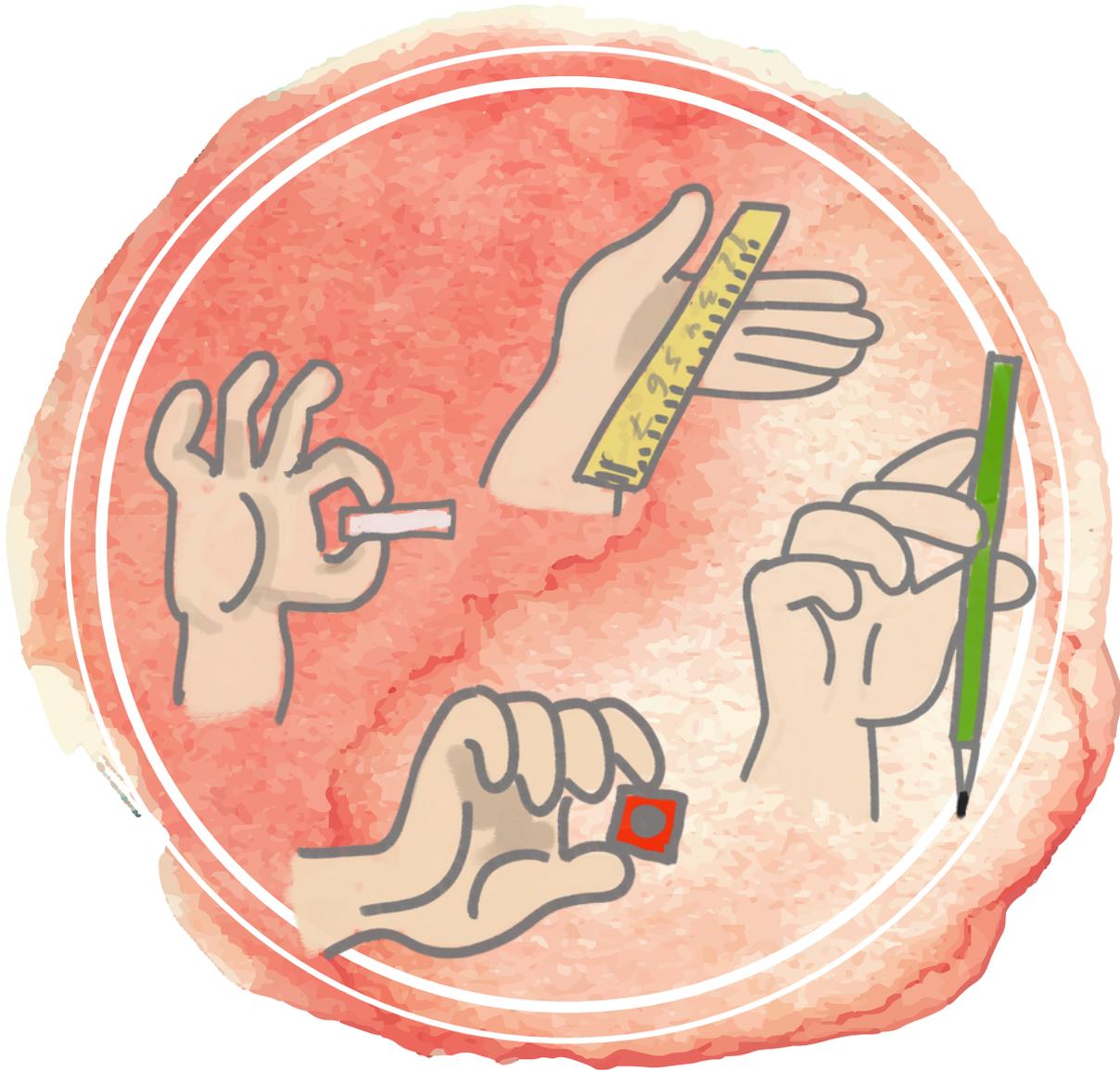


Achtsam Tasten





Während eines Tests war die Klasse sehr ruhig. Herr Müller nutzte diese Zeit, um an einigen seiner Achtsamkeitstechniken zu arbeiten. Der Großteil der Klasse wusste das nicht, aber Ben hatte es herausgefunden. Ben wollte extra hart arbeiten, damit er den Test frühzeitig beenden und Herrn Müller beobachten konnte.

Herr Müller hatte etwas besonders Ungewöhnliches getan.

Auf seinem Schreibtisch lagen ein paar Schreibtischgegenstände, ein Bleistift, Radiergummi und Spitzer. Außerdem lagen dort ein Tuch, ein Schwamm und ein Bilderrahmen. Ben sah zu, wie er den Bleistift aufhob. Er rollte ihn zwischen seinen Fingern und drehte ihn immer wieder um. Es war, als wäre dieser Bleistift für Herrn Müller das Faszinierendste!

Als der Test beendet war, sammelte Herr Müller die Tests ein.

„Okay, alle zusammen. Weil ihr mit dem Test fertig seid, möchte ich euch etwas zeigen. Es ist eine neue Technik, die ihr jederzeit und überall anwenden könnt - sogar während eines Tests. Greift also in eure Federmäppchen und nehmt euch eine Sache heraus.“

Die Klasse tat es.

„Diese Technik heißt „Achtsames Tasten“, sagte Herr Müller. „Euer Tastsinn ist sehr empfindlich, besonders in euren Händen und Füßen. Wisst ihr, unsere beiden Hände haben ungefähr siebzigtausend kleine Antennen, die Informationen von den Dingen erhalten, die wir berühren.“

„Whoa“, sagte Markus.

Ben stimmte zu. Das war erstaunlich.

Herr Randall fuhr fort. „Das Problem ist, dass wir für die meisten Nachrichten taub sind. Also werden wir heute unsere Hände wecken. Greift nach einem Gegenstand auf eurem Schreibtisch. Gut. Rollt ihn jetzt in eurer Hand, spielt damit. Beachtet das Gewicht. Beachtet die Form. Beachtet, wie interessant es tatsächlich ist.“



Die Klasse tat dies ungefähr fünf Minuten lang. Alle außer Klaus, der sich weigerte, es zu versuchen. Als Herr Müller sich wieder meldete, waren alle sehr ruhig.

„Das Tolle an achtsamen Berührungen ist, dass ihr nicht nur eure Hände benutzen müsst. Ihr könnt auch eure Füße benutzen. Ihr könnt feststellen, wie der Wind und die Sonne eure Arme berühren. Hier könnt ihr viel entdecken. Ihr könnt es sogar mit geschlossenen Augen tun.“

Ben hatte diese Achtsamkeitstechnik wirklich genossen. Auf dem Weg aus dem Unterricht stieß Ben versehentlich gegen Klaus' Schreibtisch. Es war nur ein Unfall, aber Klaus sah das nicht so. Ben erinnerte sich immer daran, dass Klaus in diesem Moment aus Ben ein Ziel für seine Frustration machen wollte. Aber das ist eine Geschichte für ein anderes Mal.



1. Was für Oberflächen gibt es?
2. Was für eine Oberfläche berührt ihr sehr gerne?
3. Welcher Gegenstand beruhigt euch, wenn ihr ihn berührt?
4. Berührt jetzt einen Gegenstand und tastet ihn ab. Was fühlt ihr? Das Ding, das ihr berührt, kann auch ein Kleidungsstück, die Bank, der Boden oder Tisch sein.
5. Welche Rolle spielt der Tastsinn im Alltag und warum ist es wichtig, ihn zu schärfen?
6. Wie können wir achtsames Tasten nutzen, um unsere Konzentration zu steigern?
7. Wie kann diese Technik dabei helfen, Stress abzubauen und Entspannung zu fördern?
8. Gibt es spezifische Situationen, in denen achtsames Tasten besonders hilfreich sein kann?





Blinde geführte Kuh

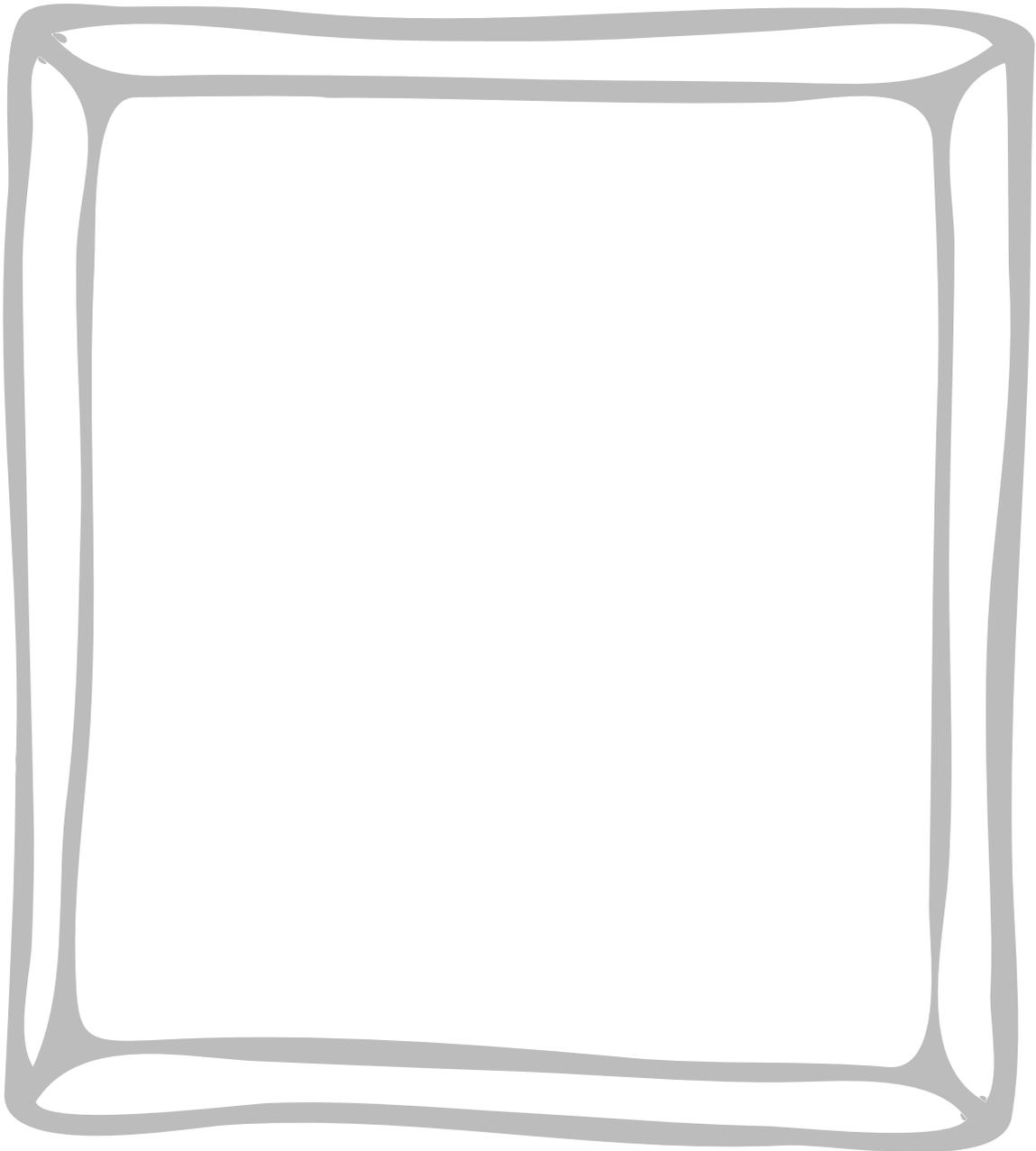
Schließe deine Augen und lass dich von jemandem zu einem Gegenstand führen. Ertaste ihn und versuche zu erraten, was es ist. Es können auch Gegenstände in einen Korb gelegt werden und du ertastest unter einem Tuch, was es ist. Schreibe 10 Adjektive auf, die zu den Gegenständen im Korb passen.





Finde einen Handschmeichler

Ein Handschmeichler ist ein Gegenstand, den du in die Hosentasche stecken kannst, um ihn zu berühren, wenn du mehr von deiner inneren Stärke brauchst. Zeichne deinen Gegenstand.



Achtsames Tasten



Weshalb beobachtet Ben Herrn Müller?

Herr Müller fordert die Klasse auf, etwas zu tun. Was ist es? Wie lange machen sie es?

Beschreibe das Gefühl, das du erlebst, wenn du etwas Weiches anfasst.

Welche Dinge beruhigen dich, wenn du sie berührst?

Ist dir auch schon passiert, dass jemand seinen Ärger ohne Grund an dir ausgelassen hat?

Entspannungsreise: Achtsames Tasten



Freust du dich auf eine neue Entspannungsreise? Heute werden wir deinen Tastsinn erforschen. Dabei wirst du nicht nur deine Hände benutzen. Von Kopf bis Fuß ist deine Haut mit Millionen von Zellen gefüllt, durch die du Informationen erhältst. Während eines Großteils des Tages erhältst du kontinuierlich Informationen auf deine Haut, die dir sagen, wann es heiß ist, wann es kalt ist und noch vieles mehr.

Wir beginnen mit der Berührung unserer Hände. Suche dir dazu zuerst zehn kleine Dinge in deinem Zimmer, die du in deinen Händen halten kannst. Hol sie dir jetzt.

Gut.

Nachdem du die Gegenstände vor dir hast, setze dich hin und schließe deine Augen. Achte auf deine Atmung. Atme ein paar Mal tief durch, genieße jeden einzelnen deiner Atemzüge und fühle, wie die Luft hereinkommt und wieder herausfließt.

Wenn du bereit bist, greife mit geschlossenen Augen nach einem der Dinge vor dir. Halte es in deiner Hand. Achte darauf, wie es sich anfühlt, wenn du es in deinen Handflächen rollst und es mit deinen Fingern berührst. Nimm dir einen Moment Zeit, um damit zu spielen, es umzudrehen und die Formen und Texturen zu erfühlen.

Auch wenn du weißt, was das ist, frage dich, was könnte es noch sein? Nimm nun dieses Objekt in eine Hand und drücke es gegen deinen Arm, deinen Hals, dein Gesicht oder sogar dein Bein. Achte darauf, was passiert, wenn du es an diesen Stellen platzierst. Was fühlst du? Wie unterscheidet es sich von der Art und Weise, wie es sich in deiner Hand anfühlt?

Wenn du bereit bist, lege das Objekt vor dir ab. Tue dasselbe mit einem anderen Objekt. Nimm dir ausreichend Zeit und spüre, was auf dich zukommt.

Dies ist ein unterhaltsames Spiel, das du mit einem Freund spielen kannst, insbesondere wenn ihr die Objekte für einander auswählt und jeder erraten muss, was sich vor ihm befindet. Probiere es irgendwann aus, wenn du möchtest.

Entspannungsreise: Achtsames Tasten



Lasse uns jedoch vorerst weitermachen. Es gibt noch eine weitere Übung zu erkunden.

Öffne deine Augen, stehe auf und schau dich um. Wir werden jetzt das achtsame Gehen erforschen. Dazu solltest du zuerst deine Schuhe ausziehen. Laufe nun für einen Moment langsam in deinem Zimmer herum. Stelle dir beim Gehen vor, du liest den Boden mit deinen Füßen. Jeder Schritt wird anders sein und deine Füße geben dir die Informationen genau so, wie es sonst deine Augen tun. Lass es zu. Höre dir die Informationen an, die deine Füße dir geben. Was erzählen sie dir? Was ist unter deinen Füßen?

Fühle, ohne nach unten zu schauen, was deine Füße dir über den Boden und alles darauf erzählen. Nimm dir die Zeit und genieße die Unterrichtszeit, in der deine Füße den Boden berühren. Beachte, je mehr du auf deine Füße hörst, desto ruhiger wirst du und desto entspannter und erholter bist du.

Das ist das Wunderbare an Achtsamkeit. Es passiert überall und jedes Mal gibt es dir die Möglichkeit, mehr über dich selbst herauszufinden.

Genieße diese Reise.