsorgerin, gestresste Lehrerin und strenge RichterIn bei Fehlverhalten ☐)