

## ScienceKids Sekundarstufe I

# Die erlebnispädagogischen Bausteine

Stefan Biehl, Christian Bruttel, Kai Nörrlinger

**Name:** Entspannung – Atemübungen

**Übungsdauer:** circa 2 bis 5 Minuten

**Organisationsform:** Einzelarbeit

**Ort:** Klassenzimmer, Turnhalle oder Wiese

**Materialien und Hilfsmittel** (keine erforderlich)

### **Schritt für Schritt:**

Atemübungen bieten sowohl im Alltag als auch im schulischen Unterricht eine ideale Möglichkeit, um Stress abzubauen, sich zu entspannen und dadurch wieder eine erhöhte Leistungsfähigkeit zu erreichen. Bei Stress und Anspannung atmet man flacher und hastiger, wobei schon eine bewusste Aufmerksamkeit auf die Atmung zu einem tieferen und langsameren Atmen und dadurch zur Entspannung führen kann.

Die Schüler stehen dabei in aufrechter Position und lassen die Arme entspannt und seitlich des Körpers hängen oder sie setzen sich auf die vordere Stuhlkante und die Füße stehen hüftbreit und fest auf dem Boden. Die Hände liegen rechts und links auf dem Oberschenkel, der Rücken ist aufrecht. Die Augen können dabei geschlossen werden. Bei dieser Übung, die so oft wiederholt werden kann, wie man will, sollen die Schüler einatmen und dabei langsam auf 5 zählen. Beim Ausatmen zählen die Schüler wieder von 5 rückwärts bis 0.

### **Variationsmöglichkeiten:**

- Zunächst in den Bauch und dann in die Brust einatmen.  
Anschließend ...
- ... wieder zuerst aus der Brust und dann aus dem Bauch ausatmen.
- Beim Ausatmen zwischen oder einen der Vokale (a, e, i, o, u) sprechen.

- Bildlich stärkende Energie (etwa in Form von gelbem [Freude] oder rotem Atem [Liebe]) einatmen und schwächende Energie (etwa in Form von schwarzem Atem [Ärger]) ausatmen.

**Lernziele:**<sup>17</sup>

Die Schüler ...

- ... können Körpersignale und Körperreaktionen erkennen und deuten.
- ... kennen den Zusammenhang zwischen Belastung, Anspannung und Erholung, Entspannung und handeln entsprechend.
- ... kennen Formen des Stressmanagements und können sie situationsgerecht anwenden.

<sup>17</sup> MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT BADEN-WÜRTTEMBERG: *Bildungspläne 2004*.