

La settimana che abbiamo passato in mobilità a Dierdorf è stata una settimana impegnativa e colma di attività, ma estremamente gratificante sotto ogni aspetto.

Domenica 21 novembre, dopo essere atterrati a Francoforte, abbiamo preso il treno per Montabaur, una cittadina nella Germania centro-occidentale, dove siamo stati ricevuti dal Prof. Lehmann e dalle famiglie ospitanti.

Abbiamo passato il pomeriggio e la prima serata a casa a conoscere le nostre host-families per poi recarci al Martin-Butzer-Gymnasium di Dierdorf, a cenare tutti insieme. Gli studenti tedeschi si sono dimostrati da subito estremamente disponibili, gentili e flessibili - l'estremo opposto dello stereotipo! - e ci hanno accompagnato a fare un giro attorno agli edifici della scuola, a quell'ora della sera ovviamente chiusi.

Lunedì mattina abbiamo invece potuto visitare tutti gli edifici, i laboratori e le aule del Gymnasium. Siamo rimasti stupiti di quanto gli studenti siano incentivati sia all'apprendimento, sia a coltivare i propri hobby all'interno dell'ambiente scolastico; la scuola non era soltanto stanze piene di banchi, sedie e lavagne, ma era anche palestre accessibili a studenti e insegnanti, cucine, laboratori d'arte, di informatica, di biologia, aule studio e una "Silence Room", una stanza non molto grande ma decisamente accogliente dove abbiamo passato la maggior parte del tempo per svolgere le attività previste dal progetto.

Il resto del lunedì l'abbiamo dedicato alla conoscenza delle famiglie ospitanti e in particolare dello studente / studentessa a cui siamo stati affiancati, e abbiamo svolto attività diverse in base a quello che è stato programmato dai nostri *peers*.

Martedì mattina è stata dedicata al *forest bathing*, una forma di terapia naturale nata in Giappone che consiste nel rilassarsi tra gli alberi al fine di ottenere numerosi benefici psicologici e fisiologici.

In un bosco vicino alla scuola sono state organizzate per noi numerose attività; per esempio, come si vede in foto, ci sono state consegnate delle cornici vuote da usare per fare delle fotografie mentali di ciò che ci circondava. Ma, come si può vedere, abbiamo ignorato l'aggettivo "mentale" e abbiamo usato i nostri telefoni per fotografare ciò che ci colpiva di più.

Mercoledì mattina abbiamo presentato gli "stress diaries" in cui, prima di partire, ognuno di noi aveva raccontato una settimana di fine ottobre/inizio novembre particolarmente stressante.

Il pomeriggio siamo stati a Coblenza, una città vicina a Dierdorf che ci ha colpiti per il famoso "Deutsches Eck" – punto di confluenza dei fiumi Reno e Mosella – e per i mercatini di Natale pieni di luci colorate, Glühwein bollente (una sorta di vin brûlé) e piccoli falò che si sono rivelati l'attrazione principale di tutto il mercatino (non perché fosse brutto o poco interessante, ma perché avevamo davvero freddo!)

Giovedì, dopo il tour impegnativo del giorno prima, ci siamo rilassati e "stretchati" in una lunga lezione di yoga, seguita da attività più movimentate che traevano ispirazione da diverse arti marziali, quali il Thai Chi e il Karate.

Noi tre ragazze (e le nostre ragazze ospitanti) siamo state invitate per il pomeriggio da Lara e Nora a guardare un film a casa loro. Inutile dire che è stato un pomeriggio pienissimo di risate, battute e divertimento.

Venerdì, infine, abbiamo fatto un resoconto della settimana trascorsa insieme, condividendo le nostre opinioni con il resto degli studenti e con gli insegnanti. Abbiamo passato il tardo pomeriggio e la serata tutti insieme, a mangiare Bratwurst, cuocere un pane particolare attorno ai falò per poi riempirlo di Nutella, bere Glühwein o Punch, ma soprattutto a goderci le nostre ultime ore insieme quanto più potevamo.

In una settimana sola si è creato uno spirito di amicizia, comunità e supporto reciproco che mai ci saremmo aspettati, anche con altri studenti del Martin-Butzer-Gymnasium esterni al focus “Mindfulness” del nostro progetto. Abbiamo compreso cosa significhi davvero essere “cittadini europei” attraverso un’esperienza che ha non solo migliorato il nostro inglese (e il nostro tedesco), ma che ci ha reso più *mindful* di tutto ciò che ci circonda.

Ludovica Gualtieri, 5AR