

Achtsam am Anna

Unter dem Motto „Achtsam am Anna“ startete kürzlich am Gymnasium bei St. Anna ein besonderes Projekt: Auf dem Stundenplan von acht ausgewählten Klassen der Jahrgangsstufen 5 bis 10 steht bis zu den Osterferien das Thema Achtsamkeit. In kurzen Übungen zu Beginn des regulären Unterrichts werden die Schüler angeleitet, im Moment präsent zu sein.

Wissenschaftlich untersucht wird die Thematik schon seit langem und zahlreiche Studien belegen, dass sich Achtsamkeitsübungen positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken, das soziale Miteinander verbessern und Stress reduzieren. Hirnforscher belegen weitere positive Effekte, wie die Verlängerung der Aufmerksamkeitsspanne und die Förderung von Konzentration – allerdings nur bei regelmäßiger Übung.

Ob die in den kommenden fünf Wochen zu mehr Achtsamkeit angeleiteten Schüler diese auch weiterhin in ihrem Alltag praktizieren werden, bleibt abzuwarten. Das Team der Achtsamkeitslehrerinnen Silia Giussani, Christa Abd El Baky und Isabel Kerwien freut sich jedenfalls auf seinen Einsatz. Sie wollen ihre Übungen als Pilotprojekt am Gymnasium bei St. Anna umsetzen und in Zukunft auch anderen Augsburger Schulen anbieten.

Der Schulleiter Peter Schwertschlagler stand dem Projekt, das auch die Unterstützung des Elternbeirates fand, sofort offen gegenüber und zeigte sich auch angetan von der positiven Resonanz im Lehrerkollegium sowie bei den Schülern. (AZ)