

## Rückblick auf die Nachhaltigkeitswoche mit Fokus Gesundheit

Die Kantonsschule Alpenquai Luzern veranstaltete vom 20. bis zum 24. März 2023 die dritte Auflage der Nachhaltigkeitswoche mit dem Schwerpunktthema «Gesundheit». In einer Online-Abstimmung hatten sich die Schülerinnen und Schüler neben Themen wie Energie, Wassernutzung oder Klimawandel dafür ausgesprochen. Im Rahmen dieser Woche wurden verschiedene Workshops und öffentliche Mittagsveranstaltungen angeboten. Die Workshops boten den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Themen auseinanderzusetzen und gemeinsam Antworten auf offene Fragen zu finden.

Am Montag fand eine öffentliche Mittagsveranstaltung zum Thema Yoga statt. Dabei konnten die Teilnehmenden die positive Wirkung von Yoga auf Körper und Geist erfahren und Bewegung und Achtsamkeit kombinieren. Dieser Workshop richtete sich an alle Leistungsniveaus und wurde rege besucht.

Am Dienstag und Freitag stand der Workshop «Gesunde und schnelle Küche» auf dem Programm. Die teilnehmenden Schüler/-innen kochten in kleinen Gruppen gesunde Gerichte, die schnell und einfach zubereitet werden können. Dabei wurden sie von Hauswirtschaftslehrerinnen mit Tipps und Tricks unterstützt. Im Anschluss wurden die verschiedenen Gerichte in gemütlicher Runde gemeinsam genossen. Alle Rezepte können zu Hause einfach nachgekocht werden.

Ebenfalls am Dienstag und Freitag fand der Workshop «Snapchat Dysmorphia» statt. Dieser Workshop setzte sich mit der Wirkung von Social Media auf die Nutzer/-innen auseinander. Es wurde analysiert, wie bearbeitete Bilder und Videos die Selbst- und Fremdsicht verändern können. Zudem wurde darüber diskutiert, ob Phänomene wie «Doomscrolling» oder algorithmische Zusammenstellungen von Inhalten Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Die Teilnehmenden reflektierten ihren eigenen Umgang und Konsum von Social Media und sprachen über Schutz- und Risikofaktoren für den Einfluss auf das Wohlbefinden.

Am Mittwoch war ein ereignisreicher Tag. Es gab eine öffentliche Mittagsveranstaltung namens «Powerball». Unter dem Motto «Spass durch Bewegung» konnten die Teilnehmenden dieses unkonventionelle Rückschlagspiel ausprobieren. An diesem Tag fand auch ein Poetry Slam Workshop mit Julia Steiner statt. Die Gewinnerin der deutschsprachigen Meisterschaften in Wien und Zürich zeigte den Schülerinnen und Schülern, wie man mit gekonnten Reimen die eigene Botschaft überbringen kann. Dabei machte sie mit den Anwesenden Übungen, die eigenen Emotionen in Worte zu fassen und diese auf eine kreative Art und Weise mitzuteilen.

Am Mittwoch boten auch die «Psychologists for Future» einen Workshop an. Unter dem Titel «Klimagefühle – und wie ich damit umgehen kann» vermittelten die beiden Fachleute interessante Informationen zum Thema Klimawandel. Das Hauptaugenmerk lag jedoch darauf, den Austausch der Teilnehmenden bezüglich der eigenen Gefühle gegenüber dieser emotional zusehends anspruchsvollen Thematik zu fördern. Es wurde aufgezeigt, wie bei einer emotionalen Überforderung damit umgegangen werden kann.

Am Donnerstag gab es eine öffentliche Mittagsveranstaltung zum Thema «Progressive Muskelrelaxation». Die PMR ist eine wirksame Methode zur Entspannung des ganzen Körpers. Die Teilnehmenden lernten das Wechselspiel von Muskelanspannung und -entspannung. Nach der Anspannung nimmt man die Entspannung intensiver und bewusster wahr. Die Entspannung breitet sich dann mit jeder bearbeiteten Muskelgruppe weiter im Körper aus. Der Blutdruck sinkt, der Puls verlangsamt sich, die Atmung wird ruhiger.

Ein weiterer Workshop am Donnerstag trug den Titel «Wann ist ein Mann ein Mann?». Dieser Workshop beleuchtete das Thema Muskelaufbau. Dabei ging es darum, welche Auswirkungen der Fitness- und Muskelkult auf Männer hat und wie man erkennen kann, wann Sport und Bewegung zu einem Problem werden. In einer Gesellschaft, in der sich in weiten Kreisen ein übertriebenes Schönheitsideal verbreitet, ist es wichtig, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was wirklich wichtig ist und wie man gesund und ausgewogen leben kann.

Ein weiteres Thema der Woche war die Inklusion von Menschen mit Beeinträchtigungen. Der Workshop «Anders als du?» rückte am Freitag die Lebenswelt und die Perspektive von Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung in den Vordergrund. Ziel war es, über einschliessende und ausschliessende Aspekte unserer Gesellschaft im Umgang mit dieser Thematik zu reflektieren und die Stigmatisierung von Menschen Beeinträchtigungen zu diskutieren. Rund 22% der Schweizer Bevölkerung haben eine Beeinträchtigung. Die Ausprägungen sind vielfältig und reichen von körperlichen, sprachlichen, sinnesbezogenen Beeinträchtigungen bis hin zu psychischen und kognitiven.

Während des Schulalltags wurden ausserdem Übungen angeboten, um die Bewegungsfreude der Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler zu fördern. Jeden Tag um 9:15 Uhr und um 14:45 Uhr fanden sogenannte «bewegte Pausen» statt, in denen die Schulgemeinschaft Übungen zur Förderung ihrer körperlichen und geistigen Fitness durchführten. Dabei wurde darauf geachtet, dass der Unterricht nicht zu lange unterbrochen wurde und die Übungen leicht in den Schulalltag integriert werden konnten. Die Übungen zu den «bewegten Pausen» wurden von der Fachschaft Sport in einer Broschüre (Direktlink) zusammengetragen. Die Broschüre wurde zudem von der Fachschaft Hauswirtschaft mit drei Rezepten zum Thema «Gesunde und schnelle Küche» ergänzt. Die Broschüre wird auch allen Schüler/-innen digital zur Verfügung gestellt.

Insgesamt war die Nachhaltigkeitswoche an der Kantonsschule Alpenquai Luzern eine erfolgreiche Initiative zur Förderung des Themas Gesundheit. Durch die verschiedenen Workshops und Veranstaltungen konnten die Teilnehmenden ihr Wissen erweitern und sich in einer unterstützenden Umgebung austauschen. Die Woche verdeutlichte auch die Wichtigkeit eines ganzheitlichen Ansatzes für die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Insbesondere in einer Gesellschaft, in der oft ein übertriebenes Schönheitsideal vermittelt wird und in der die sozialen Medien einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden des einzelnen Individuums haben können. Das Thema Gesundheit soll auch über die Nachhaltigkeitswoche hinaus weiterverfolgt werden. Als Schulgemeinschaft können wir uns dazu ermutigen, selbst Initiativen zu ergreifen, um uns mit dem Schwerpunktthema auseinanderzusetzen.

---

An dieser Stelle spreche ich der Fachschaft Sport und Hauswirtschaft ein grosses Dankeschön für die tollen Beiträge aus. Auch meinen Kolleginnen und Kollegen Edda Dillier, Philipp Hagen und Jérôme Arnold danke ich für den tollen Einsatz im OK von Herzen.

AG BNE

Pirmin Suter