

## Achtsamkeit in Krisenzeiten

*Sorgt euch also nicht  
um den morgigen Tag,  
denn der morgige Tag  
wird für sich selber sorgen.*

*Jeder Tag hat genug  
an seiner eigenen Last.*

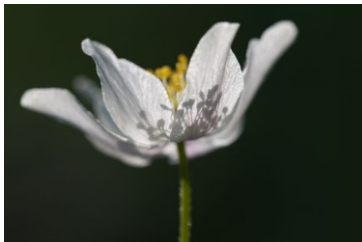
*Mt 6,34*

Die lange Pandemiezeit hat Lehrkräften und Schüler\*innen viel abverlangt und tut es noch immer.

Ist noch guter Bodenkontakt da und fester Grund unter den Füßen? Kann ich gut und tief atmen, um mir eine gelassene Haltung und Stimme zu bewahren? Was kann mir helfen, um mich nicht in all den Anforderungen zu verlieren?

Diesen Fragen gehen wir in den Workshops nach. Wir üben uns ein in praktische Achtsamkeitsübungen, christliche Meditationen, u.v.m.

Darüber hinaus gibt es viele praktische Tipps für Achtsamkeitsübungen in der Unterrichtspraxis.



# Achtsamkeit

## Treffpunkt rpi

Dienstag, 24. August 2021  
09:00—16:30 Uhr

online

Gestaltung: Julia Gerth, RPI Fritzlar, Fotos: Ina Schossley/Friederike Schädel

## Organisatorisches

### Anmeldung bis zum 17. August

Zur Anmeldung folgen Sie dem Link oder verwenden Sie den QR-Code unten.

Wir möchten Sie bitten, bei der Anmeldung im Feld „Sonstige Informationen“ bei „Bemerkungen“ einen Workshopwunsch für die Workshops am Vormittag und einen Workshopwunsch für den Nachmittag einzutragen.

Den Zugangslink für die Online-Veranstaltung erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

[https://kurzelinks.de/  
studientag-achtsamkeit](https://kurzelinks.de/studientag-achtsamkeit)



### Ort:

Online über die Kommunikationsplattform Zoom.

### Veranstalter:

RPI Kassel und Fritzlar

## Workshops am Vormittag

### 1) „Achtsam in der Schule“

alle Schulformen

Schüler\*innen sollen aufmerksam sein und Lehrkräfte wollen es sein. Das ist nicht einfach zwischen Handy, Tablet und Co. Und auch in Krisenzeiten wird viel Aufmerksamkeit von allen Beteiligten abgezogen.

In diesem WS werden Übungen vorgestellt und ausprobiert, um Schüler\*innen und auch Lehrkräfte in ihrer Konzentration und Ruhe zu unterstützen.

*Christine Weg-Engelschalk, RPI Gießen; Anke Trömper, RPI Kassel*

### 2) „Achtsamkeit in heterogenen Lerngruppen“

alle Schulformen

Heterogenität wahrnehmen und schwierige Situationen annehmen lernen. Gemeinsam herausfordernde Situationen bewältigen. Ruhig werden und in der Stille Kraft schöpfen. Vielfältige Lernumgebungen gestalten zur Stärkung der Resilienz von Lehrer\*innen und Schüler\*innen.

Dieser Workshop bietet Impulse, die allein oder mit einer ganzen Klasse durchführbar sind und vielfältige Lernkanäle ansprechen.

*Susanne Gärtner, RPI Mainz; Dr. Julia Gerth, RPI Fritzlar*

### 3) „Achtsamkeit und christliche Meditation“

**Thematische Impulse und praktische Übungen**

alle Schulformen

In dem Workshop gibt es eine kurze Einführung in christliches Meditieren und eine damit verbundene Achtsamkeitspraxis. Neben thematischen Impulsen und dem Austausch in Gruppen stehen kleine meditative Übungen, soweit dies im Rahmen eines Online-Angebots möglich ist.

*Dr. Jochen Waldorf, RPI Gießen*

## Programm

08.30 Uhr: Öffnung des Raums /  
Techniksupport

09.00 Uhr: Begrüßung und Impuls

09.45 Uhr: Workshops I

- 1) Achtsam in der Schule
- 2) Achtsamkeit in heterogenen Lerngruppen
- 3) Achtsamkeit und christliche Meditation

11.45 Uhr: Pause

12.00 Uhr: Mittagsgebet und Wechsel  
in Wonder.Me

12.30 Uhr: Mittagspause

13.30 Uhr: Begegnung in Wonder.Me

14.15 Uhr: Workshops II

- 4) Achtsames sprechen
- 5) Räume der Stille
- 6) Deine Matte, dein Yoga!

16.15 Uhr: Gemeinsamer Abschluss

16.30 Uhr: Schlusseggen



## Workshops am Nachmittag

### 4) „Achtsames sprechen“

alle Schulformen

Aus der Ruhe heraus achtsam Sprechen und achtsam Gespräche führen, neue Situationen annehmen und Probleme lösen. Was und wer gibt mir Kraft?

Bibeltexte als Kraftquelle in Krisenzeiten deuten und verstehen. Vielfältige Lernumgebungen gestalten zur Stärkung der Resilienz von Lehrer\*innen und Schüler\*innen.

*Susanne Gärtner, RPI Mainz; Dr. Julia Gerth, RPI Fritzlar*

### 5) „Räume der Stille an öffentlichen Schulen“

Sekundarstufe I

An vielen öffentlichen Schulen findet man inzwischen »Räume der Stille«. Im Zentrum des Workshops steht die Frage, welche Konzepte diesen Räumen zugrunde liegen. Spielt Religion dort eine Rolle oder handelt es sich um säkulare Entspannungsangebote? Welche Bedeutung kommt der Vielfalt von Religionen und Weltanschauungen bei der Bespielung der Räume zu? Beispiele bereits existierender Räume geben Einblick in die ästhetische Umsetzung verschiedener Konzepte.

*Christine Weg-Engelschalk, RPI Gießen*

### 6) „Deine Matte, dein Yoga!“

alle Schulformen

Yoga steht für mehr Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Doch Yoga bedeutet auch, achtsam und präsent im eigenen Körper zu sein. Was es heißt, den Atem mit der Bewegung zu verbinden, den Fokus nach innen zu richten und auch körperliche Grenzen wahrzunehmen, erfährst du in diesem Yogaexkurs.

Bitte bequeme Kleidung tragen - wir werden uns viel bewegen.

*Stefanie Eisenach, YOGA-Trainerin*