

Bewusst atmen – Resilienz stärken



1/6

Arbeitsauftrag	Atem- und Entspannungsübungen mit der Klasse durchführen
Ziel	Die SuS lernen, den Atemfluss bewusst wahrzunehmen. Sie entdecken den Zusammenhang zwischen Atmung und Konzentration, Atmung und Gefühlen, Atmung und körperlicher Leistung und die Auswirkungen auf die Steuerung der Gedanken und des Denkens.
Material	Anleitung zu Atem- und Entspannungsübungen, sonst kein Material notwendig
Sozialform	Plenum
Zeit	variabel

Zusätzliche
Informationen:

Erklärungen zu Stress und Stressbewältigung

Atemübungen wirken Resilienz-fördernd und somit auch sucht- und gewaltpräventiv

www.lungenliga.ch

Matthias Berking: Training emotionaler Kompetenzen, Springer Verlag, 2008, 2010

Bewusst atmen – Resilienz stärken



Atemübungen wirken Resilienz-stärkend und somit auch sucht- und gewaltpräventiv

Das Atmen gehört so selbstverständlich zum Leben, dass wir gar nicht darauf achten.

Wir können aber den Atem auch bewusst einsetzen, um unsere Befindlichkeit und unsere Gedanken gezielt zu steuern.

Atemübungen sind einfache und überall anwendbare Mittel, um Aufmerksamkeit und Konzentration und die Fähigkeit, mit stressauslösenden Einflüssen besser umzugehen, zu fördern. Deshalb wirken Atemübungen Resilienz-fördernd und somit auch sucht- und gewaltpräventiv.

Unter **Resilienz** versteht man die seelische Widerstandskraft, die es braucht, um Unsicherheiten zu überwinden und Widrigkeiten, schwierige Situationen, Krisen, Misserfolge, traumatische Erfahrungen etc. zu meistern.

Resilienz lässt sich lernen und fördern, indem man **Schutzfaktoren**, welche helfen, Grundbedürfnisse des Menschen zu befriedigen und Lebensaufgaben aktiv und konstruktiv zu bewältigen, gezielt stärkt.

Die Schule leistet dazu einen wesentlichen Beitrag, indem sie

- Fähigkeiten und Kompetenzen vermittelt
- Selbstwert, Zugehörigkeit und Bezug zur Realität fördert
- hilft, bewerten und wählen zu können
- Frustrationstoleranz und Konfliktfähigkeit stärkt und einfordert
- Ahnung von Sinn vermittelt
- ...

Atemübungen sind ein einfaches Mittel,

- differenzierte Wahrnehmung zu fördern
- Rhythmus von Anspannung und Entspannung, von Handeln und Sein erlebbar zu machen
- Selbstwirksamkeit direkt zu erleben
- Selbstdisziplin positiv erfahrbar zu machen
- ...

Erklärungen zu Stress und Stressbewältigung

Als bedrohlich wahrgenommene Situationen führen zur Ausschüttung von Stresshormonen. Diese dienen dazu, unseren Körper auf Handlungen vorzubereiten, die uns vor möglichen Bedrohungen schützen (Grundreflexe: Kämpfen, Flüchten, Erstarren).

Die ausgelösten körperlichen Signale von Bedrohung – Muskelanspannung und schneller, unruhiger Atem – senden ihrerseits Signale wie „Achtung Gefahr“ an das Hirn zurück. Unser Denken reguliert dann die Einschätzung der Bedrohung.

Wenn wir uns gedanklich ständig mit allfälligen Gefahren beschäftigen, aktivieren wir das grüblerische Denken und geraten dadurch in einen Teufelskreis, der sich selber aktiviert und zu krankmachendem Stress führt.

Stressbewältigung führt uns aus diesem Teufelskreis hinaus:

- ⇒ **Anspannung** /Muskelanspannung kann mit gezielter Muskelentspannung durchbrochen werden,
- ⇒ **erhöhte und unregelmässige Atemfrequenz** durch Atementspannung reguliert werden,
- ⇒ **grüblerisches negatives Denken** durch bewertungsfreie Beobachtung der Gedanken und neutrales Benennen der Gefühle durchbrochen werden.

Bewusst atmen – Resilienz stärken



Aufgabe:

Die SuS lernen schrittweise, den Atem zu beobachten, Erlebtes zu formulieren und schliesslich den Atem bewusst zu steuern, um Befindlichkeit, Gedanken und Denken gezielt beeinflussen zu können.

Quellen:

Aloka Marti, Joan Sakla: Awareness through the Body, a way to enhance concentration, relaxation and self-knowledge in children and adults, Auroville, 2006.

Den Atem beobachten

Ziel

Die SuS werden sich bewusst, dass der Atem den Körper, aber auch die Befindlichkeit, die Gedanken und das Denken beeinflusst.

Einstiegsübung

Die SuS einladen, entspannt und mit geradem Rücken zu sitzen, die Augen zu schliessen, durch die Nase ein- und auszuatmen. Folgende Beobachtungsaufgaben stellen. Zwischen jeder Frage den SuS Zeit für die Beobachtung lassen:

- Horcht auf die Geräusche eures Atems.
- Ist der Atem kurz oder lang?
- Regelmässig oder unregelmässig?
- Wo im Körper spürt ihr den Atem?
- In welchen Körperteilen spürt ihr, dass der Atem den Körper bewegt?

Anschliessend die SuS erzählen lassen, was sie beobachtet haben und wie sich die Übung auf ihren Körper, ihre Befindlichkeit und ihre Gedanken und ihr Denken ausgewirkt hat.

Zum Abschluss die SuS einladen, nochmals nachzuspüren, wie es sich anfühlt, wenn der Atem ganz von alleine im Bauch ein-... und wieder aus-...strömt ... Ganz von alleine, ohne dass man dazu etwas tun muss.

Die Länge der Atemzüge zählen

Die SuS anleiten, ihre Aufmerksamkeit auf den Atemfluss zu lenken und folgende Beobachtungsaufgaben stellen:

- Wie viele Schläge könnt ihr beim Einatmen und Ausatmen zählen?
- Versucht, länger auszuatmen als einzuzatmen, bis ihr doppelt so lange ausatmet wie einatmet. Bsp.: vier Schläge einatmen, acht Schläge ausatmen.
- Achtet darauf, dass ihr beim Ausatmen keinen Druck auf die Atmung ausübt.

Anschliessend die SuS erzählen lassen, was sie beobachtet haben und wie sich die Übung auf ihren Körper, ihre Befindlichkeit und ihre Gedanken und das Denken ausgewirkt hat.

Ziel

Tiefere Atmung beruhigt, längeres Ausatmen bewirkt automatisch tieferes Einatmen.

Bewusst atmen – Resilienz stärken



Den Atem beobachten und steuern

Ziel

Die SuS erleben, dass sie die Atmung mit ihrem Willen beeinflussen können und lernen den Unterschied zwischen beobachten und steuern. Sie verfügen über ein einfaches Mittel der Selbstbeobachtung und der Steuerung der Atemfrequenz.

Einstiegsübung

Die SuS zu einer kleinen Atemübung einladen:

- aufstehen und wie Gummibälle auf und ab hüpfen
- Nach einer Weile: Stopp – setzt euch bitte wieder hin.
- Beobachtet eure erhöhte Atemfrequenz und wie diese sich ohne euer Zutun wieder beruhigt.
- wieder aufstehen und auf und ab hüpfen
- Nach einer Weile: Stopp – wieder hinsetzen und etwas unternehmen, um die Frequenz schnell zu beruhigen.

Anschließend die SuS erzählen lassen, was sie unternommen haben, um die Frequenz zu beruhigen, was sie beobachtet haben und wie sich die Übung auf ihren Körper, ihre Befindlichkeit und ihren Geist ausgewirkt hat. Den zweiten Teil der Übung wiederholen, damit alle die Gelegenheit haben, ihre Selbstwirksamkeit wahrzunehmen.

- wieder aufstehen und auf und ab hüpfen
- Nach einer Weile: Stopp – wieder hinsetzen, Atmung kontrollieren, um die Frequenz schnell zu beruhigen.

Atmen und tönen (eignet sich auch als Übung im Turnunterricht oder bei einem Ausflug in den Wald)

Ziel: Die Ausatmung wird durch die Bindung an einen Laut vertieft, die SuS erleben die befreiende und lösende Wirkung des atemgebundenen Schreiens. Stille Kinder können entdecken, dass sie eine Stimme haben und auch laut sein dürfen, laute Kinder dürfen laut sein, ohne dafür gerügt zu werden.

Variante

Die Übung gezielt als Mittel aufzeigen, mit Ärger, Frustration und Wut umzugehen. SuS anleiten, in die Hocke zu gehen und in der Hocke wie ein Sumoringer hin und her zu gehen und dazu beim Ausatmen A zu schreien.

Die SuS anleiten, den Atem mit Bewegung und Tönen zu verbinden.

- aufstehen und an Ort hüpfen (auf dem Hof, im Wald oder in der Turnhalle statt hüpfend an Ort hin und her rennen) und dazu einen Vokal, A oder U, schreien
- stoppen während des Einatmens
- beim Ausatmen hüpfen oder rennen und schreien

Anschließend die SuS erzählen lassen, was sie beobachtet haben und wie sich die Übung auf ihren Körper, ihre Befindlichkeit, ihre Gedanken und das Denken ausgewirkt hat.

Bewusst atmen – Resilienz stärken



Atmen und Gehen synchronisieren

Die SuS anleiten, den Atem mit dem Gehen zu verbinden (synchronisieren) und zu beobachten, was dabei geschieht.

- aufstehen
- während des Einatmens den einen Fuss heben, vor dem Ausatmen kurz den Atem anhalten und auch in der Bewegung innehalten,
- während des Ausatmens den Fuss langsam wieder auf den Boden setzen
- Atem und Bewegung kurz anhalten und mit dem anderen Fuss weitergehen

Anschliessend die SuS erzählen lassen, was sie beobachtet haben und wie sich die Übung auf ihren Körper, ihre Befindlichkeit, ihre Gedanken und das Denken ausgewirkt hat.

Entspannungsübung, Stressabbau

Ziel

Die SuS verfügen über eine leicht und überall anwendbare Entspannungsübung, die ihnen hilft, in Stresssituationen wie beispielsweise vor Prüfungen oder bei Frustrationen Nervosität und Spannung abzubauen.

Die Wirkung ist umso besser, je regelmässiger die Entspannungsübung durchgeführt wird. Die Übung kann mit der Zeit auch immer schneller gemacht werden.

Die Übung orientiert sich an der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson, welche auf folgendem Prinzip beruht: langsames Anspannen einer Muskelgruppe, Halten der Anspannung, langsames Loslassen und Nachspüren in die entspannte Muskelgruppe.

1. Die SuS einladen, eine Entspannungsübung zu lernen:
2. Setzt euch bequem hin und achtet darauf, dass die Füsse flach auf dem Boden aufliegen. Legt die Hände auf die Armlehnen oder auf die Oberschenkel.
3. Schliesst die Augen oder fixiert den Blick auf einen Punkt im Raum.
4. Richtet eure Aufmerksamkeit auf den Atem und atmet tief und hörbar ein..., und tief und hörbar aus. (5“)
Stellt euch vor – soweit das geht – dass ihr all die angesammelte Anspannung, Ärger, etc. ausatmet.
5. Richtet eure Aufmerksamkeit auf die Hände, Unterarme und Oberarme. Spannt nun diese Körperpartien an, indem ihr die Hände zu Fäusten ballt, die Fäuste nach innen anwinkelt und die Fäuste dann nach oben zu den Schultern führt, sodass auch die Schultermuskeln fest angespannt sind. Spürt die Anspannung in den Händen und Armen und lasst die anderen Körperteile dabei locker. Und atmet ruhig weiter. Achtet nochmals auf die Anspannung in den Muskeln und lasst jetzt beim nächsten langen Ausatmen ganz langsam wieder los, lasst die Muskeln locker werden,... legt die Arme wieder ab... und achtet auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung. Achtet auf die kleinsten Veränderungen, die ihr wahrnehmt, wenn sich die Muskeln mehr und mehr entspannen.

Pause, ruhig und gleichmässig atmen

6. Geht mit eurer Aufmerksamkeit weiter zum Gesicht... Spannt alle Muskeln im Gesicht an, indem ihr jetzt mit den Zähnen aufeinander beisst, die Mundwinkel nach aussen zieht und die Zunge gegen den Gaumen drückt, die Augen vorsichtig zusammenkneift und die Stirn in Falten legt. Lasst die anderen Muskeln im Körper dabei locker und atmet ruhig weiter. Spürt die Anspannung im Gesicht, haltet die Anspannung ... und lasst sie beim nächsten Ausatmen ganz langsam wieder los, ...lasst die Muskeln im Gesicht wieder locker werden und achtet auf den Unterschied zwischen der Anspannung von eben und der Entspannung, die ihr jetzt spürt.

Bewusst atmen – Resilienz stärken



Pause, ruhig und gleichmässig atmen

7. Geht mit eurer Aufmerksamkeit weiter zum Nacken und zum Rücken. Spannt den Nacken an, indem ihr jetzt die Schultern möglichst nah an die Ohren heranzieht. Spannt den oberen und unteren Rücken, indem ihr jetzt die Schultern soweit es geht auch noch nach hinten zieht und dabei gleichzeitig die Hüften nach vorne kippt und so ein leichtes Hohlkreuz macht ... Lasst die anderen Muskeln im Körper dabei locker und atmet ruhig weiter. Spürt die Anspannung in Nacken und Rücken, haltet die Anspannung ... und lasst sie beim nächsten Ausatmen ganz langsam wieder los, ...lasst die Muskeln in Nacken und Rücken wieder locker werden und achtet auf den Unterschied zwischen der Anspannung von eben und der Entspannung, die ihr jetzt spürt.

Pause, ruhig und gleichmässig atmen

8. Geht mit eurer Aufmerksamkeit nun weiter zum Gesäss, zum Bauch und zu den Beinen. Spannt die Muskeln dort an, indem ihr jetzt die Pobacken fest zusammenkneift, die Beine anhebt und die Zehen soweit es geht nach vorne streckt... spürt die Anspannung im Gesäss, im Bauch und in den Beinen ... Lasst die anderen Muskeln im Körper dabei locker und atmet ruhig weiter. Spürt die Anspannung in Gesäss, Bauch und Beinen, haltet die Anspannung ... und lasst sie beim nächsten Ausatmen ganz langsam wieder los, ...lasst die Muskeln in Gesäss, Bauch und Beinen wieder locker werden und achtet auf den Unterschied zwischen der Anspannung von eben und der Entspannung, die ihr jetzt spürt.

Pause, ruhig und gleichmässig atmen