



# MS-aktuell

Mitteilungsblatt der Marienschule Fulda

28. Jahrgang

E-Mail: [msaktuell@web.de](mailto:msaktuell@web.de)

**Keinen Erscheinungstermin verpassen und MS-aktuell als Newsletter bestellen -  
Link öffnen und eigene E-Mail-Adresse eintragen:**

<http://www.marienschule-fulda.info/newsletter/newsletterMSAktuell.html>

Nr. 14/2025

Erscheint in Schulwochen freitags.

09.05.2025

## Habemus Papam!



*Wir gratulieren*

US-Amerikaner Robert Francis Prevost ist Papst Leo XIV. Herzlichen Glückwunsch!

# Prüfungscoach an der Marienschule

„Selbstreflexion mit Prüfungsglück“



Annette Theiner (Studienleiterin), Nicole Hamacher 2. Vorsitzende des Fördervereins, Referent Dr. Timo Nolle und Maximilian Posch, Kassenwart des Fördervereins (vlnr)

Was heißt „Lernen“? Wie lernt man effektiv? Wie bereitet man sich sinnvoll auf Prüfungen vor?

Fragen mit denen sich das Lerncoaching für die Jahrgangsstufen 8 – 12 an der Marienschule beschäftigte. Eingeladen war Dr. Timo Nolle, Lern- und Prüfungscoach aus Kassel. Nach dem Studium der Erziehungswissenschaften, Psychologie und Soziologie ließ er sich zum systemischen Berater und Therapeuten ausbilden und erhielt 2020 die Anerkennung als Dozent für systemische Beratung. Seitdem bildet er Lehrer, Psychotherapeuten und Studienberater für die Beratung bei Prüfungsangst, Lern- und Motivationsschwierigkeiten fort und betreibt eine Praxis für Prüfungs- und Auftrittcoaching, in der er viele unterschiedlichen Menschen bei schwierigen Herausforderungen unterstützt. Als ehemaliger Leistungssportler kann er auf eigene Erfahrungen im Bereich des Mentalen Trainings zurückgreifen.

Für ihn gehören zum Prüfungsglück drei Dinge, die miteinander korrelieren: Motivation, Leichtigkeit und Kompetenz, wobei uns die Motivation gerade mal an die Startlinie bringe. Erst die Kompetenz und vor allem das Wissen um die eigene Kompetenz ermögliche es uns, mit einer gewissen Leichtigkeit und Selbstvertrauen in eine Prüfung zu gehen, dieses Kompetenz-bewusstsein auf die Prüfungssituation zu übertragen und erfolgreich zu sein.

Eine gewisse Prüfungsangst, also ein Aufgeregt sein unmittelbar vor der Prüfung, sei zunächst etwas ganz Normales, eine Reaktion des Körpers, die man durch Atemtechnik eindämmen könne. So waren die Schülerinnen und Schüler überrascht, an der Pulskurve einer Probandin zu sehen, wie diese sich durch gezieltes Atmen rasch beruhigte. Stärkere Prüfungsangst komme allerdings nicht erst kurz vor der Prüfung, sondern entstehe schon beim Lernen: Aus Angst vor der Prüfung könne man nicht richtig lernen, merke, dass man nicht alles gut genug beherrscht, und steigere sich in seinen Ängsten. Auch das gegenseitige Anstecken durch Mitschülerinnen und Mitschüler trage viel zur Verunsicherung bei. Dies sei unabhängig von Noten, dennoch gelte: Wer viel kann, bekommt nicht plötzlich Angst. Deshalb seien Lernstrategien ganz entscheidend, damit sich gelernte Inhalte und Methoden im Gedächtnis festigen. Lernen bedeute, eine mentale Landkarte im Kopf zu entwickeln mit individuellen Orientierungspunkten und eigenen Wegen, die diese Orientierungspunkte verbinden. So durften die Schülerinnen und Schüler das Entwerfen einer Landkarte sofort praktisch ausprobieren: Zu einem selbst gewählten Thema sollten sie fünf Begriffe auf Karten schreiben und auf einem imaginären Stadtplan auf dem Boden an den Lieblingsorten platzieren. Anschließend sollten sie zu jedem der Begriffe sich selbst ein Kurzreferat halten. Die Verbindung der Fachbegriffe mit Orten in der Stadt, an denen man gerne ist, verknüpft positive Emotionen mit den Lerninhalten und man kann sie leichter wieder abrufen. Anschließend ließ Dr. Nolle die Teilnehmenden die Technik „Lernen durch Lehren“, also das Erklären in eigenen Worten, durch das Aufzeichnen eines Podcast ausprobieren. Alle waren erstaunt, wie viel ihnen zu dem jeweiligen Thema eingefallen ist, und wie schnell man merkt, an welcher Stelle noch nachgearbeitet werden muss. Die Aufzeichnung provoziere unweigerlich eine starke geistige Aktivierung und Fokussierung, sodass die Inhalte besser konserviert würden. Auch das Formulieren von Prüfungsaufgaben sei eine effektive Lerntechnik. Das alles helfe jedoch gar nichts, wenn Ablenkung den Lernprozess torpediere. Deshalb forderte der Lerncoach strikt: Smartphones mit Social Media Apps etc. sind aus dem Lernumfeld zu verbannen, auch ein kurzer Blick darauf verändere den Fokus und verhindere das Behalten. Intervalllernen sei der Schlüssel zum Erfolg. Dieses professionelle Coaching hat unseren Schülerinnen und Schülern wieder neu bewusst gemacht, dass Lernen gelernt und gesteuert sein will. Möglich gemacht wurde die Veranstaltung neben einem Unkostenbeitrag durch die Teilnehmenden vor allem durch den Finanzierungsbeitrag des Fördervereins der Marienschule in Höhe von 1.000 Euro, dem wir an dieser Stelle dafür herzlich danken!

A. Theiner, Marienschule

# Große Schulaktion zum Musicalsommer Fulda 2025

**Spotlight Musicals GmbH gewährt Schulklassen, Theater- oder Musik AGs 50% Rabatt beim Besuch eines Musicals**

Tel. 0661 - 25 00 80 90, Fax: 0661- 25 00 80 99 - Bürozeiten: Mo-Do 9 bis 13 Uhr und 14 bis 16.30 Uhr, Fr 9 bis 13 Uhr, Rhönstraße 20a, 36037 Fulda

Anne Engler, Marketing & Vertrieb der Spotlight Musicals GmbH



## Deutsch-polnischer Austausch vom 17. bis 25. September 2025 Marienschule zu Gast in Poznan/Polen



### Marienschule in Poznan/Polen: we are coming ☺

Endlich ist es soweit und unser Austausch mit unserer polnischen Partnerschule kann wieder starten!

Du bist:

- Schülerin der 8., 9. oder 10. Klasse, in der E- oder Q-Phase?
- interessiert an anderen Kulturen?
- lernst gern neue Leute kennen?
- probierst dich gerne in der englischen Sprache aus?
- möchtest gerne neue Erfahrungen in unserem östlichen Nachbarland machen?

Dann bist du bei unserem Austausch mit unserer polnischen Partnerschule in Poznan genau richtig! Was erwartet dich?

- eine Woche (17. bis 25. September 2025) in einer polnischen Gastfamilie
- eine Woche Kennenlernen von polnischer Kultur, Essen und Lebensweise
- viele interessante Ausflüge in die nähere Umgebung und andere schöne polnische Städte wie nach Breslau
- Kosten von ca. 400€

Im September 2026 kommt unsere polnische Partnerschule dann zu uns und dann müsstest du deine Partnerin oder Partner aufnehmen.

Wenn du jetzt neugierig geworden bist, dann melde dich schnell bei mir ☺ entweder per Mail ([nicole.hamacher@marienschule-fulda.de](mailto:nicole.hamacher@marienschule-fulda.de)) oder persönlich auf dem Schulhof!

Do zobaczenia wkrótce/ Bis bald! ☺

N. Hamacher-Höll, Marienschule



THEMA FÜR UNSER

# SCHULFEST

GESUCHT!

AUCH DIESES JAHR STEHT WIEDER UNSER SCHULFEST  
AN.

ANDERS ALS DIE LETZTEN JAHRE DÜRFT IHR DIESES  
JAHR BEIM THEMA MITBESTIMMEN!

SEID KREATIV UND SCHREIBT UNS EUREN VORSCHLAG  
GERNE AUCH MIT PASSENDEM SLOGAN.

VORSCHLÄGE KÖNNEN BIS ZUM 16.05.2025 PER  
MAIL AN [SV@MARIENSCHULE-FULDA.DE](mailto:SV@MARIENSCHULE-FULDA.DE)

## ZU BEACHTEN:

DAS THEMA MUSS DER FREIHEITLICH DEMOKRATISCHEN  
GRUNDORDNUNG ENTSPRECHEN, ES DARF KEINE  
MENSCHEN DISKRIMINIEREN.

# „Psychomotorik Inklusiv – Förderung von Integration und Teilhabe durch Psychomotorik“.

Jacki Santos führt Projekt im Kindergarten Maria Ward durch



Mein Name ist Jacki Santos und ich befinde mich im Anerkennungsjahr meiner Ausbildung zur Erzieherin. Dieses absolviere ich im Kindergarten Maria Ward. Im Zuge meiner Ausbildung habe ich ein Projekt mit den Kindern im Kindergarten durchgeführt: „Psychomotorik Inklusiv – Förderung von Integration und Teilhabe durch Psychomotorik“.

Unter dem Thema „Psychomotorik Inklusiv – Förderung von Integration und Teilhabe durch Psychomotorik“ haben die Kinder und ich uns über einen Zeitraum von acht Wochen intensiv mit verschiedenen Aspekten der Vielfalt beschäftigt.

Einmal pro Woche trafen wir uns für eine Stunde, um gemeinsam zu entdecken, zu lernen und neue Erfahrungen zu sammeln. Die Kinder haben auf spielerische Weise verschiedene Länder und Religionen kennengelernt und dadurch ein Verständnis für kulturelle Vielfalt sowie Respekt für Unterschiede entwickelt.



Das Hauptziel meines Projekts war es, durch Bewegungserfahrungen die Teilhabe und Inklusion der Kinder zu fördern. Sie sollten erleben, wie wichtig es ist, Vielfalt wertzuschätzen und ein gemeinsames Miteinander zu gestalten.

Zum Abschluss des Projekts habe ich einen Elternnachmittag organisiert und unser Projekt gemeinsam mit den Kindern präsentiert. Während dieser Veranstaltung stellten wir den Eltern die erarbeiteten Ergebnisse des Projekts vor und die Kinder führten einen Tanz auf, den sie während der Projektzeit einstudiert hatten. Zudem erhielten die Kinder eine Urkunde, eine Projektsammelmappe sowie ein kleines Geschenk als Erinnerung an die gemeinsame Zeit.

Für den Ausklang des Elternnachmittags hatte jede Familie ein typisches Gericht aus ihrem Herkunftsland mitgebracht, sodass verschiedene Speisen aus unterschiedlichen Kulturen probiert werden konnten

Dies war nicht nur ein kulinarisches Erlebnis, sondern auch eine gute Gelegenheit für den interkulturellen Austausch und ein schönes gemeinsames Miteinander.

J. Santos, Fachschule

# 85. young leaders Akademie in Paderborn

17. bis 22. Juni 2025 Thema: Nachhaltigkeit und Mobilität der Zukunft.



Die young leaders GmbH Berlin lädt unter der Schirmherrschaft der Stiftung politische und christliche Jugendbildung e.V. ein, sich um eine Teilnahme an der Akademie zu bewerben.

Jugendliche zwischen 15 und 20 Jahren aus ganz Deutschland sind eingeladen, sich zu informieren, zu diskutieren und an einem Medientraining teilzunehmen: Naturwissenschaftlicher Fortschritt eröffnet dem Menschen viele neue

Möglichkeiten. Darf der Mensch alles, was er kann? Wie begründet sich der unbedingte Anspruch der Menschenwürde? Wie können wir unserer Verantwortung gerecht werden und mehr Nachhaltigkeit im sozialen, ökonomischen und ökologischen Bereich erreichen? Bezahlbare und saubere Energie; Industrie, Innovation und Infrastruktur – dies sind nur einige der 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen. Wichtige Impulsgeber sind nachhaltige, smarte und vernetzte Mobilitätskonzepte. Können uns Digitalisierung und künstliche Intelligenzen hierbei unterstützen? Moderne Medien liefern Informationen zu jeder Zeit an jeden Ort. Das Risiko, manipuliert zu werden, bleibt. Wie können wir unsere kritische Urteilskraft schärfen? Alle, die sich z.B. als Kurssprecher, Streitschlichter, Schülerzeitungsredakteur oder sozial, kirchlich, politisch usw. engagieren und 15 bis 20 Jahre alt sind, laden wir zum Informieren, Diskutieren und Trainieren herzlich ein.

Die Teilnehmer entrichten einen Akademiebeitrag in Höhe von 100 €. Unterkunft und Mahlzeiten sind frei, Tickets für die Hin- und Rückfahrt mit der Deutschen Bahn erhalten die zugelassenen Teilnehmer von der young leaders GmbH vorab per Post. Eine Teilnahmebestätigung wird ausgestellt.

Bevorzugt zugelassen werden Interessenten, die sich in sozialer Verantwortung für andere engagieren – z.B. als Kurssprecher, Schülersprecher, Streitschlichter, Schülerzeitungsredakteure, Leiter von Projekten im sozialen, politischen, kirchlichen, sportlichen oder einem ähnlichen Bereich.

Bewerbung nur online: [www.young-leaders.net/veranstaltungen](http://www.young-leaders.net/veranstaltungen)

Bewerbungsschluss Sonntag, 18.05.2025 um 24 Uhr.

## young leaders workshop in Weimar



4. bis 6. Juli 2025 Philosophie und nachhaltige Wirtschaftsordnung

Die young leaders GmbH Berlin lädt unter der Schirmherrschaft der Stiftung politische und christliche Jugendbildung e.V. ein, sich um eine Teilnahme an der Akademie zu bewerben.

Jugendliche „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ - So beginnt der erste Artikel unseres Grundgesetzes seit über 70 Jahren. Doch was ist

"Menschenwürde" überhaupt und woher kommt sie? Welche Konsequenzen können wir daraus für unser Handeln als Individuum und Gesellschaft ziehen? Gemeinsam gehen wir diesen und weiteren philosophischen Fragen auf den Grund.

Was sind unsere Visionen für die Zukunft? Welche Akteure müssen zusammenwirken, um mehr Nachhaltigkeit beispielsweise durch smarte Digitalisierung, emissionsarme Mobilität oder automatisiertes und vernetztes Fahren (AVF) zu erreichen? In unserem Future-Lab entwickeln und diskutieren wir mögliche Lösungsansätze.

Unsere Wirtschaft wird immer globalisierter, vernetzter und dynamischer. Wer mitmischen will, muss den Überblick behalten: Arbeitslosigkeit und Wohlstand, Leistung und Umverteilung, Konkurrenz und soziale Absicherung ... Wie gestalten wir eine nachhaltige Wirtschaftsordnung?

Die Teilnehmer entrichten einen Akademiebeitrag in Höhe von 30 €. Unterkunft und Mahlzeiten sind frei, Tickets für die Hin- und Rückfahrt mit der Deutschen Bahn erhalten die zugelassenen Teilnehmer von der young leaders GmbH vorab per Post. Eine Teilnahmebestätigung wird ausgestellt.

Alle, die sich ehrenamtlich engagieren, z.B. in der Schule, im Sportverein, bei Jugendmagazinen oder in Schülerzeitungen, im sozialen, kirchlichen oder politischen Kontext, und zwischen 15 und 20 Jahren alt sind, laden wir hiermit herzlich ein zu unserem Future-Lab „Wirtschaft, Philosophie, Nachhaltigkeit“.

Bewerbung nur online: [www.young-leaders.net/veranstaltungen](http://www.young-leaders.net/veranstaltungen)

Bewerbungsschluss Sonntag, 08.06.2025 um 24 Uhr.

Nähere Informationen und Bewerbungsunterlagen auf [www.young-leaders.net/Veranstaltungen](http://www.young-leaders.net/Veranstaltungen) und bei

G. Ruwe, Marienschule

## Kuchenaktion der 6c





## Gottesdienste

- 14.05.25 (Mi) 7.45 Uhr, Kapelle: **Gottesdienst für die Jahrgangsstufe 5 mit Schulpfarrer Bieber, vorbereitet von 5b mit Frau Medebach**  
**Schulpastorales Angebot für 7b mit Frau Krenzer**  
**Schulpastorales Angebot für 6c mit Frau Bott**
- 16.05.25 (Fr) 7.45 Uhr, Kapelle: **Gottesdienst für die Jahrgangsstufe 8 mit Schulpfarrer Bieber, vorbereitet von 8a mit Frau Gärtner**  
**Schulpastorales Angebot für 10b mit Frau Krenzer**  
**Schulpastorales Angebot für 9Rb mit Frau Bott**



## Ankündigungen

- 12.-16.05.25 **ZAA: schriftliche Abschlussarbeiten Realschule**
- 12.05.25 (Mo) 9.35-11.05 Uhr: **Gesprächsrunde der Jgst 9 mit Sr. Mercy**
- 12.05.25 (Mo) 11.25-12.55 Uhr Aula: **Informationsveranstaltung für die Klassen 8 zum Schutz vor Gefahren aus der Digitalen Welt (Lauer)**
- 14.05.25 (Mi) 7.45-16.10 Uhr: **Abschlussprüfungen Cambridge Certificate in MW23/33 (Eichenberg)**
- 14.05.25 (Mi) **Pausenaktion der Klasse 6b**
- 14.-28.05.25 **Mauritius in Fulda, Austausch (A. Happ, F. Happ)**
- 15.05.25 15-18 Uhr Schulhof: **Begrüßungsfest für die Mauritier (A. Happ, F. Happ)**
- 16.05.25 (Fr) **Schriftliche Abschlussprüfung der BFS2 im Fach TPS**
- 19.-23.05.25 **Mottowoche der 10er Realschulabschlussklassen**
- 19./20.05.25 **Praktische Prüfungen der BFS2**
- 19.05.25 (Mo) 19-21 Uhr MW 21: **Elternabend der 9Ra: Info über Organisation der Verabschiedung der Klassen 10Ra&b sowie relevante Informationen zur Klassenfahrt im Sommer 2026 und Abschlusspräsentation im Herbst/Winter 2025 (Spohr)**
- 21.05.25 (Mi) 7.30-17 Uhr: **Buchenwaldfahrt der Klassen 10a, b, c (Arens)**
- 22.05.25 (Mi) 19-20.30 Uhr: **Elterninfoabend zur Kulturfahrt nach Alicante (Glotzbach-Rygol) - Für alle Eltern, deren Töchter für die Kulturfahrt nach Alicante/ Spanien angemeldet sind.**
- 23.05.25 (Fr) 1./2. gr. Pause: **Coole Pausenaktion „Slush-Eis“ der 10Ra (Hamacher-Höll)**
- 26.-28.05.25 **UNESCO-Schulcamp „Welterbe hoch 3“ in Darmstadt für teilnehmende Schülerinnen der Q2 (Ruwe)**
- 04.06.25 (Mi) 5./6. Std. RGeo1: **Vortrag von Stadtbaurat Daniel Schreiner zum Thema „Nachhaltige Stadtentwicklung in Fulda (Ruwe)**

MS-aktuell-Team: K. Keller, S. Herber, L. Spohr u. G. Ruwe. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am Dienstag, 13.05.2025 um 12 Uhr. Mitteilungen, die veröffentlicht werden sollen, bitte per Mail an [msaktuell@web.de](mailto:msaktuell@web.de) senden. Allen Mitgliedern der Schulgemeinde sowie externen Freunden und Förderern der Marienschule wird MS-aktuell auch als Newsletter schulwöchentlich freitags an die persönliche E-Mail-Adresse geschickt. Durch entsprechenden Klick auf unserer Homepage ([www.marienschule-fulda.de](http://www.marienschule-fulda.de)) können Sie MS-aktuell jederzeit kostenlos bestellen oder abbestellen. Druck: L. Heurich und B. von Reetnitz. Für Eltern gelten - laut Schulvertrag - alle Mitteilungen, die in MS-aktuell veröffentlicht werden, als bekannt. Alle Angaben ohne Gewähr.

Das Letzte



Speisekarte an einem Hähnchen-Imbiss-Stand