

Stressless: Was hilft uns, gesund und gut durch den Schulalltag zu kommen?

Im Projekt „StressLess“ fragen sich die Schülerinnen und Schüler, was sie im Alltag stresst und wie es dazu kommt. Nachdem diese Frage geklärt war, chillten und relaxten sie auf die unterschiedlichsten Arten - ob in der Schule mit Yoga oder im Wald - die Atmosphäre war entspannt und ruhig. Neben Meditation oder Yoga, wurden untereinander aber auch kleine kreative und alltagstaugliche Hacks geteilt, um den Stress im Alltag zu bewältigen und vor allem cool und gesund zu bleiben.

Am Montag lernten sich alle kennen und frühstückten gemeinsam. Dienstags startete das Projekt den Tag mit einer Runde Yoga. Außerdem bekamen sie Besuch von einer Psychologin, die den Schüler*innen viel zum Thema Stress erklärte. Am Mittwoch startete das Projekt mit einem Ausflug in den Wald: Dort wurden zur Stressregulierung verschiedene Atemübungen ausprobiert. Die Projektleiterinnen, Frau Christ und Frau Debald gaben den Schüler*innen nicht nur praktische Tipps, sondern erklärten ihnen auch die Zusammenhänge von Gehirn und Körper. Als die Gruppe einen ruhigen Platz im Wald gefunden hatte, setzten sie sich hin und erhielten verschiedene Aufgabenkarten. Auf jeder Karte stand eine Aufgabe, die zur Entspannung und besseren Wahrnehmung diente. Nachdem alle Karten gemeinsam ausprobiert wurden, machte sich die Gruppe wieder auf den Rückweg, währenddessen stellten wir einige Fragen.

„Die Idee für das Projekt kam, weil wir gedacht haben, Schüler sind häufig gestresst, Eltern berichten über Stress, viele Kollegen sind gestresst. Jeder kennt Stress, egal in welcher Rolle oder in welcher Altersphase man ist. Vielen fehlt auch so ein gewisses Know-how für die Stressbewältigung oder die bewusste Wahrnehmung“, berichtete Frau Christ. Das Ziel des Projekts sei es, eine Bandbreite an Methoden oder Möglichkeiten kennenzulernen. Dafür werden vor allem viele Übungen ausprobiert, die teilweise auch befremdlich wirken.

In weiteren Verlauf der Woche spielten außerdem Schlaf und auch Bewegung eine wichtige Rolle. Auch hier wurden nicht nur praktische Übungen durchgeführt, sondern auch nützliche Techniken erklärt.



👉 Lisa Bures (9a),
Louisa Wolsfeld (10a)