

„Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit“ - Motto: Achtsamkeit

In der Woche vom **18.-22.10.2021** hat das KM die Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit mit dem Motto der „Achtsamkeit“ ausgerufen. In der aktuellen Situation scheint die Fokussierung auf diese Lebensbereiche besonders wichtig. Achtsamkeit meint u.a. aufmerksam für die Bedürfnisse und Belange anderer Menschen zu sein. Außerdem bedeutet **Achtsam** sein den **gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen**. Im Zeitalter der **Digitalisierung** und der unbändigen **Informationsflut** ist eine Sensibilisierung für **bewusste Momente ein seltenes Gut** in unserer Gesellschaft geworden.

Daher hat die Klasse 9a in der Woche **Meditationen** zum **bewussten Atmen** und zur **Dankbarkeit** durchgeführt um das **hier und jetzt aktiv** und bewusst wahrnehmen zu können. Die erste Meditation war für alle Schüler eine neue und **zunächst befremdliche Erfahrung**. Für manche war es eine tolle Erkenntnis, die sie laut Feedbackbogen auch gerne wiederholen würden. Anderen war die Thematik noch sehr fremd und fern. Dennoch konnte bei beiden Durchgängen der Meditation ein **wesentlich angenehmeres Arbeitsklima** im Anschluss festgestellt werden. Die Meditation zur Dankbarkeit brachte teilweise tolle Ergebnisse hervor. Die SchülerInnen gaben an u.a. dankbar zu sein für Familie, Freunde, Essen und Trinken, die Gesundheit, aber auch dafür wieder „normal“ in die Schule gehen zu können. Außerdem diente die Meditation als Vorlage zu einem weiteren Teil des bewussteren Lebensstiles: **Mindful eating**.



Hier liegt der Fokus darauf **Essen mit allen Sinnen bewusst und intensiv wahrzunehmen**.



Auch die Entscheidung, was gegessen wird, ist hier **bewusst** sowie mit **Bauchgefühl und Herz** zu treffen. Mit verbundenen Augen sollte die Klasse 9a ihr Essen (Heidelbeere, Kinderschokolade oder Nimm 2 Brause Bonbon) zu sich nehmen. Sie mussten sich bei der **Nahrungsaufnahme Zeit lassen** und das Essen **fühlen, riechen**, während des Kauens **erhören**, die **Konsistenz** bewerten und den

Grund- und Mittelschule Erdweg, Pater-Cherubin-Straße 3, 85253 Erdweg

Sättigungseffekt einschätzen. Für alle Teilnehmer war es laut eigenen Angaben entweder eine **neue** oder gar **spannende Erfahrung**.

Des Weiteren wurde darauf hingewiesen, dass Achtsames Essen **zahlreiche positive Effekte hat**. Unter anderem **entspannt** es, **stärkt** das **Immunsystem**, **senkt** den **Blutdruck** und **wirkt dem Überessen entgegen**. Die Meisten haben sich daher vorgenommen „*genauer darüber nachzudenken woher das Essen kommt*“, „*sich zu überlegen was sie essen*“ oder „*gesünder zu Essen und sich mehr Zeit zu lassen*“.

Auch wenn es nur ein kleiner und kurzer Einblick in eine andere und eher in Vergessenheit geratene Denk- und Wahrnehmungsweise ist, erfüllten sie einen sinnstiftenden Zweck. Ein kleiner Schritt **weg von dem „höher, schneller, weiter“**, welches unsere Leistungs- und Konsumgesellschaft prägt, **hin zu einem „ruhiger, bewusster, intensiver“**, dass unsere Psyche und unsere Umwelt nötiger hat denn je.

Zuletzt sollten noch das **Verantwortungsgefühl** sowie die **Vorbildfunktion** der Schüler hervorgehoben werden. Denn die Klasse erklärte sich dazu bereit – ausgerüstet mit Zangen, Müllbeuteln und Handschuhen – in Erdweg den **Bahnhof**, **Sportplatz** und Edeka- **Parkplatz** aufzuräumen und **von Müll zu befreien**.



An dieser Stelle ein Dankeschön an die Verantwortlichen und Helfer, die eine solche Aktion überhaupt erst ermöglicht haben.