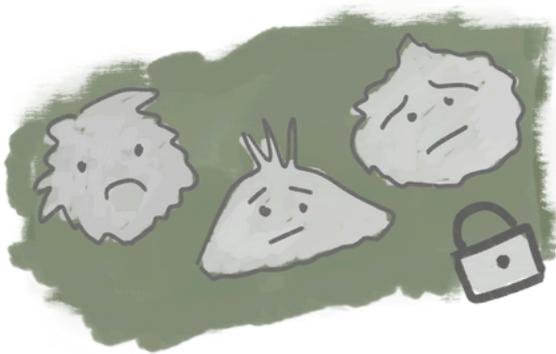


Mit Sorgen achtsam umgehen





Das Schuljahr hatte begonnen, und Ben fand den Schulalltag ganz in Ordnung. Er war in Herrn Müllers Klasse, seinem Lieblingslehrer.	10 19
Am ersten Schultag setzte sich Herr Müller zu den Kindern und unterhielt sich mit ihnen. „Okay, hört mir zu. Ich werde ehrlich zu euch sein. Ich mochte die Schule nicht, als ich ein Kind war.“ „Und Sie wurden Lehrer?“ fragte eines der Kinder in der Klasse. Alle lachten, auch Herr Müller. „Genau. Das ist genau der Grund, warum ich Lehrer wurde. Ich wollte es anders machen, damit ihr alle eure Zeit hier genießen könnt.	30 42 56 67 79 91 93
Deshalb ist eines der Dinge, die ich unterrichte, Achtsamkeit.“ „Was ist das?“ fragte ein Kind, das Ben nicht kannte.	103 112
„Achtsamkeit bedeutet, das Leben auf eine besondere Weise zu erleben. Es geht darum, aufmerksam und mitfühlend zu sein. Wer von euch möchte lernen, besser mit seinen Gefühlen umzugehen? Wer von euch möchte öfter zufrieden sein und sich stark fühlen?“ Alle in der Klasse waren interessiert. Natürlich wollten sie alle wissen, wie sie aufmerksam und stark sein können.	121 131 140 151 162 169
Die nächsten Tage in der Schule vergingen wie im Flug. Ben hatte nicht viele Freunde, aber er kam gut mit vielen Kindern aus. Das freute ihn sehr. Nur eine Sache störte ihn: das Gefühl, das er fast jeden Morgen kurz vor Schulbeginn hatte. Er konnte es nicht erklären. Es war, als wüsste er ohne Zweifel, dass etwas schiefgehen würde. Egal wie sehr er es versuchte, er konnte das Gefühl einfach nicht loswerden. Er verbrachte den Großteil des Morgens auf diese Weise, und dann, zur Mittagszeit, wenn nichts Schlimmes passiert war, begann er sich zu entspannen.	181 193 206 216 227 239 249 258 264
Eines Tages kam Ben früh zur Schule. „Hallo, Ben“, sagte Herr Müller. Ben erschrak. „Entschuldigung, Herr Müller.“	276 281



Sie haben mir Angst gemacht.“ „Du erschreckst ziemlich leicht, nicht wahr, Ben?“ Ben lächelte und zuckte die Achseln. Es war nichts, worüber er sprechen wollte, besonders nicht mit seinem Lehrer.	291 302 311
„Weißt du, Ben, ich war dir sehr ähnlich, als ich ein Kind war. Ich war schüchtern, zurückhaltend und machte mir Sorgen um viele Dinge, über die es sich nicht zu sorgen lohnte.“ Ben war jetzt interessiert.	326 335 347
„Also... wie sind Sie darüber hinweggekommen?	353
Die Sorgen, meine ich.“ „Ich benutzte eine gewisse Achtsamkeitsübung, um mir selbst zu helfen. Das hat mir geholfen zu verstehen, wo und wann ich mir Sorgen machen muss.“	361 372 381
„Wo und wann?“ fragte Ben. Er war verwirrt. „Soll ich dir die Übung beibringen? Das wird die Verwirrung klären.“ „Ja bitte.“	394 402
„Okay, Ben. Ich möchte, dass du Folgendes tust. Gib mir das Wertvollste, was du heute bei dir hast. Etwas, das du nicht verlieren willst.“ Ben musste nicht lange darüber nachdenken. Er zeigte Herrn Müller die Uhr an seinem Handgelenk. „Dies ist die Uhr meines Großvaters. Er gab sie mir zu meinem Geburtstag. Sie ist etwas ganz Besonderes und ich bin sehr vorsichtig damit.“ „Gut. Gib sie mir.“ Ben rührte sich nicht. Herr Müller lachte. „Es wird alles gut, Ben. Ich werde nichts damit machen. Das verspreche ich.“ Ben ließ die Uhr los und gab sie Herrn Müller. Aber Herr Müller gab sie ihm zurück. „Jetzt möchte ich, dass du sie in meine Schublade steckst.	413 425 435 446 458 470 483 495 507 516
Schließ die Schublade ab und komm dann zurück zu mir.“ Ben verstand nicht ganz, was Herr Müller tat, aber er machte, was ihm gesagt wurde. Als er zurückkam, lächelte Herr Müller. „Hast du sie weggelegt?“ „Ja, das habe ich. Wann kann ich sie holen?“	527 539 550 560
„Am Ende des Tages. Im Moment möchte ich, dass du deine Gedanken auf etwas anderes lenkst.“	571 576
Es war eine seltsame Übung, aber Ben machte mit. Ab und zu wollte er auf die Uhr an seinem Handgelenk schauen.	588 596



Als am Ende des Schultages die Glocke läutete, holte Ben seine Uhr 608
und kehrte dann zu Herrn Müller zurück. „Ich weiß nicht, was mich 620
das lehren sollte, Herr Müller.“ „Das wusste ich auch nicht, als ich es 633
das erste Mal versucht habe. Lass es mich erklären. Hast du immer 645
wieder an deine Uhr gedacht?“ „Ja.“ „Hat es dich davon abgehalten, 656
deine Arbeit zu erledigen, dein Pausenbrot zu essen und mit anderen 667
Kindern zu sprechen?“ „Nein, hat es nicht.“ Herr Müller nickte. 677

„Das ist die Entscheidung, die in deinen Händen liegt. Ben, du kannst 689
deine Sorgen so lange beiseitelegen, wie du willst. So wie du deine 701
Uhr in meine Schublade gelegt hast, kannst du dasselbe mit deinen 712
Gedanken tun. Der Schlüssel zur Lösung von Sorgen besteht darin, 722
sich diese eine Frage zu stellen: Kann ich in diesem Moment etwas 734
dagegen tun? Wenn die Antwort nein ist, möchte ich, dass du deine 746
Sorgen in deine Gedanken-Schublade steckst. Wenn du Zeit hast, 756
kannst du sie herausnehmen, nochmals darüber nachdenken und 764
nach einer Lösung suchen. Dies schafft Abstand zwischen dir und 774
deinen Sorgen. Du kannst dich wieder auf andere Dinge 783
konzentrieren.“ 784

Ben musste zugeben, dass es eine ziemlich hilfreiche Idee war. Also 795
versuchte er es am nächsten Tag. In jedem Moment, in dem er das 808
Gefühl hatte, dass etwas Schreckliches passieren würde, fragte er 817
sich: „Kann ich etwas dagegen tun?“ Die Antwort war nein. Also 828
stellte er sich eine Schublade vor, legte seine Sorgen hinein und 839
schloss sie ab. Einfach so, seine Sorgen gingen weg. 848

Von Zeit zu Zeit spürte er, wie sie zurückschlichen, aber er erinnerte 860
sich daran, dass sie sich in seiner Schublade befanden und sie dort 872
gut aufgehoben waren. Es war lange her, dass Ben einen ganzen 883
Schultag ohne Sorgen verbracht hatte. Aber heute war einer dieser 893
Tage. Und es gefiel ihm sehr! 899

Hör-gut-zu-Quiz



Wie gut hast du gerade zugehört? Beantworte folgende Fragen zum Text:

1

Wieso wurde Herr Müller Lehrer?

2

Was empfindet Ben fast jeden Morgen vor Schulbeginn?

3

Was ist Achtsamkeit?

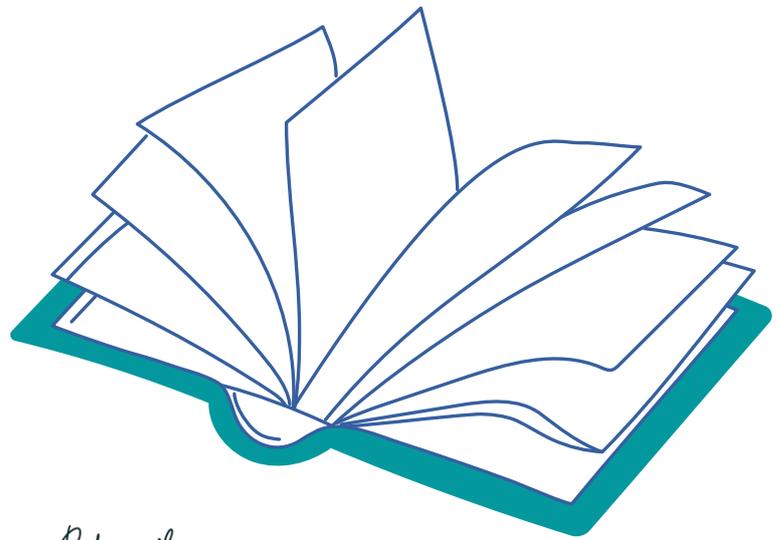
4

Wie fühlt sich Ben, nachdem er seine Uhr in Herrn Müllers Schublade gelegt hat?

5

Welche Achtsamkeitstechnik stellt Herr Müller den Schülern und Schülerinnen vor?

Tabelle



Pädagogik+

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
-------	-------	-------	-------

Anzahl Wörter, die in einer Minute gelesen worden sind.

--	--	--	--

Anzahl Wörter, die falsch gelesen wurden (vom Total subtrahieren)

--	--	--	--

Anzahl Wörter, die korrekt gelesen wurden.

--	--	--	--

Unterschrift

--

Zurück am:

--



Schreib Ben einen Brief. Tröste ihn und gib ihm einen guten Ratschlag.



4-3-2-1 Technik

Wenn du deine Sorgen in die Schublade gelegt hast und trotzdem nicht ruhig wirst, kannst du diese Übung versuchen:

Vier Dinge, die du in diesem Augenblick **sehen** kannst.

3 Dinge, die du gerade **hören** kannst.

Zwei Dinge, die du **riechen** kannst.

Etwas, das du **schmecken** kannst.



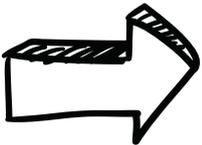
Zeichne das Bild, das in deinem Kopf entsteht, wenn du an die Entspannungsreise denkst.

Für dich als Lehrkraft



Fragen für ein gemeinsames Gespräch nach der Geschichte:

1. Kennst du das Wort Achtsamkeit? Was stellst du dir unter achtsam sein vor?
2. Findest du es wichtig, achtsam zu dir, deinen Freunden und deiner Umgebung zu sein?
3. Welche Achtsamkeitstechnik stellt Herr Müller Ben vor?
4. Machst du dir manchmal Sorgen?
5. Wie gehst du mit deinen Sorgen um?
6. Was kannst du kontrollieren und was nicht?



Welche drei Fragen zur Geschichte kannst du stellen, um zu überprüfen, ob jemand die Geschichte verstanden hat? Stelle deine Fragen deinem Schulternachbarn oder deiner Schulternachbarin.



Entspannungsreise: Mit Sorgen achtsam umgehen

Mach es dir gemütlich und spüre dabei die Verbindung deiner Füße mit der Erde. Genieße die aufrechte Haltung deines Körpers, während du dich entspannst.

Schließe deine Augen und atme tief ein. Lass alle Gedanken ziehen und konzentriere dich nur auf diesen Moment.

Atme tief ein und aus. Spüre, wie sich deine Brust hebt und senkt, während du dich deinem Atem widmest. Lass alle Gedanken ziehen und fokussiere dich nur auf diesen Moment. Jeder Atemzug bringt Ruhe und Gelassenheit in deinen Körper. Genieße diesen Moment der Stille und des Friedens, während du die Wärme spürst, die der Atem in deinen Körper bringt. Atme ein und aus, ein und aus. Lass das Ausatmen länger als das Einatmen sein. Ein und Auuus. Ein und Auuus.

Stell dir vor, du wanderst durch einen schönen Wald. Das Moos unter deinen Füßen fühlt sich weich an. Du atmest den Duft der Bäume ein und spürst die frische Luft um dich herum.

Plötzlich entdeckst du einen majestätischen Baum. Neben ihm steht eine alte Truhe, die darauf wartet, geöffnet zu werden. Als du sie öffnest, siehst du, dass sie leer ist und darauf wartet, mit deinen Sorgen gefüllt zu werden.

Nimm dir einen Moment, um deine Ängste, deine Traurigkeit und alle anderen Belastungen zu erkennen. Lege sie behutsam in die Truhe und schließe sie dann wieder.

Nimm die kleine Schaufel, die neben dir liegt. Grab ein kleines Loch in der Nähe des großen Baumes und setze die Truhe hinein. Mit jeder Schaufel Erde, die du über die Truhe legst, fühlst du, wie deine Lasten leichter werden, wie die Sorgen beginnen, von dir abzufallen.



Entspannungsreise: Mit Sorgen achtsam umgehen

Vor dem endgültigen Verlassen dieses besonderen Ortes, erinnere dich daran: Diese Truhe und dieser Platz im Wald stehen dir jederzeit in deinen Gedanken offen. Du kannst hierher zurückkehren, wann immer du möchtest, mit deinen Sorgen sprechen und sie dann sicher in der Truhe lassen, bevor du sie wieder vergräbst.

Du trägst nun ein starkes Symbol in dir – die Truhe im Wald. Ein Ort, an dem du deine Sorgen lassen kannst, sicher und geschützt. Denke daran, dass du die Kraft hast, deinen Sorgen Raum zu geben und sie dann loszulassen.

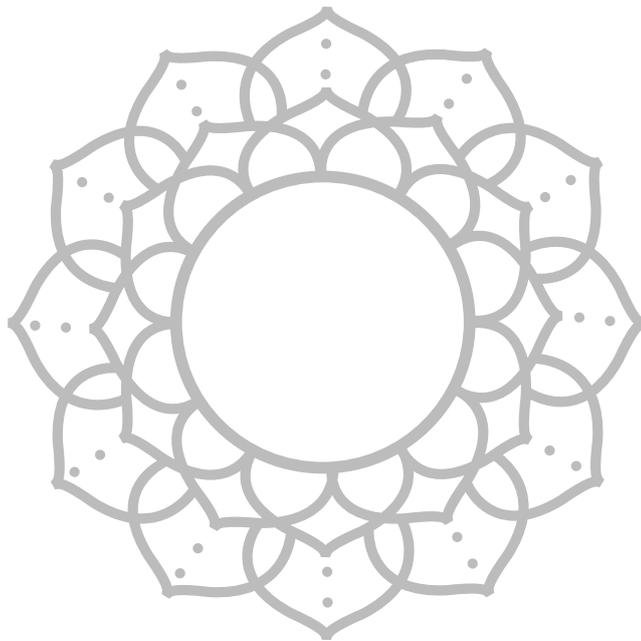
Atme tief ein, spüre die frische Luft und die Stille des Waldes.

Wenn du bereit bist, kehre langsam und achtsam in den Moment zurück. Bewege sanft deine Finger und Zehen, atme nochmals tief ein und langsam wieder aus, und wenn du bereit bist, öffne deine Augen.



Fragen für ein gemeinsames Gespräch nach der Entspannungsreise

1. Können wir entscheiden, welche Gedanken wir in unseren Köpfen behalten und welche wir loslassen möchten?
2. Warum ist es manchmal eine gute Idee, sich Zeit zu nehmen, um sich zu entspannen und sich von unseren Sorgen zu trennen?
3. Was denkst du über die Idee, dass wir unsere kleinen Sorgen in eine imaginäre Truhe legen können, um uns leichter zu fühlen?
4. Welche kleinen Dinge kannst du noch tun, um dich selbst zu beruhigen und deine Sorgen loszulassen, wenn du gestresst oder ängstlich bist?





Kurze mentale Reise für das Morgenritual:

Mentale Reise 1: Achtsamkeit entdecken

Guten Morgen! Komme an und atme tief ein... und aus. Atme nochmals tief ein... und lasse die Luft länger ausströmen, als du eingeatmet hast. Schließe deine Augen, wenn du magst, oder fixiere einen Punkt vor dir.

Was ist Achtsamkeit? Was bedeutet es achtsam zu sein. Wie ist man, wenn man achtsam ist. Was kann man dann besonders gut? Denke einen Moment darüber nach, wie du achtsam durch den Tag gehst. Wie du achtsam mit deinen Mitschülern und Mitschülerinnen umgehst. Wie verändert sich dein Verhalten? Wer in deinem Umfeld merkt, dass du achtsam bist? Wie wirkt sich diese Veränderung auf dich aus? Atme tief ein... und aus. Nimm dir vor, heute achtsam zu sein und schaue, was sich dadurch verändert.

Mentale Reise 2: Sorgen in die Truhe legen

Guten Morgen! Setze dich bequem hin und atme tief ein... und aus. Atme nochmals tief ein... und lasse die Luft länger ausströmen, als du eingeatmet hast. Schließe deine Augen, wenn du magst, oder fixiere einen Punkt vor dir.

Denke nun an die Sorgen, die dir heute oder in letzter Zeit durch den Kopf gingen. Was machen diese Sorgen mit dir? Wie fühlst du dich, wenn du an sie denkst? Stell dir vor, du könntest diese Sorgen in eine Truhe legen. Schließe die Truhe ab und stelle sie beiseite. Nimm den Schlüssel und bewahre ihn sicher auf. Du kannst dich jetzt anderen Dingen widmen. Bist du bereit, dich auf den Tag zu konzentrieren? Atme tief ein... und aus. Versuche, dich heute von deinen Sorgen nicht ablenken zu lassen und sehe, wie frei du dich fühlen kannst.



Mentale Reise 3: Der Ort der Ruhe

Komme an und atme tief ein... und aus. Atme nochmals tief ein... und lasse die Luft länger ausströmen, als du eingeatmet hast. Schließe deine Augen, wenn du magst, oder fixiere einen Punkt vor dir.

Stell dir vor, du bist an einem Ort, der dir absolute Ruhe und Frieden bringt. Es kann ein realer Ort sein, den du kennst, oder ein Fantasieort, den du dir vorstellst. An diesem Ort fühlst du dich sicher und geborgen. Welche Geräusche hörst du dort? Welche Farben siehst du? Spüre, wie die Ruhe dich durchströmt und alle Anspannungen loslässt. Atme tief ein... und aus. Nimm dir vor, diesen Ort der Ruhe in deinem Kopf zu besuchen, wann immer du dich gestresst oder besorgt fühlst.