

АТЕМТЕХНИК





Es war ein Freitagnachmittag. Herr Müller wollte gerade die Kinder nach Hause schicken. Alle waren gespannt auf das Wochenende. Man konnte es daran erkennen, wie sie gerade von ihren Stühlen abprallten, als Herr Müller sie auf den Weg schickte.	10 20 31 39
Alle außer Ben. Er brauchte ewig, um von seinem Platz aufzustehen.	50
"Hey, Ben", sagte Herr Müller. "Es ist Freitag. Freust du dich nicht auf das Wochenende? "	63 65
"Vielleicht."	66
"Was hast du vor, Ben?"	71
Ben seufzte. „Wissen Sie noch, als Sie uns alles über den Anker beigebracht haben? Ich habe versucht, es zu versuchen, aber es hat nicht funktioniert. Mein Cousin hat mich vor zwei Tagen geärgert und egal wie sehr ich versucht habe, bei meiner Atmung zu bleiben, ich konnte nicht! "	83 94 105 117 119
Herr Müller lachte. "Ben, es ist okay. Es braucht Zeit. Und denk dran, ich habe dir nur davon erzählt. Ich habe dir nicht viel gegeben, was du tatsächlich üben könntest. Sagen wir, es ist ein wunderschöner Tag draußen. Wie wäre es, wenn ich dir ein paar Atemtechniken zeige, die du üben kannst? Auch wenn dein Cousin dich ärgert. "	133 146 156 168 177
Bens Gesichtsausdruck änderte sich sofort. "Ja bitte!"	164
Draußen auf dem Schulgelände waren Kinder mit dem Fußballtraining beschäftigt. Ben und Herr Müller saßen auf der Seite des Feldes.	173 184
„Die erste Technik heißt Atemzählung. Was du hier tust, ist, in deinem Kopf von eins bis zehn zu zählen, wenn du einatmest, und weitere zehn, wenn du ausatmest. Versuch es."	196 209 214
Ben schloss die Augen und tat es. Es war für einige Momente einfach, und dann stellte er sich seinen nervigen Cousin vor. Es war, als könnte Herr Müller sofort seine Gedanken lesen.	227 240 246
"Wenn irgendwelche Gedanken aufkommen und dich versuchen abzulenken, sag ihnen einfach" später "oder" nicht jetzt ". Die Gedanken werden so bald verschwinden und du kannst wieder zu deinem Atem zurückkehren. Zu deinem Anker."	253 213 223 227



Ben atmete weiter und dachte wieder an seinen Cousin. Sofort sagte er zu sich "nicht jetzt" und atmete weiter. Er war überrascht, weil es schon ein bisschen einfacher war als zuvor.	239 252 258
"Versuche diese Atemtechnik jedes Mal, wenn du verärgert, wütend oder genervt bist. So kannst du klarer denken und bessere Entscheidungen treffen.	267 277 279
Kann ich dir noch eine Übung beibringen? "	286
Ben nickte.	288
„Die nächste Technik heißt Ballonatmung. Stell dir vor, in deinem Bauch befindet sich ein Ballon. Zähle beim Einatmen eins... zwei... drei. Beachte, wie sich der Ballon füllt. Halte die Atmung bei drei für einen Moment an und stell dir dann vor, du entleerst den Ballon beim Ausatmen. Vier ... fünf ... sechs ... sieben. Wenn irgendwelche Gedanken versuchen, sich einzumischen, sag ihnen einfach "später" oder "nicht jetzt". Egal wie dringend sie sind, das Atmen ist das Wichtigste, was du in diesem Moment tust. "	299 310 324 336 344 354 366 368
Ben öffnete die Augen und lächelte. Er schaute auf das Feld. Es schien, als hätte die Welt jetzt mehr Farbe. Alles war heller und schärfer. Sogar die Kinder, die Fußball spielten, schienen irgendwie glücklicher als zuvor.	381 394 403 404
"Wow, Herr Müller", sagte Ben. "Ich muss noch viel lernen."	414
Herr Müller lachte. „Du und ich beide, Ben. Wir hören nie auf zu lernen. "	428





- 1. Welche Atemtechniken lernt Ben kennen?**
- 2. Probiere beide Arten aus.**
- 3. Welche gefällt dir besser und weshalb?**
- 4. In welchen Situationen möchtest du diese Techniken ausprobieren?**
- 5. Kannst du dir eine eigene hilfreiche Technik ausdenken?**





Beschreibe hier eine Atemtechnik in deinen eigenen Worten.

A large yellow sticky note is pinned to the page with a red pushpin in the top right corner. The note has a folded top-left corner and contains five horizontal lines for writing.



1 Minute lang achtsam atmen

Finde einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin. Richte eine Uhr oder Sanduhr ein, dass sie dir nach einer Minute Bescheid gibt.



Du kannst deine Augen schließen, musst aber nicht. Achte auf deinen Atem und auf alle Geräusche, die dich umgeben.

Atme langsam ein. Zähle dabei auf drei oder blase deinen Bauch auf, wie einen Ballon. Versuche durch die Nase einzuatmen.



Atme langsam aus. Das Ausatmen sollte länger sein als das Einatmen. Zähle weiter bis sieben. Versuche durch den Mund auszuatmen.

Atemtechniken



Weshalb freuen sich die Kinder?

Was beschäftigt Ben?

Wie hilft Herr Müller Ben?

Was nimmt sich Ben vor?

Hast du eine Atemtechnik ausprobiert? Wie fühlt es sich an?
