

Vorwort	5
 Schreibformen: Erörterung – Nachhaltiger Konsum	
<i>Didaktisch-methodische Überlegungen</i>	6
Fast Food	10
Lebensmittelverschwendung	11
Smartphone-Produktion	12
Textilherstellung und -vernichtung	13
Land Grabbing	14
 Sprachgebrauch: Konjunktiv – Keine Armut	
<i>Didaktisch-methodische Überlegungen</i>	15
Kinderarbeit	18
Patenschaft für ein Kind	19
Teufelskreis der Armut	21
Welt ohne Armut	22
 Literarische Texte – Frieden und Gerechtigkeit	
<i>Didaktisch-methodische Überlegungen</i>	23
Frieden	26
Gefährdung des Friedens	27
Friedvoller Umgang miteinander	28
Weihnachten – Fest des Friedens	29
 Nichtliterarische Texte – Hochwertige Bildung	
<i>Didaktisch-methodische Überlegungen</i>	30
Schule hier und anderswo	34
Bildung und Ausbildung	36
Berufe für Mädchen – Berufe für Jungen	38
Bildungschancen in Entwicklungsländern	39
Armut und Bildung	40

Schreibnormen – Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen

<i>Didaktisch-methodische Überlegungen</i>	42
Wasserverbrauch im Haushalt.....	46
Trinkwasser für alle.....	47
Water grabbing.....	48
Virtuelles Wasser	49

Schreibformen: Zeitungstexte – Kein Hunger

<i>Didaktisch-methodische Überlegungen</i>	50
Ursachen des Hungers	55
Körperliche Auswirkungen des Hungers.....	57
Bekämpfung des Hungers auf der Welt	58
Vegetarische Ernährung	60

Materialgestütztes Schreiben – Gesundheit und Wohlbefinden

<i>Didaktisch-methodische Überlegungen</i>	61
Gesundheit und Wohlbefinden für mich.....	65
Wohlbefinden in der Schule	66
Achtsamkeit.....	68
Erdbeben und ihre Folgen.....	70
Kinderarbeit.....	72

Geschlechterbeziehung in der Literatur – Geschlechtergleichheit

<i>Didaktisch-methodische Überlegungen</i>	75
Schiller: Der Handschuh	79
Heine: Am Teetisch	81
Kleist: Mann und Frau.....	82
Droste-Hülshoff: Am Turme	83

Bereits im Jahr 2007 entschied das Plenum der Kultusministerkonferenz, dass der Lernbereich *Globale Entwicklung* im Rahmen einer *Bildung für nachhaltige Entwicklung* im Unterricht implementiert werden muss. Ziel dabei ist es, in Zeiten von großen globalen Herausforderungen sicherzustellen, dass das Fundament für eine zukunftsfähige Entwicklung durch die Qualität der übermittelten Bildung an unseren Schulen gelegt wird. Unserer Meinung nach ist das Fach Deutsch gut dazu geeignet, Globales Lernen einzubinden und den Lernenden zu veranschaulichen, dass sie Menschen EINER Welt sind.

Die vorliegenden Materialien orientieren sich – basierend auf den 17 Nachhaltigkeitszielen der UN – an den Lehrplänen und curricularen Vorgaben. Sie sollen u. a. den Blick auf das Globale Lernen öffnen und Anregungen liefern, dieses im Unterricht einzusetzen. Die einzelnen Unterrichtseinheiten sind als „Börse“ zu betrachten. Die dazugehörigen Arbeitsblätter decken weder das entsprechende Nachhaltigkeitsziel ab noch das genannte Unterthema. Sie sind als ergänzende Materialien gedacht. So müssen bspw. die von uns ausgewählten Gedichte nicht zwingend verwendet werden, sondern es können auch andere Gedichte nach eigenem Belieben eingesetzt werden. Dasselbe gilt für die vorgeschlagenen Schreibformen, die auch untereinander gewechselt werden können.

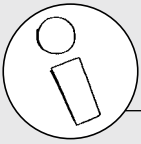
Für die Lehrkraft ist es notwendig, sich im Vorfeld in den methodisch-didaktischen Überlegungen der jeweiligen Unterrichtseinheit zu informieren, welche Vorleistungen in der Klasse bzw. welche Vorbereitungen bzgl. Bildbereitstellung und Kopien getroffen werden müssen. Auch eine vorherige Einarbeitung in die vorgeschlagenen Texte und Textsorten ist zwingend erforderlich, um eventuell aufkommende Fragen der Lernenden beantworten zu können. Zudem gibt es Aufgaben, die sensibel behandelt werden müssen und u. U. nicht in der Klasse durchgeführt werden können (bspw., wenn es um die Themen Hunger, Frieden oder Armut geht). Insbesondere diese Themen sind nicht für den Vertretungsunterricht geeignet, sondern sollten ausschließlich in einer vertrauensvollen Atmosphäre behandelt werden.

Durch die Unterteilung der Aufgaben auf den Ebenen „Erkennen“, „Bewerten“ und „Handeln“ ist eine Durchführung innerhalb einer Doppelstunde nicht immer möglich. Insbesondere dann, wenn man die Aufgaben ernst nimmt und mit seiner Klasse gewissenhaft umsetzt. Vor allem die Handlungsaufgaben sollen den Lernenden Möglichkeiten bieten, über ihre eigene Verantwortung nachzudenken und sich dieser bewusst zu werden. Dafür ist es unabdingbar, nach Abschluss eines Themas, den Verlauf und die eigene Haltung in der Klassengemeinschaft zu reflektieren.

Die Schüler*innen werden neben Einzelarbeitsphasen, in denen sie oft ihren Lebensalltag und ihr Konsumverhalten reflektieren, zu kooperativen Austauschphasen und Gruppenarbeiten angeleitet, um anschließend (als Klassengemeinschaft) aktiv eine Handlungsaufgabe umzusetzen, in der sie ihren Wissenszuwachs verarbeiten können. In den kooperativen Phasen ist es wichtig, den Lernenden genügend Zeit einzuräumen und in abschließenden Diskussionen auf deren weiterführende Fragen und Ideen einzugehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den vorliegenden Materialien und hoffen, dass Sie die gleiche Freude und Leidenschaft an diesen Themenbereichen entwickeln wie wir.

Ihre
Anne Bach
Ursula Tilsner



Didaktisch-methodische Überlegungen

Kompetenzen der Unterrichtseinheit



Rede- und Gesprächskompetenz, Schreibkompetenz

Rede- und Gesprächskompetenz

Die Schüler*innen können ...

- Gesprächssituationen dem Zweck und Thema entsprechend adressatengerecht mitgestalten und reflektieren.
- Pro- und Contra-Argumente zu einem Thema vortragen und diskutieren.
- auf Gesprächsbeiträge mittels relevanter Begründungen unter Berücksichtigung der Meinung anderer eingehen.

Schreibkompetenz

Die Schüler können ...

- eine Erörterung zum jeweiligen Thema unter Berücksichtigung der für sie relevanten Argumente verfassen.



AB Fast Food

Stundenziele

1. Die Schüler*innen erklären, was sie unter Fast Food verstehen.
2. Die Schüler*innen kennen Nachteile der Fleischproduktion.
3. Die Schüler*innen bewerten die Frage „Macht Fast Food alle satt?“
4. Die Schüler*innen übertragen einen Text in eine andere Darstellungsform.

Vorbereitungen

Für *Aufgabe 1* kann es von Vorteil sein, vorab ein Bild eines Burgers (z. B. aus dem Internet) groß und farbig auszudrucken und für alle sichtbar an der Tafel aufzuhängen.

Erwartungshorizont

Aufgabe 1

Die Lernenden werden vermutlich v. a. Begriffe nennen, die den Geschmack und die Zutaten eines Burgers beschreiben.

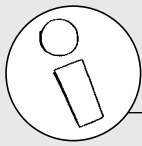
Aufgabe 2

Ernährungswissenschaftlich gibt es keine nährstoffbezogene Definition für Fast Food. Entsprechend unterschiedlich werden auch die Vorstellungen der Lernenden sein. Häufig wird unter Fast Food ein Essen „auf die Schnelle“ verstanden. Dazu könnten dann beispielsweise auch der Trinkjogurt aus dem Supermarktregal, das Pausenbrot von zu Hause oder die Schnitzelsemmel vom Metzger gehören.

Aufgabe 3

Pro: schnelle und unkomplizierte Zubereitung; kann z. B. durch Obst, Gemüse sowie Vollkornanteile auch gesund sein; (auf den ersten Blick) günstig; macht schnell satt.

Contra: Abholzung des Regenwalds zugunsten des Sojaanbaus und für Weideflächen; Verlust von Anbau- und Wohnflächen für die dortigen Bewohner*innen; kurze Sättigungsphase durch den geringen Anteil an Ballaststoffen; mögliche Gewichtszunahme durch den hohen Anteil an Kohlenhydraten; nur auf den ersten Blick günstig; geringere Haltbarkeit als selbst gekochte Gerichte; haben wenig Vitamine und Ballaststoffe, sondern hauptsächlich Fett, Kohlenhydrate und Zucker; häufig in Plastik verpackt (hoher Verpackungsmüll).



Aufgabe 4

Pro: Mode ändert sich ständig; Kleidung ist relativ preiswert; „Shopper“ als Freizeitbeschäftigung mit Freund*innen.

Contra: Kleidung kann getauscht oder gebraucht gekauft werden; Kleidung wird oft unter unmenschlichen Bedingungen hergestellt; billige Kleidung hat eine kurze Lebensdauer.

Weiterarbeit

Mögliche Fragen für eine weiterführende Diskussion: Was hat dich beim Thema Textilherstellung am meisten überrascht? Hast du schon einmal Secondhand-Kleidung auf Flohmärkten oder Kleiderbörsen im Internet (z. B. Vinted) gekauft? Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?



AB Land Grabbing

Stundenziele

1. Die Schüler*innen erkennen, dass durch Land Grabbing die Existenzgrundlage der Kleinbauern*bäuerinnen komplett und dauerhaft vernichtet wird.
2. Die Schüler*innen erörtern, warum es für eine*n Kleinbauern*bäuerin wichtig ist, das Land zu behalten.

Vorbereitungen

Für die Aufnahme eines Podcasts in *Aufgabe 3* müssen Smartphones an der Schule erlaubt sein.

Erwartungshorizont

Aufgabe 1a

Schwache Regierungen lassen sich eher „kaufen“. Sie schöpfen persönliche Vorteile aus dem Verkauf des Landes (z. B. durch eine Beteiligung an den Profiten) oder werden mit Versprechungen wie dem Zugang zu sauberem Wasser, dem Ausbau der Infrastruktur, mehr Arbeitsplätzen, dem Bereitstellen neuer Technologien oder neuer Anbaumethoden „geködert“. Die Folgen für die Bewohner*innen des Landes werden bei den Geschäften nicht bedacht oder bewusst in den Hintergrund gedrängt. Außerdem gibt es in Staaten mit korrupten Regierungen keine Kontrolle durch unabhängige Personen, die nicht vom Geschäft profitieren.

Aufgabe 1b

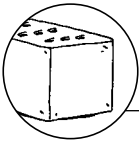
Großkonzerne kaufen häufig Land, das bisher von Kleinbauern*bäuerinnen genutzt wurde. Da Eigentum in wenig entwickelten Regionen nicht immer schriftlich registriert ist, können die Kleinbauern*bäuerinnen ihren Besitzanspruch nicht geltend machen. Ihr Land wird ihnen dann ohne eine entsprechende Entschädigung aberkannt. Die Existenzgrundlage der Kleinbauern*bäuerinnen wird somit komplett und dauerhaft vernichtet, ohne dass diese in irgendeiner Weise dagegen vorgehen können. Der Großkonzern kommt durch den Landraub günstig an Anbaufläche und kann dadurch seinen Gewinn maximieren.

Aufgabe 2

Für Kleinbauern*bäuerinnen ist ihr Land wichtig, um den Lebensunterhalt ihrer Familie zu sichern und um unabhängig von Großkonzernen zu bleiben. Durch den Verkauf der angebauten Lebensmittel kann den Kindern evtl. ein Schulbesuch und somit ein besseres Leben ermöglicht werden.

Aufgabe 3

Für die Erstellung eines Podcasts sollten die Jugendlichen den entsprechenden Text zum Thema zunächst aufschreiben, dann flüssig und fehlerfrei vortragen und schließlich auf ihrem Smartphone aufnehmen. Beim anschließenden Abhören fallen ihnen oft noch grammatikalische oder logische Fehler auf. Die Aufnahme kann so lange wiederholt werden, bis die Zeit abgelaufen oder die Aufnahme perfekt ist. Zur Bewertung können die aufgenommenen Podcasts schließlich per Mail an die Lehrkraft verschickt werden.



Erkennen

Aufgabe 1

Beschreibe das folgende Bild.



© arskan - stock.adobe.com

Aufgabe 2

- Erkläre in Stichpunkten, was für dich Fast Food ist. Gehört der Burger deiner Meinung nach dazu?
- Vergleiche deine Meinung mit der deines Partners und besprecht Gemeinsamkeiten und Unterschiede.



Bewerten

Infotext: Sojaanbau und Fleischproduktion

Soja ist eine sehr eiweißhaltige Nutzpflanze und daher besonders attraktiv als Mastfutter in der Viehhaltung. Um 1 kg Fleisch zu produzieren, braucht man knapp 12 kg Sojaschrot. Auf 1 ha können in den Tropenländern pro Jahr 2.600 kg Soja geerntet werden. Das führt dazu, dass riesige Flächen Regenwald gerodet und als Anbaufläche für Sojabohnen verwendet werden. Zusätzlich wird Regenwald abgeholzt, damit z. B. in Brasilien riesige Rinderherden weiden können. Um Plantagen oder Weiden anzulegen, werden die Waldbewohner meist brutal von ihrem Land vertrieben. Die Folgen für die Familien sind Krankheiten, Hunger und Armut.

In Deutschland liegt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch von Fleisch- und Wurstwaren bei ca. 80 kg. Länder wie Australien, USA oder Argentinien knacken sogar die 100 kg-Grenze.

Aufgabe 3

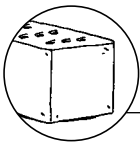
- Notiere die Nachteile der Fleischproduktion, die im Text zu finden sind. Kennst du noch weitere Nachteile?
- Schreibe eine Erörterung zum Thema „Macht Fast Food alle satt?“



Handeln

Aufgabe 4

Entwerft in Partnerarbeit einen Infolyer zum Thema Fast Food und stellt diesen den anderen Klassensmitgliedern vor.



Lebensmittelverschwendung



Erkennen

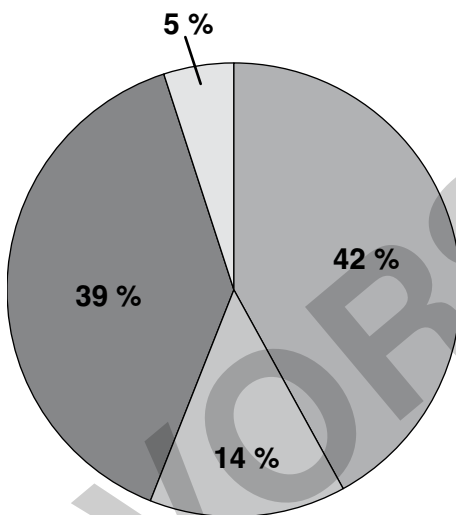
Infotext: Lebensmittelbedarf

Während in den Industrieländern (v. a. auf der nördlichen Hemisphäre) zu viele Lebensmittel angeboten werden, hungern Menschen auf der Südhalbkugel.

In Deutschland konsumieren wir mehr Lebensmittel als wir selbst anbauen. Wir geben rund 13 % unseres Einkommens pro Haushalt für Lebensmittel aus – einen Teil davon entsorgen wir im Müll. Im Gegensatz dazu müssen Familien in Entwicklungsländern bis zu 70 % ihres Einkommens für Grundnahrungsmittel aufbringen. Nachteilig wirken sich hierbei die geringe Produktivität der Landwirtschaft (v. a. in afrikanischen Ländern), die schlechten Erzeugerpreise für die produzierenden Bauern und die ständig steigenden Nahrungsmittelpreise aus.

Aufgabe 1

- Betrachte das Kreisdiagramm „Lebensmittelverluste“ und die nebenstehenden Bereiche. Überlege dir, welche Prozentzahlen zu welchem Bereich gehören und begründe deine Zuordnung.
- Vergleiche deine Einschätzung mit der von deiner Lehrkraft genannten tatsächlichen Zuordnung. Wo lagst du mit deiner Einschätzung richtig, wo nicht? Tausche dich mit deinem Partner darüber aus.



Bereiche:

private Haushalte

Gastronomie

Herstellung

Groß- und Einzelhandel

Kreisdiagramm: Lebensmittelverluste



Bewerten

Aufgabe 2

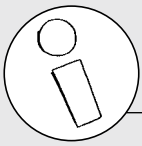
- Welche Gründe siehst du in den einzelnen Bereichen, Lebensmittel wegzuwerfen? Diskutiert darüber in der Klasse und schreibt eure Ergebnisse an die Tafel.
- Schreibe eine Erörterung zu den Ursachen und Folgen der Lebensmittelverschwendung.



Handeln

Aufgabe 3

Welche Möglichkeiten siehst du für dich, um eine Verschwendung von Lebensmitteln im eigenen Umfeld zu minimieren? Stelle deine Lösungsansätze der Klasse vor.



Didaktisch-methodische Überlegungen

Kompetenzen der Unterrichtseinheit



Rede- und Gesprächskompetenz, Schreibkompetenz

Rede- und Gesprächskompetenz

Die Schüler*innen können ...

- Texte gestaltend vorlesen und (frei) vortragen.
- Texte und Arbeitsergebnisse zu konkreten und abstrakten Themen bzw. Sachverhalten mediengestützt präsentieren.

Schreibkompetenz

Die Schüler*innen können ...

- Konflikte und deren Ausgestaltung in den Medien aufzeigen und mit der eigenen Lebenswelt in Bezug setzen.
- Texte in unterschiedlichen Formaten verfassen.
- Texte adressaten- und anlassbezogen formulieren.
- Texte unter Berücksichtigung von Sprach- und Textnormen gestalten.

Medienkompetenz

Die Schüler*innen können ...

- Zugang zu unterschiedlichen Medien (v. a. zu Zeitungstexten) finden.
- Medien kritisch-reflektiert, gestalterisch und technisch sachgerecht nutzen.
- ihre Lern- und Arbeitsergebnisse mediengestützt präsentieren.



AB Ursachen des Hungers

Stundenziele

1. Die Schüler*innen erklären den inhaltlichen Unterschied zweier Grafiken.
2. Die Schüler*innen nennen Ursachen für den wachsenden Hunger auf der Welt und verfassen dazu einen Kommentar.
3. Die Schüler*innen informieren sich über die tägliche Nahrungsmenge eines Menschen in einem Entwicklungsland und vergleichen diese mit einer Diät.

Vorbereitungen

Für *Aufgabe 2b* müssen den Lernenden ausreichend Plakatstreifen und Eddings zur Verfügung gestellt werden. Für die Recherche in *Aufgabe 3* ist es notwendig, dass alle Lernenden einen Zugang zum Internet haben.

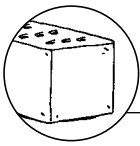
Erwartungshorizont

Aufgabe 1

Die beiden Grafiken veranschaulichen zum einen den unverschuldeten und zum anderen den selbst herbeigeführten bzw. krankhaften Hunger.

Aufgabe 2

Mögliche Ursachen: Armut, Kriege, Naturkatastrophen (z. B. Dürre, Überschwemmungen oder Brände), Klimawandel, korrupte Regierungen, schlechte Infrastruktur, schlechte medizinische Versorgung (Krankheiten, Seuchen).



Ursachen des Hungers



VORSCHAU

© eigene Grafik

A. Bach/U. Tilsner: Globales Lernen im Deutschunterricht 8 – 10
© Auer Verlag



Erkennen

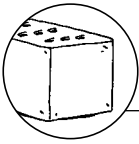
Aufgabe 1

Erkläre in einem Satz den wesentlichen Unterschied zwischen den in den beiden Grafiken dargestellten Ursachen von Hunger.



netzwerk lernen

zur Vollversion



Infotext: Ursachen des Hungers

Was sind die Ursachen des Hungers? Es gibt verschiedene Gründe für den Hunger in der Welt. Schaut man sich diese genauer an, dann erkennt man ihren engen Zusammenhang: Armut, Klimakatastrophen, kriegerische Auseinandersetzungen, mangelnde landwirtschaftliche Infrastruktur und instabile Märkte.

Armut und Hunger bedingen sich gegenseitig. Ein Mensch, der arm ist, leidet auch oft an Hunger. Wegen seines Hungers ist er nur eingeschränkt arbeitsfähig, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Die Konsequenz daraus ist, dass er sich ohne Geld nicht ernähren kann. In den Entwicklungsländern fehlt den Bauern oft das Geld zum Kauf von Saatgut, sodass sie nichts anbauen können, was ihre Familien wiederum ernähren könnte.

Die landwirtschaftliche Struktur ist in vielen Entwicklungsländern nicht ausreichend (z. B. fehlende Straßen, kaum Bewässerungssysteme, lange Transportwege).

Naturkatastrophen führen zu Missernten, die Bauern verlieren ihre Nutzflächen und damit ihre Ernährungsgrundlage. Kriegerische Auseinandersetzungen und gewaltsame Konflikte auf der ganzen Welt führen dazu, dass es für die Bauern zu gefährlich ist, ihre Felder zu bestellen. Zudem werden die Menschen durch die Kämpfe gezwungen, ihre Heimat zu verlassen – das führt naturgemäß zu Hungerkrisen.



© belyaaa – stock.adobe.com



Bewerten

Aufgabe 2

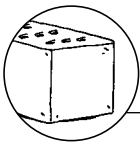
- Sammelt gemeinsam in der Klasse mögliche Ursachen, die zum „Wachsen“ des Hungers führen können. Nehmt dabei Bezug zum obigen Infotext und zur Grafik auf dem vorherigen Arbeitsblatt.
- Schreibt die Ursachen des Hungers anschließend auf Plakatstreifen, clustert diese an der Tafel und diskutiert darüber in der Klasse.
- Schreibe einen Kommentar zum Thema „Ursachen des Welthungers“.



Handeln

Aufgabe 3

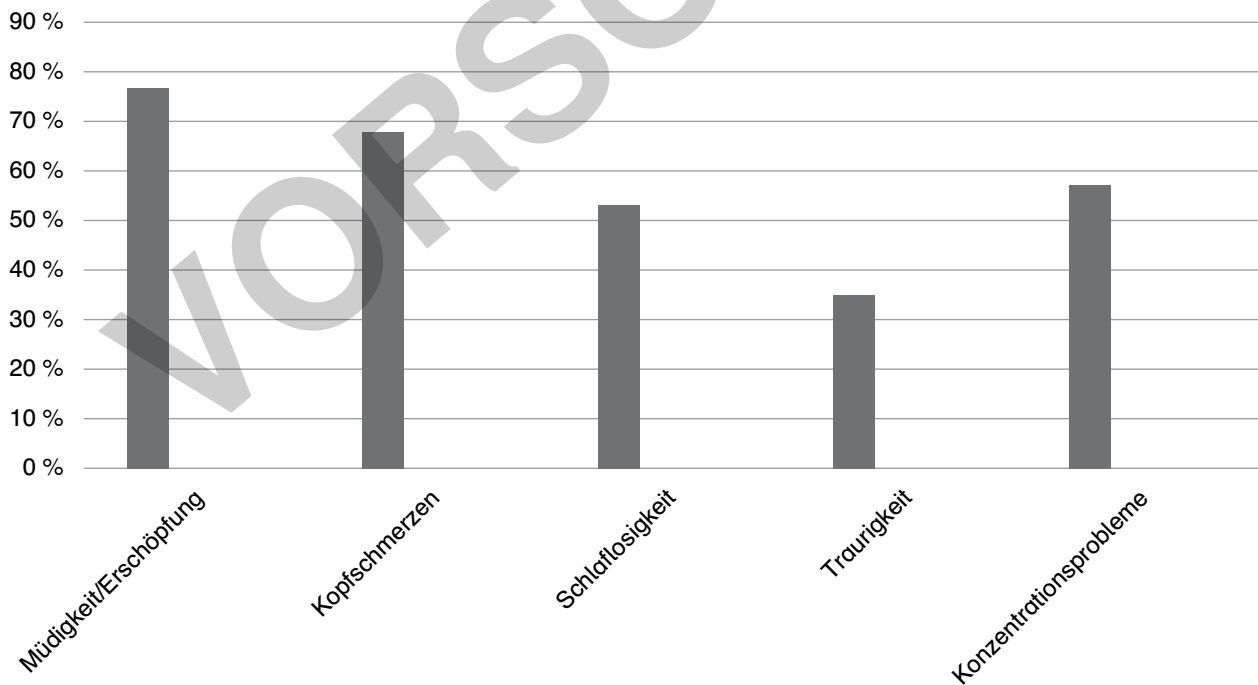
Recherchiere im Internet, wieviel Kilokalorien ein erwachsener Mensch im Durchschnitt täglich zu sich nehmen sollte. Vergleiche die Zahl mit der Kalorienanzahl, die ein Mensch bei einer Diät zu sich nimmt, sowie mit der täglichen Kalorienzufuhr eines Menschen in einem Entwicklungsland.



Infotext: Schulisches Wohlbefinden

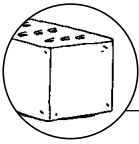
Wohlbefinden in der Schule – ein Widerspruch in sich? Wenn man an Schule denkt, kommen einem oft Dinge wie schwere Klassenarbeiten, ungerechte und unbeliebte Lehrkräfte, schlechte Noten und ein Schulgebäude, welches man schnell wieder verlassen möchte, in den Sinn. Es gibt jedoch aktuelle Bestrebungen, die Schule zu einem Lern- aber auch Lebensort zu machen, in dem der Schüler im Mittelpunkt stehen soll. Dies geschieht an manchen Schulen durch eine andere Rhythmisierung des Unterrichts, durch die Hinzunahme von außerschulischen Lernorten und Partnern aus den verschiedensten außerschulischen Bereichen. Wohlbefinden in der Schule ist nicht eine Form der „Kuschelpädagogik“, sondern es geht darum, dass die Unterrichtsgestaltung den individuellen Bedürfnissen der Schüler angepasst werden muss. Bisher hat sich der analytische Blick der Lehrkraft auf die Kompetenzen und Leistungen, auf die Noten und die Arbeitsdisziplin der Schüler gerichtet. Um ein Gefühl des Wohlbefindens zu erreichen, ist es jedoch notwendig, dass sich die Beziehung zwischen Schüler und Lehrkraft verändert. Der zwischenmenschliche Umgang miteinander muss partnerschaftlicher werden und der Lernende in seiner Besonderheit wahrgenommen und angesprochen werden. Dies führt schließlich dazu, dass der Unterricht nicht mehr „defizitorientiert“, sondern „ressourcenorientiert“ ist – Stärken werden hervorgehoben und Schwächen nicht mehr betont.

Quelle: Zusammenfassung: Empirische Studie 2019 Björn Serke – Schulisches Wohlbefinden in inklusiven und exklusiven Schulmodellen



Säulendiagramm: Auswirkungen von Schulstress (in %)

© Zahlen nach: Empirische Studie 2019 Björn Serke



Erkennen

Aufgabe 1

Lies die beiden folgenden Texte in Ruhe durch. Fasse deren Inhalt anschließend in eigenen Worten zusammen.

Einige Schüler fragen ihren Zen-Meister, warum er so zufrieden und glücklich ist. Der Zen-Meister antwortete:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich ...“

„Das tun wir auch“, antworteten seine Schüler, „aber was machst du darüber hinaus?“ fragten sie erneut.

Quelle: Chinesische Weisheit

Der Meister erwiderte:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich ...“

Wieder sagten seine Schüler:

„Aber das tun wir doch auch Meister!“

Er aber sagte zu seinen Schülern:

„Nein – wenn ihr sitzt, dann steht
ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft
ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid
ihr schon am Ziel.“



© JenkoAtaman – stock.adobe.com

Infotext: Worte der Achtsamkeit

Im Zentrum der Lehre Thich Nhat Hanhs steht das, was er „Achtsamkeit“ nennt. Achtsamkeit, das ist die höchste Aufmerksamkeit gegenüber uns selbst und unserer Umwelt. Achtsamkeit ist ein Sein im Hier und Jetzt, ein intensives Leben im und für den Moment. Achtsamkeit führt uns aus den Ablenkungen unseres von Schnelligkeit und Zerstreuung geprägten Alltags hinaus zu der Erkenntnis, dass wir und unsere Umwelt nicht getrennt sind, sondern dass wir eine Einheit bilden. Sie zeigt uns, dass vermeintliche Gegensätze zueinander gehören – kein Lotus ohne Schlamm.

Quelle: Worte der Achtsamkeit: Texte von Thich Nhat Hanh, Verlag Herder