

Achtsamkeit: Erste Gruppe

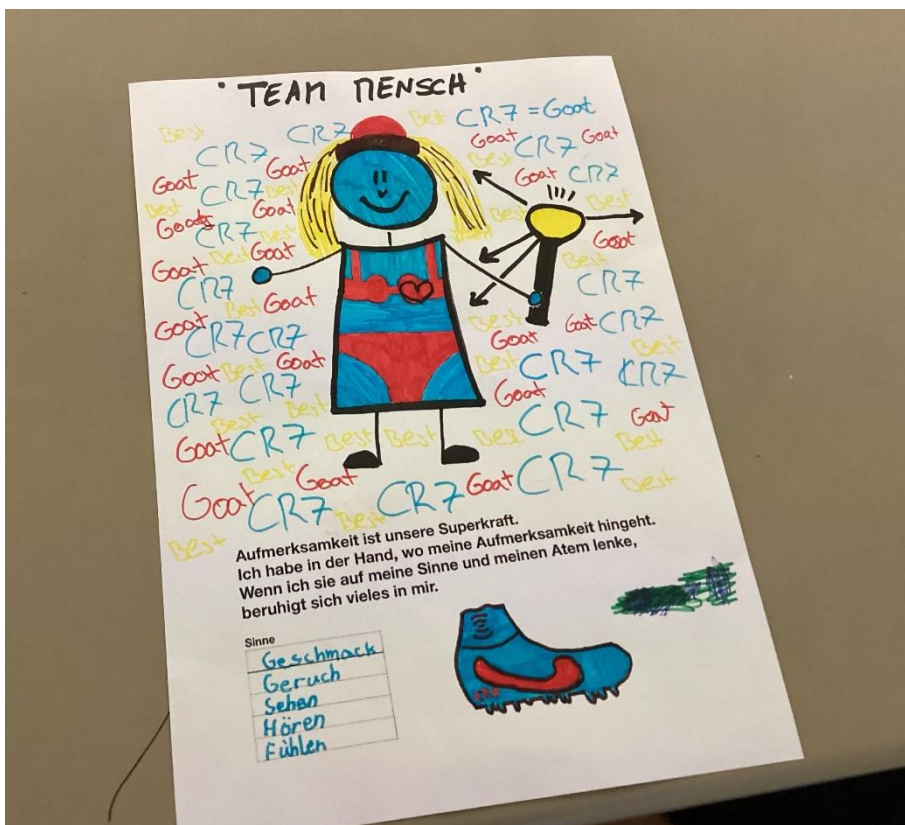
Leitung: Frau Fusel und Frau Neuhäuser (je 15 Schüler*innen)

In der Gruppe Achtsamkeit 1 wurde Folgendes bei unserem Besuch besprochen: das Thema „Sinne und Gedanken.“

Dabei erfuhren wir, dass man am Tag 60.000 Gedanken im Kopf hat und davon 3,6 % gute sind. Einige Gedanken bleiben nur kurz, andere bleiben den ganzen Tag im Kopf. Die Schüler:innen haben die schwierige Aufgabe bekommen, einmal in einer Minute an nichts zu denken. Dies gelang aber keinem der Schüler:innen, weil das unmöglich ist. Den Teilnehmer:innen der Gruppe wurde nahegelegt, dass wenn ein negativer Gedanke an einem hängt, man sich auf etwas anderes/Positives konzentrieren sollte, um so das Glück „zurückzuholen“.

Außerdem wurden in diesem Kurs eine Meditation durchgeführt und mehrere Stresssituationen beleuchtet und ihr Einfluss auf den Körper besprochen.

Bei einem Interview mit zwei Schülern über die Kursteilnahme ging hervor, dass ihre Erwartungen bereits erfüllt wurden. Weiterhin erhofften sie sich viele Diskussionen und eine Gruppenarbeit.



Jakob Vogel

Vincent Domke

Niklas Eichholz