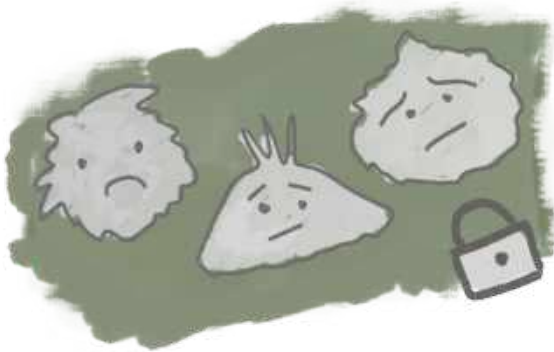


MIT SORGEN ACHTSAM UMGEHEN





Das Schuljahr hatte begonnen und Ben fand den Schulalltag ziemlich	10
in Ordnung. Er war in Herrn Müllers Klasse. Er war sein	21
Lieblingslehrer. Am ersten Schultag setzte sich Herr Müller zu den	30
Kindern und unterhielt sich mit ihnen.	36
„Okay, hört mir zu. Ich werde ehrlich zu euch sein. Ich mochte die	49
Schule nicht, als ich ein Kind war. ”	56
„Und sie wurden Lehrer?“ fragte eines der Kinder in der Klasse. Alle	68
lachten, auch Herr Müller.	72
„Genau. Das ist genau der Grund, warum ich Lehrer wurde. Ich wollte	84
es anders machen, damit ihr alle eure Zeit hier genießen könnt.	95
Deshalb ist eines der Dinge, die ich unterrichtete, Achtsamkeit. ”	104
„Was ist das?“ fragte ein Kind, das Ben nicht kannte.	114
„Achtsamkeit ist eine Art, sich dem Leben zu nähern, bei der man	126
sich ruhig, kontrolliert und zufrieden mit dem Leben fühlt, egal was	137
auf einen zukommt. Wie viele von euch möchten mehr gute Gefühle	148
in euch tragen? “	151
Der größte Teil der Klasse hob die Hände, einschließlich Ben.	161
Die nächsten Schultage vergingen schnell. Ben hatte nicht viele	170
Freunde, aber er kam mit vielen Leuten klar, so dass alles in	182
Ordnung war.	184
Was nicht in Ordnung war, war das Gefühl, das er fast jeden Morgen	197
kurz vor Schulbeginn hatte. Er konnte es nicht erklären. Es war, als	209
wüsste er zweifelsohne, dass etwas schiefgehen würde.	216
Egal wie sehr er es versuchte, er konnte das Gefühl einfach nicht	228
loswerden. Er würde den größten Teil des Morgens auf diese Weise	239
verbringen und dann, zur Mittagszeit, wenn die Welt nicht	248
untergegangen war, begann er sich zu entspannen.	255
Eines Tages kam Ben früh zur Schule.	262
„Hallo, Ben“, sagte Herr Müller.	267
Ben erschrak. „Entschuldigung, Herr Müller. Sie haben mir Angst	276
gemacht.“	277
„Du erschreckst ziemlich leicht, nicht wahr, Ben?“	284



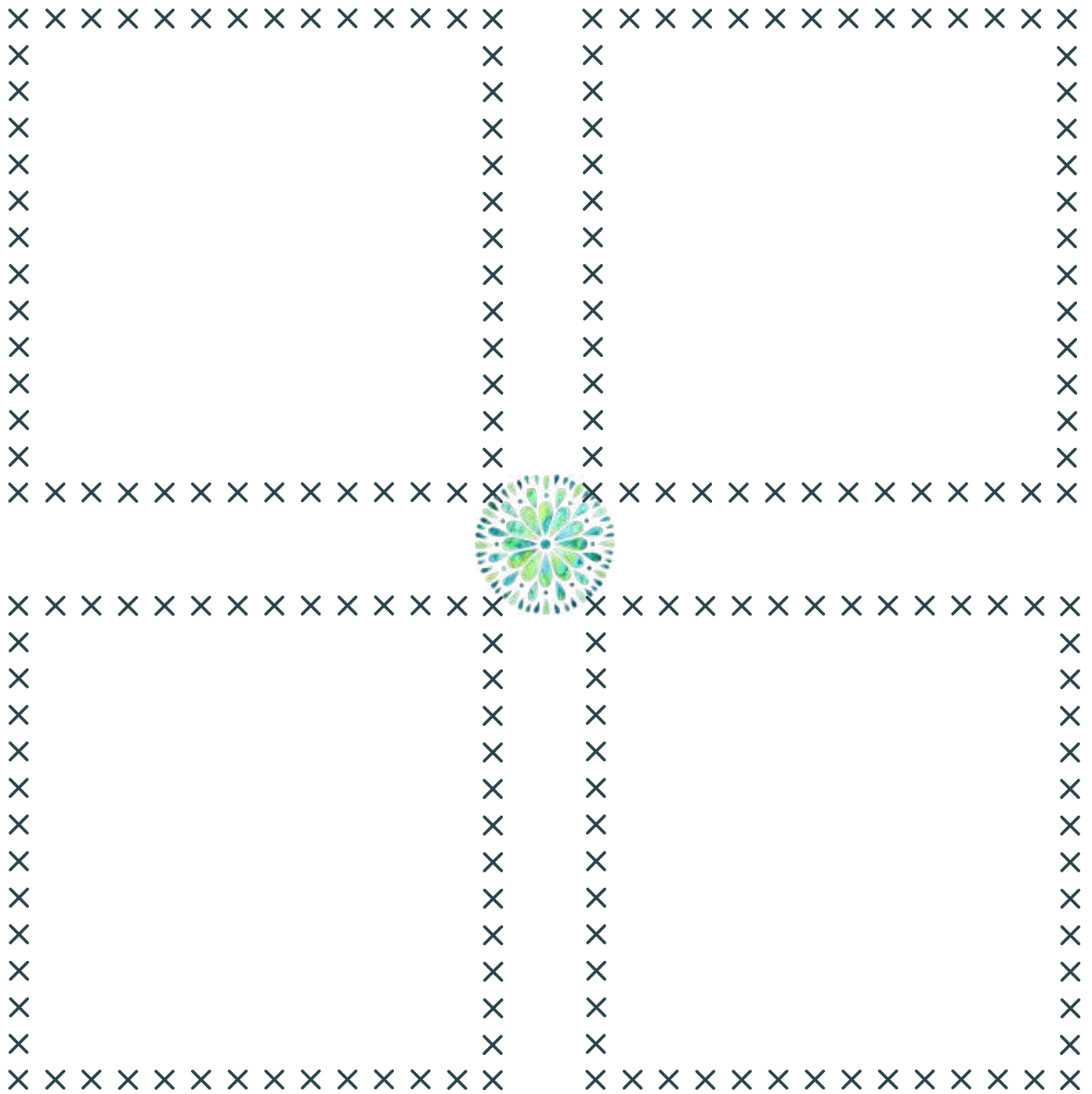
Ben lächelte und zuckte die Achseln. Es war nichts, worüber er sprechen wollte, besonders nicht mit seinem Lehrer.	295
„Weißt du, Ben. Ich war dir sehr ähnlich, als ich ein Kind war. Ich war schüchtern, zurückhaltend und machte mir Sorgen um viele Dinge, über die es sich nicht zu sorgen lohnte.“	302
Ben war jetzt interessiert. „Also... wie sind sie darüber hinweggekommen? Die Sorgen, meine ich.“	317
Ich benutzte eine gewisse Achtsamkeitstechnik, um mir selbst zu helfen. Das hat mir geholfen zu verstehen, wo und wann ich mir Sorgen machen muss.“	326
„Wo und wann?“ fragte Ben. Er war verwirrt.	334
„Soll ich dir die Technik beibringen? Das wird die Verwirrung klären.“	343
„Ja bitte.“	348
„Okay, Ben. Ich möchte, dass du Folgendes tust. Gib mir das Wertvollste, was du heute bei dir hast. Etwas, das du nicht verlieren willst.“	357
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.“	369
„Gut. Gib sie mir.“	372
Ben rührte sich nicht. Herr Müller lachte.	380
„Es wird alles gut, Ben. Ich werde nichts damit machen. Das verspreche ich.“	391
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. Schließ die Schublade ab und komm dann zurück zu mir.“	393
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?“	404
„Ja, das habe ich. Wann kann ich sie holen?“	416
„Am Ende des Tages. Im Moment möchte ich, dass du sie vergisst.“	417



Es war eine seltsame Übung, aber Ben machte mit. Ab und zu wollte	576
er auf die Uhr auf seinem Handgelenk schauen. Als am Ende des	588
Schultages die Glocke läutete, holte Ben seine Uhr und kehrte dann	599
zu Herrn Müller zurück.	603
"Ich weiß nicht, was mich das lehren sollte, Herr Müller."	613
„Das wusste ich auch nicht, als ich es das erste Mal versucht habe.	626
Lass es mich erklären. Hast du immer wieder an deine Uhr gedacht?“	638
"Ja."	639
"Hat es dich davon abgehalten, deine Arbeit zu erledigen, dein	649
Pausenbrot zu essen und mit Leuten zu sprechen?"	657
"Nein, hat es nicht."	661
Herr Müller nickte. "Das ist die Macht der Entscheidungen, die wir	672
haben. Siehst du, Ben, du kannst deine Sorgen so lange beiseite	683
legen, wie du musst. So wie du deine Uhr in meine Schublade gelegt	696
hast, kannst du dasselbe mit deinen Gedanken tun. Der Schlüssel zur	707
Lösung von Sorgen besteht darin, sich diese eine Frage zu stellen:	718
Kann ich in diesem Moment etwas dagegen tun? Wenn die Antwort	729
nein ist, möchte ich, dass du deine Sorgen in deine Gedanken-	740
Schublade steckst. Wenn du Zeit hast, kannst du sie herausnehmen,	750
neu betrachten und nach einer Lösung suchen. Dies schafft Distanz	760
zwischen dir und deinen Sorgen.	765
Ben musste zugeben, dass es eine ziemlich coole Idee war. Also	776
versuchte er es am nächsten Tag.	784
In jedem Moment, in dem er das Gefühl hatte, dass etwas	795
Schreckliches passieren würde, fragte er sich, kann ich etwas	804
dagegen tun?	806
Die Antwort war nein. Also stellte er sich eine Schublade vor, legte	818
seine Sorgen hinein und schloss sie ab. Einfach so, seine Sorgen	829
gingen weg. Von Zeit zu Zeit spürte er, wie sie zurückschlichen, aber	841
er erinnerte sich daran, dass sie sich in seiner Schublade befanden.	852
Es war lange her, dass Ben einen ganzen Schultag ohne Sorgen	863
verbracht hatte. Aber heute war einer dieser Tage. Und er liebte es!	875



- 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. Schließe deine Augen und stell dir vor, wie du deine Sorgen in die Gedanken-Schublade steckst.**
- 7. Fühlst du dich anders?**
- 8. Falls es das erste Mal nicht geklappt hat, möchtest du das üben?**
- 9. Wann wirst du das üben?**





Zeichne deine Schublade und schreib auf, was für Sorgen du einpackst.





5-4-3-2-1 Technik

Wenn du deine Sorgen in die Schublade gelegt hast und trotzdem nicht ruhig wirst, kannst du diese Technik 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.



Der Tag , an dem ich nicht zur Schule wollte, weil...

.....

Achtsame Sorgen



Wie fühlt sich Ben?

Weshalb hat Ben seine Uhr so gerne und weshalb macht er bei Herrn Müllers Spiel trotzdem mit?

Was möchte Herr Müller Ben beibringen?

Wie verbringt Ben seinen Tag?

Was hat Ben gelernt?
