

Achtsamkeitskurs für mentale Gesundheit

Soft-Chill

Projektbeschreibung

Schülerinnen und Schüler entwickeln einen praxisorientierten Achtsamkeitskurs für ihre Klasse oder Schule. Inhalte umfassen theoretische Grundlagen (Was ist Achtsamkeit?), praktische Übungen (Atem, Bodyscan, Gehmeditation, achtsames Schreiben), Alltagsanwendungen (Schulalltag, Lernstrategien) und Transfer in den Alltag. Der Kurs kann Workshop-Sequenzen, regelmäßige Kurzübungen im Unterricht etc. umfassen. Gefördert werden Stressbewältigung, emotionale Regulation, Konzentration und eine wertschätzende Lernkultur.

Ziele

- Vermittlung von Grundlagen der Achtsamkeit, Atmung, Körperwahrnehmung und Emotionsregulation.
- Förderung emotionaler Kompetenz, Stressmanagement, Selbstregulation, Empathie, Resilienz; Verbesserung des Schulklimas und der Lernkultur.
- Unterrichtsbezogene Kompetenzen: Geografie/Biologie (Stressoren, Stressreaktionen), Deutsch/Mathematik (Dokumentation, Reflexion), Informatik (digitale Ressourcen), Sozialkompetenz (Kooperation).

Alltagsbezug

- Zunehmende Belastung durch Umwelt, Prüfungen, soziale Medien, sich ändernde Lernbedingungen führt zu Stress, Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten.
- Bedarf an praxisnahen, alltagstauglichen Strategien zur mentalen Gesundheit; Schaffung eines sicheren Raums für Reflexion und Entspannung.



© Susanne Troll

Geplante Aktivitäten

1. Bedarfsanalyse und Rahmenbedingungen

- Umfrage/Feedbackrunde zu Stressoren, bisherigen Strategien, Offenheit für Achtsamkeit.
- Sicherheits- und Datenschutzaspekte klären.
- Gruppe bilden: Projektleitung, Moderation, Dokumentation, Technik.

2. Konzept und Module entwerfen

- Kernmodule definieren: Einführung in Achtsamkeit, Atemübungen, Body-Scan, Geh-Meditation, achtsames Schreiben, Stressmanagement-Tools, Reflexion.
- Methodenmix festlegen: Kurz- und Langformen, Gruppenarbeit, Einzelarbeit, Peer-Coaching, digitale Einheiten.
- Sinnvolle Zeitrahmen pro Einheit (je 20–40 Minuten) und Rituale festlegen.

3. Materialien und Sicherheitskonzept

- Checkliste für Übungen (z. B. Ruhephasen, Freiwilligkeit, Respekt vor Grenzen).
- Erstellen eines Kursleitfadens, Handouts, ggf. QR-Codes zu kurzen Clips.

4. Pilotdurchführung

- Kleingruppenführung durch den Kurs; Moderation durch Peers und ggf. Lehrkräfte.
- Feedbackschleifen: kurze Evaluation nach jeder Einheit, Anpassungen vornehmen.

5. Auswertung

- Reflexion mit Schülerinnen/Schülern und Lehrkräften, Erhebung von Wirkung (Selbstbericht und einfache Beobachtungen).
- Entscheidung: Kurs als dauerhaftes Angebot oder Anpassung/Erweiterung.

6. Nachhaltigkeit und Transfer (laufend)

- Integration in Schultage, Bereitstellung von Ressourcen für andere Klassenstufen, Fortbildungsmodul für Lehrkräfte.

Zeitrahmen / Umfang

- Gesamt ca. 9–12 Wochen (je nach Umfang der Module und Schulzeit).
- Empfohlene Kurslänge: 6–10 Einheiten à 20–40 Minuten, flexibel anpassbar.

Ressourcen und Beteiligte

- Räume: Klasse(n), ggf. Ruheraum, Aula für größere Gruppen.
- Materialien: Kursleitfaden, Handouts, Mikrofone/Boxen für hörbare Übungen, ggf. Tablets/Beamer für Medienclips.
- Budget: geringe Mittel für Druck, Materialien, ggf. für Expertin/Experten für Achtsamkeit, etwa für die Produktion geführter Achtsamkeitsübungen (audios), kuratierter Videos, einfacher Reflexions-Apps.