

Bewusstes Atmen

Drei Atemübungen zur Entspannung

Darum geht es

Atemübungen sind eine effektive Methode, um Entspannung zu fördern. Es werden drei Atemübungen angeleitet.

Dauer

15–20 Minuten

Material/Vorbereitung

- ruhiger Ort
- Möglichkeiten, sich hinzulegen z. B. auf Yogamatten. Aber auch einfache Tische können herhalten.

Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe

Vorgehen

Einführung

Es ist wichtig, dass eine ruhige Stimmung herrscht, so dass sich alle, die möchten, darauf einlassen können. Zunächst wird die Bedeutung des Atmens besprochen. Ein tiefes Atmen senkt den Herzschlag und verringert Gefühle von Angst und Panik. Es hilft der Konzentration, fördert Achtsamkeit und kann Schlafprobleme mildern. Nun folgen als Angebot angeleitet verschiedene Atemübung.

Die tiefe Bauchatmung

Die tiefe Bauchatmung kann im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Die Jugendlichen sollen, wenn sie sich damit wohlfühlen, die Augen schließen oder den Blick aufweichen und mit halb geschlossenen Lidern an der Nase vorbeisehen. Beim Einatmen hebt sich der Bauch nach oben und beim Ausatmen senkt er sich wieder. Diese Atemübung kann auch gut im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden, z. B. in einer Supermarktschlange. Zur Hilfe und um den Bauch zu spüren, kann die flache Hand auf den Bauch gelegt werden. Die eingeatmete Luft soll so tief in den Bauch gelangen, dass sich dieser

hebt. Bei der anschließenden kompletten Ausatmung soll der Bauch sich wieder senken. Gemeinsam werden zehn tiefe Atemzüge genommen.

Bienenatmung Brahmari

Die Bienenatmung ist eine Atemübung aus dem Yoga. Diese Atemtechnik hat ihren Namen von dem Klang, den sie erzeugt, wenn sie ausgeführt wird – ähnlich dem Brummen einer Biene. Die Brahmari-Pranayama-Atemübung kann dazu beitragen, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu verbessern.

Diese Atemübung wird am besten im Sitzen durchgeführt. Die Jugendlichen sollen, wenn sie sich damit wohlfühlen, die Augen schließen oder den Blick aufweichen und mit halb geschlossenen Lidern an der Nase vorbeisehen. Das Einatmen erfolgt durch die Nase. Beim Ausatmen wird – bei geschlossenem Mund – ein summender Klang erzeugt. Wer möchte hält zusätzlich die Ohren zu, das verstärkt den Ton. Der Zyklus wird für etwa 5–8 Atemzüge wiederholt.

Die Bienenatmung kann in stressigen Situationen, wie z. B. Prüfungsphasen, oder vor Meditationen zur Beruhigung und Fokussierung verwendet werden.

Bewusstes Atmen

Drei Atemübungen zur Entspannung

Vierkant-Atmung

Die Vierkant-Atmung, auch Box-Breath genannt, dient ebenfalls zur Stressbewältigung und Entspannung. Hier werden Atemzüge in einem bestimmten Rhythmus durchgeführt, um den Atem zu verlangsamen. Die Übung ist einfach zu erlernen und zu merken. Das innerliche Zählen unterstützt den Gedankenfokus.

Diese Atemübung wird in einer möglichst bequemen Position im Sitzen oder im Liegen durchgeführt. Die Jugendlichen sollen, wenn sie sich damit wohlfühlen, die Augen schließen oder den Blick aufweichen und mit halb geschlossenen Lidern an der Nase vorbeisehen. Hier ist eine grundlegende Anleitung für den Box-Breath:

Setze dich in eine bequeme Position, bei der dein Rücken gerade ist.

Schließe deine Augen und atme tief ein durch die Nase, während du bis vier zählst.

Halte den Atem für die gleiche Anzahl von vier Zählern an.

Atme dann langsam aus durch den Mund, wieder bis vier zählend.

Halte den Atem erneut für vier Zählungen an, bevor du wieder einatmest.

Wiederhole diesen Prozess mehrere Male, mindestens zehnmal.

Hinweis: Ansätze dieser Atemtechniken sind auch in der Methode »Körperreise« eingebaut, mit welcher die Jugendlichen sich anleiten lassen können.

Reflexion

Zum Abschluss der Übungen wird gemeinsam reflektiert. Was spürt ihr? Wie hat sich das angefühlt? In welchen Situationen können die Jugendlichen sich vorstellen, dass ihnen bewusstes Atmen hilft? Wichtig ist, dass Übung den Meister/die Meisterin macht. Am Anfang fällt das Fokussieren auf den Atem vielleicht noch schwer, aber je häufiger geübt wird, desto einfacher wird es. Wer sich nicht vorstellen kann, in stressigen Situationen bewusst atmen zu können, dem kann diese Minimal-Übung helfen: »Frage dich, wie geht es deinem zweiten linken Zeh?« Denn wer sich auf den linken Zeh fokussiert, bringt seine Aufmerksamkeit nach innen – und das beruhigt.