



## **Erfahrungsbericht zum Erasmus-Workshop „Mindfulness and Meditation“ in Reykjavik (Island) als Kurzlernmobilität für Einzelpersonen (Bildungspersonal) im Rahmen des Projekts „LEBK – Ready for Europe“ der Leitaktion 1 von Erasmus+**

(geschrieben von Hannah Kaiser und Franziska Thorwesten)

Anfang März 2022 hieß es für uns „Go-Down-Dying“. Zum Glück nicht wortwörtlich, denn „Góðan daginn“ heißt unter Isländern „Guten Tag“. So wurden wir jeden Morgen freundlich von unserer isländischen Kursleiterin Kristin zu unserem 5-tägigen Workshop zum Thema „Mindfulness and Meditation“ begrüßt.

---

Doch bevor wir wieder die „Schulbank drückten“, konnten wir zu Beginn unserer Reise zunächst die Zeit nutzen und die kleine Insel im Atlantik zwischen Europa und Amerika erkunden. Geographisch gehört Island zu Nordeuropa. Geologisch liegt die Insel auf dem mittelatlantischen Rücken, der Europa und Nordamerika voneinander trennt. Dieses Naturphänomen zeigt sich auf Island an so einigen Stellen: eine Vielzahl von Vulkanen prägt die Landschaft.

Wenn man Island bereisen möchte, sollte man eins wissen: das Wetter ändert sich so rasend schnell, der Zwiebellook ist unabdingbar! Von Nebel am Morgen, geht es schnell über zu strömendem Regen und Hagelschauern, oftmals gefolgt von strahlendem Sonnenschein. Im internationalen Vergleich heißt es, die Isländer seien die glücklichsten Menschen. In einem persönlichen Interview mit der Kursleiterin stellte sich heraus, dass die Einheimischen aufgrund des plötzlichen Wetterwechsels immer flexibel und entspannt sind. Vorher getroffene Planungen müssen sehr häufig spontan angepasst werden. Demnach gibt es für jedes Problem eine Lösung.

Die Ringstraße, welche einmal rund um die Insel führt, bietet viele Sehenswürdigkeiten und kleine Örtchen, die auf „-foss“ enden. Dies bedeutet,

dass es dort mindestens einen Wasserfall gibt. Weiterhin konnten wir einen Geysir, riesige Gletscher, die „Blaue Lagune“, den Black Beach und einfach die weite und wilde Natur Islands bestaunen. Wir sprechen eine absolute Reiseempfehlung für dieses tolle Land aus!

Für den Workshop wurde die Hauptstadt Reykjavik dann zu unserem Zuhause. Gemeinsam mit Lehrerinnen und Lehrern aus unterschiedlichen europäischen Ländern konnten wir hier einen Einblick in ganz verschiedene Methoden zum Thema „Mindfulness and Meditation“ bekommen und natürlich auch direkt erproben. Wir lernten z. B., wie man Ruhephasen in den Unterricht integrieren kann oder auch wie man Bewegung mit akademischen Inhalten im Unterricht verknüpft, um somit den Lernprozess nachhaltig zu fördern. Trotz wöchentlichen Inputs in den Seminaren der Lehrerausbildung konnten wir viele neue Erkenntnisse sammeln, die Lust auf die Umsetzung im eigenen Unterricht machten. Besonders auch der Austausch mit den internationalen Kolleginnen und Kollegen allen Alters trug einen großen Teil zu dieser tollen Erfahrung bei.

Wie auch nicht anders erwartet, war das Thema „Schule“ dort natürlich allgegenwärtig, sodass wir viel über die Schulsysteme oder die Lehrerausbildung der anderen europäischen Länder erfahren konnten. Schön war hierbei, dass dies auch mal in einer entspannteren Atmosphäre bei einem Bierchen passierte. Aber auch die Möglichkeit zur Kooperation ergab sich sehr häufig, sodass wir gespannt auf unsere weitere schulische Zukunft schauen können. Fest steht für uns nach dieser tollen Woche auf jeden Fall, dass wir diese großartige Möglichkeit zur Fortbildung und zum Austausch nicht zum letzten Mal genutzt haben. An welcher Schule auch immer wir uns mal langfristig niederlassen, werden wir uns in diesem Bereich weiter engagieren.