

# VERWURZELT WIE EIN BAUM





Ben hatte einen langen Weg sich immer wieder bemüht, achtsam zu sein. Er war nicht mehr so schnell beleidigt, wenn Klaus etwas	11
Unschönes zu ihm sagte. Aber ein anderes Problem war am brauen.	22
Klaus war von Beleidigungen zu Stupsen und Stoßen übergegangen.	33
Einmal stellt Klaus Ben sogar absichtlich das Bein. Die Situation mit Klaus wurde immer schlimmer.	42
Seit dem Besuch im Garten hatte es Klaus auf Ben abgesehen.	53
Es begann mit kleinen Dingen. Es kam sowohl im Klassenzimmer vor, als auch auf dem Pausenplatz. Ben bat seine Schwester um Rat. Sie sagte ihm, er solle Klaus einfach ignorieren. Das tat er auch, aber es machte die Sache nur noch schlimmer. Klaus nervte ihn weiterhin und stupste ihn, wann immer er im Unterricht an ihm vorbeilief. Er fühlte sich zunehmend bedroht. Ben bekam immer mehr Angst, zur Schule zu gehen.	57
Er meldete sich ein Mal in der Woche krank. Dann zweimal.	68
Schließlich wusste Herr Müller, dass etwas los sein musste. Eines Tages besuchte er Ben nach der Schule.	79
"Ben, was ist los?"	91
Ben zuckte mit den Achseln. "Ich fühle mich einfach nicht gut." Er schaute dabei nicht in Herrn Müllers Augen. Er hatte das Gefühl, Herr Müller würde seine Lügen durchschauen.	104
„Weißt du, Ben, ich war dir sehr ähnlich. Ich ging gerne zur Schule, stellte viele Fragen und spielte gerne. Und eines Tages wurde ich auch krank und ging immer seltener zur Schule. Er hieß Franz. Er hat mir das Leben ziemlich schwer gemacht.“	114
"Also kennen Sie das?"	126
Herr Müller nickte. "Natürlich. Es ist Klaus, nicht wahr? "	136
Ben nickte. "Ich habe versucht, ihn zu ignorieren, aber es funktioniert einfach nicht. Und es wird schlimmer. Wenn ich die Schule wechsle... "	139
"Wenn du die Schule wechselst, findest du einfach einen anderen Klaus. Oder er wird dich finden. Das ist so mit diesen Jungs. Sie finden immer jemanden!"	150
	160
	167
	171
	183
	195
	200
	213
	224
	237
	243
	247
	256
	267
	278
	288
	301
	304



Ben fühlte sich hilflos. "Wie bringe ich ihn dazu aufzuhören?"	314
Herr Müller dachte eine Weile nach. "Folge mir."	322
Mit Mamas Erlaubnis gingen sie in den Park hinunter. Dort, mitten auf einem Feld, stand eine riesige Eiche. Sie war enorm.	334 343
"Versuche, diesen Baum nach unten zu drücken, Ben", sagte Herr Müller.	353 354
Ben lachte. "Nein Danke. Ich werde mich am Ende nur selbst verletzen."	365 366
Herr Müller lächelte. "Genau. Aber es gab eine Zeit, als dieser Baum noch jung war. Damals hätte man ihn umkippen können. Mit der Zeit werden die Wurzeln eines Baumes stark." Herr Müller berührte den Baum, schloss die Augen und schwieg. Als er sie öffnete, lächelte er Ben an. "Wir haben keine wirklichen Wurzeln wie ein Baum, Ben, aber wir können uns unsere Wurzeln vorstellen. Und wenn wir uns vorstellen, dass sie sich verzweigen, fühlen wir uns sofort stärker. Du siehst, Ben, wir sind mit der Erde verbunden und können ihre Kraft nutzen. Versuche es, schließe deine Augen und bemerke, wie deine Füße Kontakt mit der Erde aufnehmen. Erlaube der Erde, dich zu stärken. Stelle dir nun vor, dass sich Wurzeln an deinen Füßen bilden. Fühle, wie sie tief in die Erde sinken. Und wenn sie wachsen, bemerkst du, dass du größer, fester und stärker wirst. "	378 390 400 412 424 434 445 457 467 478 490 503 511
Ben probierte es aus. Es war unglaublich. Nach einer Weile fühlte er sich riesig!	523 525
"Nun zum wichtigen Teil, Ben." Herr Müller ging in die Hocke und sah Ben in die Augen. „Morgen in der Schule wird Klaus zu dir kommen. Was immer er auch sagt, ich möchte, dass du verwurzelt bist und so groß wie dieser Baum. Du siehst ihm in die Augen und sagst ihm, dass du dieses Spiel nicht mehr spielst. Du siehst ihm in die Augen, bis er geht. Du bleibst mit dem Boden verwurzelt und hältst deinen Platz. Wir alle haben innere Stärke. Du wirst nun deine finden, Ben. Verstehst du mich?"	538 551 564 578 592 604 616 617

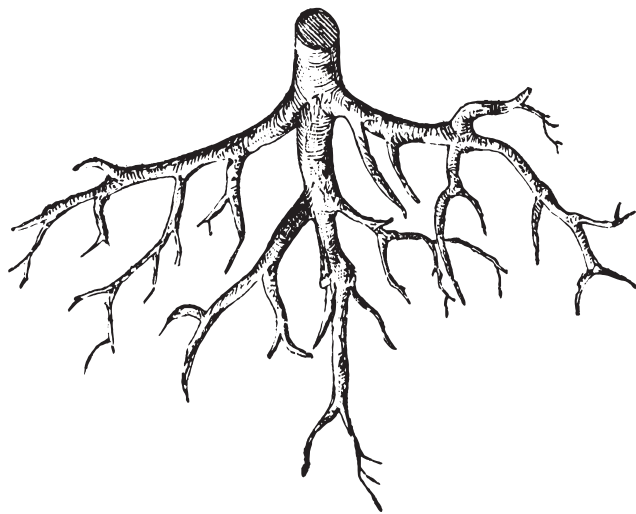


Ben nickte. Er verstand es.	622
Am nächsten Tag ging Klaus, genau wie Herr Müller sagte, an Ben vorbei und streifte ihn mit seiner Schulter. Ben nahm seinen ganzen Mut zusammen und sagte Klaus, dass er mit diesem Spiel fertig sei.	634
Klaus starrte ihn an und Ben dachte stark an seine Wurzeln und stellte sich vor, wie sie stärker und länger werden. Klaus beleidigte Ben und versuchte, ihn weiter klein zu machen. Aber Ben stand stark und fest auf dem Boden.	645
Und das war der letzte Tag, an dem Klaus Ben jemals wieder belästigte. Das war der Tag, an dem Ben seine innere Stärke entdeckte.	657
	670
	682
	694
	697
	709
	720
	721



Fragen für gemeinsame Gespräche:

- 1. Hat dich schon einmal jemand ständig genervt?**
- 2. Wie bist du mit deinem Gefühl umgegangen?**
- 3. Kannst du dir vorstellen, dass ein Baum so viel Kraft spendet?**
- 4. Stehe mit beiden Füßen auf dem Boden, schließe die Augen und stelle dir vor, wie sich deine Wurzeln im Boden ausbreiten und du immer stärker wirst.**
- 5. Wie fühlst du dich? Kannst du dir vorstellen, dass du schwierige Situationen so besser meisterst?**
- 6. Wie könnte man Klaus helfen, damit er auch innere Stärke findet und andere Kinder besser behandelt?**





Zeichne die Wurzeln eines Baumes.



Schreibe eine Geschichte, in der ein Kind klein gemacht wird.



Schreibe neben jede Wurzel eine deiner Stärken.





# Achtsamer Körper



Weshalb meldet sich Ben oft krank?

---

---

---

---

Wie reagiert Herr Müller?

---

---

---

---

Hast du dich auch schon so wie Ben gefühlt oder kennst du jemanden, der von anderen Kindern schlecht behandelt wird? Welchen Ratschlag würdest du ihm geben?

---

---

---

Weshalb hilft es, an einen Baum zu denken?

---

---

---

---

Was wird Ben tun, wenn ihn ein anderes Kind nervt?

---

---

---

---