

Liebe Abiturientinnen und Abiturienten,

ihr habt es geschafft, das Abitur! Herzlichen Glückwunsch zu diesem Meilenstein!

Eure Freude über das bestandene Abitur ist groß, ihr fühlt euch frei, viele von euch sind in Aufbruchstimmung mit Lust auf Neues und Abenteuer.

Nach den Prüfungen und den Bekanntgaben der Noten wart ihr sehr erleichtert. Die Abi-Vorbereitungen in den vergangenen Monaten waren bestimmt nicht so, wie ihr euch das gewünscht hättet. Corona-bedingt musstet ihr euch einigen Lernstoff in heimischer und isolierter Umgebung selbst erarbeiten, und eure Lehrer standen euch nicht wie gewohnt zur Seite. Der gesamte Austausch untereinander konnte nur online stattfinden.

Ihr habt diese Widrigkeiten akzeptiert und das Beste daraus gemacht, getreu eurem Motto, das ihr euch schon zu Beginn der Oberstufe gegeben habt:

Survival of the Fittest

Im Sinne der Darwin'schen Evolutionstheorie bedeutet es „**Das Überleben der am besten angepassten Individuen**“. Dabei ist mit **Fittest** der hohe Grad der Anpassung an die Umwelt gemeint.

Und **ihr** habt in den letzten Monaten außerdem bewiesen, was **fit** sein in unserem heutigen Sprachgebrauch bedeutet:

Denn der Duden beschreibt **fit** als gute körperliche Verfassung, als leistungsfähig, tüchtig, qualifiziert und befähigt.

Aber was braucht es, um fit zu sein und zu bleiben, oder vielleicht auch, um fitter zu werden?

Dafür will ich euch einen kurzen **Fitnessplan** für euer neues Leben mit auf den Weg geben, denn

Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt!

Nur wenige Dinge funktionieren im Leben so, wie ihr es euch vorstellt. Unvorhergesehenes passiert und ihr müsst umdenken, euch neu einstellen auf die veränderten Gegebenheiten und manchmal ganz von vorne starten.

Hier also ein paar **Vorschläge und Ermunterungen zu ganzheitlicher Fitness**.

1.

Erfolg hat viele Seiten.

Sicher wünschen sich viele von euch für die Zukunft, erfolgreich zu sein, also die Ziele zu erreichen, die ihr euch gesteckt habt.

Erfolg kann aber auch bedeuten, viele Wege ausprobiert zu haben, die nicht funktionieren. Das ist völlig in Ordnung: Wichtig ist der letzte Schritt, das Wiederaufstehen und Neuanfangen.

2.

Ruhe ist nicht bewegungs fremd, sondern nur ein Sonderfall der Bewegung.

Gönnt euch Ruhe! Zwischen Phasen von größeren Anstrengungen ist es extrem wichtig Pausen einzulegen:

Ruhepausen zum Erholen und Kraftschöpfen.

Genießt auch mal das Nichtstun!

Seid achtsam mit euch, genauso wie mit anderen Menschen und der Umwelt.

3.

Wenn du schnell sein willst, geh allein. Wenn du weit gehen willst, geh zusammen.

Pflegt eure Freundschaften! Für ein erfolgreiches Leben sind gute Freundschaften absolut notwendig. In guten wie in schlechten Zeiten sind Freunde füreinander da und unterstützen sich gegenseitig. Auch wenn ihr mal unterschiedlicher Meinung seid und euch zankt – das gehört dazu.

4.

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Tja, Winston Churchill, der Verfasser dieses Spruchs ist bestimmt kein Vorbild für eine gesunde Lebensweise. Aber ich möchte euch doch als Letztes mitgeben, dass eine gesunde vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung die beste Grundlage ist für körperliche und geistige Fitness.

Chips, Cola, Alkohol und Schokolade machen definitiv nicht fit.

In diesem Sinne: Alles Gute für euch!

Macht euch auf den Weg, eure Träume und Hoffnungen Wirklichkeit werden zu lassen. Wenn ihr noch nicht sicher seid, wie es weiter geht, probiert euch aus und werdet aktiv!

Zum Abschluss möchte ich mich - auch im Namen aller Eltern - bei Ihnen, der Schulleitung und allen Lehrerinnen und Lehrern unserer Klasse, bedanken.

Ein herzliches Dankeschön für Ihre Unterstützung und Ihren Einsatz für die Schülerinnen und Schüler. Sie haben alle tatkräftig mitgewirkt am Erlangen nicht nur der fachlichen, sondern auch der sozialen Kompetenz unserer Kinder!

Sie, Herr Fischer, und Sie, Frau Neubrand, haben mit großem Engagement unsere Kinder durch die Oberstufe begleitet und sie vorbereitet auf das Leben nach der Schule. Vielen vielen Dank dafür!

Wir Eltern dürfen uns glücklich schätzen, dass unsere Kinder diesen Meilenstein erreicht haben. Wir werden sie weiter in die Selbstständigkeit hineinwachsen lassen, sie nach und nach loslassen und trotzdem für sie da sein, wann immer sie uns brauchen.

Vielen Dank!