

## **Fächerübergreifender Unterricht in Klasse 7: Thema Achtsamkeit**

In diesem Schuljahr 2015/ 2016 geht das Thema „Achtsamkeit“ für Klasse 7 in die zweite Runde.

Achtsamkeit ist eine sehr wirkungsvolle Antwort auf Stress. Sie verbessert einen neurologischen Prozess, der „Ausführungsfunktion“ genannt wird, und stärkt die Fähigkeit, Aufgaben zu organisieren, Zeitpläne zu machen, Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zu treffen. Sie hilft Kindern zu lernen, wie sie ihre Aufmerksamkeit entwickeln und ausrichten können. Dadurch werden sie weniger reaktiv und werden mitfühlender mit sich und anderen.

### Achtsame Kinder

- sind besser imstande, sich zu konzentrieren.
- werden zunehmend ruhiger.
- erfahren weniger Stress und Unruhe.
- erfahren eine bessere Impulskontrolle.
- haben ein wachsendes Selbstbewusstsein.
- finden sinnvolle Möglichkeiten, mit schwierigen Gefühlen umzugehen.
- können sich in andere einfühlen und sie besser verstehen.
- verfügen über innere Mittel zur Konfliktlösung.

Aus: Doris Iding, Achtsamkeit, Gräfe und Unzer Verlag 2015

Im Thema Achtsamkeit am LGH erarbeiten wir die oben genannten Fähigkeiten und Fertigkeiten durch Erfahrungen in und mit der Natur, in Spielen, Bewegungsaktivitäten und Meditationen, sowie in Gesprächskreisen. Sibylle Sannwald, Kollegium