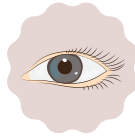
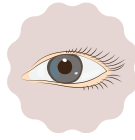


ACHTSAMES SEHEN

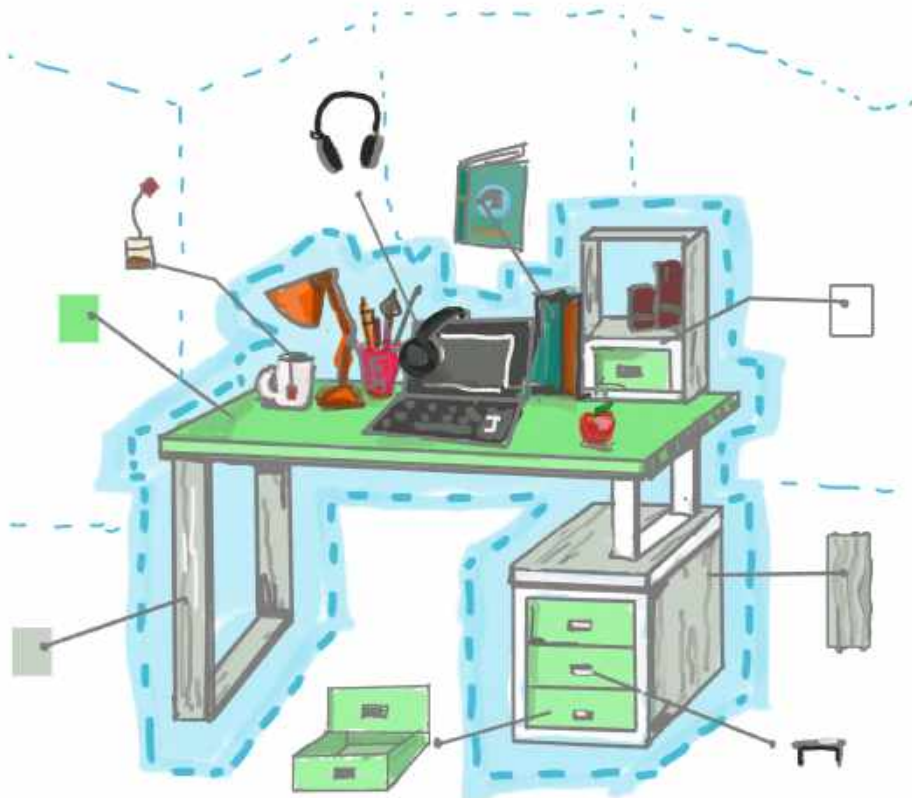


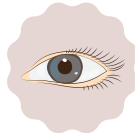


"Ben", sagte Mama eines Abends während des Abendessens. "Ich muss sagen, dass ich dich noch nie so ruhig gesehen habe. Was ist los?" Herr Müller hat uns verschiedene Möglichkeiten beigebracht, wie wir ruhig bleiben können. Ich habe in letzter Zeit viel geübt. "	10
Mama lächelte. "Nun weiter so, ich mag, was ich sehe."	24
Ben liebte es, wie ruhig er sich in letzter Zeit fühlte. Er wachte jetzt jeden Morgen ein paar Minuten früher auf, damit er die Atemtechniken üben konnte.	33
Am folgenden Morgen hatte Herr Müller mehr Techniken, die er mit der Klasse teilen wollte.	42
"Gefällt es euch zu lernen, wie man achtsamer wird?" fragte Herr Müller.	52
Alle in der Klasse nickten. Bis auf Stephan, aber er sah so mürrisch aus wie immer. Dann fragte Herr Müller: "Was bedeutet für euch achtsam sein?"	66
Ben hob die Hand und sagte: "Für mich bedeutet es, dass ich in einem bestimmten Moment vollständig im Hier und Jetzt bin. Wenn ich das schaffe, ist alles etwas schärfer und bunter. Sogar Klänge haben eine andere Qualität."	77
Dann fügte Ben hinzu: „Nachdem ich meine Atemübungen gemacht habe, fühle ich mich lebendiger. Es ist, als ob die Welt mehr Farbe hat und ich und alles andere... stärker ist. "	79
Herr Müller nickte. „Und es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, wie du achtsamer werden kannst, Ben. Soll ich euch davon erzählen? "	91
"Ja, bitte!" sagte Ben. Er konnte es nicht glauben. Es war, als hätte er ein geheimes Wissen, das bisher verborgen in einer Schatzkiste lag.	94
"Das nächste, das ich euch beibringe, heißt achtsames Sehen. Bei dieser Technik geht es darum, die Augen zu benutzen, um achtsamer zu werden. Also öffnet eure Augen."	105
Ben öffnete die Augen und Herr Müller forderte ihn auf:	106
"Such dir etwas im Zimmer aus."	120
	131
	132
	146
	157
	168
	170
	179
	193
	200
	212
	221
	235
	245
	256
	267
	272
	282
	288



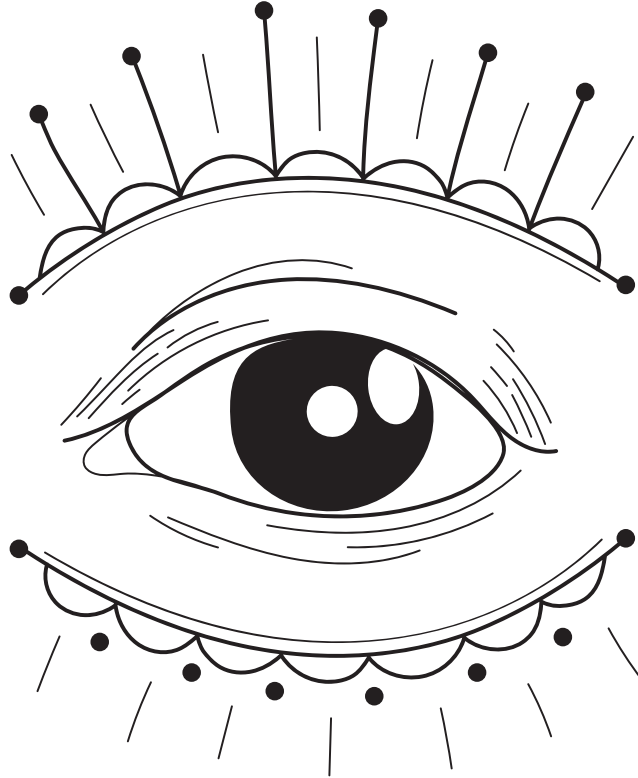
"Okay, ich wähle meinen Schreibtisch."	293
"Gut. Beachte nun den Umriss. Beachte die Farbe des Schreibtisches.	303
Beachten die Dinge, die auf dem Schreibtisch liegen. Wenn du dir alles	215
gut gemerkt hast, kannst du dich auf alles rund um den Schreibtisch	227
konzentrieren. Der Raum, in dem er sich befindet. Beachte alle Ecken im	239
Raum und die Dinge, die sich in der Nähe deines Tisches befinden "	251
Ben bemerkte diese Dinge. Es war seltsam und irgendwie cool. Plötzlich	262
fühlte es sich nach viel mehr Platz an.	270
"Es fühlt sich an, als wäre das Zimmer so viel größer", sagte Ben.	283
Herr Müller nickte. „Wenn wir uns bewusst werden, was wir sehen, sehen	295
wir so tatsächlich mehr. Schließt jetzt für einen Moment eure Augen und	307
gebt euch die Möglichkeit, alles zu genießen, was ihr gesehen habt. "	318
Als Ben die Augen öffnete, fühlte er sich erfrischt.	327
„Danke, Herr Müller. Achtsames Sehen ist ziemlich cool! Ich werde es	338
zu Hause in meinem Zimmer versuchen.“	343

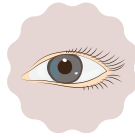




Fragen für gemeinsame Gespräche:

- 1. Was bedeutet für dich achtsames Sehen?**
- 2. Welche Dinge würdest du gerne intensiver betrachten?**
- 3. Wann wirst du dir Zeit nehmen, achtsames Sehen zu üben?**
- 4. Wünschst du dir manchmal, dass andere Menschen achtsamer Sehen? In welchen Situationen?**

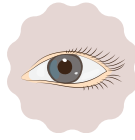




Beobachte einen Raum

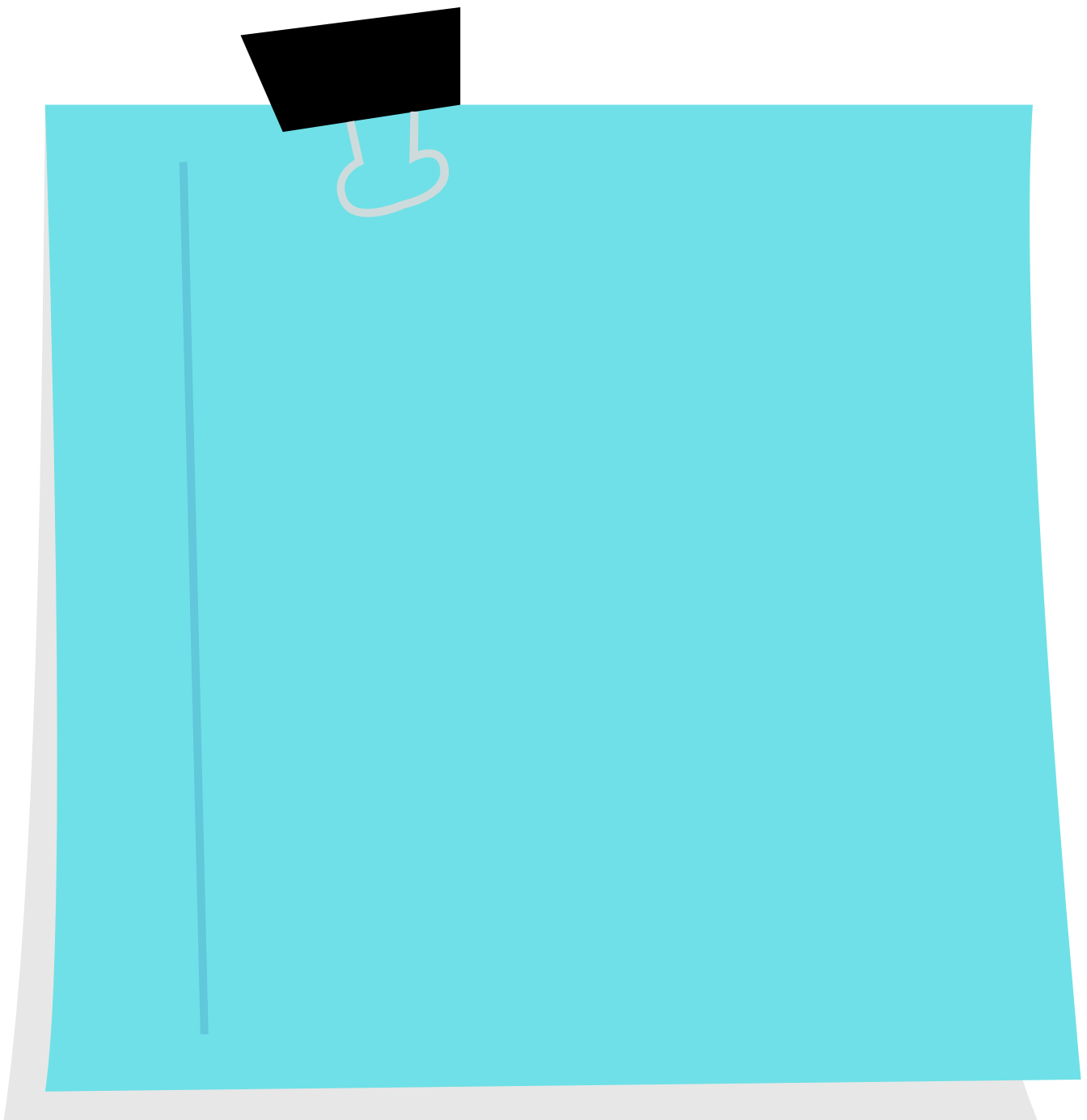
Schau dir den Raum, in dem du dich befindest genau an? Nimm dir dazu eine Minute lang Zeit. Versuche alles genau zu registrieren. Lege den Fokus auf einen Gegenstand im Raum und schaue danach alle Dinge die diesen Gegenstand umgeben an. Versuche alles auf dich einwirken zu lassen. Schließe danach deine Augen und lass alle Dinge vorbei ziehen. Zeichne oder schreibe hier alles auf.



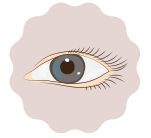


Kim Spiel

Lege 10 Gegenstände auf den Boden oder den Tisch. Schau dir alle Gegenstände genau an und versuche sie dir zu merken. Lege dann ein Tuch auf die Gegenstände und versuche zu raten, welche Dinge unter dem Tuch liegen. Schreibe sie auf.



Achtsames Sehen



Was lernt Ben von Genie?

Wie erlebt er sein Zimmer, nachdem er es achtsam beobachtet hat?

Hast du das Kim Spiel gespielt? Was fandest du besonders toll?

Was kann sich in der Welt verbessern, wenn immer mehr Menschen ein achtsames Sehen trainieren?

Wann und wo wirst du das achtsame Sehen trainieren?
