



Achtsamkeit im Schulalltag: Schülerinnen und Schüler der Klasse 8M der Mittelschule Neunburg vorm Wald mit dem Team der Bayernwerk Netz GmbH.

10.06.2024 16:08 CEST

Achtsamkeit: Pilot-Projekt an der Mittelschule Neunburg vorm Wald

Neunburg vorm Wald. Ungewöhnlicher Schultag für die Klasse 8M der Mittelschule Neunburg vorm Wald: Statt Deutsch, Mathematik oder Englisch standen einen Vormittag lang die Themen Achtsamkeit, Umgang mit Stress und ein Bewerbungstraining auf dem Stundenplan. Und statt der bekannten Lehrkräfte gestalteten Fachleute der Bayernwerk Netz GmbH (Bayernwerk) den Unterricht.

Michael Hellmuth arbeitet beim Bayernwerk im technischen Vertrieb und ist Vater zweier Töchter. Er sagt: „Nicht nur Erwachsene, auch Schülerinnen und

Schüler haben zunehmend mit mentalen Problemen zu kämpfen.“ Beim Bayernwerk als Betreiber von Stromnetzen seien Arbeitssicherheit und der achtsame Umgang miteinander zentrale Themen im Berufsalltag. Unter dem Motto „der Mensch im Mittelpunkt“ gebe es dabei für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch regelmäßige Impulse zum Arbeiten unter Druck und zum Umgang mit Stress.

„Davon könnten auch Schülerinnen und Schüler profitieren“, dachte sich Michael Hellmuth. Und fing an, die Idee zusammen mit seinen Kolleginnen Verena Braidt, Héloise Radtke sowie Wolfgang Bübl in die Tat umzusetzen und ein Konzept für einen ungewöhnlichen Schultag zu entwickeln.

Damit fanden sie an der Mittelschule Neunburg vorm Wald ein offenes Ohr. Und auch persönliche Beziehungen halfen, denn Michael Hellmuths Frau Manuela ist Klassenleiterin der Klasse 8M. Sie sagt: „Unsere Schule hat das Angebot vom Bayernwerk sehr gerne angenommen, da Achtsamkeit in dieser schnelllebigsten Zeit immer wichtiger wird. Die Schülerinnen und Schüler sind auch im Schulalltag verschiedensten Stressfaktoren ausgesetzt, daher ist es gut, dass ihnen mit diesem Projekttag Werkzeuge an die Hand gegeben wurden, um die Situationen besser meistern zu können.“

Eigene Stärken erkennen

„Mind full oder mindful“ lautete eingangs die Frage. Also: Ist der Kopf schon (über-)voll oder noch bewusst aufnahmebereit? Die Schülerinnen und Schüler gingen mit dem Bayernwerk-Team der Frage nach, wie für sie persönlich Stress im Schullalltag entsteht und bekamen Tipps, wie solche Herausforderungen gemeistert werden können. Dankbarkeitsübung, Meditation zum Thema „Traumberufreise“ und Energielevel-Check gehörten ebenso zum Programm, wie eine Übung zum Thema „Deine Stärken – Selbst- und Fremdwahrnehmung“.

Héloise Radtke vom Talentmanagement des Bayernwerks übernahm schließlich ein Bewerbungstraining mit wertvollen Tipps aus Unternehmenssicht und der Erläuterung aller notwendigen Dokumente, ebenfalls in Hinblick auf Achtsamkeit. Durchschnaufen an der frischen Luft, Eindrücke verarbeiten: Das war danach beim „mindful walk“ in der Natur möglich. Besondere Herausforderung dabei: Eine Schweigesequenz – so lange wie möglich nichts sagen. Gar nicht so einfach, wie die Schülerinnen und Schüler danach meinten. Dennoch: Sie gaben dem Team vom Bayernwerk

in der Feedbackrunde am Ende gute Noten für die Gestaltung des besonderen Schultags. Auch Rektor Georg Tischler bedankte sich dafür.

Initiator Michael Hellmuth jedenfalls ist „mehr als zufrieden“ mit der Premiere. „Natürlich war das für uns auch eine prima Gelegenheit, unser Unternehmen als modernen Arbeitgeber vorzustellen, dem besonders viel an der körperlichen und mentalen Gesundheit seiner Mitarbeitenden liegt.“ Die Abteilung „Kultur & Organisation“ des Bayernwerks prüft nun im Rahmen einer Evaluation, inwieweit sich die Erkenntnisse aus dem Pilotprojekt in Neunburg vorm Wald auf andere Standorte übertragen lassen.

Kurzprofil Bayernwerk Netz GmbH

Seit 100 Jahren steht der Name Bayernwerk für eine sichere und zuverlässige Energieversorgung im Freistaat. Die Bayernwerk Netz GmbH nimmt dabei als Netzbetreiber eine Schlüsselrolle ein. Damit jetzt und in Zukunft immer mehr Energie aus erneuerbaren Quellen zur Verfügung steht, braucht es ein modernes, intelligentes Stromnetz. Deshalb setzt das Unternehmen auf Digitalisierung und Innovation, unterstützt zahlreiche wissenschaftliche Projekte und arbeitet systematisch am Ausbau der Energienetze. Die Bayernwerk Netz GmbH versorgt insgesamt rund sieben Millionen Menschen mit Energie. Sie ist in den bayerischen Regionen Unter- und Oberfranken, Oberpfalz sowie Nieder- und Oberbayern aktiv und damit der größte regionale Verteilnetzbetreiber in Bayern: Das Stromnetz umfasst 156.000 Kilometer, sein Gasnetz 6.000 Kilometer und das Straßenbeleuchtungsnetz 34.600 Kilometer. In den Energienetzen verteilt das Unternehmen zu 75 Prozent elektrische Energie aus erneuerbaren Quellen. Dafür sorgen rund 460.000 dezentrale Erzeugungsanlagen, die in das Netz des Bayernwerks Ökostrom einspeisen. In Nord- und Ostbayern versorgt das Unternehmen Kunden auch über sein Erdgasnetz. Die Bayernwerk Netz GmbH ist an mehr als 20 Standorten im Land präsent.

Sitz der Bayernwerk Netz GmbH ist Regensburg. Das Unternehmen ist eine 100-prozentige Tochter der Bayernwerk AG.

Kurzprofil Bayernwerk Natur GmbH

Die Bayernwerk Natur GmbH entwickelt dezentrale, maßgeschneiderte Energielösungen und betreibt rund 180 energieeffiziente und regenerative Kraftwerksanlagen wie Biomasseheizwerke, Biogas- und Bio-Erdgasanlagen, Blockheizkraftwerke, Wärmepumpenanlagen, Geothermieanlagen,

Pelletheizungen, Gas- und Dampfturbinenheizkraftwerke sowie Wind- und Kleinwasserkraftanlagen. Auch in der Wärmeversorgung bietet die Bayernwerk Natur kundenorientierte Lösungen an.

Sitz der Bayernwerk Natur GmbH ist Unterschleißheim. Das Unternehmen ist eine 100-prozentige Tochter der Bayernwerk AG.

Kontaktpersonen



Michael Hitzek

Pressekontakt

Pressesprecher Bayernwerk AG

michael.hitzek@bayernwerk.de

+49 941-2 01 79 37