

Besinnungstage 2026

08.06.26 - 10.06.26

Wir – eine Gruppe von Schülerinnen aus den 10. Klassen in Begleitung von Frau Wiggen – haben dieses Jahr bei den Besinnungstagen im Haus Altfried eine sehr schöne Zeit verbracht.

Wir sind am Montagvormittag im Haus Altfried in Essen angekommen. Nach einer Führung über das gesamte Gelände konnten wir erst einmal die Zimmer beziehen und dann zum Mittagessen gehen. Am Nachmittag hatten wir unsere erste Programmeinheit. Wir begannen mit einigen Kennlernspielen um die Gruppe und unsere Teamerinnen (Jane und Emma) noch besser kennenzulernen. Danach sind wir in die Sporthalle gegangen und sollten uns zu verschiedenen Fragen und Thesen positionieren. Das war sehr interessant, weil wir so über einfache persönliche Fragen viel genauer nachgedacht haben. Wir konnten uns dann mit der gesamten Gruppe über unsere Zuordnungen austauschen. Gegen Ende der Einheit haben wir noch abgestimmt mit welchen Themen wir uns am nächsten Tag hauptsächlich beschäftigen wollten. Das waren die Themen Beziehung & Identität. Wir ließen den Abend ausklingen mit einem Abendimpuls, bei dem wir uns mit der Diversität in der Gesellschaft beschäftigten. Nach dem Abendessen haben wir uns noch in der Gruppe beschäftigt und Spiele gespielt. Am zweiten Tag ging es mit dem Frühstück und einem Morgenimpuls los. In der ersten Programmeinheit des Tages haben wir alle von unseren Teamerinnen ein Heft bekommen in dem ganz viele Fragen zu den Themen Identität und Beziehung standen. Wir hatten Zeit für die Beantwortung der Fragen. Es war gut, dass wir uns so lange damit beschäftigen konnten, da einige Fragen dabei waren über die man einen Moment nachdenken musste. Das war eine sehr schöne Erfahrung, man konnte sich wirklich in Ruhe darauf einlassen. Im Anschluss haben wir uns intensiv über diese Fragen ausgetauscht und es kamen noch weitere Fragen von uns dazu. Wir fanden alle, dass das auch nochmal schön war mit den anderen über diese tiefen Fragen zu sprechen. Nach einer langen Mittagspause, in der wir verschiedene Sportangebote auf dem Gelände wahrnehmen konnten oder im Kreativraum etwas gestalten konnten, starteten wir in die zweite Programmeinheit. Wir gingen wieder in die Sporthalle und spielten ein Zuordnungsspiel, bei dem wir viel über uns selbst und die anderen lernten. Am Ende der Einheit haben wir noch die Möglichkeit bekommen einen Brief an unser zukünftiges Ich zu schreiben. Das war unser letzter Programmpunkt und es folgten nur noch das Abendessen und der Abendimpuls. In diesem Abendimpuls ging es um einen selber und darum, dass man sich manchmal einfach ein bisschen Zeit für sich



selber nehmen muss. Wir ließen den Abend entspannt ausklingen mit Stockbrot, Gesprächen und einigen Spielen.

Als Fazit können wir sagen, dass wir eine wirklich schöne Zeit hatten und diese drei Tage wirklich richtig gut gestaltet und organisiert waren. Wir haben uns alle untereinander sehr gut verstanden und konnten viel über uns selbst und die anderen lernen. Wie unsere Teamerinnen das alles organisiert haben und wie sehr wir als Gruppe entscheiden konnten, welche Themen wie auf welche Weise besprechen, war wirklich gut. Wir alle haben neue Erkenntnisse gesammelt und können nur empfehlen, bei diesen Tagen mitzufahren. Sowohl das Programm, als auch unsere Freizeitmöglichkeiten waren wirklich schön. Wir hoffen, dass wir mit diesem kleinen Bericht allen einen kleinen Einblick in die diesjährigen Besinnungstage geben konnten. (Hannah Engel)

