

MEIN ANKER FÜR MEHR RUHE.





Ben und der Rest seiner Klasse hatten sich gerade für die erste 12
Stunde des Tages hingezett. Dann ging die Tür auf. Zeldas Vater 23
stand dort. Sein Gesicht sah aus wie ein rotes Tuch und seine Hände 36
waren zu Fäusten geballt. Er sah aus wie ein Stier und Herr Müller war 50
sein Ziel. 52





Die Kinder saßen auf ihren Stühlen als wären sie festgefroren. Ben	63
dachte an das zurück, was Herr Müller ihnen über die Amygdala	74
beigebracht hatte. Dies war definitiv ein Moment, in der die Amygdala	85
einen Höhepunkt erlebte. Zeldas Vater ging zu Herrn Müller und fing	96
an, ihn wegen einem Test anzuschreien, den Zelda geschrieben hatte.	106
„Wie können Sie meiner Tochter diese Note geben?! Sie hat doch alles	118
richtig gemacht! ”	120
Er war wie ein Vulkan, der vor Wut ausbrach. Und wenn Zeldas Vater	133
mit einem Vulkan verglichen werden konnte, glich Herr Müller eher	143
dem Meer - ruhig und friedlich. Er bewegte sich nicht. Er sagte nichts.	155
Er unterbrach Zeldas Vater nicht einmal.	161
Als Zeldas Vater fertig war, sprach Herr Müller.	169
„Danke, Herr Zahn. Zelda hat es gut gemacht. Darf ich ich Ihnen	181
zeigen, warum ich ihr diese Note gegeben habe?“	189
Zeldas Vater sah überrascht aus. Er nickte. Herr Müller zeigte Zeldas	200
Vater, wo sie ein paar Fehler gemacht hatte. Er wurde still. Er	212
entschuldigte sich für sein Verhalten und schüttelte dann sogar Herrn	222
Müllers Hand. Ein paar Minuten später verließ er die Klasse mit einem	234
Lächeln im Gesicht. Die Klasse konnte es nicht glauben.	241
„Herr Müller, es tut mir so leid“, sagte Zelda. „Ich habe versucht, es	254
ihm zu sagen, aber er wollte nicht zuhören. Er war so wütend. ”	266
„Keine Notwendigkeit, sich zu entschuldigen“, sagte Herr Müller	274
lächelnd. „Er liebt dich und er versucht, dich zu beschützen.“	284
„Wie konnten sie so ruhig bleiben?“ fragte Georgia. „Wir waren alle	295
geschockt!“	296
„Übungssache!“, sagte Herr Müller.	300
„Können Sie uns beibringen, wie Sie das gemacht haben?“	309
Herr Müller lächelte. „Ihr wollt lernen, wie man ruhig bleibt?“	319
„Ja!“ schrie die ganze Klasse.	324



„Okay, dann legt eure Bücher weg. Wer weiß, wie dieses Ding auf dem Schiff heißt, das verhindert, dass es vom Ozean mitgerissen wird?“	336
„Der Anker?“	346
„Richtig. Was war mein Anker, als Herr Zahn anfing, mich anzusprechen?“	347
Die Klasse gab viele Antworten, aber Herr Müller lehnte jede ab.	349
„Was war das Einzige, was ich tat, während er mit mir sprach?“	359
„Sie haben ruhig geatmet“, sagte Ben.	360
„Ja, Ben. Und das war mein Anker. Seht ihr, wenn wir in Gefahr sind, lässt uns unsere Amygdala glauben, dass wir entweder zurückschlagen, weglaufen oder erstarren müssen. Jede dieser Optionen wird eine ruhige Atmung verhindern. Zudem wird sie uns aus dem gegenwärtigen Moment herausholen. Anstatt auf meine Amygdala zu achten, suchte ich nach meinem Anker.“	371
Versucht jetzt in diesem Moment auf eure Atmung zu achten. Zählt jetzt beim Einatmen von eins bis zehn. Das Zählen kann euer Anker sein. Beachtet, wie die Luft ein- und austritt. Wenn irgendwelche Gedanken eure Aufmerksamkeit von der Atmung ablenken, sagt ihnen, dass sie momentan nicht wichtig sind, dass ihr später darüber nachdenken werdet. Ausgezeichnet. Jetzt macht das noch einmal.“	383
Ben zählte von eins bis zehn. Wann immer Gedanken auftauchten, sagte er ihnen, dass sie nicht wichtig seien und ging mit seinem Atem zum Anker, d.h. zum Zählen zurück. Er konnte nicht glauben, wie ruhig er sich jetzt fühlte. Es war toll!	389
„Wow, Herr Müller! Ich bin jetzt so entspannt“, sagte Zelda.	403
„Ich bin froh, das zu hören“, sagte Herr Müller. „Wann immer ihr verärgert seid oder euch in einem Streit befindet, könnt ihr diese Technik verwenden, um wieder zu eurem Anker zurückzukehren. Das macht euch achtsamer und präsenter.“	411
„Haben Sie noch andere Techniken?“ fragte Marlon.	418
„Klar, die zeige ich euch ein anderes Mal!“ schmunzelte Herr Müller.	428
	436
	444
	455
	467
	477
	485
	496
	504
	514
	527
	539
	546
	556
	568
	579
	588
	593
	600
	611



- 1. Was kann ein Anker zum ruhig werden sein?**
- 2. Versuche, ruhig zu atmen und zähle von 1-10. Beginne von vorne und zähle nochmals von 1-10. Wenn deine Gedanken abschweifen, hole sie zurück und konzentriere dich auf das Zählen.**
- 3. Erzähle von einer Situation, in der du deine Ruhe nicht bewahren konntest.**





Wann bist du unruhig? Schreibe die Situationen rund um die Vulkanvolke.





Schreibe eine Geschichte, in der dir dein Atem hilft, ruhig zu bleiben.



Zeichne einen Anker im stürmischen Meer.

Mein Anker für mehr Ruhe.



Weshalb ist Zeldas Vater wütend?

Wie reagiert Herr Müller?

Wie würdest du dich in Zeldas Situation fühlen? Was würdest du deinem Vater sagen?

Weshalb kann Herr Müller ruhig bleiben?
