

24 TÜRCHEN ÖFFNEN AUF DEM WEG VOM „TUN INS SEIN“

„In Balance zwischen Tun und Sein“ – so heißt der neue Achtsamkeits-Adventskalender von Dekanats-Mitarbeiterin Dorothee Schäffler.

Adventskalender haben Hochkonjunktur und es gibt sie bestückt mit allem Möglichen: Schokolade, Pralinen und Schmuck, mit Parfum oder Getränke-Dosen. Längst hat der Kommerz das funktionierende Format für sich entdeckt. -Was wäre aber, wenn das erste Türchen Seelen-Räume öffnet? Was, wenn mich jedes Türchen ein Stückchen weiter zu mir selbst bringt? Und was wäre, wenn die adventliche Betriebsamkeit umgewandelt wird in Ruhe, Auszeit, innere Einkehr?



Religionspädagogin Dorothee Schäffler (Mitte) ist Beraterin im „Seelenraum“, einer Einrichtung des Dekanats Ostalb. Zum vierten Mal bietet sie einen online-Adventskalender, den „Achtsamkeits-Adventskalender“ an. Foto: Schwenk

Ausgehend von ihrer Tätigkeit als Beraterin für Eltern und pädagogische Fachkräfte im „Seelenraum“, hat Dorothee Schäffler einen neuen Achtsamkeits-Adventskalender gestaltet. Die vierte Ausgabe dieses

besonderen Online-Angebots nimmt die „Balance zwischen Tun und Sein“ in den Blick. „Meine Beratungen haben immer mit inneren Haltungen zu tun“, erklärt Dorothee Schäffler. Und es geht um Fragen wie „Wo brauche ich mehr Leichtigkeit?“ oder „Wie nehme ich die Dinge wahr?“. „Wir sind oft schnell mit dem Urteilen“, ist Dorothee Schäffler überzeugt. Und besonders hart gingen wir alle mit uns selbst ins Gericht.

Deshalb will der neue Seelenraum-Adventskalender Akzente in Richtung innerer Haltung setzen und 24-mal vom „Tun ins Sein“ begleiten. Wer mitmachen will, abonniert einfach den Instagram-Kanal von Dorothee Schäffler „Seelenraum, Achtsamkeit, Auszeit“ oder schickt eine Mail an [dorothee.schaeffler\(at\)drs.de](mailto:dorothee.schaeffler(at)drs.de). Jeden Tag im Dezember wird dann ein Impuls ausgespielt. „Die Adventssonntage sind die ‚Herzensmomente‘“, beschreibt Dorothee Schäffler. Hier lädt die Religionspädagogin und Achtsamkeitstrainerin dazu ein, die Gedanken in einem Herzensmomente-Journal zu notieren.

Von der neuen Ausgabe des Achtsamkeits-Adventskalenders wünscht sich die Initiatorin, dass eine innere Umkehr stattfinden kann. Dazu gehört auch der liebevolle und wärmende Umgang mit sich selbst. So möchte beispielsweise das 6. Türchen eine „kleine Freude im Inneren“ wecken. „Schenke Dir selbst eine neue Haltung: Etwas mehr Milde, mehr Wärme, mehr „Ich darf“. Ein weiterer kleiner Einblick in das digitale Format des Adventskalenders lautet beim 10. Türchen: „Authentisch und echt - Lass heute etwas „gut genug“ sein. Nicht perfekt. Sei echt! Echtheit schafft inneren Frieden.“

Hinter den Türchen des Achtsamkeits-Adventskalenders verbergen sich Schätze, die man nicht greifen, aber spüren kann. Sich darauf einzulassen bietet die Chance, aus der Hektik

und Betriebsamkeit der Adventszeit zu entfliehen und sie zu einer Zeit im Jahr zu machen, die ihrem Ursprung und ihrer eigentlichen Bedeutung auf die Spur kommt: Advent ist die Zeit der inneren Einkehr, der Umkehr und der Erwartung. Dafür lohnt es sich wirklich ein Türchen zu öffnen. Denn was darin steckt, tut gut.

Info

Wer mitmachen will, abonniert einfach den Instagram-Kanal von Dorothee Schäffler „Seelenraum, Achtsamkeit, Auszeit“:
https://www.instagram.com/seelenraum_achtsamkeit_auszeit/) oder schickt eine Mail an [dorothee.schaeffler\(at\)drs.de](mailto:dorothee.schaeffler(at)drs.de).