

## **Schüler lernen Mitgefühl: Ein einzigartiges Projekt an der ASO!**

Erfahren Sie, wie Schüler der ASO und des Erzbischöflichen Gymnasiums im Projekt „Compassion“ Achtsamkeit und Empathie entwickeln.

**Kunstmuseum, Deutschland** - Aktuell erleben Schüler der Allgemeinen Sonderschule und des Erzbischöflichen Gymnasiums einen besonderen Austausch im Schulprojekt „Compassion“. Hierbei nehmen gymnasiale Schüler aktiv am Alltag der ASO teil und bringen ihre kreativen Ideen ein. Diese Initiative fördert nicht nur das Verständnis füreinander, sondern auch Mitgefühl und Empathie. Ein solches Projekt eröffnet den Teilnehmern die Möglichkeit, über den Tellerrand zu blicken und unterschiedliche Lebensrealitäten kennenzulernen, was als wichtiger Schritt zur Entwicklung der sozialen Fähigkeiten betrachtet wird, wie **NOEN berichtet**.

### **Achtsamkeit und Empathie im Fokus**

Im Rahmen eines Workshops, der im Kunstmuseum stattfindet, lernen die Teilnehmer Techniken zur Achtsamkeit. Jon Kabat-Zinn, der Begründer der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), betont, dass Achtsamkeit „keine Technik, sondern eine Seinsweise“ sei. Der Workshop zielt darauf ab, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren – ob bei der Nahrungsaufnahme, Kommunikation oder kreativen Prozessen. Disziplinen wie Yoga und Sitzmeditation helfen den Teilnehmern, bewusster zu leben und sich empathischer zu verhalten. Dieser Austausch und das aktive Zuhören in einem respektvollen Umfeld unterstützen die Teamfähigkeit und auch die persönliche Entwicklung der

Teilnehmer, wie die **KSG-Stiftung** berichtet.

Ein zentrales Element des Workshops ist die Förderung einer wertschätzenden und unterstützenden Atmosphäre, die es den Teilnehmern ermöglicht, sich selbst und ihre Emotionen besser wahrzunehmen. Die Trainer achten darauf, dass niemand überfordert wird und dass persönliche Grenzen respektiert bleiben. Diese Erfahrungen sind Teil der bewussten Selbstwahrnehmung und erfahrenen Empathie, die für zukünftige Führungskräfte essenziell sind. Die nächste Runde des Programms „gegenwART“ findet im Frühsommer 2025 statt, und Bewerbungen können ab Herbst 2024 eingereicht werden.

Details	
<b>Ort</b>	Kunstmuseum, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.noen.at">www.noen.at</a></li><li>• <a href="http://www.ksg-stiftung.de">www.ksg-stiftung.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**