

NAOS-Schüler auf der Suche nach dem Glück



Da war der Schulalltag noch normal: die NAOS-Projektgruppe im Selbstversorgerhaus in Dreifelden. FOTO: PRIVAT

Diez - Mehr als 20 Schülerinnen und Schüler der unterschiedlichen Schulformen der Nicolaus-August-Otto Schule (NAOS) nahmen sich im Selbstversorgerhaus der evangelischen Kirche in Dreifelden mehrere Tage eine Auszeit vom normalen Unterrichtsalltag, um Zeit und Ruhe für Fragestellungen zu haben, die im Schulalltag oft zu kurz kommen.

Nach einer intensiven Kennenlernphase, angeleitet durch die begleitenden Lehrer, begab sich eine Gruppe auf die Spuren des Glücks. Weniger Glücksmomente, sondern Glück als Lebenshaltung stand im Mittelpunkt des gemeinsamen Austausches und eigener Gestaltungselemente. Mit eigenen Erfahrungen, Fotomaterial, Sprüchen, einer Fantasiereise und Märchen suchte man nach Verhaltensweisen und Einstellungen, die hilfreich sind, Glück als Grundhaltung des eigenen Lebens zu begreifen. In persönlichen Glückstagebüchern wurden diese Erfahrungen kreativ gestaltet und auf Verhaltensweisen im Alltag bezogen.

Eine zweite Gruppe beschäftigte sich mit dem Thema "Prüfungsängste". Ein erster Zugang gelang beim Vergleich mit anderen aus der Gruppe, und man stellte fest, dass man bei dem Thema nicht alleine ist. Nach einer individuellen Stressanalyse kam es zu einem Austausch über die vielfältigen Erscheinungsformen von Ängsten. Besonders das Thema angstauslösende Gedanken und wie diese veränderbar sind rückte dabei in den Mittelpunkt. In mehreren praktischen Übungen zum Umgang mit Ängsten standen Erfahrungen mit der Entspannungsübung der progressiven Muskelentspannung im Fokus.

Bei der dritten Gruppe stand die Entwicklung des Medienkonzepts der NAOS auf der Agenda. Ausgehend von bereits im Schulleben gemachten Erfahrungen ging es um die vier Teilbereiche des mobilen Lernens, des Recherchierens, Kommunizierens und Präsentierens.

Am letzten Vormittag fand ein intensiver Austausch über die gemachten Erfahrungen und Ergebnisse im Plenum statt, bevor man zufrieden und motiviert die Heimreise antrat. og