

Unsere bewegten fünften Klassen im Schuljahr 2023/24

Die Lebenswelt, in der unsere Kinder und Jugendlichen aufwachsen, hat sich in den letzten Jahren enorm verändert – Reizüberflutung durch Medien – die wir aber (das wissen Sie) hier an der Schule per se nicht verteufeln -, fehlende körperliche Auslastung, enormer Bewegungsmangel und oft kaum Zeit zur Entwicklung von Körperbewusstsein – eine Folge neben vielen sind nicht selten Konzentrationsschwierigkeiten.

Nun ist es aber unbestritten, dass zu den Bedürfnissen unserer Kinder ein natürlicher Bewegungstrieb gehört, damit ist die aktive, körperliche **äußere Bewegung**, gemeint. Zum anderen haben wir die Erfahrung gemacht, dass die äußere Bewegung auch einen Gegenpol braucht, um wieder zur Ruhe und Konzentration zu kommen: Wir fassen in unserem Anliegen der **inneren Bewegung** dementsprechend Prozesse zusammen, wie Körperbewusstsein, Umgang mit Gefühlen und Praxis der Achtsamkeit.

Unsere Vertiefung von kindgerechten, bewegungsfördernden Ansätzen trägt dazu bei, dass der Übergang von der Grundschule ans Gymnasium sanfter und umsichtiger gestaltet wird als gewöhnlich. Die Kernteams der bewegten Klassen setzen es sich zum Ziel, neben der äußeren, sichtbaren Bewegung, mit der inneren Bewegung, einen verstärkten Fokus auf die Bewusstwerdung der Bedürfnisse und Gefühle der SchülerInnen zu setzen.

Wie schon in den letzten beiden Jahren planen wir auch im kommenden Schuljahr abhängig von der Bewerberzahl und von schulorganisatorischen Möglichkeiten bewegte fünfte Klassen, wo wir das Bedürfnis der Kinder „sich zu bewegen“ in den Unterricht integrieren, indem wir Bewegung als Unterrichtsprinzip stärken und Lernen mit Bewegung und Entspannung verbinden.

Unsere Ziele sind:

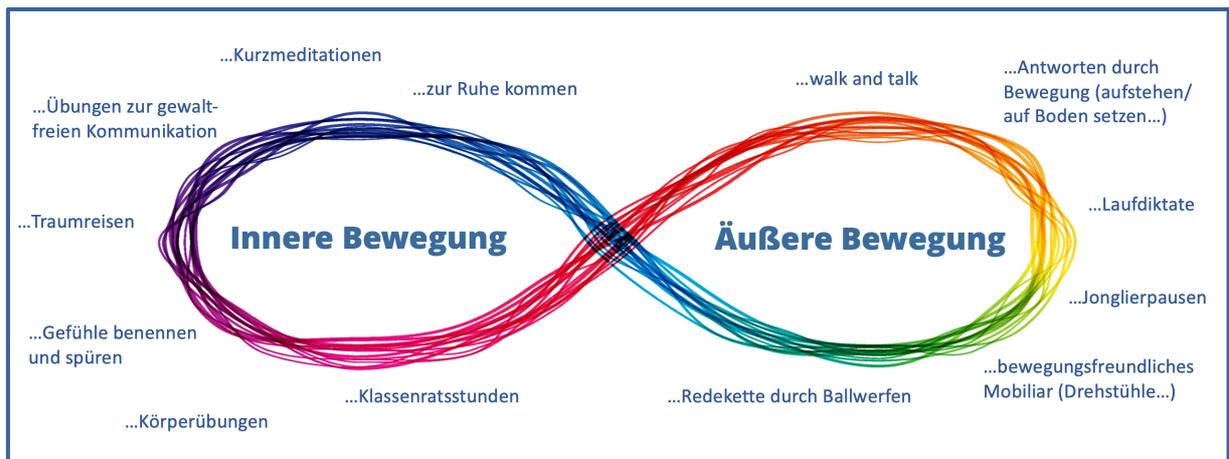
- Mit bewegungsgestützter Vielfalt im Unterricht durch Rituale mehr Struktur im Schulalltag schaffen.
- Durch Erhöhung der Bewegungszeit im Schulalltag das Konzentrationsvermögen stärken.
- Die Selbstwahrnehmung und das Mitgefühl für andere stärken und somit Teamfähigkeit etablieren.

Wie erfolgt die konkrete Umsetzung ?

Bei der **äußeren** Bewegung liegt der Fokus auf der Einbindung von Bewegungen in Lernsituationen durch bewegtes Sitzen und bewegtem Lernen sowie Bewegungspausen.

Bei der **inneren** Bewegung geht es darum, wieder zu sich zu kommen und den Fokus für sich und die anderen zu schärfen. Wir stärken das Klassengemeinschaftsgefühl gerade zu Beginn des neuen Schuljahres durch Klassenratsstunden bis zu den Herbstferien. Ein Kernteam von Lehrkräften führt regelmäßig altersgerechte Achtsamkeitsübungen durch, wie Atem- Bewegungs- oder mentale Übungen. Durch gesonderte „Achtsamkeitsstunden“, die in unregelmäßigen Abständen im ersten Schulhalbjahr stattfinden, werden diese vertieft.

Hier finden Sie beispielhaft konkrete Umsetzungsmöglichkeiten des Konzepts im Unterricht:



Auf freiwilliger Basis können die SchülerInnen den begleitend angebotenen Wahlunterricht „Lernen mit Achtsamkeit“ besuchen. Hier wird die innere Bewegung durch Momente des Innehaltens, fest verankerte Meditationen sowie mit Bewusstseins- und Achtsamkeitsübungen vertieft: Achtsames Lernen und die Reflexion über den eigenen Lerntyp sowie Lernstrategien durch die Wahrnehmung unserer Sinne und vieles mehr werden hier beleuchtet.

Stand: März 2023