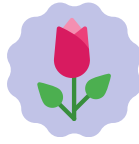
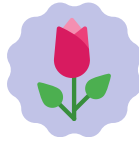


ACHTSAMES RIECHEN





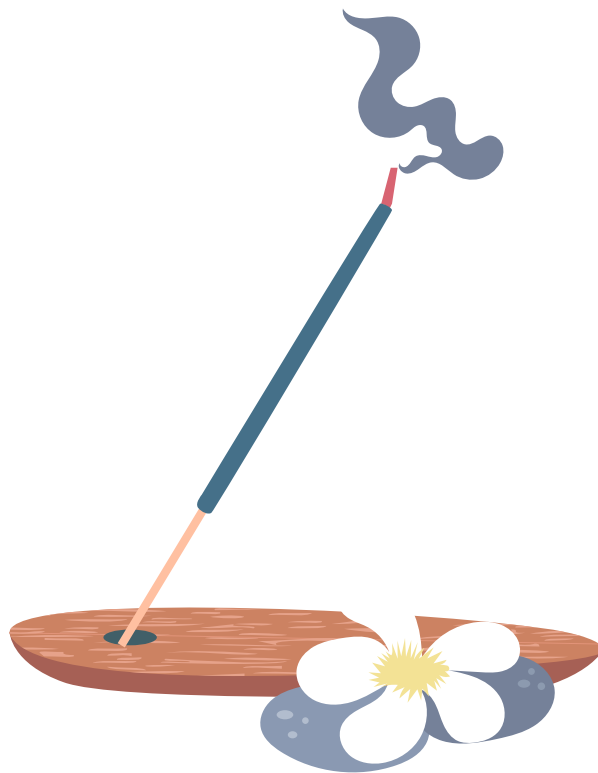
Es war ein neuer Schultag und das Semester war fast vorbei. Herr Müller war besonders gut gelaunt. Die Klasse wusste, dass Herr Müller an solchen Tagen keine Tests machen wollte. Er wollte Achtsamkeit üben.	12 22 32 34
"Okay, alle", sagte Herr Müller. "Wir machen eine Exkursion."	43
"Eine Exkursion?" sagte Klara "Aber meine Eltern haben die Formulare für eine Exkursion nicht unterschrieben. Und ich habe nicht genug Mittagessen mitgebracht. "	52 61 65
"Es ist in Ordnung, Klara. Wir gehen nicht weit. Tatsächlich bleiben wir auf dem Schulgelände. Okay, Leute. Legt eure Sachen ab und folgt mir. "	76 87 89
Herr Müller führte die Klasse nach draußen. Sogar Klaus war aufgeregt, aus dem Klassenzimmer zu kommen. Sie kamen an den Spielfeldern und der Bibliothek vorbei. Schließlich betraten sie einen Teil der Schule, in dem Ben noch nicht gewesen war. Er war von einer hohen Hecke umgeben und auf dem Schild am Tor stand „Blumengarten“.	99 109 118 132 142 143
Herr Müller rief die Klasse herbei. „Hört gut zu, alle zusammen. Die Schule hat mir die Erlaubnis gegeben, euch an einen Ort zu bringen, an den Schüler normalerweise nicht gehen dürfen. Er ist mit den schönsten Blumen gefüllt. Aber was für uns heute noch wichtiger ist, er hat die unglaublichsten Gerüche. Wir werden jetzt Folgendes tun: Ich werde jeden von euch mit einem Partner zusammenbringen. Ihr bestimmt eine Person, die vorweg geht und eine, die hinten läuft. Die Person an vorderer Stelle wird führen. Du wirst die Person hinter dir durch das Blumenfeld führen. Der Anführer oder die Anführerin hält die Augen offen. Der Geführte oder die Geführte wird die Augen schließen, um sich auf die Gerüche zu konzentrieren. "	155 167 178 189 199 209 221 233 243 254 262
Herr Müller teilte die Klasse in Gruppen auf. Unglücklicherweise wurde Ben mit Klaus zusammengetan.	271 276

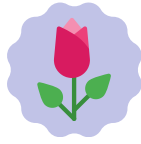


Herr Müller sagte den Anführern der Gruppe, sie sollten langsam gehen und höflich zu den Geführten sein. Ben war sich nicht sicher, ob diese Worte in Klaus Vokabular passten, aber er folgte ihm trotzdem.	286 298 309 310
Bald waren Ben und Klaus an der Reihe, den Garten zu betreten. Ben legte seine Hände auf Klaus Schultern und schloss seine Augen. Sie gingen langsam vorwärts und bogen links und rechts auf den Wegen im Garten ab. Ben hatte seiner Nase nie wirklich viel Aufmerksamkeit geschenkt, aber heute nahm sie alle möglichen wunderbaren Gerüche und Aromen auf. Es war unglaublich. Ben hatte eine tolle Zeit, bis jemand an seinem Handgelenk zog und ihn aus dem Gleichgewicht brachte. Ben landete in einem der Rosenbüsche. Die Dornen gruben sich in seine Wange, sein Ohr und seinen Hals.	323 333 354 365 373 382 394 403 414 416
Als er die Augen öffnete, sah er Klaus über ihn lachen.	427
"Weißt du was", sagte Klaus, "Ich glaube, ich fange an, dieses Achtsamkeitszeug zu mögen."	438 441
Ben stand auf und wischte sich die Hände ab. Klaus verließ bereits den Garten.	453 455
"Alles in Ordnung, Ben?" fragte Herr Müller.	462
Ben beschloss, nichts zu sagen. "Alles ist in Ordnung, Herr Müller" Und es war auch in Ordnung, weil Ben sich trotz allem glücklich fühlte. Ben mochte diesen Garten sehr und er mochte das achtsame Riechen sehr.	473 485 497 499
"Ich werde das im Garten meiner Großmutter üben", sagte Ben. „Ihr Garten ist ihr Stolz und ihre Freude. Ich bin sicher, es wird unglaublich sein, diese Düfte zu riechen.	510 523 528
Zwei Wochen später besuchte Bens Familie seine Großmutter. An diesem Tag genoss seine ganze Familie das achtsame Riechen im Garten.	537 547 548

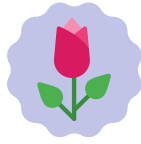
Fragen für ein gemeinsames Gespräch:

1. Welche Düfte magst du?
2. Welcher Ort hat für dich die wunderbarsten Düfte?
3. Was benötigst du, um achtsam Riechen zu können?
4. Wo möchtest du das nächste Mal dein achtsames Riechen üben?





Stelle dir vor, du bist in einem duftenden Blumengarten. Wie riecht es dort? Wie fühlst du dich?



Welche Erinnerungen können Düfte auslösen.

Ein fruchtiger Duft.



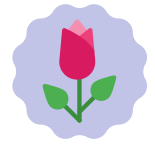
Ein süßer Duft.



Ein ekliger Duft.



Achtsames Riechen



Weshalb weiß Bens Klasse, dass es an diesem Tag keinen Test gibt. Was unternimmt die Klasse?

Welche Aufgabe erhalten die Schüler und Schülerinnen?

Was passiert im Garten?

Was nimmt sich Ben für die Zukunft vor?
