

Teilnahme des Projekts

„Mit Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl zu demokratischem Handeln“

ICH-DU-WIR

am Bundeswettbewerb „Demokratisch Handeln“



Das Projekt „Mit Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl zu demokratischem Handeln“ entstand in Zusammenarbeit der Schulpsychologischen Dienste des Rheinisch-Bergischen Kreises und des Rhein-Erft-Kreises.

Es startete im Oktober 2022 mit einer Pilotphase in den 4. Klassen der EGS Bensberg.

Über 14 Wochen leitete eine Mitarbeiterin des Schulpsychologischen Dienstes jeweils eine Unterrichtsstunde wöchentlich an. Dabei ging der Weg vom „ICH zum DU zum WIR“: Die inhaltlichen Kernstücke waren Achtsamkeits- und (Selbst-)Mitgefühlsübungen sowie Anregungen zu demokratischem Handeln, zum Beispiel:

- sich und seinen Körper wahrnehmen
- eigenes Nervensystem beruhigen und mit stressigen Situationen umgehen
- sich mit eigenen Gefühlen vertraut machen
- Mitgefühl für sich und andere entwickeln
- Beziehungen wertschätzender gestalten
- demokratisch(e) Projekte entwickeln, die an den Kinderrechten orientiert sind.

Frage man die Schüler*innen, war für sie das Besondere an den Stunden,

„... dass es in der Klasse ruhiger wird.“

„... dass mich die Anker beruhigen.“

„... dass wir was zusammen machen ohne Streit.“

Die Lehrkraft der Klasse war anwesend, um eingeführte kurze Übungen im Laufe der Woche zu ritualisieren und so zu vertiefen. Denn auch Achtsamkeit, (Selbst-)Mitgefühl und demokratisches Handeln müssen regelmäßig geübt werden.

Im Dezember 2022 bewarb sich die EGS Bensberg mit diesem Projekt beim jährlichen bundesweiten Wettbewerb „Demokratisch Handeln“. Dabei geht es nicht darum, Preise zu gewinnen, sondern die Inhalte und die Sinnhaftigkeit der Projekte stehen im Mittelpunkt. Weitere Informationen zum Wettbewerb sind [hier](#) zu finden.

Im Februar 2023 sind Schülervorteiler*innen der beiden 4. Klassen mit ihren Lehrer*innen zu einer zweitägigen „demokratisch handeln regional“-Veranstaltung in der Akademie Klausenhof in Hamminkeln eingeladen. Hier können sich die Teilnehmenden vernetzen, austauschen und erhalten fachlichen Input. Sie können „einfach mal eine gute Zeit“ miteinander verbringen.

Vertreter*innen besonders ausgezeichneter Projekte werden im Juni 2023 für ein zweitägiges Treffen nach Berlin eingeladen. Da heißt es nun: Daumen drücken!