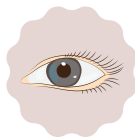
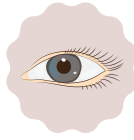


Achtsam Sehen

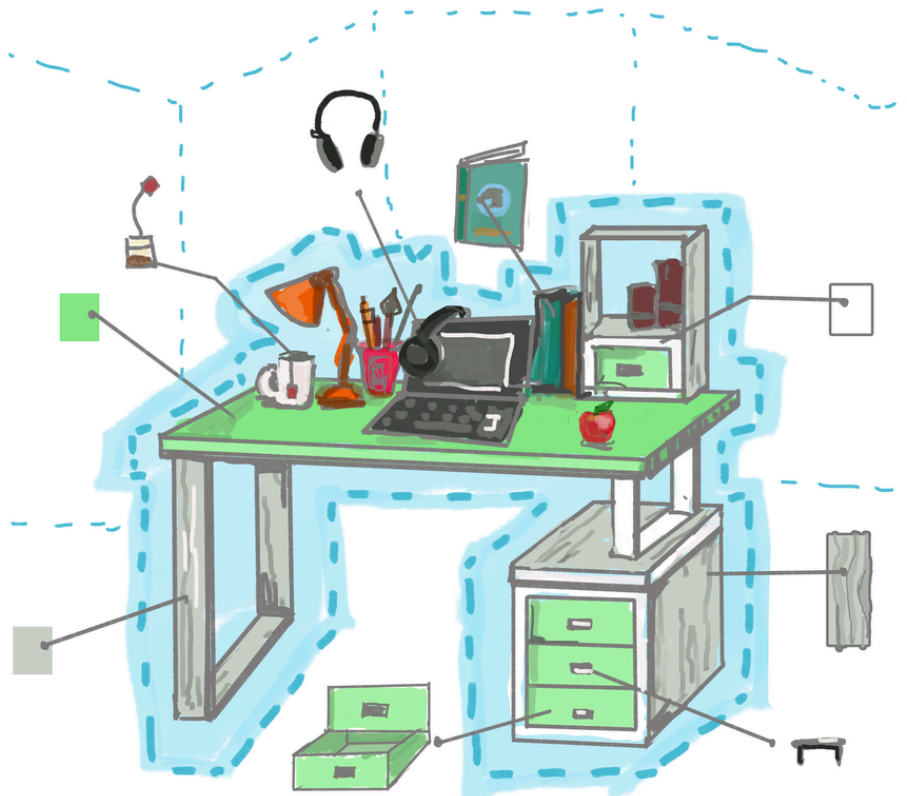


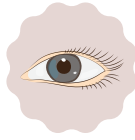


"Ben", sagte Mama eines Abends während des Abendessens. "Ich muss sagen, dass ich dich noch nie so ruhig gesehen habe. Was ist los?" Herr Müller hat uns verschiedene Möglichkeiten beigebracht, wie wir ruhig bleiben können. Ich habe in letzter Zeit viel geübt. "	10
Mama lächelte. "Nun weiter so, ich mag, was ich sehe."	24
Ben liebte es, wie ruhig er sich in letzter Zeit fühlte. Er wachte jetzt jeden Morgen ein paar Minuten früher auf, damit er die Atemtechniken üben konnte.	33
Am folgenden Morgen hatte Herr Müller mehr Techniken, die er mit der Klasse teilen wollte.	42
"Gefällt es euch zu lernen, wie man achtsamer wird?" fragte Herr Müller.	52
Alle in der Klasse nickten. Bis auf Stephan, aber er sah so mürrisch aus wie immer. Dann fragte Herr Müller: "Was bedeutet für euch achtsam sein?"	66
Ben hob die Hand und sagte: "Für mich bedeutet es, dass ich in einem bestimmten Moment vollständig im Hier und Jetzt bin. Wenn ich das schaffe, ist alles etwas schärfer und bunter. Sogar Klänge haben eine andere Qualität."	77
Dann fügte Ben hinzu: „Nachdem ich meine Atemübungen gemacht habe, fühle ich mich lebendiger. Es ist, als ob die Welt mehr Farbe hat und ich und alles andere... stärker ist. "	79
Herr Müller nickte. „Und es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, wie du achtsamer werden kannst, Ben. Soll ich euch davon erzählen? "	91
"Ja, bitte!" sagte Ben. Er konnte es nicht glauben. Es war, als hätte er ein geheimes Wissen, das bisher verborgen in einer Schatzkiste lag.	94
"Das nächste, das ich euch beibringe, heißt achtsames Sehen. Bei dieser Technik geht es darum, die Augen zu benutzen, um achtsamer zu werden. Also öffnet eure Augen."	105
Ben öffnete die Augen und Herr Müller forderte ihn auf:	106
"Such dir etwas im Zimmer aus."	120
	131
	132
	146
	157
	168
	170
	179
	193
	200
	212
	221
	235
	245
	256
	267
	272
	282
	288



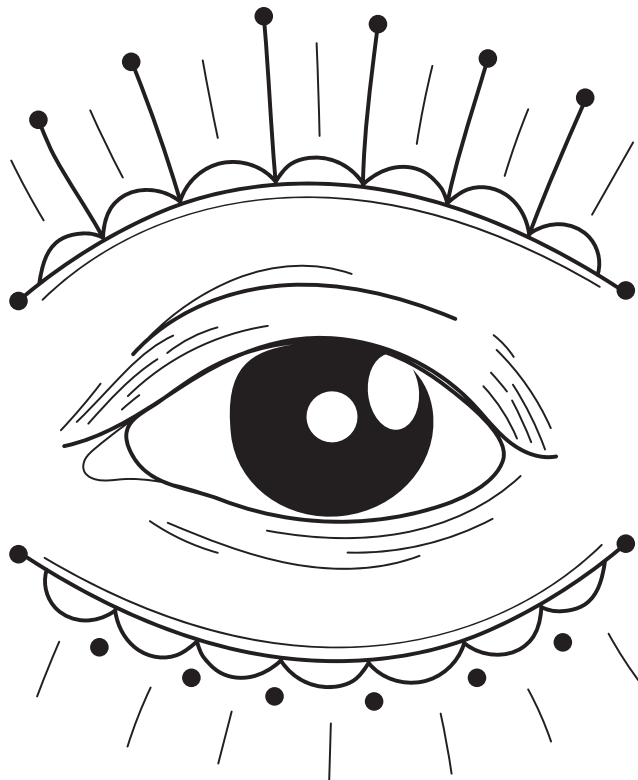
"Okay, ich wähle meinen Schreibtisch."	293
"Gut. Beachte nun den Umriss. Beachte die Farbe des Schreibtisches.	303
Beachten die Dinge, die auf dem Schreibtisch liegen. Wenn du dir alles	215
gut gemerkt hast, kannst du dich auf alles rund um den Schreibtisch	227
konzentrieren. Der Raum, in dem er sich befindet. Beachte alle Ecken im	239
Raum und die Dinge, die sich in der Nähe deines Tisches befinden "	251
Ben bemerkte diese Dinge. Es war seltsam und irgendwie cool. Plötzlich	262
fühlte es sich nach viel mehr Platz an.	270
"Es fühlt sich an, als wäre das Zimmer so viel größer", sagte Ben.	283
Herr Müller nickte. „Wenn wir uns bewusst werden, was wir sehen, sehen	295
wir so tatsächlich mehr. Schließt jetzt für einen Moment eure Augen und	307
gebt euch die Möglichkeit, alles zu genießen, was ihr gesehen habt. "	318
Als Ben die Augen öffnete, fühlte er sich erfrischt.	327
„Danke, Herr Müller. Achtsames Sehen ist ziemlich cool! Ich werde es	338
zu Hause in meinem Zimmer versuchen.“	343

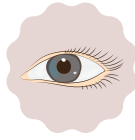




Fragen für gemeinsame Gespräche:

1. Was bedeutet für dich achtsames Sehen?
2. Welche Dinge würdest du gerne intensiver betrachten?
3. Wünschst du dir manchmal, dass andere Menschen achtsamer Sehen? In welchen Situationen?
4. Warum hat Ben angefangen, jeden Morgen ein paar Minuten früher aufzuwachen?
5. Wie beschreibt Ben, was für ihn bedeutet, achtsam zu sein?
6. Welche Vorteile hat das bewusste Sehen laut Herrn Müller?
7. Wie hat Ben sich gefühlt, nachdem er die Übung des achtsamen Sehens abgeschlossen hatte?
8. Wie plant Ben, das achtsame Sehen zu Hause in seinem Zimmer anzuwenden?

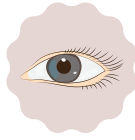




Beobachte einen Raum

Schau dir den Raum, in dem du dich befindest genau an? Nimm dir dazu eine Minute lang Zeit. Versuche alles genau zu registrieren. Lege den Fokus auf einen Gegenstand im Raum und schaue danach alle Dinge die diesen Gegenstand umgeben an. Versuche alles auf dich einwirken zu lassen. Schließe danach deine Augen und lass alle Dinge vorbei ziehen. Zeichne oder schreibe hier alles auf.



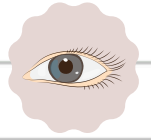


Kim Spiel

Lege 10 Gegenstände auf den Boden oder den Tisch. Schau dir alle Gegenstände genau an und versuche sie dir zu merken. Lege dann ein Tuch auf die Gegenstände und versuche zu raten, welche Dinge unter dem Tuch liegen. Schreibe sie auf.



Achtsames Sehen



Warum hat Ben beschlossen, jeden Morgen früh aufzustehen?

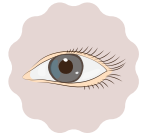
Wie erlebt er sein Zimmer, nachdem er es achtsam beobachtet hat?

Hast du das Kim Spiel gespielt? Was fandest du besonders toll?

Was kann sich in der Welt verbessern, wenn immer mehr Menschen ein achtsames Sehen trainieren?

Wann und wo wirst du das achtsame Sehen trainieren?

Entspannungsreise: Achtsam Sehen



Bereite dich auf diese Entspannungsreise vor und setze dich auf etwas Bequemes. Suche dir einen Platz in deinem Zimmer, an dem du dich entspannt und wohl fühlst.

Achte auf deine Atmung, die Art und Weise, wie die Luft in deine Lunge gelangt und wie sie wieder heraus strömt. Achte auf alle Geräusche um dich herum, aber halte keines davon fest. Diese Zeit gehört nur dir, sei in diesem Moment nur hier. Im Gegensatz zu den anderen Entspannungsreisen wirst du heute deine Augen offen halten. Und du wirst deine Fähigkeit, Dinge zu sehen, zu schätzen lernen. Das Wichtigste an dieser Reise ist jedoch, dass du dir vorstellst, dass du alles, was du entdeckst, zum ersten Mal siehst. Stelle dir vor, du bist ein Baby und alles, was du siehst, ist völlig neu für dich.

Schaue dich zuerst in deinem Zimmer um. Nimm dir Zeit. Lasse deine Augen auf ein paar Dingen ruhen und schaue sie dir für einige Momente genauer an. Lasse deine Augen dann zu etwas anderem gleiten.

Gut.

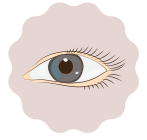
Wähle nun etwas in deinem Zimmer aus, das dir besonders gefällt, und schaue es dir an. Schau es dir noch weiter an, aber beachte jetzt, dass dieses Ding, das du betrachtest, auch ein Teil dieses Raumes ist. Und dieser Raum hat vier Ecken, vier Wände und sogar eine Decke. Schaue dir dieses Objekt weiter an, aber stelle dir nun vor, dass sich außerhalb dieses Raums eine Welt befindet. Dieser Raum und dieses Objekt sind nur ein kleiner Teil der Welt.

Gut. Schließe jetzt für einen Moment deine Augen, damit sie sich erholen können.

Achte dabei auf deine Atmung und fühle dich einfach, leicht und frei.

Jetzt öffne deine Augen. In diesem Moment wirst du verschiedene Dinge in deinem Zimmer betrachten, aber jedes Mal, wenn du etwas siehst, gibst du ihm einen anderen Namen.

Entspannungsreise: Achtsam Sehen



Wenn du beispielsweise feststellst, dass du ein Kissen bemerkst, benenne es in deinem Kopf neu. Es könnte eine Ente, ein Schuh oder eine Zahnbürste sein. Was auch immer du willst. Alles was du tun musst, ist es anders zu benennen

Was auch immer deine Augen entdecken, benenne es neu. Gut, jetzt beobachtest du die Dinge im Raum und machst eine Pause, sobald du etwas Neues entdeckst. Gib ihm einen neuen Namen. Es ist okay, zu schmunzeln, wenn du willst. Bleibe aber leise und achte auf deine Entspannung. Suche jetzt im Raum nach etwas anderem. Gib ihm einen neuen Namen, ohne darüber nachzudenken.

Mach das noch dreimal alleine.

Gut.

Was fällt dir jetzt an dem Raum auf? Was hat sich verändert? Was ist anders? Vielleicht hast du bemerkt, dass die Farben heller oder die Objekte viel klarer sind. Vielleicht hast du sogar Dinge bemerkt, die vorher nicht da waren, oder Dinge, die du schon längst vergessen hattest. Diese Technik wurde erschaffen, um Schauspieler dazu zu bringen, sich von ihren Gedanken zu befreien.

Denn wenn wir in unseren Gedanken leben, vergessen wir all die großartigen Dinge, die überall um uns herum sind.

Wann immer du das Gefühl hast, dass deine Gedanken mit dir davonlaufen, übe das achtsame Sehen, um dich in diesen Moment zurückzubringen.