

# Achtsamkeit in Schule und Unterricht

Beitrag von „EducatedGuess“ vom 9. Februar 2019 18:25

Vielen Dank für eure Kommentare.

Da wir erst Mal in ein Pilotjahr starten, wird es zunächst drei Klassen geben, in denen die Klassenlehrer zu Beginn des Tages mit Achtsamkeit starten... Dazu soll es intensiv Tage geben, an denen man eben Mal in den Wald gehen kann oder ähnliches. Wir sind da aber momentan auch noch ziemlich am Anfang in der Planung.

Der Vorschlag von [@Krümelmama](#) gefällt mir aber auch sehr gut. Das wäre was, wenn das Projekt dann schulweit zum Tragen kommen soll.

Danke für den Link [@Krabappel](#) !!!

Insgesamt habe ich keinerlei Sorgen bezüglich Störungen. Ich mache derzeit schon viel Achtsamkeitsarbeit in Klassen, die als äußerst schwer zu unterrichten gelten. Die Erfahrung zeigt: Gerade Schüler mit Förderbedarf im emotionalen Bereich, aber auch alle anderen Inklusionsschüler reagieren wunderbar darauf und sind häufig dankbar für das Angebot. Viele sehnen sich nach Ruhe und Entspannung, können das als Bedürfnis aber natürlich nicht äußern. Ich hatte erst vor zwei Woche verschiedene Gegenstände zum Fühlen in einer 5. Klasse dabei. Die Kids waren völlig fasziniert von Samt. In der letzten Woche hat jedes Kind ein eigenes Stück Samt bekommen. Einer meiner wildesten Jungs rieb sich den Stoff ins Gesicht und sagte: "Das ist so flauschig und beruhigt". Ein Schüler strahlte übers ganze Gesicht und sagte das sei das beste Geschenk, das er seit langem bekommen hätte. Erstaunlich für Kids, die Zuhause von iPhone und Playstation umgeben sind und sich im Unterricht kaum 10 Minuten mit einer Aufgabe auseinandersetzen können. Nun haben sie alle ihr Stück Stoff in der Federtasche und dürfen es im Unterricht auf den Tisch legen und nach Bedarf benutzen. Ich bin gespannt auf den Effekt und darauf, was die Kollegen berichten.

Achtsamkeitsübungen stehen und fallen meiner Meinung nach damit, ob es die Lehrkraft mit der notwendigen Ernsthaftigkeit vermittelt. Sicher gibt es Schüler die stöhnen und sagen nicht schon wieder... Das tun sie bei Mathe und Englisch aber auch 😊