

## Schüler, 18

Also aktuell ist mir alles zu viel. Ich bin zurzeit nicht in meiner besten Form. Nicht schulisch, nicht physisch und nicht mental. Diese Corona-Zeit ist für mich persönlich bis jetzt sehr negativ ausgefallen, da ich diese Einschränkungen nicht sonderlich mag. Ich soll zuhause bleiben, zuhause meine Schule haben, online meinen Kontakt mit den Mitmenschen aufrechterhalten, damit wir uns schützen und das mag ich absolut nicht. Ich bin ein Mensch, der draußen sein möchte, Menschen treffen möchte und persönlich mit ihnen reden möchte und nicht über das Handy. Die Pandemie hat mir nicht nur diese Begegnungen eingeschränkt, sondern mir auch das Fußballspielen verboten. Zum Glück kann ich noch draußen laufen gehen, aber Fußball war anders für mich. Ich habe mich fit gehalten, habe meine Freunde getroffen und das Beste war, dass ich meine Sorgen und Probleme für eine Stunde und 30 Minuten vergessen konnte. Ohne diesen Teamsport habe ich mich körperlich gehen lassen und bin nicht mehr der Fitteste, aber vor kurzem habe ich mich an die eigene Nase gefasst und meine Selbstdisziplin wieder gefunden. Jetzt mache wöchentlich ein Fitnessprogramm von der Fitnessyoutuberin und Influencerin Pamela Reif. Auch schulisch will ich wieder aufholen, da ich im Lockdown ziemlich nachgelassen habe. Die Schule habe ich in diesem Lockdown vernachlässigt. Das liegt erstens daran, dass ich mein Zeitmanagement verloren habe und zweitens, weil ich die Schule auch nicht mehr ernst genommen habe. Ich hatte eine Phase, wo mir die Schule egal war und so sieht aktuell mein Zeugnis aus. Nach drei Jahren habe ich wieder eine negative Note im Zeugnis stehen. Ich war zuerst mal traurig, weil ich vergessen hatte, wie es sich anfühlt, eine negative Note im Zeugnis zu haben- Aber jetzt motiviere ich mich wieder, damit ich diese negativen Noten ausbessere und am Ende des Schuljahres mit einem positiven Zeugnis dastehe.

Natürlich fragen sich jetzt einige, wie ich mein Zeitgefühl verlieren konnte, obwohl mein Klassenvorstand so einen guten Stundenplan erstellt hat, wo wir um 8 Uhr aufstehen müssen, da wir schon in der Früh Unterricht haben. Ich gehe meistens um drei Uhr in der Früh schlafen und wache verschlafen für den Unterricht auf. Vor kurzem habe ich gemerkt, dass das für meinen Körper und meine innere Uhr nicht gut ist. Meine innere Uhr denkt sich, dass 12 Uhr mittags noch früh ist und 18 Uhr erst Nachmittag ist, obwohl der Abend schon beginnt. Deshalb habe ich mir vorgenommen, spätestens um 23 Uhr schlafen zu gehen, damit ich wieder einen guten Rhythmus bekomme. Denn vor dieser Pandemie hatte ich einen Zeitplan: Von 8 Uhr bis maximal 16 Uhr hatte ich Schule, von 18:30 Uhr bis 20 Uhr

hatte ich Training und am Abend habe ich meine Hausübungen gemacht und bin schlafen gegangen. Während des Schul-Lockdowns hatte ich keinen.

Ich habe jetzt fast nur Negatives zur Pandemie-Zeit erwähnt, aber es gibt auch positive Entwicklungen. Die Bindung zwischen meinem Vater und mir ist viel stärker geworden. Sie war schon stark, aber während dieser Pandemie hat sich unsere Beziehung gestärkt. Da mein Vater einen Kampf gegen einen Hirntumor hat, ist er eine gefährdete Person und gleichzeitig ein Pensionist, da seine linke Körperhälfte wegen der Strahlentherapie, die er zuletzt im März bekommen hat, geschwächt wurde. Zum Glück ist mein Vater eine Person, die kämpft und niemals aufgibt, und so besiegt er zurzeit den Tumor und bleibt immer stark bei jeder Therapie, die er bekommt. Natürlich unterstützen wir ihn als Familie und so verbringe ich sehr viel Zeit mit ihm. Wir spielen Spiele, gehen spazieren, schauen gemeinsam Fußball und machen viele andere Sachen. Und das ist eine weitere Motivation für mich, ich möchte ihn und meine Mutter stolz machen, deswegen blicke ich mit positiver Energie in die Zukunft. Und ich hoffe, dass sich jeder an die Maßnahmen hält, bis wir die Impfungen haben, damit wir wieder ein bisschen in die Normalität zurückkehren können.