

## **M2 Meditationsmarathon**

Die Schüler\*innen sitzen im Kreis oder in Reihen. Ein/e Schüler\*in ist der "Schiedsrichter", zwei andere sind die "Ablenker".

Die restlichen Schüler\*innen bekommen die Aufgabe, still zu sitzen, ohne sich zu bewegen. Sie dürfen sich - so lange wie möglich - nicht ablenken lassen. Sobald sich jemand ablenken lässt (z.B. jemand beginnt zu lachen, zu sprechen oder sich zu bewegen), klopf der / die Schiedsrichter\*in der abgelenkten Person leicht auf die Schulter, was bedeutet, dass diese raus ist aus dem Spiel. Die "Ablenker" lenken die Gruppe ab.

Beispiele für mögliche Ablenkungen:

- mit einer kleinen Feder berühren
- Geräusche machen (pfeifen, rufen, lachen)
- ein Stück Schokolade vor die Augen halten

Ein künstlicher elektronischer Lachaffe könnte hier optional eingesetzt werden (als besonders große Ablenkung!). Diejenigen, die es geschafft haben, am längsten unabgelenkt zu sein, bekommen einen Preis (optional kann auch allen Teilnehmern ein kleiner Preis gegeben werden als Wertschätzung dafür, dass sie mitgemacht haben und ihr Bestes gegeben haben).

### Anregungen zur Abschlussreflektion:

War es leicht oder eher schwer sich nicht ablenken zu lassen?

Welche "Techniken" habt ihr angewandt, um unabgelenkt zu bleiben?