

# ACHTSAME BEWEGUNG





Es war spannend, wie Ben immer ruhiger wurde und seine Schwester Emma in die andere Richtung ging. Sie war älter und die Schule war viel stressiger für sie.	11 24 28
Ben versuchte, ihr zu helfen. Er brachte ihr alle Achtsamkeitstechniken bei, die er kannte. Leider schien nichts davon für sie zu funktionieren. Es machte Ben Sorgen. Er liebte Emma und wollte ihr helfen. Zum Glück gab es jemanden, mit dem er darüber sprechen konnte. Herr Müller.	37 46 58 70 74
Am nächsten Schultag kam er früh an, um mit Herrn Müller zu sprechen. Er erzählte ihm die Geschichte und bat Herrn Müller um Rat.	86 97 98
"Erzähl mir etwas über deine Schwester, Ben."	105
"Nun, sie ist in der Schule nicht so gut, aber sie ist großartig, wenn es um Tanzen, Gymnastik und Schauspiel geht."	120 126
Herr Müller fing an zu nicken. „Ben, es hört sich so an, als hätte deine Schwester ein großes Körperbewusstsein. Das bedeutet, dass sie am besten lernt, wenn sie ihren Körper bewegt und ihre Gefühle fühlt. Solche Kinder, die sich beim Lernen zu wenig bewegen, können in der Schule nicht gut abschneiden. "	141 149 160 172 176
"Wie Klaus?" fragte Ben.	180
Herr Müller dachte darüber nach. „Ja, ähnlich wie Klaus. Aber lass uns zu deiner Schwester zurückkehren. Es gibt eine Technik, die ich dir beibringen werde. Ich möchte, dass du es ihr beibringst. Machst du das?"	191 202 213 215
Ben nickte und Herr Müller brachte ihm die neue Achtsamkeitstechnik bei. An diesem Nachmittag ging er nach Hause und versuchte es, seiner Schwester beizubringen.	224 233 239
„Okay, Emma. Herr Müller hat mir eine Technik beigebracht, die bei dir funktionieren könnte. Sie heißt achtsame Bewegung und ist sehr einfach. Grundsätzlich möchte ich, dass du versuchst, dich in Zeitlupe zu bewegen.“	250 260 270 272



Emma lachte. "Bist du dir sicher?"	278
"Ja bin ich. Lass es mich erklären. Wenn wir unsere Bewegungen verlangsamen, fühlen wir sie auf ganz neue Weise. Du bist die Art von Person, die es liebt, sich zu bewegen und zu fühlen. Wähle also eine Aktivität, die du in Zeitlupe ausführen kannst. "	289 301 214 222
"Okay, ich werde es ausprobieren. Ähm ... okay, ich werde versuchen aufzustehen. "	232 233
"Cool", sagte Ben. "Der Schlüssel ist, es so langsam zu machen, dass es deine ganze Aufmerksamkeit auf sich zieht."	245 252
Emma probierte es aus. Sie tat es ein paar Mal und wurde jedes Mal langsamer und langsamer. Ben beobachtete sie. Es war wundervoll. Sie sah immer entspannter aus. Nach ungefähr zehn Minuten blieb sie stehen und lächelte ihn an.	266 275 285 291
„Weißt du, Ben. Du magst mein jüngerer Bruder sein, aber ich kann sicher viel von dir lernen. “ Sie umarmte ihn und verließ sein Zimmer.	303 315

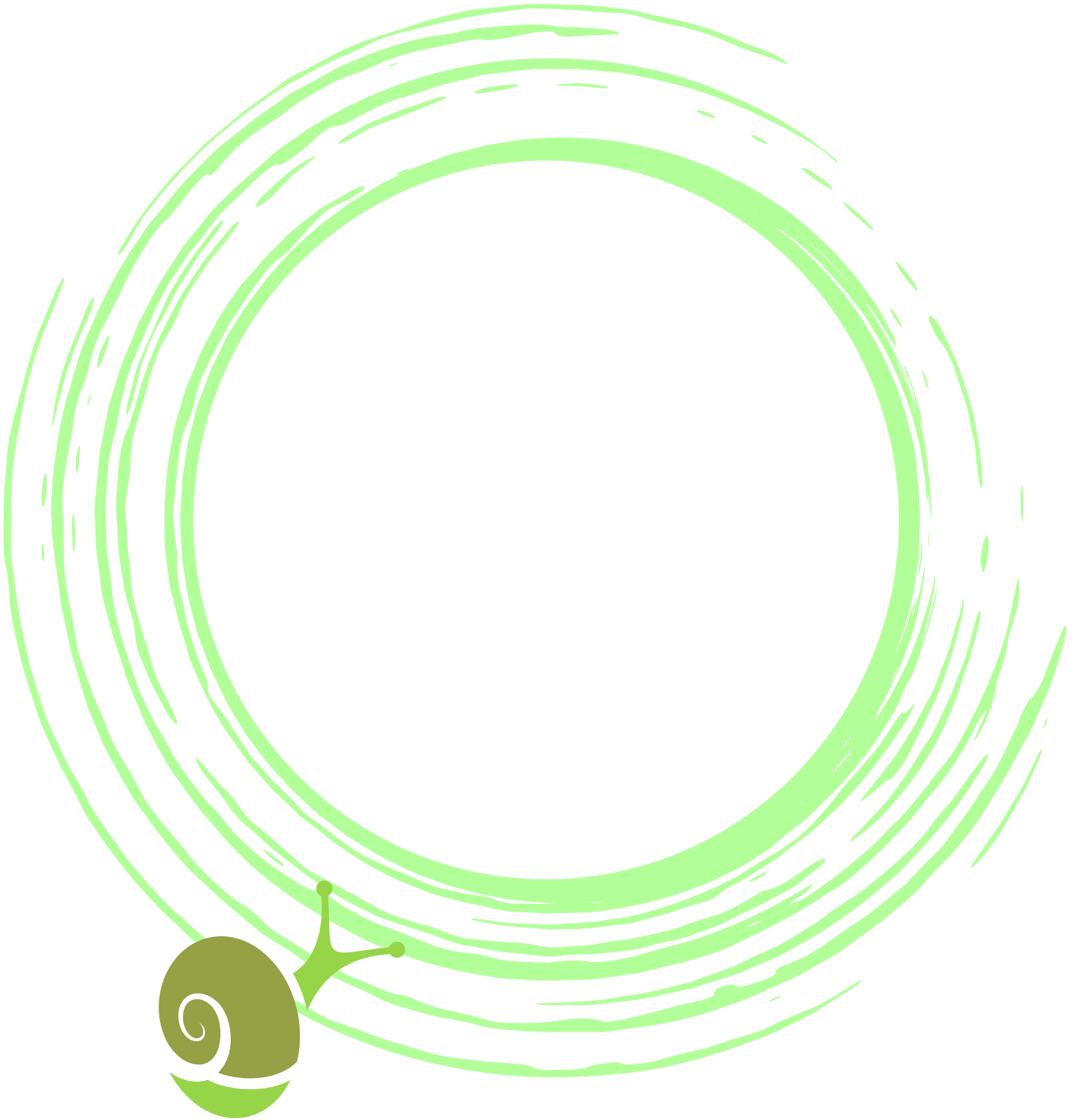


## Fragen für gemeinsame Gespräche

- 1. Welche Augenblicke würdest du am liebsten in Zeitlupe erleben?**
- 2. Versuche in Zeitlupe aufzustehen.**
- 3. Beobachte jemanden, der etwas in Zeitlupe erledigt. Beobachte den Körper und den Gesichtsausdruck.**
- 4. Was erledigst du meistens zu schnell?**
- 5. Kennst du den Ausdruck "im Fluss sein"? Was könnte das bedeuten? Was bedeutet das für dich? Wann möchtest du das erleben?**
- 6. Welche Bewegungen in deinem Alltag könntest du ganz bewusst wahrnehmen?**
- 7. Was hält dich davon ab, bewusst in deinem Körper zu sein?**



Zeichne oder schreibe etwas im Zeitlupentempo.

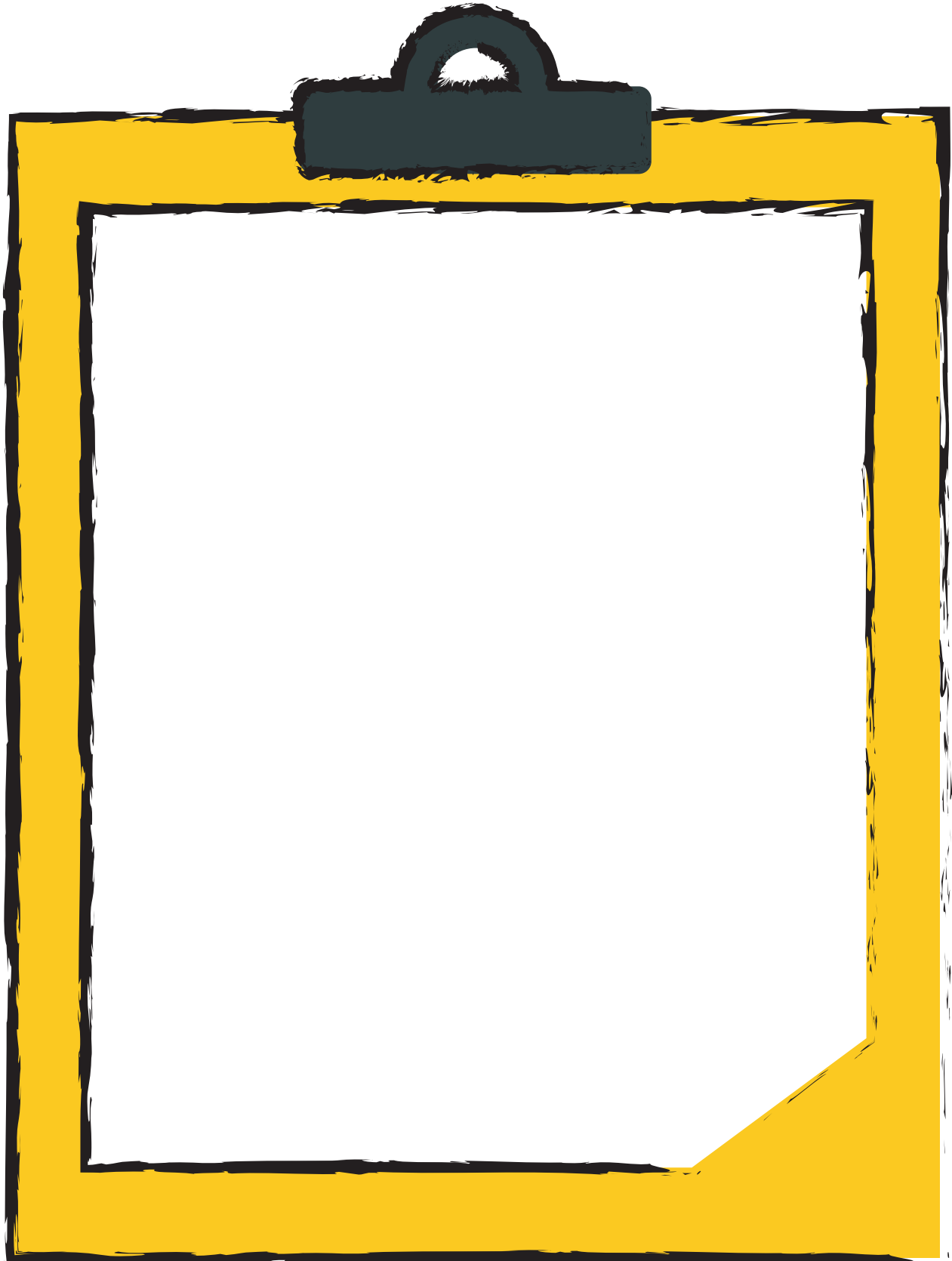




Ein Tag, an dem sich die ganze Welt verlangsamt.



Mach eine Liste von Bewegungen, die du ab jetzt achtsamer erledigen möchtest.



# Achtsame Bewegung



Weshalb möchte Ben seiner Schwester helfen?

---

---

---

---

Welche Tipps gibt Herr Müller?

---

---

---

---

Was ändert sich, wenn man Dinge langsamer erledigt?

---

---

---

Was bedeutet im Fluss sein? Wann hast du das schon erlebt?

---

---

---

---

Was glaubst du, wird sich für Emma ändern und weshalb?

---

---

---

---