



In der 7.2. wichen die Stühle und Tische den Yogamatten und schon ging es rund mit der Yogalehrerin Luisa Kohl. Foto: Schule

Eine lockere Projektwoche an der IGS Wallstraße:

Siebtklässler stärken ihren Kaktus durch Achtsamkeit

Wolfenbüttel. Besonders dicke Regentropfen prasseln auf den Schulhof der IGS Wallstraße, durch die geöffneten Fenster, das ist deutlich vernehmbar und ein angenehm frisches Lüftchen zieht durch das Klassenzimmer. Offenbar gute Rahmenbedingungen, um die letzten Unterrichtsinhalte in diesem Schuljahr an die Schüler zu vermitteln - draußen möchte in diesem Moment keiner sein! Doch das übliche Bild in einer Klasse, wo die Heranwachsenden an ihren Tischen sitzen und mit ihren

ein Gegenentwurf zum Multitasking darstellt. Durch achtsames Handeln ist es möglich, die innere Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu stärken, belastende Gedanken an die Seite zu schieben sowie eine höhere Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Die Tutoren (Klassenlehrer) des Jahrgangs begleiten ihre Schüler von der 5. bis zur 10. Klasse, wobei das Ende von Klasse 7 Halbzeit in dieser Zeitspanne bedeutet. Insbesondere im kommenden Schuljahr stehen bedeut-

gang den Achtsamkeitstrainer Alexander Böhm. Der Leipziger ist Sportlehrer und zertifizierter Trainer des Konzept Wache Schule (Achtsamkeitsprogramm für Kinder und Jugendliche). Das Engagement des Trainers war möglich, da der Landkreis Wolfenbüttel mit einem großzügigen finanziellen Beitrag unterstützte. Sabine Schneider vom Familien-Kinder-Service-Büro „Prävention und Jugendschutz“ half dem Jahrgang bei der Beantragung der Fördermittel.



Achtsame Bewegungsformen gehörten auch zum Programm der Projektwoche. Foto: Schule

Lernmitteln, arbeiten, suchten man diese Woche vergeblich. Wie beispielsweise am vergangenen Freitag in der Klasse 7.2: Tische und Stühle wurden gegen Gummimatten ausgetauscht und die Lehrerin Luisa Kohl gab nach einer kurzen Einführung einen praktischen Einblick ins Yoga. Und das Programm hatte es in sich, relativ flott führte die ausgebildete Yogalehrerin durch die Asanas (Übungen/Körperhaltungen des Yogas). Jede einzelne Übung war bereits eine Herausforderung für die persönliche Motorik, nebenbei sollte alles im Einklang mit der Atmung erfolgen. Die sonst in Teilen zur Unruhe neigenden Siebtklässler hatten die Chance sich mal ganz neu und frisch auf die unbekannten Bewegungen einzulassen und in diesem Moment zu bleiben.

Genau darauf zielte die Projektwoche im 7. Jahrgang ab: Achtsamkeit, eine Haltung bei den Schülern zu entwickeln, im Hier und Jetzt ohne Bewertungen bleiben zu können. Auch für Erwachsene ein schwieriges und anspruchsvolles Terrain, welches

same Weichenstellungen für die Jugendlichen an, Maßnahmen zur Berufsorientierung und Entscheidungen für die Kurseinteilungen werfen bereits ihre Schatten voraus. Vor dem Hintergrund wurde ein „Projektwochen-Curriculum“ von den Tutoren unter der Federführung von der Kollegin Luisa Kohl und Jerom Schliesenski zusammengetragen. Für eine verbesserte Wahrnehmung des eigenen Verhaltens und zur Schärfung des Gespürs für die eigenen sowie die Bedürfnisse der Anderen, überlegten sich die Tutorenteams tolle Sinnesübungen.

Jede Klasse durchlief in der Projektwoche einen individuellen Stundenplan mit verschiedenen Angeboten: u. a. mit allen Sinnen erleben, wie fühlt sich Achtsamkeit an? Basteln einer „Power-Bank“ – was können wir tun, wenn unser Akku leer ist, achtsame Bewegungsformen im Wasser und progressive Muskelentspannung.

Für die theoretischen Basics und weiterführende praktische Übungen engagierte der Jah-

Böhm veranschaulichte der Klasse experimentell, wie unsere Gedanken in unserem Kopf Karussell spielen können und uns nicht zur Ruhe kommen lassen. Sonnenblumenkerne (die Gedanken) wurden durch einen heftigen Strudel in einer gläsernen Vase im Wasser herumgewirbelt - die Gedanken kreisen und kreisen. Erst in der Ruhe, als sich das Wasser wieder beruhigte, sanken die Gedanken zu Boden oder schwimmen oben auf. Einige Schüler kennen das, manche Gedanken lässt man nicht so schnell los, sie kommen immer wieder. „Nächste Woche steht die Mathearbeit an, doch morgen noch der Besuch bei Oma, meinen YouTube-Kanal muss ich pflegen, ferner muss der Hamsterkäfig gereinigt werden und am Samstag das wichtige Fußballspiel. Wie soll ich das alles schaffen?“ „Falls das passiert“, so rät der Coach „konzentriert euch auf eure Atmung, spürt in euch hinein, was nehmt ihr wahr, bewertet nicht und die Ruhe kommt zu dir!“

In der Nachbarklasse klatscht der Regen nun nicht mehr zu Boden, dem „tropischen Regen“ ist Sonnenschein gewichen. Die Schüler stehen auf ihren Gummimatten, haben einen Blumenkranz um ihren Hals und im Hintergrund vernimmt man hawaiianische Klänge. In der Haltung der „Kriegerin“ „surft“ jeder in seinem Moment über seine belastenden Gedanken hinweg. So oder so ähnlich könnte es vielleicht funktionieren, wenn Achtsamkeitsübungen regelmäßig im privaten Rahmen oder im Unterricht eingebaut werden: die innere Widerstandsfähigkeit wird gestärkt. Vielleicht bleibt eine wichtige Erkenntnis hängen: „Ich mache es wie der Kaktus, ein ultimativer Überlebenskünstler, der an den ungemütlichsten Orten nicht nur überleben, sondern sogar erblühen, wachsen und sich weiterentwickeln kann!“