

# Achtsamkeit in Schule und Unterricht

**Beitrag von „Krümelmama“ vom 9. Februar 2019 07:31**

Soll jeder Lehrer das mit seiner Klasse machen oder gibt es Angebote für alle Schüler?

Da sicher verschiedene Herangehensweisen für die unterschiedlichen Kinder richtig sind, könnte ich mir vorstellen, dass es mehrere Treffpunkte mit je einem Angebot gibt (Meditation, GiGong, Spaziergang, Auspowern, Malen, Musik hören/machen, gemeinsam Frühstück,...). Die Schüler wählen frei, müssen aber 6 Wochen dabei bleiben, dann wird neu gewählt.

Denke, dass es Sinn macht, dass die Schüler erst mal eine gewisse Achtsamkeit für sich selbst entwickeln, um (wie du geschrieben hast) erst mal ihre eigenen Emotionen kennen zu lernen, bevor man das Ganze auf die zwischenmenschliche Ebene bringt.