

5 Minuten durchatmen



Impressum

Erarbeitet im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

Leitung des Arbeitskreises

Martina Hoffmann Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Mitglied des Arbeitskreises

André Bocklisch Staatliches Berufsschulzentrum Kronach

Christina Kühnel Staatliche Kaufmännische Berufsschule Deggendorf

Herausgeber

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Abteilung Berufliche Schulen

Schellingstr. 155

80797 München

Tel.: 089 2170-2211

Fax: 089 2170-2215

Internet: www.isb.bayern.de

E-Mail: berufliche.schulen@isb.bayern.de



Beispiele für Methoden

Atmengesteuerte Dehnübung

Bewusstes Gähnen

Die Angst wegatmen

Der dynamische Kleiderbügel

Adler und Storch

Die Kosakenübung

Die Wadenpumpe

Atemrhythmisiertes Gehen

Atemgesteuerte Dehnübung

Die 5-Finger-Atmung

Gruppenatmung (Synchronatmung)

Balance-Atmung



Tipp:

Stöhr-Mäschl, Doris: *Cool Down! Entspannungs- und Konzentrationsübungen im Schulalltag*, Verlag an der Ruhr 2010.



Positive Effekte des Durchatmens



Concentration
+ Cooldown

Positive Effekte des Durchatmens



Concentration
+ Cooldown

- klärt und fokussiert
- verbessert die Selbstregulierung und Selbstbeherrschung
- reduziert Stress, Sorgen und Angst
- erhöht ggf. das Selbstwertgefühl
- unterstützt ein positives Klassenklima
- reduziert im Idealfall Mobbing
- erhöht Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- steigert das Wohlbefinden

Atemgesteuerte Dehnübung

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stehen auf und positionieren sich mit ausreichend Platz in einem gut belüfteten Raum und schütteln ihre Arme aus, um negative Gedanken oder Probleme von sich zu stoßen.

Anschließend verlagern sie ihr Gewicht abwechselnd von der einen auf die andere Seite im schulterbreiten Stand. Nun begeben sie sich langsam in eine Beugehaltung und richten sich anschließend Wirbel für Wirbel wieder auf. Die Arme lassen sie dabei locker neben der Hüfte baumeln.

Weiterhin kippen sie ihren Kopf vorsichtig zur Seite, sodass das Ohr so weit wie möglich in Richtung Schulter zeigt und atmen dabei tief ein. Nach kurzem Innehalten atmen sie wieder aus und bringen den Kopf zurück zur Mitte.

Die Schülerinnen und Schüler wiederholen die Übung einige Male. Zum Abschluss strecken die Schülerinnen und Schüler ihre Arme gleichzeitig in Schulterhöhe so weit zur Seite nach hinten, dass sich beide Schulterblätter dabei fast berühren. So kann genügend Luft in den Brustraum strömen. Beim Ausatmen verschränken sie beide Arme langsam in Brusthöhe, das Kinn schaut Richtung Brust. Der Atem wird so langsam nach außen gedrückt.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Schulter- und Halsmuskulatur zu lockern.
- die Konzentration der Schülerinnen und Schüler zu stärken.
- sich nach anstrengenden Lernphasen zu entspannen.

Bewusstes Gähnen

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich in einem gut belüfteten Raum mit ausreichend Platz. Sie stellen sich mit beiden Füßen fest auf den Boden und gähnen geräuschlos nach Belieben mit weit geöffnetem Mund. Ober- und Unterkiefer sind hierbei angespannt und die Atemluft kann weit in den Rachen strömen. Die Schülerinnen und Schüler unterstützen die Übung mit ausgiebigem Dehnen. Hierbei strecken sie ihre Arme und Finger in alle Richtungen und weiten somit den Brustkorb. Abschließend legen sie ihr Kinn auf die Brust und rollen den Kopf langsam von rechts nach links. Dabei tippen sie mit ihren Fingern am Kiefer entlang und spüren ihre Durchblutung.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- entspannen die Gesichts- und Kiefermuskulatur.
- atmen intensiv zur Entspannung.
- lockern ihren Körper nach langen Lernphasen.



Tipps und Hintergrundinformationen
zum Gähnen als wichtigen Vorgang
für die körperliche Gesundheit

Die Angst wegatmen

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich aufrecht hin und atmen „schnüffelnd“ durch die Nase ein. Danach atmen sie die im Bauchraum angestaute Luft langsam wieder aus. Sie wenden hierbei die „Lippenpresse“ an: Sie drücken die Lippen leicht zusammen und lassen die Luft durch den kleinen Spalt austreten.

Die Schülerinnen und Schüler begeben sich dann in ihre Gedankenwelt und stellen sich lange Wurzeln vor, die mit jedem Ausatmen tiefer und tiefer in den Boden wachsen. Beim Einatmen wird Energie aus diesen Wurzeln aufgesaugt. Die Schülerinnen und Schüler wiederholen den Prozess ca. zehnmal. Sie merken dabei, wie sie langsamer atmen und reinigen ihren Körper und Geist von negativer Energie. Beim Einatmen wird wiederum die positive Energie in den Körper aufgenommen. Auch diesen Vorgang wiederholen sie zehnmal. Die Schülerinnen und Schüler schütteln abschließend ihren Körper kurz aus und können nun entspannt eine neue Aufgabe bearbeiten.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Herzschlagrate zu verlangsamen.
- Ängste, Schmerzen oder Anspannungen „wegzuatmen“.
- das eigene Atmen bewusst zu beobachten.
- sich bei Prüfungsängsten zu beruhigen.

Der dynamische Kleiderbügel

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich schulterbreit und gut geerdet auf, dass sie genügend Platz zur Seite haben. Sie kommen zur Ruhe und konzentrieren sich auf ihren Atmungsprozess. Dabei beobachten sie bewusst ihren Rhythmus beim Ein- und Ausatmen. Beim Einatmen strecken sie beide Arme in Schulterhöhe zur Seite und lassen die Arme seitlich so weit wie möglich wachsen. Sie spüren dabei die Dehnung in ihren Schultern- und Rückenmuskeln. Der Brustbereich weitet sich und sie nehmen die Atmung bewusst wahr.

Die Schülerinnen und Schüler halten diese Anspannung, zählen bis 20 und führen dabei beide Arme in unveränderter Höhe nach hinten und drücken so weit es geht die Schulterblätter zusammen. Sie spüren die Dehnung in Schultern und Oberarmen. Anschließend lassen sie beide Arme nach unten fallen, wobei sie ihre Muskeln in Rücken, Schultern und Armen entspannen. Die Übung soll mehrmals im Rhythmus des Ein- und Ausatmens wiederholt werden.

Abschließend beenden die Schülerinnen und Schüler die Übung, indem sie ihren Körper leicht ausklopfen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Unterarm-, Oberarm-, Schulter-, Hals- und Nackenmuskulatur zu mobilisieren.
- die Aufmerksamkeit zu steigern.
- die Konzentration zu fördern.

Adler und Storch

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich schulterbreit so auf, dass sie genügend Platz zur Seite und nach vorne haben. Sie konzentrieren sich auf ihre Atmung, ihre Arme hängen nach unten. Beim Einatmen heben sie beide Arme in Schulterhöhe zur Seite – sie schwingen wie ein Adler. Sie spüren dabei die Dehnung in ihren Schultern- und Rückenmuskeln. Der Brustbereich weitet sich und sie nehmen die Atmung bewusst wahr.

Die Schülerinnen und Schüler halten diese Anspannung kurz; bei der bewussten Ausatmung führen sie beide Arme wieder nach unten in die Ausgangsposition. Bei der nächsten Einatmung schwingen sie beide Arme erneut in Schulterhöhe zur Seite, beim Ausatmen führen sie dann beide Arme in unveränderter Höhe nach vorne und legen ihre Hände aneinander, auch diese Anspannung halten sie kurz.

Die Schülerinnen und Schüler wiederholen diese Serie 5mal.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Unterarm-, Oberarm-, Schulter-, Hals- und Nackenmuskulatur zu mobilisieren.
- die Aufmerksamkeit zu steigern.
- die Konzentration zu fördern.

Variante

Die Schülerinnen und Schüler stehen während dieser Übung wie ein Storch auf einem Bein, um auch den Gleichgewichtssinn zu trainieren.

Vagus-Nerv aktivieren

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich mit ausreichend Bewegungsfreiheit im Zimmer und achten auf einen gut geerdeten und schulterbreiten Stand. Sie strecken beide Arme in Brusthöhe weit nach vorne aus und umfassen mit der rechten Hand den linken Oberarm knapp oberhalb des Ellenbogens und andersherum genau so. Die Arme bilden ein liegendes Rechteck in Brusthöhe, dies ist die sogenannte „Don-Kosaken-Haltung“.

Die Schülerinnen und Schüler schieben nun recht schnell, jedoch bei ruhigem Oberkörper, die verschränkten Arme nach links und rechts, lassen dabei den Mund leicht geöffnet und lauschen den Geräuschen, die ganz weit aus dem Brustraum über die Luftröhre nach außen kommen.

Die Schülerinnen und Schüler führen diese Übung 2 Minuten durch und lassen anschließend beide Arme locker neben dem Oberkörper nach unten fallen. Sie beobachten dabei ihre Atmung und beruhigen sich durch bewusstes Ein- und Ausatmen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Oberarm-, Rücken- und Brustmuskulatur zu lockern.
- die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.
- zwischen den Stunden und nach anstrengenden Arbeiten im Unterricht Kraft zu tanken.
- um den Vagusnerv zu stimulieren.

Varianten

- vor und nach der Übung eine bewusste Atemübung hinzufügen
- rhythmische Musik zur Motivation abspielen

Die Wadenpumpe

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler lehnen sich mit geradem Rücken an eine Wand oder Tür und drücken beide Füße fest auf den Boden. Sie heben und senken den vorderen Fuß in schnellem Rhythmus und zählen dabei bis 20. Danach pausieren sie ca. 30 Sekunden.

Die Schülerinnen und Schüler wiederholen die Übung ein zweites Mal, die Fersen bleiben dabei immer am Boden. Anschließend entspannen sie kurz und atmen tief ein.

Danach rutschen sie mit ihrem Rücken ein kleines Stück an der Wand herunter, sodass sie ihre Knie leicht beugen. In dieser Position wiederholen sie dann den gesamten Übungsprozess.

Abschließend entspannen die Schülerinnen und Schüler mit Atemzügen und klopfen ihre Beine mit beiden Händen gut aus.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- den Kreislauf in Schwung zu bringen.
- die Konzentration zu steigern.
- sich im Unterricht z. B. nach einer Konfliktsituation abzureagieren.

Variante

Durchführung im Sitzen, aber auf aufrechte Sitzposition achten

Atemrhythmisiertes Gehen

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich gut geerdet mit festem Stand und ausreichend Platz zu den Seiten auf und lassen Schulter und Arme locker neben dem Oberkörper hängen. Der Kopf befindet sich in gerader Position und sie schauen nach vorne. Sie konzentrieren sich darauf, nur über ihre Nase ein- und auszuatmen. Sie atmen nun bewusst tief ein, heben dabei ganz langsam das rechte Bein und gehen einen Schritt nach vorne. Sie nehmen die Hebe- und Streckmuskulatur im Beinbereich bewusst wahr. Beim Ausatmen setzen sie langsam die Ferse auf und rollen die Fußsohle über den ganzen Fuß bis hin zu den Zehen ab. Hierbei atmen sie durch die Nase bewusst aus.

Die Schülerinnen und Schüler atmen nun wieder gezielt durch die Nase ein und gehen dabei in Zeitlupe mit dem linken Fuß einen Schritt nach vorne. Sie wiederholen diesen Übungsprozess nun mit dem anderen Fuß. So bewegen sie sich durch den Raum und wiederholen die Übung dabei abwechselnd von Bein zu Bein zehnmal.

Abschließend schütteln die Schülerinnen und Schüler ihre Beine aus und klopfen diese mit beiden Händen gut ab.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Konzentration zu steigern.
- körperorientierte Bewegungsabläufe bewusst wahrzunehmen.
- Stress abzubauen.
- sich nach Arbeitsphasen im Klassenzimmer aufzulockern.
- sich bewusst auf die Nasenatmung zu konzentrieren.

Boxatmung (4-4-4-4)

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich in einem ruhigen und gut durchlüfteten Umfeld aufrecht auf einen Stuhl oder den Boden. Sie atmen langsam durch den Mund aus und nehmen das Ausatmen bewusst wahr. Dann atmen sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein, bis die Lungen vollständig gefüllt sind und die Luft in den Bauchraum strömt. Anschließend halten sie 4 Sekunden lang die Luft an und atmen dann 4 Sekunden lang die Luft gleichmäßig durch den Mund wieder aus. Erneut halten sie dann 4 Sekunden die Luft an, um danach den Vorgang 5-mal zu wiederholen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- geistige Klarheit und Konzentration zu stützen.
- Stress vor Prüfungen oder Tests abzubauen.
- Anspannung oder Lampenfieber vor größeren Auftritten vorzubeugen.

Anleitung und Vorführung der Boxatmung



Techniken und Vorteile bestimmter Atemübungen



Die 5-Finger-Atmung

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler führen die Übung sitzend im gut belüfteten Raum durch. Sie legen ihren Zeigefinger an die Außenseite des kleinen Fingers an der anderen Hand. Dann atmen sie ein und fahren dabei mit ihrem Zeigefinger den kleinen Finger hoch bis zur Spitze. Mit dem Ausatmen fahren sie auf der Innenseite des kleinen Fingers wieder herunter. Beim nächsten Einatmen verfahren sie ebenso mit dem Ring- und Mittelfinger. Sie wiederholen die Übung, bis sie vom Daumen bis zum kleinen Finger gefahren sind.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Konzentration zu stärken.
- sich die eigene Atmung bewusst zu machen.
- Stress abzubauen.
- den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen.

Techniken und Vorteile
bestimmter Atemübungen



Anleitung und Vorführung
der 5-Finger-Atmung



Gruppenatmung (Synchronatmung)

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich großzügig im gut durchlüfteten Raum. Sie stellen sich gut geerdet mit beiden Füßen fest auf den Boden und lassen ihre Arme locker links und rechts von der Hüfte fallen. Der Kopf und die Schultern sind gerade positioniert. Nun atmen alle Gruppenmitglieder gleichmäßig 4 Sekunden lang ein und nehmen bewusst wahr, wie die Luft die Lungen und den Bauchraum füllt. Danach halten alle in der Gruppe geschlossen für 1 Sekunde die Luft an und atmen daraufhin gleichmäßig 4 Sekunden lang aus. Die Schülerinnen und Schüler erleben hierbei eine gemeinsame Erfahrung von Ruhe und Rhythmus. Im Anschluss kann die Übung mehrere Male wiederholt werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Anfangs- oder Abschlussrituale umzusetzen.
- die Gruppendynamik zu regulieren.
- die soziale Verbundenheit zu fördern.
- die Konzentration zu stärken.
- Ruhe zu finden und Stress abzubauen.

Variante

Der Rhythmus kann den Schülerinnen und Schülern von der Lehrkraft akustisch vorgegeben werden (z. B. durch sanftes Tippen auf einen Gegenstand oder leises Klatschen). Tempo und Sekundenzahl können verkürzt oder verlängert werden.

Balance-Atmung

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler sitzen aufrecht auf dem Stuhl und atmen dreimal tief ein und aus. Mit dem rechten Daumen halten sie nun ihr rechtes Nasenloch zu und atmen durch das linke Nasenloch tief ein (die Lehrkraft zählt langsam: 1 – 2 – 3). Nun schließen sie mit dem Zeigefinger das linke Nasenloch und öffnen gleichzeitig das rechte Nasenloch, um auszuatmen (die Lehrkraft zählt wieder langsam: 1 – 2 – 3). Nun atmen sie rechts tief (die Lehrkraft zählt langsam: 1 – 2 – 3) ein. Anschließend verschließen sie mit dem Daumen das rechte Nasenloch und öffnen das linke Nasenloch, um auszuatmen (die Lehrkraft zählt erneut: 1 – 2 – 3). Die Schülerinnen und Schüler wiederholen diese Abfolge nun mehrere Male. Diese Atemtechnik ist im Yoga unter Wechselatmung (Nadi Shodana) bekannt.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- bei Unterrichtsbeginn wach zu werden.
- die Konzentration zu stärken.
- Stress abzubauen.
- gelassener in herausfordernden Situationen zu werden.
- die innere Balance zu finden.

Varianten

- für den Start: Die Schülerinnen und Schüler halten das linke Nasenloch zu atmen durch das rechte Nasenloch ein und aus. Erst dann erfolgt der Wechsel auf die andere Nasenöffnung mit derselben Abfolge und Zählweise.
- als nächste Stufe: Die Lehrkraft zählt stets bis 4.



Anleitung und Vorführung der Balance-Atmung