

Der Klassenlehrer betreut seine Klasse täglich von 7.45 Uhr bis 9.45 Uhr. Dies ist der so genannte Hauptunterricht. Der eigentliche Unterricht beginnt nach Abschluss des Morgenkreises um etwa 8.20 Uhr.

Unabhängig vom jeweiligen Unterrichtsstoff gliedert sich der Hauptunterricht in drei Teile: Rhythmischer Teil, Lernteil und Erzählteil. Dadurch sollen die Schüler in allen drei Seelenkräften angesprochen werden. Fühlen, Denken und Willensarbeit wechseln sich ab, so dass der ganze Mensch angesprochen und ein zu gleichförmiges, einseitiges Unterrichten vermieden wird.

Der **Rhythmische Teil** liegt in der Regel zu Beginn des Hauptunterrichts. In ihm leitet der Lehrer vielseitige sprachliche, musikalische oder Bewegungsübungen an, passend zum jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder. In der Unterstufe können das zum Beispiel Fingerspiele, Lieder und Reigen sein, in Mittel- und Oberstufe sind es oft Gedichtrezitationen, altersgemäße Lieder, Bewegungsspiele und -übungen. Außerdem werden in der Regel zuallererst der Morgenspruch und die Zeugnisprüche der Kinder gesprochen.

Der Rhythmische Teil spricht dabei insbesondere die Willenskräfte und das Fühlen an. Gelingt er, dann kann man feststellen, dass viele Kinder anschließend gerötete Wangen, wärmere Hände und einen ruhigen, tiefen Atem haben. Durch das freudige, rhythmisierende Tun sind auch die Kopfkkräfte erwacht, die Kinder sind nun bereit für das mehr intellektuelle Arbeiten im Lernteil.

Im **Lernteil** wird der eigentliche Unterrichtsinhalt behandelt. Die verschiedenen Fächer werden dabei in Epochen unterrichtet. Das bedeutet, dasselbe Fach (zum Beispiel Schreiben, Rechnen, Tierkunde) wird über drei bis sechs Wochen täglich gegeben. Dies ermöglicht ein organisches Lernen, was bei einer Zerstückelung der verschiedenen Fächer in einzelne Unterrichtsstunden so nicht möglich wäre. Sind die Schüler über mehrere Wochen tief in das jeweilige Fach eingetaucht, darf das Gelernte bis zur nächsten Epoche ins Langzeitgedächtnis absinken.

Während des Lernteils sitzen die Schüler/innen in der Regel an ihren Tischen. Nach einem mündlichen Wiederholungsteil und der Einführung eines neuen Inhaltes durch den Lehrer folgt meist ein Arbeitsteil, in dem die Kinder im Heft oder auf Blättern schriftlich arbeiten.

Nach dem „Einatmungsprozess“ des Lernteils freuen sich die Kinder darauf, zum Abschluss des Unterrichts entspannt dem **Erzählteil** zuhören zu dürfen. Der Unterricht atmet gewissermaßen wieder aus. Dafür gibt es - dem jeweiligen Alter der Kinder entsprechend - ein bestimmtes Thema, das inhaltlich nicht unbedingt etwas mit der jeweiligen Epoche zu tun haben muss. Der Lehrer kann sich an den traditionellen Inhalten orientieren, kann aber auch andere Inhalte wählen, die die Kinder und Jugendlichen in ihren entwicklungs- und altersspezifischen Fragen unterstützen.

Traditionell beinhaltet der Erzählteil an Waldorfschulen folgende Themen: Märchen (1.Klasse), Fabeln und Heiligenlegenden (2.Klasse), Altes Testament (3.Kl.), Germanische Mythologie (4.Kl.), griechische und römische Mythologie und Sagen (5./6.Klasse), Entdecker und Erfinder-Biographien und geschichtliche Erzählungen (7./8.Klasse).

Der im Hauptunterricht angestrebte organische Wechsel von Zuhören und Eigenaktivität, von Willens-, Gefühls- und Kopfarbeit wirkt gesundend auf die Kinder. Zudem vermitteln ihnen die täglich wiederkehrende Abfolge der verschiedenen Unterrichtsteile und die teilweise ritualisierten Abläufe Orientierung und Sicherheit.