

# Achtsam Riechen





Es war ein neuer Schultag und das Semester war fast vorbei. Herr Müller war besonders gut gelaunt. Die Klasse wusste, dass Herr Müller an solchen Tagen keine Tests machen wollte. Er wollte Achtsamkeit üben.	12 22 32 34
"Okay, alle", sagte Herr Müller. "Wir machen eine Exkursion."	43
"Eine Exkursion?" sagte Klara "Aber meine Eltern haben die Formulare für eine Exkursion nicht unterschrieben. Und ich habe nicht genug Mittagessen mitgebracht. "	52 61 65
"Es ist in Ordnung, Klara. Wir gehen nicht weit. Tatsächlich bleiben wir auf dem Schulgelände. Okay, Leute. Legt eure Sachen ab und folgt mir. "	76 87 89
Herr Müller führte die Klasse nach draußen. Sogar Klaus war aufgeregt, aus dem Klassenzimmer zu kommen. Sie kamen an den Spielfeldern und der Bibliothek vorbei. Schließlich betraten sie einen Teil der Schule, in dem Ben noch nicht gewesen war. Er war von einer hohen Hecke umgeben und auf dem Schild am Tor stand „Blumengarten“.	99 109 118 132 142 143
Herr Müller rief die Klasse herbei. „Hört gut zu, alle zusammen. Die Schule hat mir die Erlaubnis gegeben, euch an einen Ort zu bringen, an den Schüler normalerweise nicht gehen dürfen. Er ist mit den schönsten Blumen gefüllt. Aber was für uns heute noch wichtiger ist, er hat die unglaublichsten Gerüche. Wir werden jetzt Folgendes tun: Ich werde jeden von euch mit einem Partner zusammenbringen. Ihr bestimmt eine Person, die vorweg geht und eine, die hinten läuft. Die Person an vorderer Stelle wird führen. Du wirst die Person hinter dir durch das Blumenfeld führen. Der Anführer oder die Anführerin hält die Augen offen. Der Geführte oder die Geführte wird die Augen schließen, um sich auf die Gerüche zu konzentrieren. "	155 167 178 189 199 209 221 233 243 254 262
Herr Müller teilte die Klasse in Gruppen auf. Unglücklicherweise wurde Ben mit Klaus zusammengetan.	271 276



Herr Müller sagte den Anführern der Gruppe, sie sollten langsam gehen und höflich zu den Geführten sein. Ben war sich nicht sicher, ob diese Worte in Klaus Vokabular passten, aber er folgte ihm trotzdem.	286 298 309 310
Bald waren Ben und Klaus an der Reihe, den Garten zu betreten. Ben legte seine Hände auf Klaus Schultern und schloss seine Augen. Sie gingen langsam vorwärts und bogen links und rechts auf den Wegen im Garten ab. Ben hatte seiner Nase nie wirklich viel Aufmerksamkeit geschenkt, aber heute nahm sie alle möglichen wunderbaren Gerüche und Aromen auf. Es war unglaublich. Ben hatte eine tolle Zeit, bis jemand an seinem Handgelenk zog und ihn aus dem Gleichgewicht brachte. Ben landete in einem der Rosenbüsche. Die Dornen gruben sich in seine Wange, sein Ohr und seinen Hals.	323 333 354 365 373 382 394 403 414 416
Als er die Augen öffnete, sah er Klaus über ihn lachen.	427
"Weißt du was", sagte Klaus, "Ich glaube, ich fange an, dieses Achtsamkeitszeug zu mögen."	438 441
Ben stand auf und wischte sich die Hände ab. Klaus verließ bereits den Garten.	453 455
"Alles in Ordnung, Ben?" fragte Herr Müller.	462
Ben beschloss, nichts zu sagen. "Alles ist in Ordnung, Herr Müller" Und es war auch in Ordnung, weil Ben sich trotz allem glücklich fühlte. Ben mochte diesen Garten sehr und er mochte das achtsame Riechen sehr.	473 485 497 499
"Ich werde das im Garten meiner Großmutter üben", sagte Ben. „Ihr Garten ist ihr Stolz und ihre Freude. Ich bin sicher, es wird unglaublich sein, diese Düfte zu riechen.	510 523 528
Zwei Wochen später besuchte Bens Familie seine Großmutter. An diesem Tag genoss seine ganze Familie das achtsame Riechen im Garten.	537 547 548

## Fragen für ein gemeinsames Gespräch:

1. Welche Düfte magst du?
2. Welcher Ort hat für dich die wunderbarsten Düfte?
3. Was benötigst du, um achtsam Riechen zu können?
4. Wo möchtest du das nächste Mal dein achtsames Riechen üben?
5. Warum ist es wichtig, dass wir bewusst auf Gerüche achten?
6. Wie können uns angenehme Gerüche dabei helfen, uns besser zu fühlen?
7. Was können wir tun, um unseren Geruchssinn zu trainieren und zu stärken?
8. Wie können wir Gerüche nutzen, um uns zu entspannen und Stress abzubauen?
9. Welche Gerüche machen dich besonders glücklich oder entspannt?
10. Was sind einige Möglichkeiten, wie wir das achtsame Riechen in unseren Alltag integrieren können?





## Ein Duftspaziergang im Blumengarten der Sinne

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Wie sieht dein Duftgarten aus?

A large, empty rectangular frame with a light purple border. The frame is composed of two concentric lines, creating a wide white space in the center. This area is intended for a child to draw or write about their 'scent garden'.



Welche Erinnerungen können Düfte auslösen.

Ein fruchtiger Duft.



Ein süßer Duft.



Ein ekliger Duft.



## Achtsames Riechen



Weshalb weiß Bens Klasse, dass es an diesem Tag keinen Test gibt. Was unternimmt die Klasse?

Welche Aufgabe erhalten die Schüler und Schülerinnen?

Was passiert im Garten?

Was nimmt sich Ben für die Zukunft vor?

## Entspannungsreise: Achtsam Riechen



Es ist Zeit zum Entspannen. Auf dieser Reise werden wir nur unsere Nase benutzen. Die meisten Menschen benutzen ihre Nase viel zu wenig. Mit dieser Übung wirst du deinen Geruchssinn ganz neu kennen und schätzen lernen.

Suche dir zuerst 3 Dinge in deinem Haus, die einen Geruch haben, den du gerne magst. Dies kann alles sein, zum Beispiel eine Blume in deinem Garten, ein Parfüm, das du besonders gerne riechst, oder sogar ein Gewürz oder eine Frucht aus der Küche.

Nimm dir einen Moment Zeit, um drei dieser Dinge zu holen.

Wenn du bereit bist, setze dich hin und platziere die Dinge vor dir. Mach es dir gemütlich. In dieser Entspannungsreise kannst du dir aussuchen, ob du deine Augen offen oder geschlossen halten möchtest. Du hast die Wahl.

Achte nun wieder auf deine Atmung und kehre zu deinem Anker zurück.

Konzentriere dich auf jeden Atemzug und finde Schritt für Schritt mehr zu dir selbst. Werde mit jedem Atemzug ruhiger und konzentriere dich bewusst auf die Dinge um dich herum. Das Leben passiert immer und je aufmerksamer du wirst, desto mehr wirst du das bemerken.

Gut.

Nimm dir nun das erste deiner drei ausgewählten Dinge zur Hand. Greife langsam mit deinen Fingern danach. Halte den Gegenstand an deine Nase und rieche daran. Was fällt dir auf? Welchen Geruch kannst du wahrnehmen? Sei neugierig. Die meisten Gerüche haben unterschiedliche Nuancen. Der Gegenstand, den du in der Hand hältst, könnte daher viel mehr Gerüche haben, als du bis jetzt wahrgenommen hast.

Rieche erneut an dem Gegenstand und nimm ihn dann wieder von deiner Nase weg. Halte ihn dann wieder an deine Nase und nimm einen tiefen Atemzug, während du daran riechst.

## Entspannungsreise: Achtsam Riechen



Kannst du etwas riechen, das du vorher noch nicht bemerkt hast? Es ist auch in Ordnung, wenn du nichts Neues bemerkst. Je öfter du diese Übung machst, desto mehr Düfte wirst du bemerken. Aber jetzt sei okay mit allem, was kommt.

Halte den Gegenstand wieder an deine Nase und nimm noch ein paar tiefe Atemzüge. Finde heraus, ob dir noch etwas in den Sinn kommt. Wenn der Geruch eine Erinnerung hervorruft und dich diese Erinnerung aus diesem Moment herausholen möchte, lasse sie los, wie eine Wolke, die durch den blauen Himmel schwebt.

Genieße die Düfte, die zu dir kommen. Nimm dir Zeit.

Gut. Mache jetzt dasselbe mit dem nächsten Gegenstand. Hebe ihn langsam auf und rieche ein paar Mal ganz zaghaft daran. Sei besonders neugierig auf diese Gerüche. Auch wenn du weißt, um was für einen Gegenstand es sich handelt, ignoriere deine Gedanken und stelle dir vor, er wäre etwas Neues.

Atme es jetzt tief ein und wieder aus. Mach das ein paar Mal.

Gut.

Wiederhole diese Übung so oft du möchtest. Geniesse es. Nimm dir Zeit. Dieser Moment ist nur für dich. Es geht darum zu lernen, wie du mit den kleinen Dingen mehr du selbst sein kannst.

Wir werden in Teil 2 der Mindfulness-Reihe wieder bei dir sein und dir weitere Möglichkeiten vorstellen, wie du noch ruhiger, entspannter und bewusster werden kannst und wie du lernst, zu bemerken, wie großartig du bist.

Sei bis zum nächsten Mal gesegnet und genieße deine Achtsamkeitsreise.