

# Achtsamkeitschallenge

Viel zu oft agieren wir wie ferngesteuert: Wir erledigen Alltagsaufgaben, sind aber in Gedanken schon bei den nächsten drei Punkten unserer To-do-Liste. Stress führt dazu, dass wir das Hier und Jetzt aus den Augen verlieren – und das führt zu mehr Stress.

In unserem hektischen, reizüberfluteten Alltag können Achtsamkeitsübungen dabei helfen, wieder im gegenwärtigen Moment zu landen. Durch Achtsamkeitsübungen lernt man, die Welt und die eigenen Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Achtsamkeit ist ein Gegenentwurf zur Leistungsgesellschaft, die unsere Schüler\*innen in Form von Notendruck schon früh lernen: Bei Achtsamkeit geht es nicht darum, etwas richtig oder perfekt zu machen, sondern einfach zu sein und zu spüren.

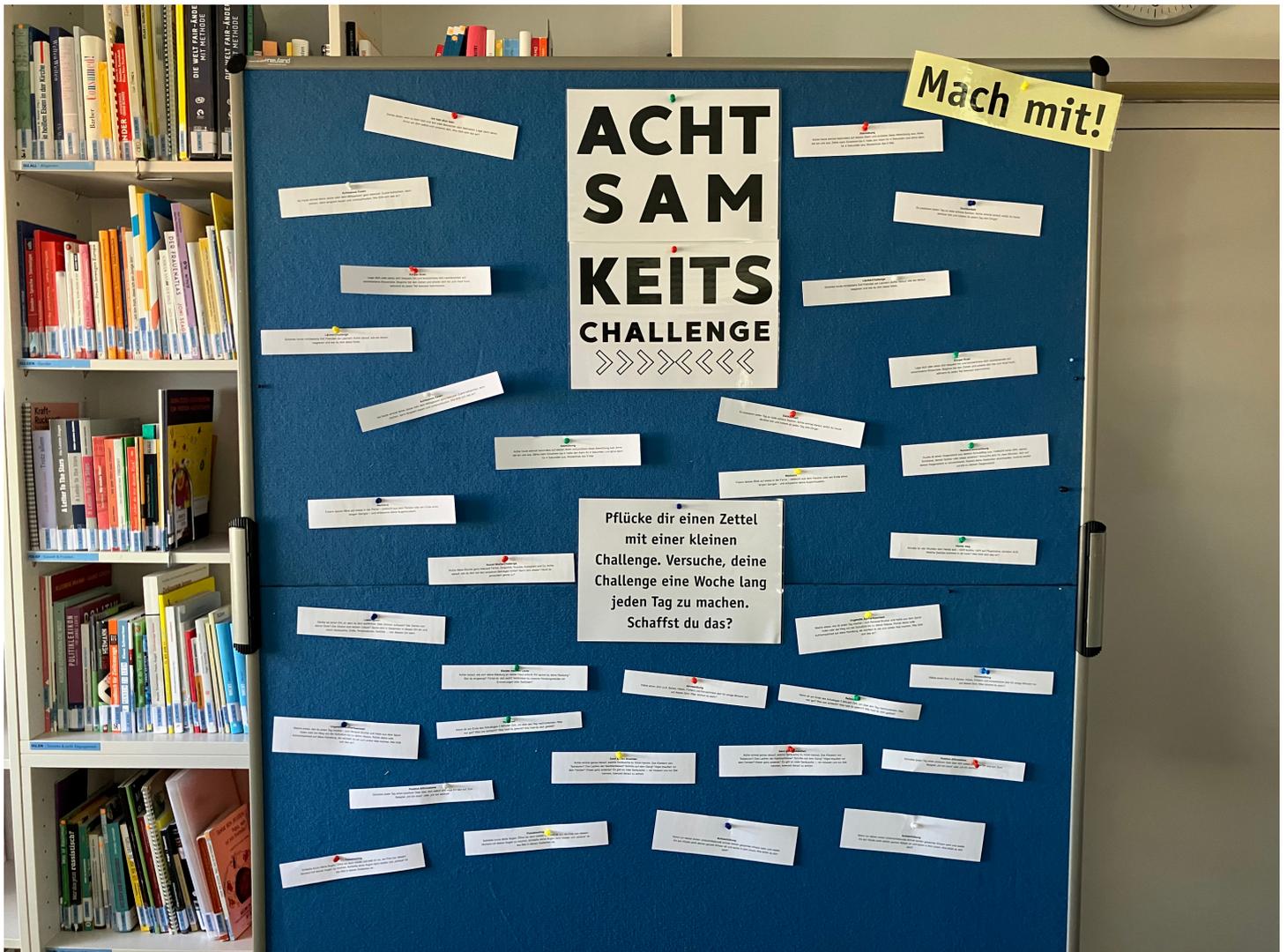
Obwohl die moderne Achtsamkeitspraxis viele Elemente aus dem Zen-Buddhismus übernommen hat, hat Achtsamkeit auch eine lange christliche Tradition (z.B. Kontemplation, lectio divina etc.). Wer achtsam ist, nimmt die Schöpfung bewusster wahr, geht fürsorglicher mit sich selbst und den Mitmenschen um und öffnet eine Tür für Gott im eigenen Leben. Das möchten wir deinen Schüler\*innen in diesem Moment ermöglichen.

Wenn du dieses Themenpaket in deiner Schule anwendest, würden wir uns über dein Feedback freuen: <https://forms.office.com/e/NyYmfCBBJS>

## Material

- Druckvorlagen: Überschrift, Handlungsaufforderungen, Dokument mit 19 verschiedenen Achtsamkeitschallenges zum Pflücken
- Pinnnadeln
- Schere und/oder Schneidemaschine
- evtl. Laminiergerät und Geschenkpapier/buntes Packpapier

# Gestaltungsanleitung



Das Dokument mit den Achtsamkeitschallenges je nach Pinnwand- und Schulgröße drei- oder viermal ausdrucken und so zerschneiden, dass du je eine Challenge pro Zettelchen hast.

Dann die Überschrift, die Handlungsaufforderungen und die Zettelchen mit den Achtsamkeitschallenges an die Pinnwand pinnen. Nach Bedarf musst du die kleinen Zettelchen nachdrucken und neu anpinnen.

Optional kannst du die Pinnwand auch mit Geschenkpapier oder buntem Packpapier hinterlegen, um das Angebot noch einladender zu machen. Dann könntest du die Challenges auch aufkleben, sodass die Schüler\*innen sie herunterreißen können.