



Ausgabe 25 | Juni 2022

„ALLES WIRKLICHE LEBEN IST BEGEGNUNG“

*Liebe Eltern,
liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Kolleginnen und Kollegen,*

von Martin Buber (1878-1965) stammt der Ausspruch: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“. Obwohl mir dieses Zitat seit meinem Studium vertraut ist, gewinnt es in diesen Tagen eine besondere Bedeutung.

Glücklicherweise können bei weniger schweren Krankheitsverläufen gegenwärtig viele größere Veranstaltungen wieder stattfinden. Die Menschen treffen sich bei diesen sommerlichen Temperaturen im Freien. Vieles fühlt sich wieder „leichter“ an.

Endlich können wieder mehr Begegnungen stattfinden. Wir Menschen sind auf Kontakt und Dialog mit anderen Men-

schen angewiesen. Es ist gut, miteinander ins Gespräch zu kommen, voneinander zu erfahren und zu lernen.

Wenn also in diesen Tagen Austausch und Begegnung wieder in größeren Gruppen möglich ist, dann ist das für unsere Gesellschaft insgesamt wesentlich und gut.

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ – dieser Satz spiegelt eine Lebenserfahrung wider, die wir sicher alle schon gemacht haben. Denn nur in der Begegnung mit anderen Menschen erfahre ich letztlich auch mehr über mich selbst, hinterfrage ich möglicherweise Urteile oder Einschätzungen, die ich zu vorschnell vorgenommen habe.

Ich wünsche uns allen Zeit für solche Begegnungen und einen schönen Sommer.

Herzliche Grüße

Steffen Flicker
Steffen Flicker
(Schulleiter)

Inhalt

Das Marianum in Europa
Exkursionen und Ausflüge
Erfolgsmeldungen
Neue LiVs
WegGedanken

Endlich wieder Schüleraustausch – Gäste aus Spanien, Italien und Finnland am Marianum

Ein Beitrag von Andrea Sternberg

Nach einer zweijährigen pandemiebedingten Pause konnte endlich das Erasmus+ Projekt „Crossing borders – Migration and hospitality in Europe“, an dem neben je einer marianistischen Schule in Rom und Valencia und einem Oberstufengymnasium in Helsinki auch das Marianum Fulda beteiligt ist, wieder aufgenommen werden. Vom 26. bis 30. April waren jeweils zwei Lehrerinnen mit 10 Schülerinnen und Schülern aus den drei Partnerländern zu Gast am Marianum und nahmen an einem intensiven und abwechslungsreichen Programm zum Projektthema teil. Auf dem Programm standen ein Vortrag der Diakonie Fulda, Gruppenarbeiten zum Thema Immigration, Integration und Rassismus, ein Besuch der jüdischen Gemeinde, des Stadtteilcafés am Gallasiniring, des AWO-Bürgerzentrums am Aschenberg und des Welcome In! Wohnzimmers. Außerdem gab es kreative Workshops, in denen blaue und gelbe Friedenskraniche gefaltet, Freundschaftsbänder geknüpft und verschiedene Hautfarben symbolisierende Minileinwände für ein Mosaik gestaltet wurden. Am Aschenbergplatz wurde die internationale Schülergruppe als Überraschung mit ukrainischen Tänzen und Gesang begrüßt, später gab es ukrainischen Borschtsch und leckere Waffeln. Am eindrucksvollsten waren sicher die bewegenden Erfahrungsberichte von Geflüchteten aus Afghanistan, Syrien und der Ukraine. Bei einer Stadtrallye lernten die Gäste das schöne Fulda kennen und natürlich durfte auch eine Schlossbesichtigung und Domführung nicht fehlen. Der Gegenbesuch in Rom fand vom 8. bis 14. Mai und der in Helsinki vom 22. bis 26. Mai statt.



sponsored by

Erasmus+



Zu Besuch in Rom

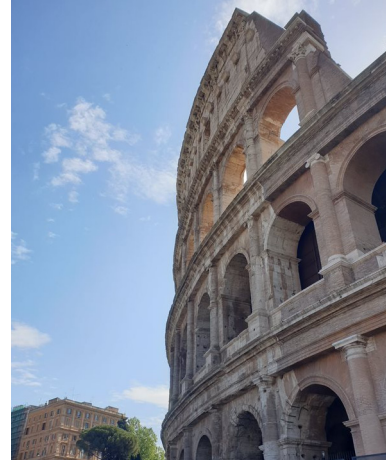
Ein Beitrag von Sarah Stasch und Jasmin König (10b)

Am Sonntag, den 8. Mai ging unsere Reise los. Wir, eine Schülergruppe aus den Jahrgangsstufen 10 und 11, sind alle zusammen mit dem Flugzeug von Frankfurt aus nach Rom geflogen. Begleitet wurden wir von Schulleiter Steffen Flicker, Schulpfarrer Sebastian Bieber und unserer Lehrerin Pia Werner.

In den ersten zwei Tagen haben wir uns gemeinsam die Sehenswürdigkeiten der Stadt angesehen. Pfarrer Bieber hatte bereits ein Jahr in Rom gelebt. Mit ihm konnten wir die schönsten Orte Roms besichtigen. Wir waren am Kolosseum, am Trevibrunnen und an der Spanischen Treppe. Zudem hatten wir ausreichend Freizeit, um die Stadt in kleinen Gruppen zu erkunden. In der Zeit haben wir Eis gegessen oder sind Shoppen gegangen. Wir hatten zweimal die Möglichkeit, den Petersdom zu besuchen und auch auf die Kuppel des Doms zu steigen. Von dort oben hatte man einen schönen Blick auf die ganze Stadt. Am zweiten Tag unserer Reise konnten wir mit unserem Schulpfarrer sogar eine Eucharistiefeier im Petersdom erleben.

Ab Dienstag waren wir in unseren Gastfamilien untergebracht, die wir bereits beim Austausch in Deutschland kennengelernt hatten. Für die nächsten drei Tage haben wir an der marianistischen Schule „Istituto Santa Maria“ am Erasmus+ Projekt gearbeitet. Parallel trafen sich auch die Schulleitungen. Außerdem gab es eine Zusammenkunft im Generalinstitut der Marianisten Europas.

Das Thema des diesjährigen Erasmus+ Projekts war bekanntlich „Immigration“. Während des Programms durften



ROM



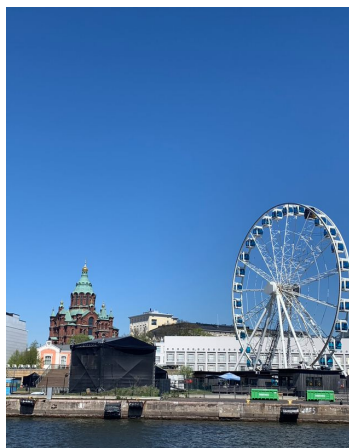
wir vielen Vorträgen von Hilfsorganisationen und Immigranten, die in Rom leben, zuhören und wir durften die Caritasstätte von Rom besuchen. Außerdem gab es eine Tour mit Audioguide, bei der wir einen Spaziergang durch die Stadt machten und die Lebensgeschichten von Immigranten hören konnten. An den Nachmittagen hatten wir die Möglichkeit, gemeinsam mit unseren Austauschschülerinnen und -schülern Rom weiter zu entdecken und wir konnten noch andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Projektes kennenlernen.

Wir hatten zusammen eine schöne Zeit in Rom und haben diese Reise sehr genossen. Es waren unvergessliche Tage und wir möchten uns noch einmal bei Herrn Pfarrer Bieber, Frau Werner und Herrn Flicker bedanken, dass sie mit uns gemeinsam die Reise gemacht haben. Auch Frau Sternberg möchten wir danken, denn ohne sie wäre es nicht möglich gewesen, nach Rom zu gehen.





Helsinki



Unsere Reise nach Helsinki

*Ein Beitrag von Lina Mattern und
Sophia Müller (11e)*

Für unsere Gruppe war es ein kleiner Schock, dass wir uns am Sonntag, dem 22. Mai 2022 bereits um 4:45 Uhr am Fuldaer Bahnhof trafen. Mit viel Gähnen, ein paar Snacks und einer großen Portion Vorfriede im Gepäck brachte uns die Regionalbahn zum Flughafen und der Flieger anschließend nach Helsinki. Dort wurden wir von unseren Austauschschülerinnen und -schülern schon erwartet und herzlich aufgenommen. Bei unserem Rundgang durch Helsinki sahen wir viele Sehenswürdigkeiten, wie z. B. den Dom, das Sibelius-Denkmal, die Rock Church und die Bibliothek von Helsinki. Auch wenn der Besuch einer Bibliothek etwas langweilig klingen mag, war sie doch von einigen der Favorit. Abgesehen von Büchern gibt es auf allen drei Etagen ein Café.

Am Dienstag fuhren wir auf die Festung Suomenlinna, welche auf mehreren verbundenen Inseln und nur zehn Minuten von Helsinkis Hafen entfernt liegt. Doch das Highlight war der Freizeitpark Linnanmäki am Mittwoch. Neben riesiger Zuckerwatte, Softeis und anderen Snacks gab es einige Fahrgeschäfte – vor allem die Achterbahn TAIGA war extrem beliebt.

Insgesamt war es eine wirklich tolle Erfahrung und ein gelungener Austausch.



Sie haben Fragen, Wünsche oder Anregungen,
dann schreiben Sie uns an:

message@marianum-fulda.de

Impressum

Herausgeber:
Marianum Fulda
Brüder-Grimm-Str. 1
36037 Fulda

Redaktion:
André Böhm, Kathrin Klar,
Katharina Leitsch, Hanna Seipel

Layout und Satz:
Michael Junk

Fotos:
Zahlreiche Schülerinnen und
Schüler und Lehrerinnen und
Lehrer, denen wir allesamt herzlich
danken.

Exkursion nach Mainz

Lilly Marie Herbst und Klara Hartung (10e)

Am Freitag, den 29.4. sind wir mit einigen Lateinkursen unserer Schule nach Mainz gefahren. Warum nach Mainz? Zur Zeit des römischen Reiches lag in Mainz ein Legionslager, von dem viele Angriffe ausgingen, sodass Mainz eine wichtige Rolle spielte. Auch heute noch kann man viele Überreste aus dieser Zeit besichtigen.



Nach unserer langen Anreise erreichten wir das Museum für Antike Schifffahrt. Von dort startete unsere Führung, für die wir in drei kleinere Gruppen eingeteilt wurden. Hier konnten wir uns ein Nachbau und auch Originalteile eines römischen Schiffes anschauen. Danach führten wir unsere Führung im Freien fort und hatten zuerst die Möglichkeit, das römische Bühnentheater, welches das größte nördlich der Alpen ist, zu betrachten. Daraufhin kamen wir zum Drususstein, der zum Gedenken des Nero



Claudius Drusus (Stiefsohn des Kaisers Augustus und zugleich der Gründer der Stadt Mainz) von Soldaten erbaut wurde. Dieser Stein war zur Zeit des römischen Reiches von überall in der Stadt zu sehen. Von dort aus ging es an vielen weiteren römischen Sehenswürdigkeiten vorbei, wie zum Beispiel an einem Stück der damaligen Stadtmauer oder an einer Aussichtsplattform, von der man Mainz sehr gut von oben sehen konnte. Abschließend hatten wir noch ein wenig Zeit, Mainz auf eigene Faust zu erkunden, bevor es wieder zurück nach Fulda ging. Der Ausflug nach Mainz war sehr lehrreich und interessant. Ein nächstes Ziel wäre nun für uns Lateinerinnen und Lateiner Trier, denn diese Stadt wurde von den Römern gegründet und dort sind noch eine Menge Spuren der römischen Zeit zu finden.

Begegnungstag zum Thema „Ukraine“ auf Point Alpha

Ein Beitrag von Steffen Flicker

Die Klasse 11a des Marianum nahm am 19. Mai an einem Begegnungstag zum Thema „Ukraine“ für Schulklassen auf Point Alpha bei Rasdorf teil. Organisiert hatte das Treffen das Bistum Fulda in Zusammenarbeit mit dem kirchlichen Hilfswerk Renovabis. Begleitet von Schulleiter Steffen Flicker und Geschichtslehrer Marius Fischer nahmen die Schülerinnen und Schüler an einer Podiumsdiskussion zur aktuellen Situation in der Ukraine teil. Sehr berührend waren die Schilderungen einer geflüchteten Ukrainerin, die nun mit ihren zwei Kindern in Berlin lebt. Im Anschluss an die Podiumsdiskussion fand ein Zeitzeugengespräch mit ehemaligen DDR-Flüchtlings statt, womit ein thematischer Bogen zu Fluchterfahrungen von damals und heute gespannt wurde. Zum Abschluss wurden Führungen auf dem ehemaligen Grenzgebiet auf Point-Alpha angeboten.



7a – Sonne, Strand und mehr

Mit dem Zug nach Fehmarn – bereits unsere Anreise war ein echtes Erlebnis. Aber auch unsere Wanderung über die Insel, der Besuch des Meereszentrums und die Sightseeing-Tour durch Burg, mit spontanem Besuch des örtlichen Jahrmarkts, waren super. Wir haben den Strand und die Sonne sehr genossen. Leider bescherte uns der Regen nur einen kurzen Ausflug mit dem SUP auf dem Meer. Doch selbst das Wetter konnte unsere Laune nicht verderben und besonders zur „Challenge-Time“ und am Abschlussabend kam ordentlich Stimmung auf.



7b – 75 km Spaß

Auf unserer Klassenfahrt nach Lindau haben wir viele tolle Dinge unternommen. Unter anderem waren wir im Dornier Museum, auf dem Pfänder und im Escape Room und haben 75 km zu Fuß rund um den Bodensee zurückgelegt. Das Highlight der Klassenfahrt war die Mottoparty „Mafia“ am Mittwochabend. Im Endeffekt war die Klassenfahrt nach Lindau ein tolles Erlebnis, das wir so schnell nicht vergessen werden.



7c – Heidelberg, Speyer, Tripsdrill

Während unserer Klassenfahrt nach Speyer haben wir nicht nur das Schloss in Heidelberg und das Technikmuseum in Speyer besucht, sondern auch die schwierigsten Strecken im Kletterwald gemeistert und viel Spaß im Freischwimmbad oder beim Minigolf gehabt. Bei einer Stadtrallye haben wir interessante Fakten erfahren. Außerdem haben wir in der Speyrer Innenstadt Tauschgeschäfte gemacht. Wir haben mit einem Apfel angefangen und mussten ihn gegen einen anderen Gegenstand eintauschen und diesen immer weiter hochtauschen. Alle Gruppen haben tolles Verhandlungsgeschick bewiesen und hatten großen Spaß daran. Am letzten Tag stand der Höhepunkt unserer Klassenfahrt auf dem Programm – der Freizeitpark „Tripsdrill“.



7d – Schöner Ort ganz nah

„Warum in die Ferne schweifen, wenn der wunderschöne Edersee so nah ist“ – das dachten wir, die Klasse 7d, und verbrachten dort fünf tolle Tage voller Action. Spannende Aktionen wie Bogenschießen, Klettern im Niedrigseilgarten und sich mit verbundenen Augen nachts durch den Wald führen ... All das hat aus uns ein noch besseres Team werden lassen. Die Greifvogelschau im Tierpark war auch super, aber die beiden Discoabende konnten einfach nichts toppen! Es wurde ausgelassen getanzt, gesungen und „gerobbt“.





Marianum stürmt auf Platz 2 – Jugend trainiert für Olympia WK III

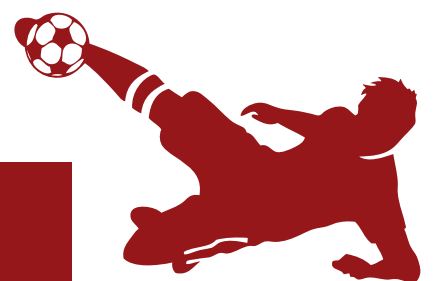
Ein Beitrag von Niklas Witzel

Im ersten Spiel gegen die Wigbertschule konnte sich das Marianum auch dank zweier überragender Paraden unseres Torwarts Max durchsetzen. Es war ein Spiel auf Augenhöhe, das letztendlich dank einer absoluten Willensleistung gewonnen werden konnte. Ein Erfolg für die Moral und nicht ein ganz unwichtiger, wie sich später noch herausstellen sollte. Im zweiten Spiel wartete dann das „Starensemble“ vom Domgymnasium. In einem intensiven Spiel und überragendem Kampf mussten sich unsere Jungs leider 2:0 geschlagen geben. Im dritten Spiel ging es dann gegen die Konrad-Adenauer-Schule und unsere Jungs zeigten eine Reaktion. 6:0 hieß es nach 25 Minuten. Das vierte Spiel war schließlich ein Fingerzeig Richtung Platz zwei, welches wir unbedingt gewinnen mussten. Dank eines Blitztores in der 1. Minute waren wir auf der Siegerstraße. Das Spiel konnte verdient mit 2:1 gewonnen werden. Im letzten Spiel gegen die Biebertalschule konnten die Jungs ihre tolle Leistung mit einem 6:1 Erfolg abrunden und sich somit Platz 2 sichern – 1 Punkt hinter dem Domgymnasium! Ein Ergebnis, worauf alle sehr stolz waren.



WK IV

Die Jüngsten vom Marianum präsentierten sich beim Fußballturnier im Stadion von Fulda außerordentlich gut. Den Vielseitigkeitswettbewerb, der vor dem Spielturnier stattfand und die technischen Fähigkeiten abprüfte, gewannen unsere Spielerinnen und Spieler vom Marianum. Dort setzten sie sich im Dribblingsparcours, beim Zielschießen sowie bei einer Passstafette gegen die anderen Schulen aus Fulda, Hünfeld und Hofbieber durch und untermauerten somit ihre Ambitionen. Das Domgymnasium war allerdings gleichauf und ging wie gewöhnlich als Favorit mit zahlreichen Talenten aus der eigenen Kaderschmiede ins Turnier. Im sogenannten „Endspiel“ unterlagen wir trotz einer tollen kämpferischen Leistung knapp mit 3:1. Alle anderen Spiele konnten jedoch souverän gewonnen werden. Gegen die Biebertalschule waren unsere Spielerinnen und Spieler besonders spielfreudig und erzielten 16 Tore in nur 25 Minuten.





3 Tage Action auf unserem Sportplatz

Ein Beitrag von Hanna Seipel

Auch in diesem Jahr fanden die Bundesjugendspiele auf unserem eigenen Sportgelände statt. An drei Tagen traten die Klassen in drei Disziplinen – Schlagballwurf, Weitsprung und Sprint – gegeneinander an und kämpften bei bestem Wetter um ihre Bestleistungen. So flog der Schlagball einige Male über die 60 Meter Marke hinaus und die besten Sprünge in den Sand reichten fast an die sechs Meter ran. Auch unsere schnellsten Sprinterinnen und Sprinter kamen auf ihre Kosten und vertraten ihre Klassen in der traditionellen Pendelstaffel. Vier Läuferinnen und vier Läufer mussten unter lautstarken Anfeuerungen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler jeweils 2x eine Sprintstrecke von 50 oder 75 m absolvieren und es wurde die schnellste Klasse des Jahrgangs ermittelt. Dabei kam es nicht nur auf die Schnelligkeit, sondern auch auf die Geschicklichkeit bei der Staffelübergabe an. Gewinnen konnten diesen Teamwettkampf die Klassen 5a, 6b, 7c, 8e, 9a und 10b.

Wir bedanken uns herzlich bei den zahlreichen Helferinnen und Helfern, die uns während der Wettkämpfe super unterstützt haben und freuen uns über Eure tollen Leistungen in den verschiedenen Disziplinen!



Spitzenmathematik

Ein Beitrag von Svenja Happ und Uli Kleeman

Erneut hat das Marianum im Fach Mathematik seine Spitzenstellung in Hessen unter Beweis gestellt. Beim Fuldaer Kreiseentscheid der Jahrgangsstufe 8 holten gleich vier Schülerinnen und Schüler unserer Realschule den Titel.

In Hessen haben in diesem Jahr auf Kreisebene insgesamt 49.600 Schülerinnen und Schüler aus 512 Schulen teilgenommen. Für die jeweiligen Kreisentscheide hatten sich 2056 Jugendliche qualifiziert. Den ersten Platz auf Kreisebene belegte Nnamdi-Obadja Gamisch (8e), vor Jannik Nüchter (8d / 3. Platz), Merle Reith (8d / 4. Platz) und Lilith Helmbrecht (8b / 5. Platz). Die Kreissiegerinnen und Kreissieger haben sich mittlerweile einer weiteren Prüfung gestellt, in der die Hessischen Landesiegerinnen oder -sieger ermittelt werden. Realschulleiter Johannes Frohnapfel zeigte sich sehr stolz ob der hervorragenden Ergebnisse: „Wir sind stolz auf unsere erfolgreichen Mathematikerinnen und Mathematiker und darauf, dass wir an unsere Leistungen vom letzten Jahr anknüpfen können. Wir fühlen uns somit in unserer Arbeit bestätigt. Mein ganz besonderer Dank gilt der Koordinatorin Frau Svenja Happ, die die Kinder wieder so ausgezeichnet auf den Wettbewerb vorbereitet hat.“



▲ Eingerahmt von Johannes Frohnapfel und Svenja Happ, unsere vier Fuldaer Kreissiegerinnen und Kreissieger: von links: Merle Reith, Jannik Nüchter, Lilith Helmbrecht und Nnamdi-Obadja Gamisch.

Unsere KlassenlehrerInnenstunden

Ein Beitrag von Caroline Bönsch,
Dr. Anette Müller und André Böhm

Seit nun mehr als vier Jahren gibt es unsere KlassenlehrerInnenstunden, die wir wöchentlich in unseren Klassen durchführen. Innerhalb dieser Stunden kann jede Klassenlehrerin und jeder Klassenlehrer auf über 60 verschiedene inhaltliche und jahrgangsstufenspezifische Bausteine zugreifen. Dazu gehören z. B. Themen wie Konzentration, Lernstrategien und der Umgang mit Prüfungsangst; Datenschutz, Urheberrecht und die Selbstdarstellung im Internet; Kochen und Backen, gesunde Ernährung und Müllvermeidung; Sicherheit bei Bus und Bahn; Rechte und Pflichten von Kindern und Jugendlichen; Berufsorientierung, Dress-Codes und Höflichkeit, Sucht- und Gewaltprävention und vieles andere mehr. Gerade während den Schulschließungen in der Corona-Pandemie konnten solche Stunden nur sehr begrenzt stattfinden. Deshalb ist es allen Klassenlehrerinnen und Klassenlehrern besonders wichtig, diese Stunden intensiv mit ihren Klassen zu nutzen und z. B. spannende Wandertage zu planen. Vor allem die Module, die die Klassenge-



meinschaft stärken, indem man miteinander spielt, sich über Gefühle austauscht und einfach gemeinsam miteinander ins Gespräch kommt, sind von großer Bedeutung. Schließlich wollen wir unsere Schülerinnen und Schüler stärken, mit ihnen im engen Dialog bleiben und ihre Empathie fördern, ihnen zuhören, sie diskussionsfähig machen und den respektvollen Umgang miteinander leben.



Neue Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst am Marianum begrüßt

Als neue Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst (LiV) konnten **Frau Dr. Anne-Katrin Bachmann**, **Frau Rabea Hartmann** und **Frau Marie-Luise Reinhard** am Marianum begrüßt werden. Wir wünschen ihnen für ihre Ausbildung bei uns alles Gute und Gottes Segen und wollen sie herzlich in der Schulgemeinde aufnehmen.

Speedinterviews mit unseren Neuen

– Dr. Anne-Katrin Bachmann (LiV) –

Chemie oder Physik?

lieber Chemie, da es mein ursprünglich erlernter Beruf ist

Tafel oder Tablet mit Beamer?

Beamer

Stadt oder Land?

zur Zeit Land, wobei ich bis vor vier Wochen in Stuttgart gelebt habe und auch einiges aus der Großstadt vermisste



Sport oder Musik?

Sport

Rosenmontag oder 1. Mai?

1. Mai, da das Wetter meist schöner ist

Stadtbummel oder Onlineshopping?

Onlineshopping (aber vor allem aus Zeitmangel)

Tee oder Kaffee?

Tee

Wellness- oder Aktivurlaub?

Aktivurlaub

Sommerferien oder Weihnachtsferien?

Sommerferien

Buttermarkt oder Gemüsemarkt?

Buttermarkt (kein Stadtbummel ohne ein Eis in der Lieblingseisdiele meiner Kinder am Buttermarkt)

Ein Fach, das es in der Schule geben sollte:

*Umwelt- und Nachhaltigkeitsunterricht
Dieses Thema hat so eine große Bedeutung für unsere Zukunft und man kann nicht früh genug das Interesse daran wecken.*

Drei Dinge, die alle mögen außer ich:

Pizza, Geigenmusik, Schnee

Ich in drei Worten:

ehrlich, entspannt, Familienmensch

– Rabea Hartmann (LiV) –

Englisch oder Deutsch?

An beiden Fächern liebe ich, dass sich die Inhalte permanent weiterentwickeln. So gibt es immer wieder tolle neue Lektüren und Themen für den Unterricht. An Englisch mag ich aber besonders, dass man so viele unterschiedliche und spannende Kulturen einbinden kann.

Tafel oder Tablet mit Beamer?

Mittlerweile ganz klar Tablet mit Beamer. Das bietet einfach unendlich viele Möglichkeiten. Allerdings bin ich (noch) kein Technik-Profi.

Stadt oder Land?

Die Mischung aus Stadt und Land in unserer Region finde ich perfekt!

Sport oder Musik?

Beides! Obwohl ich selbst nicht sehr musikalisch bin, liebe ich Musik und gehe gern auf Konzerte, was ja zum Glück endlich wieder möglich ist. Allerdings könnte ich auch nicht auf Sport verzichten. Ich fahre leidenschaftlich gerne Rennrad.

Rosenmontag oder 1. Mai?

Eindeutig Rosenmontag, da ich selbst in der Fastnacht aktiv bin! Außerdem ist der Rosenmontagszug in Fulda wirklich ein Highlight.



Stadtbummel oder Onlineshopping?

Stadtbummel! Online ist das Shoppen zwar spannender, es wird aber auch extrem viel Verpackungsmüll produziert und meistens muss ich den Großteil der bestellten Artikel zurücksenden.

Tee oder Kaffee?

Im Winter manchmal Tee! Tatsächlich habe ich aber noch nie Kaffee getrunken.

Wellness- oder Aktivurlaub?

Aktivurlaub! Am liebsten mit meinem Hund oder mit dem Rennrad.

Sommerferien oder Weihnachtsferien?

Zwar mag ich die Feiertage in den Weihnachtsferien sehr gern, die Sommerferien sind aber unschlagbar.

Buttermarkt oder Gemüsemarkt?

Buttermarkt! Besonders am Rosenmontag.

Ein Fach, das es in der Schule geben sollte:

ein Fach, das auf alltägliche Dinge (Steuern, Versicherungen usw.) vorbereitet

Drei Dinge, die alle mögen außer ich:

Kaffee, Kino, Fleisch (ich ernähre mich vegetarisch)

Ich in drei Worten:

Teamplayer, ehrgeizig, humorvoll

– Marie-Luise Reinhard (LiV) –

Latein oder Französisch?

Latein

Tafel oder Tablet mit Beamer?

Tablet mit Beamer (wenngleich ich noch unerfahren bin; aber die technischen Vorteile liegen auf der Hand)

Stadt oder Land?

*Stadt(-rand) mit Nähe zum Land oder umgekehrt ;-)
Eine öffentliche Verkehrsanbindung oder Wege, die ich mit dem Rad oder E-Scooter leicht bewältigen kann, sind für mich Grundvoraussetzung.*

Sport oder Musik?

Musik – diese Leidenschaft habe ich zuerst entdeckt, doch bin ich sportlich sehr aktiv, um mein Instrument (Stimme und damit den Körper) besser zum Klingen zu bringen.

Rosenmontag oder 1. Mai?

1. Mai

Stadtbummel oder Onlineshopping?

Stadtbummel, solange es rundherum genug Cafés gibt (Shopping selbst langweilt mich; ich mache es nur, wenn es nötig ist). Auf das Onlineshopping kann man aber kaum verzichten (es gibt ja auch tolle Antiquariate), zumal es viel Zeit spart.

Tee oder Kaffee?

Kaffee

Wellness- oder Aktivurlaub?

Wellnessurlaub. Ich träume aber von einem Wanderritt in Andalusien.

Sommerferien oder Weihnachtsferien?

Sommerferien. Ich liebe die Hitze.

Buttermarkt oder Gemüsemarkt?

Buttermarkt

Ein Fach, das es in der Schule geben sollte:

der Umgang mit Emotionen / Glück / Handlungscharakter

Drei Dinge, die alle mögen außer ich:

Shopping, Smalltalk, Charts

Ich in drei Worten:

kreativ, authentisch, reflektiert



Hertzlich
Willkommen

WegGedanken

Was bedeutet Glück für Dich?

Ein Beitrag von Michaela Klaus

Glück ist ein schönes und angenehmes Gefühl. Wenn man Glück hat, weil man zum Beispiel Geld auf der Straße findet oder glücklich ist, weil endlich die Ferien anfangen, fühlt man sich gut und ist oft ein bisschen aufgeregt.

Was genau einen Menschen aber glücklich macht, lässt sich nur schwer sagen, denn für jeden Menschen bedeutet Glück etwas anderes.

Was bedeutet Glück für dich?

- Gibt es Orte, an denen Du glücklich bist?
- Gibt es Dinge, die Dich glücklich machen?
- Gibt es Menschen, mit denen Du glücklich sein kannst?
- Hat glücklich sein mit Gott zu tun?

Wer glücklich ist, kann das auch in seinem Körper spüren, zum Beispiel, weil es im Bauch kribbelt. Das Glücksgefühl entsteht aber im Gehirn.

Unser Gehirn ist ähnlich wie ein großer Computer auf verschiedene Vorgänge programmiert. Dies bedeutet, dass sich unser Gehirn ähnlich wie bei einem Computer auch umprogrammieren lässt.

Die Art und Weise, wie wir uns gerade im Moment fühlen, beeinflusst entscheidend, was wir wahrnehmen. Dass, was wir in einer Situation wahrnehmen, beeinflusst wiederum, wie wir uns fühlen. Es ist ein Kreislauf.

Umso häufiger Du Dich in einem positiven Kreislauf befindest, umso leichter fällt Dir auf Dauer das Glückliche sein.



Um Dich intensiver auf die positiven Erlebnisse des Tages zu fokussieren, kannst du ein **Glücks- und Erfolgstagebuch** führen, in das Du regelmäßig die schönen Momente des Tages und die Dinge, die Dir gut gelungen sind, einträgst.

Wenn Du häufig an etwas Schönes denkst und Dich dabei gut fühlst, hilfst Du Deinem Gehirn dabei, viele Gute-Gefühle-Wege in ihm zu bauen.

Eine Geschichte über das Glück und wie man es finden kann

Eine Lehrerin brachte Luftballons in die Schule mit und forderte die Schüler auf, sie aufzupusten und ihren Namen darauf zu schreiben. Nachdem die Kinder die beschrifteten Luftballons in die Turnhalle geworfen hatten, durchmischte sie die Lehrerin.

Die Kinder hatten nun fünf Minuten Zeit, um den eigenen Ballon zu finden. Obwohl sie eilig suchten, fand kaum jemand seinen Luftballon.

Dann forderte die Lehrerin sie auf, den Ballon in ihrer unmittelbaren Nähe zu nehmen und ihn dem Kind zu geben, dessen Name darauf stand. In weniger als zwei Minuten hielten alle ihren eigenen Ballon in den Händen.

Daraufhin sagte die Lehrerin zu den Kindern: „Diese Luftballons sind wie das Glück. Wir werden es nie finden, wenn wir nur nach unserem eigenen suchen. Aber wenn wir uns um das Glück anderer Menschen kümmern, werden wir auch unser eigenes finden.“ (Verfasser unbekannt)



M A R I A N U M
Fulda

...die persönliche Schule!

Marianum Fulda
Brüder-Grimm-Str. 1
36037 Fulda
0661 - 969 120
www.marianum-fulda.de