



Erasmus+



### ***Erlebnispädagogik: Einbindung von Körper-Geist-Natur (BMN) in den Schulalltag***

Im Juni 2024 hatten zwei Lehrpersonen der Mittelschule St. Lambrecht die Gelegenheit, an einem Erasmus+ Kurs in Alicante, Spanien, teilzunehmen. Dieser Kurs war praktisch, dynamisch und unkonventionell und zielte darauf ab, Körper-Geist-Natur (BodyMindNature) aus verschiedenen Ansätzen zu verbinden, die sowohl innerhalb als auch außerhalb des Klassenzimmers anwendbar sind. Während dieses Kurses lernten die Teilnehmer neue Techniken und gesunde Körpermuster kennen, die sich auf die persönliche Entwicklung konzentrierten und die kognitive, motorische, körperliche sowie soziale Entwicklung förderten.

Der Großteil des BMN-Trainings wurde im Freien durchgeführt. Die praktischen Übungen umfassten unterschiedlichste körperliche Aktivitäten und Techniken zur Verbesserung des Körperbewusstseins. Für den Geist gab es Introspektionsübungen, laterales Denken sowie verschiedenste Achtsamkeitsübungen. Das übergeordnete Ziel war es, ein emotionales, körperliches und geistiges Wohlbefinden in Verbindung mit Kultur und Gesundheit herzustellen.

Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und Ernährung erweiterten die TeilnehmerInnen ihr Wissen über auf Achtsamkeit fokussierte Aktivitäten für Schulen. Ebenso wurden die Themen Erdung, Nachhaltigkeit und die Verbindung zur Natur betont. Die Atemübungen stärkten die Verbindung zwischen Geist und Körper und förderten so ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Darüber hinaus lernten die TeilnehmerInnen, wie man Körper-Geist-Natur-Lektionen plant, die eine effizientere und gesündere Alternative zu einem konservativen Schulalltag sein könnten. Es wurde herausgearbeitet, wie die Vorteile von BMN auf verschiedene Fächer wie Biologie, Musik etc. und Sportunterricht übertragen werden können. Zudem wurden sie mit auf Achtsamkeit fokussierten Aktivitäten im schulischen und sportlichen Umfeld vertraut gemacht und lernten die wachsenden Trends im Zusammenhang mit Outdoor-Bildung und Unterricht außerhalb des Klassenzimmers kennen. Schließlich entwarfen, planten und führten die TeilnehmerInnen Outdoor-Bildungsaktivitäten durch.

Abschließend kann gesagt werden, dass die in Alicante erlernten und erfahrenen Techniken und Methoden zukünftig in den schulischen Alltag der Mittelschule St. Lambrecht integriert werden. Die Lehrpersonen werden das Gelernte nutzen, um den Unterricht innovativer und ganzheitlicher zu gestalten. Die Verbindung von Körper, Geist und Natur wird nicht nur in spezifischen Fächern, sondern auch im allgemeinen Schulalltag eine wichtige Rolle spielen. Die neu erworbenen Kenntnisse über Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Erdung und Nachhaltigkeit werden den SchülerInnen helfen, ein besseres Verständnis für ihr eigenes Wohlbefinden und ihre Umwelt zu entwickeln. So wird der Unterricht nicht nur theoretisches Wissen vermitteln, sondern auch praktische Fähigkeiten und gesundheitsfördernde Gewohnheiten, die die SchülerInnen ihr ganzes Leben lang begleiten werden.