



# Bauchatmung

Art der Übung: Ruhig | Zielgruppe: Kinder & Jugendliche

🕒 **Ziel der Übung:** Ein Bewusstsein für die Atmung entwickeln und die tiefe Bauchatmung nutzen, um starke Gefühle zu beruhigen

🕒 **Zeit:** 10 Minuten

✂️ **Materiali:** Nicht erforderlich

## 1. Achtsamkeitsroutine: Den Achtsamkeitshut aufsetzen

[30 Sek.]

### ➔ Sagen Sie:

*Es ist Zeit für Achtsamkeit! Lasst uns die Achtsamkeitshüte aufsetzen, bevor wir beginnen. Wobei hilft uns unser Achtsamkeitshut?*

- ➔ **Setzen Sie Ihren Achtsamkeitshut pantomimisch auf. Die Schülerinnen und Schüler sollten es Ihnen gleichtun. Fragen Sie sie, wobei ihnen der Achtsamkeitshut hilft (konzentrieren, beruhigen, neugierig werden, aufmerksam sein).**

## 2. Einführung in die „Bauchatmung“

[30 Sek.]

### ➔ Sagen Sie:

*Heute werden wir die Bauchatmung üben. Bauchatmung ist eine Möglichkeit, achtsam und ruhig zu bleiben. Die meisten Kinder finden diese Übung entspannend und angenehm.*

## 3. In Position begeben – sitzend

[1 Min.]

- ➔ **Führen Sie die Bewegungen vor, die die Schülerinnen und Schüler ausführen sollten, und weisen Sie sie an, es Ihnen gleichzutun.**

### ➔ Sagen Sie:

*Für diese Übung werden wir uns zunächst in eine bequeme sitzende Position begeben.*

*Stellt beide Füße fest auf den Boden. Entspannt eure Arme und Schultern. Legt eure Hände auf eure Beine, wenn das für euch bequem ist. Streckt euren Rücken und reckt den Kopf in den Himmel.*

*Ihr könnt eure Augen schließen, wenn es euch angenehm ist, oder den Blick senken, um konzentriert zu bleiben.*

*Es ist normal, dass eure Gedanken während der Achtsamkeitsübung abschweifen. Wenn ihr feststellt, dass ihr an etwas anderes denkt, lenkt eure Aufmerksamkeit wieder langsam auf eure Atmung, meine Stimme oder die Übung.*

## 4. Bauchatmung

*[2–5 Min., zunehmend länger, wenn die Schülerinnen und Schüler mit der Übung vertraut sind]*

- ➔ **Lesen Sie das Folgende sehr langsam, ruhig und sanft vor. Machen Sie nach jedem Satz eine Pause. Führen Sie die Übung erst vor und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler sie dann wiederholen.**

### ➔ Sagen Sie:

*Wir werden mit der Bauchatmung beginnen. Schaut, wie ich meine Hände auf meinen Bauch und meine Brust lege. Wenn es für euch angenehm ist, legt eine Hand auf euren Bauch und die andere Hand auf eure Brust. Die tiefe Bauchatmung besteht aus vier Teilen: erster*



Teil – einatmen, zweiter Teil – eine Pause, um Platz zu schaffen und die Luft in den Lungen zu halten, dritter Teil – ausatmen und der vierte Teil schafft ebenfalls Platz durch Pausieren ohne Luft. Für unsere Bauchatmung stellen wir uns vor, dass wir zwei Dinge vor uns haben – eine Blume und eine Kerze. Wenn wir einatmen, stellen wir uns vor, dass wir an einer Blume riechen. Wenn ihr einatmet, beobachtet, wie euer Bauch sich aufbläst wie ein Ballon. Wenn wir ausatmen, stellen wir uns vor, wie wir langsam und vorsichtig die Kerze ausblasen. Wenn ihr ausatmet, beobachtet, wie euer Bauch wieder zusammenfällt wie ein Ballon, der Luft verliert.

Beginnt, indem ihr durch die Nase bis in den Bauch hinein einatmet. Riecht die Blume (einatmen) – 2 – 3 – 4. Haltet inne 1 – 2. Wenn ihr ausatmet, fühlt wie die Luft aus dem Bauch durch euren Mund strömt und blast die Kerze aus (ausatmen) – 2 – 3 – 4. Pausiert ohne Luft 1 – 2.

Atmet weiter langsam und tief und fühlt, wie sich eure Hand auf eurem Bauch hebt, wenn ihr einatmet, und senkt, wenn ihr ausatmet. Riecht die Blume (einatmen) – 2 – 3 – 4. Haltet inne und den vollen Bauch für 1 – 2. Blast die Kerze aus (ausatmen) – 2 – 3 – 4. Atmet weiter durch die Nase ein und zählt dabei langsam bis vier, haltet die Luft für 1 – 2 und atmet durch den Mund aus, während ihr dabei langsam bis vier zählt.

Fühlt, wie sich euer Bauch hebt, während eure Atmung euren Körper entspannt. Atmet durch den Mund aus und zählt langsam bis vier. Fühlt, wie sich euer Bauch senkt.

➔ **Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die Bauchatmung noch mehrmals wiederholen.**

## **5. Abschluss**

[1 Min.]

➔ **Sagen Sie:**

*Spürt, wie sich euer Körper anfühlt. Wackelt mit den Fingern und Zehen. Macht kleine Kreisbewegungen mit euren Handgelenken. Streckt die Arme nach oben und schüttelt sie aus. Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie jetzt langsam.*

➔ **Fragen Sie:**

*Wie hat es sich angefühlt, in euren Bauch zu atmen?*

*Was, glaubt ihr, passiert in eurem Körper?*

*Wie werdet ihr dies im Alltag nutzen?*

➔ **Sagen Sie:**

*Denkt daran, dass ihr Achtsamkeit und Bauchatmung jederzeit selbst üben könnt. Wenn ihr euch einige Augenblicke Zeit nehmt, um zu atmen und euch auf euch selbst konzentriert, kann euch das helfen, euch ruhiger und glücklicher zu fühlen und mehr auf eure Umgebung zu achten.*

➔ **Geben Sie den Schülerinnen und Schülern einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.**

