



18. Thema: Der Atem

CHECK-IN:

Halte kurz inne und spüre einmal deinen Atem. Welche Qualitäten würdest du ihm jetzt gerade zuordnen?

Eine Atemübung mit Kindern und Jugendlichen zu machen ist insofern sehr praktisch, da es dazu keinerlei große Vorbereitung benötigt. Auch Hilfsmittel braucht ihr dazu nicht. Die Atembeobachtung ist eine einfache und effektive Achtsamkeitsübung, die Kindern und Jugendlichen hilft, sich zu entspannen und ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren. Heute bekommst du hier im Workbook in schriftlicher Form wie auch im Podcast eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für diese Übung.

Materialien

- Bequeme Sitzkissen oder Matten (optional)
- Eine ruhige Umgebung

Vorbereitung:

- Keine besondere Vorbereitung nötig

Anleitung

1. Ankommen:

Setzt euch bequem auf den Boden oder auf einen Stuhl. Wenn ihr mögt, könnt ihr euch auf ein Kissen setzen. Eure Hände können entspannt auf den Knien oder im Schoß liegen.

2. Einstimmung:

Schließt die Augen oder richtet den Blick sanft auf einen Punkt vor euch. Nehmt einen tiefen Atemzug durch die Nase und atmet langsam durch den Mund wieder aus. Wiederhole dies ein paar Mal ganz bewusst und lass dann den Atem ganz natürlich fließen.

3. Atembeobachtung:

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem. Du musst nichts an deinem Atem verändern, sondern ihn einfach nur beobachten. Spür mal, wie die Luft durch die Nase einströmt und wieder ausströmt.



4. Geführte Aufmerksamkeit:

Um die Aufmerksamkeit zu lenken, kannst du folgende Fragen stellen, die jede*r für sich im Stillen beantwortet:

- Wie fühlt sich die Luft an, wenn sie in die Nase einströmt? Ist sie kühl oder warm?
- Wo könnt ihr den Atem am deutlichsten spüren? In der Nase, im Hals, in der Brust oder im Bauch?
- Wie bewegt sich euer Bauch oder eure Brust beim Ein- und Ausatmen?

5. Zählen der Atemzüge:

Um die Konzentration zu vertiefen, könnt ihr die Atemzüge zählen. Atmet ein und zählt „eins“, atmet aus und zählt „zwei“, atmet ein und zählt „drei“, und so weiter bis zehn. Wenn ihr bei zehn angekommen seid, beginnt wieder bei eins. Wenn eure Gedanken abschweifen, kehrt sanft zur Zählung zurück.

6. Visualisierung:

Du kannst dir auch vorstellen, dass der Atem wie eine sanfte Welle ist, die ein- und ausströmt. (Oder du stellst dir vor, dass ihr mit jedem Atemzug einen Ballon in eurem Bauch ganz sanft aufbläst und wieder loslasst.)

7. Beobachtung der Gedanken:

Wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, nehmt sie wahr, ohne sie zu bewerten. Stellt euch vor, dass sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Sie kommen und sie gehen, ganz von allein. Lenke deine Aufmerksamkeit dann wieder sanft zurück auf deinen Atem.

8. Abschluss:

Nach etwa 5-10 Minuten (oder länger, je nach Altersgruppe und Aufmerksamkeitsspanne): nimm einen tiefen Atemzug, öffne langsam die Augen und strecke dich ein wenig. Frage die Kinder oder Jugendlichen, wie sie sich jetzt fühlen und ob sie etwas Besonderes bemerkt haben.

Variationen für jüngere Kinder

- Atem-Tiere: Lasst die Kinder sich vorstellen, dass sie beim Einatmen wie ein Löwe oder eine Katze schnuppern und beim Ausatmen brüllen oder miauen.
- Atem-Freund: Gib den Kindern einen kleinen Stofftier-„Atemfreund“, den sie auf den Bauch legen können. Sie können beobachten, wie sich der Freund beim Atmen hebt und senkt.



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)