



ACHTSAM LEBEN - NACHHALTIG HANDELN

UNESCO-Projektwoche vom 31.03.-04.04.2025

Bereits im vergangenen Jahr stand unsere Projektwoche im Zeichen der Achtsamkeit - mit einem klaren Fokus auf die mentale Gesundheit unserer Schüler:innen. Aufbauend auf diesen positiven Erfahrungen wurde der Ansatz heuer erweitert: Achtsamkeit nicht nur im Umgang mit sich selbst, sondern auch mit der Umwelt.

Die diesjährige Projektwoche bot Raum für vielfältige Erfahrungen, die sowohl den schulischen Alltag als auch das persönliche Wohlbefinden bereicherten. Der Tag begann in vielen Klassen mit einem achtsamen Check-in, bei dem die Schüler:innen reflektierten, wie sie in den Tag gestartet sind, was sie bereits erlebt hatten und wie es ihnen dabei ging. Diese kurzen, aber wirkungsvollen Rituale schufen eine Atmosphäre des Ankommens und Innehaltens.

RAUM FÜR DAS HIER UND JETZT

Im Unterricht wurden gezielt Achtsamkeitsübungen eingebaut - kurze Momente der Stille, bewusste Atemübungen, ein Meditationstanz am Morgen, kurze Yogaeinheiten oder geführte Reflexionen in Form von Tagebucheinträgen am Ende des Schultages. Dabei ging es nicht um Leistung oder Bewertung, sondern um persönliche Wahrnehmung und achtsame Selbstfürsorge.

Ein Blick in viele entspannte Gesichter verriet den Genuss fernab von Notendruck und Leistungsdenken - und wie wohltuend es ist, wenn das eigene „Ich“ im Einklang mit der Natur einmal ganz im Mittelpunkt stehen darf.

NATUR ERLEBEN, UMWELT SCHÜTZEN

Ein besonderer Schwerpunkt lag auf dem achtsamen Umgang mit der Umwelt. Die Schule wurde zum Ort der Entschleunigung, der Begegnung mit der Natur und des bewussten Handelns. Zahlreiche Klassen verlegten ihren Unterricht bewusst ins Freie. Und so standen neben Mathe, Biologie und Musik auch „Waldbaden“ oder das Gestalten von Naturmandalas auf dem Stundenplan.

In der Umgebung der Schule wurden Flurreinigungen durchgeführt, nahegelegene Parks und Spielplätze gepflegt und somit ein direkter Beitrag zum Umweltschutz geleistet. Sowohl Schüler:innen als auch Lehrer:innen kamen bewusst zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule - ganz im Sinne eines nachhaltigen und umweltfreundlichen Schulwegs.

ACHTSAM LEBEN -NACHHALTIG HANDELN

MSB-UNESCO-Projektwoche

EIN ACHTSAMER BLICK IN DIE ZUKUNFT

Auch Klassenprojekte fanden Platz: Die 2c-Klasse pflanzte Samen mit dem Ziel, später die Hochbeete der Schule zu bepflanzen – ein Projekt, das Geduld, Sorgfalt und Verantwortung gegenüber der Natur fördert. Die 4c-Klasse richtete ein Tauschregal ein – einen Ort, an dem Dinge weitergegeben werden können, um anderen eine Freude zu machen und gleichzeitig das eigene Konsumverhalten zu überdenken. In den dritten Klassen diente der Dokumentarfilm „Before the Flood“ als Diskussionsgrundlage. In intensiven Gesprächen wurden globale Umweltprobleme thematisiert und persönliche Handlungsspielräume ausgelotet.

Insgesamt zeigte die Projektwoche eindrucksvoll, wie achtsames Handeln – mit sich selbst und der Umwelt – nicht nur das Lernklima verbessert, sondern auch nachhaltiges Denken fördert. Sie bot Raum für persönliches Wachstum, kollektive Verantwortung und viele kleine Schritte hin zu einer bewussteren Welt.

