

## Montag

### Den Alltag unterbrechen

- Welche Möglichkeiten fallen euch ein, den Alltag zu unterbrechen?  
Was tut gut? Warum eigentlich?
  
- Probiert aus, 2 min still zu werden und eure Gedanken loszulassen:
  - Findet eine angenehme Körperhaltung
  - Fühlt, wie sich Arme, Beine, Bauch und Schultern entspannen
  - Fühlt, wie euer Atem ruhig und gleichmäßig fließt
  - Nehmt die Geräusche in der Umgebung wahr
  - Lasst eure Gedanken los und achtet auf euren Atem
  - Fühlt, wie sich mit dem Atmen die Bauchdecke hebt und senkt
  - Verweilt an diesem Ort und spürt die Stille... kehrt langsam zurück
  
- **Für höhere Klassen**  
Die folgenden zwei Videos erzählen von Zahra, Sakiina und Tanya.  
Gebt euch zwei Minuten Zeit, um diese drei jungen Frauen kennenzulernen.  
  
<https://www.zdf.de/nachrichten/video/panorama-juedische-influencerin-religion-100.html#xtor=CS5-282>  
  
[https://zdfheute-stories-tap.zdf.de/afghanistan\\_schule\\_untergrund#xtor=CS5-282](https://zdfheute-stories-tap.zdf.de/afghanistan_schule_untergrund#xtor=CS5-282)
  
- Was hat euch berührt?



Fußballspielen  
Chillen  
Skateboardfahren  
Musikhören  
Musik machen  
In Urlaub fahren  
Aufräumen  
...



## Mittwoch

### Die Welt mit anderen Augen sehen

Heute feiern Christen **Buß- und Bettag**. Sie wollen gemeinsam – auch im Gebet – Kraft schöpfen, neue Wege zu gehen und dem Leben eine neue Richtung zu geben. Christen auf der ganzen Welt sind überzeugt: Eine wirklich friedlichere, gerechtere Welt ist ohne eine innere Überzeugung und Umkehr (Buße) schwer vorstellbar.

- Was würdest du in deinem Leben gern verändern? Wie sähe der erste Schritt aus?



<https://www.zdf.de/nachrichten/politik/klima-aktivistin-neubauer-klimaschutz-deutschlandfunk-100.html#xtor=CS5-282> (2 min)

- Auf die eigene, innere Stimme hören und handeln – was bedeutet das für dich?

## Freitag

