



# Tage der Achtsamkeit und Stille

## (AuS-Tage)

*Wenn du tief in dein Inneres blickst, wirst du sehen,  
dass die Stille, nach der du dich sehnst, bereits da ist. Doch mit großer Wahrscheinlichkeit ist da  
auch eine ganze Menge Chaos.*

Daniel Rechtschaffen, Autor des Buches *Die achtsame Schule.  
Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden für Lehrer und Schüler*, Freiburg 2016

Ein waches Bewusstsein, Freude am Lernen und am Erleben von Gemeinschaft – das sind die Idealvorstellungen von der Atmosphäre in einer Schulklasse. Nicht immer erleben Lehrkräfte, Kinder und Jugendliche ihren Hauptwirkungsort tatsächlich so. Wie wäre es, wenn die Schulklasse tatsächlich ein Ort wäre, der von positiven Gefühlen, von Gelassenheit und Toleranz getragen wird? Wie würde unsere Welt aussehen, wenn jedes Kind die Möglichkeit hätte zu lernen, wie es gut für sein Herz, seinen Körper und seinen Geist sorgen kann? Mitfühlender, entspannter, freundlicher; weniger auf Höchstleistung getrimmt, stattdessen bewusst auf sich achtend, in Zugehörigkeit und Verbundenheit mit seiner Umwelt.

Wo aber lernen wir, mit uns selbst und unseren Emotionen umzugehen? Wo und wie schöpfen wir innerlich Ruhe und Kraft?

Im Rahmen dieser „Tage der Achtsamkeit und Stille“, kurz: „AuS-Tage“, schaffen wir viel Gelegenheiten und Raum, uns selbst – das heißt unseren Körper, unsere Gedanken und Gefühle – kennen zu lernen und mitten im Chaos in und um uns herum, die Stille zu entdecken.

„Achtsamkeit liegt dem sozial-emotionalen Lernen zugrunde“, schreibt Jon Kabat-Zinn. Achtsamkeit ist ein Konzept, das es Schüler\*innen ermöglicht, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und länger zu halten, Mitgefühl zu entwickeln und besser mit Stress umzugehen. Achtsamkeit heißt, mich selbst und das, was mir in diesem Moment begegnet, wahrnehmen zu lernen, ohne sofort zu interpretieren oder zu beurteilen oder ins Handeln zu kommen. Achtsamkeit meint ungeteilte Aufmerksamkeit, ganz bei mir selbst, bei meinem Gegenüber oder bei der Sache zu sein.

Je nach Alter der Schüler\*innen gehen wir eher spielerisch (Grundschulalter), erlebnisorientiert (Mittelstufe) vor oder nehmen auch existentielle Fragen in den Blick und widmen uns lebensphilosophischen Fragestellungen (Abschlusschüler\*innen). In jedem Fall aber dürfen die individuellen Bedürfnisse der Schüler\*innen zum Tragen kommen. Durch eine Kombination aus Übungen und Zeit in der Natur bauen wir darauf, die Aufmerksamkeit und den Kontakt zu sich selbst und vor allem für das, was in unserem Herzen ist, gezielt zu stärken und durch solche Herzensbildung Lebens- und Beziehungskompetenz zu fördern.

Dauer:	Montagmittag bis Mittwochmittag bzw. Mittwochmittag bis Freitagmittag oder über ein Wochenende (Freitagmittag bis Sonntagmittag)
Veranstaltungsort:	Jugendbildungsstätte / Tagungshaus
Zielgruppe:	Alle Altersstufen; von einer Klasse bis zu einem ganzen Jahrgang
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Wie mit mir selbst und meinen Emotionen umgehen?</li> <li>♥ Wie kann ich innerlich Ruhe und Kraft schöpfen?</li> <li>♥ Wie kann ich zu Stille und Besinnung finden?</li> <li>♥ Achtsame Kommunikation</li> <li>♥ Möglichkeiten des Abbaus von Spannungen und Stress</li> <li>♥ Schulung von Selfcare und Mitgefühl</li> </ul>
Methoden:	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Körperübungen</li> <li>♥ kreative Techniken</li> <li>♥ Übungen in der freien Natur</li> <li>♥ raum- und erlebnispädagogische Übungen</li> <li>♥ Parcours-Arbeit</li> <li>♥ inhaltliche Impulse</li> <li>♥ Einzel- und Gruppenarbeit</li> <li>♥ Reflexion und Austausch der Erfahrungen</li> </ul>
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ die Kraft der Stille entdecken</li> <li>♥ Herzensbildung</li> <li>♥ Impulse zu einer Haltung der Achtsamkeit</li> <li>♥ Achtsamkeit praktisch vermitteln</li> </ul>

Zur Preisgestaltung nehmen Sie mit uns bitte Kontakt auf!

Zuschüsse, etwa vom Bayerischen Jugendring, sind möglich.

Kontakt:

cordat herzensbildung | obere bachgasse 9 | D-93047 Regensburg | +49 173 699 4483

herz@cordat.org | www.cordat.org