

Achtsamkeit: Zweite Gruppe

Leitung: Frau Schendekehl und Frau Karka (je 15 Schüler*innen)

Auch in der zweiten Gruppe wurde über Gefühle und Gedanken gesprochen.

Ein Schüler berichtete uns über das bereits gelernte Wissen über die Achtsamkeit: „Viele Leute sind sich nicht mehr bewusst, was sie machen, und tun Dinge intuitiv. Ein Beispiel: Um die Gewohnheiten aufzuheben, haben wir unseren Namen mit Links geschrieben, obwohl wir eigentlich mit Rechts schreiben.“ Zudem haben die Schüler natürlich auch über die Leitfrage der Projektwoche gesprochen, und zwar „Was ist Glück?“, und im späteren Verlauf der Stunde noch eine Meditation durchgeführt.

Ein zweiter Schwerpunkt wurde auf die „Beurteilung Anderer“ gelegt, wobei Probleme und Selbstbestimmung der Schüler an erster Stelle standen.

Jakob Vogel

Vincent Domke

Niklas Eichholz

