

HEUTE: ACHTSAMKEIT !

Im vergangenen Schuljahr hatten wir uns als Jahresthema für unsere Schule die „Achtsamkeit“ gewählt. „Auf welchen Trendzug seid ihr denn da wieder mal aufgesprungen? Gibt es nichts Wichtigeres in der Schule?“ Solche Fragen wurden schon gestellt. Klar, ich komme auch ins Grübeln, ob so manche Idee „etwas bringt“ oder nur Aktionismus ist. Ob es nachhaltig nachhaltig wirkt oder dann gleich wieder verpufft. Die Frage ist doch tatsächlich, WAS neben dem kompetenzorientierten Lernen noch so alles WICHTIG ist, WELCHE Kompetenzen für das Leben eventuell manchmal im Alltag auf der Strecke bleiben. Wir beschlossen, es könnte doch nicht schaden und gingen es an! Die Kinder übertrafen sich selbst mit ihren Ideen, wie wichtig es doch ist mit sich und anderen achtsam umzugehen, um ein besseres Leben für sich und andere zu haben!

- Ich bin höflich und freundlich!
- Ich achte auf die Natur!
- Ich achte auf mich und meinen Körper!
- Ich bin Teil einer guten Gemeinschaft!
- Ich bin freundlich in Worten und Taten!

Nicht selten gingen auch uns Lehrkräften und auch den Eltern während dieser Zeit eines oder mehrere Lichter auf! „Fast ein bisschen Selbsttherapie!“ Das war die Äußerung einer Kollegin, die andere mit Lächeln und Kopfnicken quittierten! Wir merkten, dass auch wir Erwachsene es dringend nötig hatten, die *Achtsamkeit* in unserem Leben nicht *außer Acht* zu lassen!! Es ging also um Höflichkeit, Freundlichkeit und Rücksichtnahme, Distanz und Nähe, körperliche Betätigung und *Gesundheit*, die Wertschätzung der Natur und die Solidarität in der *Gemeinschaft* und ein friedlicher Umgang! Kommt euch das bekannt vor? All das, was wir nun ein paar Monate später in *CORONA-Zeiten* und für immer gut gebrauchen können! War doch nicht umsonst!

**A - Aufmerksamkeit!**

**C - Chancenvielfalt!**

**H - Hoffnungsfreude!**

**T - Therapie!**

**S - Stärke!**

**A - Augenblicke!**

**M - Muntermacher!**

**K - Körperkraft!**

**E - Erfahrungsschatz!**

**I - Intensität!**

**T - Tiefe!**

