

Mia Hermanns

Atemübungen

Zur Regulation von Emotionen

Manchmal können sich deine Gefühle und Emotionen wie das Wetter ändern: Eben warst du noch ruhig und im nächsten Moment zieht Wut wie ein Gewitter auf oder deine Gedanken fühlen sich an wie dichter Nebel.

Das Gute ist: Du bist deinem inneren Wetter nicht hilflos ausgeliefert.

Wusstest du, dass du eine echte Superkraft besitzt, die du immer und überall bei dir trägst? Es ist dein Atem.

Meistens atmet dein Körper ganz von alleine, ohne dass du darüber nachdenken musst.

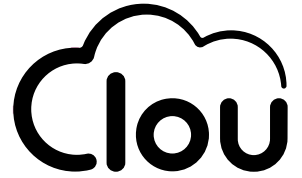
Aber wenn du lernst, deinen Atem bewusst zu steuern, kannst du deinen Körper und Geist gezielt beruhigen, deinen Kopf klären oder neue Energie tanken. Dafür brauchst du nur einen ruhigen Ort, deinen eigenen Körper und ein paar Minuten Zeit.

Möchtest du wissen wie das geht? Dann lass uns loslegen!



Diese Übungsanleitung wurde im Rahmen des Projektes "Playful Interactions for children's mental health" von Studierenden des Studiengangs Industrial Design der Bergischen Universität Wuppertal entwickelt. Das Ziel des Projektes ist die Entwicklung von Produkten, die spielerisch die mentale Gesundheit von Kindern von 9-12 Jahren unterstützen sollen. Clou ist ein Atemguide, der wirksame Atemübungen mit einfachen Licht- und Vibrationssignalen vermittelt.

Vorbereitung



Bevor wir mit den Übungen starten, gibt es einige einfache Dinge zu beachten:

Atemübungen sind wie eine neue Sportart oder ein Instrument, es braucht etwas Übung. Probiere die Atemübungen am Anfang am besten mit deinen Eltern oder einer anderen Bezugsperson aus.

Wenn es nicht sofort klappt oder es sich zunächst komisch anfühlt, ist das völlig normal!

Sei geduldig mit dir, deine Superkraft wächst mit jedem Mal.

Was du für die Übungen brauchst:



Einen ruhigen Ort, wo du für ein paar Minuten ungestört bist.



Eine bequeme Sitz- / oder Liegemöglichkeit, auf der du dich für die Übungen wohlfühlst.

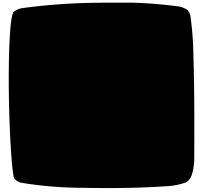


Dein Lieblingkuscheltier und Gegenstand, mit dem du dich wohlfühlst und der spürbares Gewicht hat.



Deine Hände, um auf den Übungsblättern den Rhythmus nachzufahren und deine Atmung zu spüren.

Viereckatmung



Deine Superkraft für:

**Sonnenklaren Fokus, Konzentration
und einen kühlen Kopf**

Die Viereckatmung heißt so, weil alle 4 Schritte der Atemübung exakt gleich lang dauern, genau wie die 4 Seiten eines quadratischen Vierecks.

Sogar echte Astronauten und Profi-Sportler nutzen diese Übung vor wichtigen Einsätzen!



Setze dich aufrecht und bequem hin. Lockere deine Schultern und lege deine Hände in deinem Schoß ab.

Einatmen: Atme durch die Nase tief ein und zähle währenddessen im Kopf 1 ... 2 ... 3 ... 4.

Halten: Halte die Luft an und zähle 1 ... 2 ... 3 ... 4.

Ausatmen: Atme langsam und gleichmäßig durch den Mund wieder aus und zähle 1 ... 2 ... 3 ... 4.

Halten: Halte erneut die Luft an und zähle 1 ... 2 ... 3 ... 4.
(Danach startest du wieder mit Schritt 1)



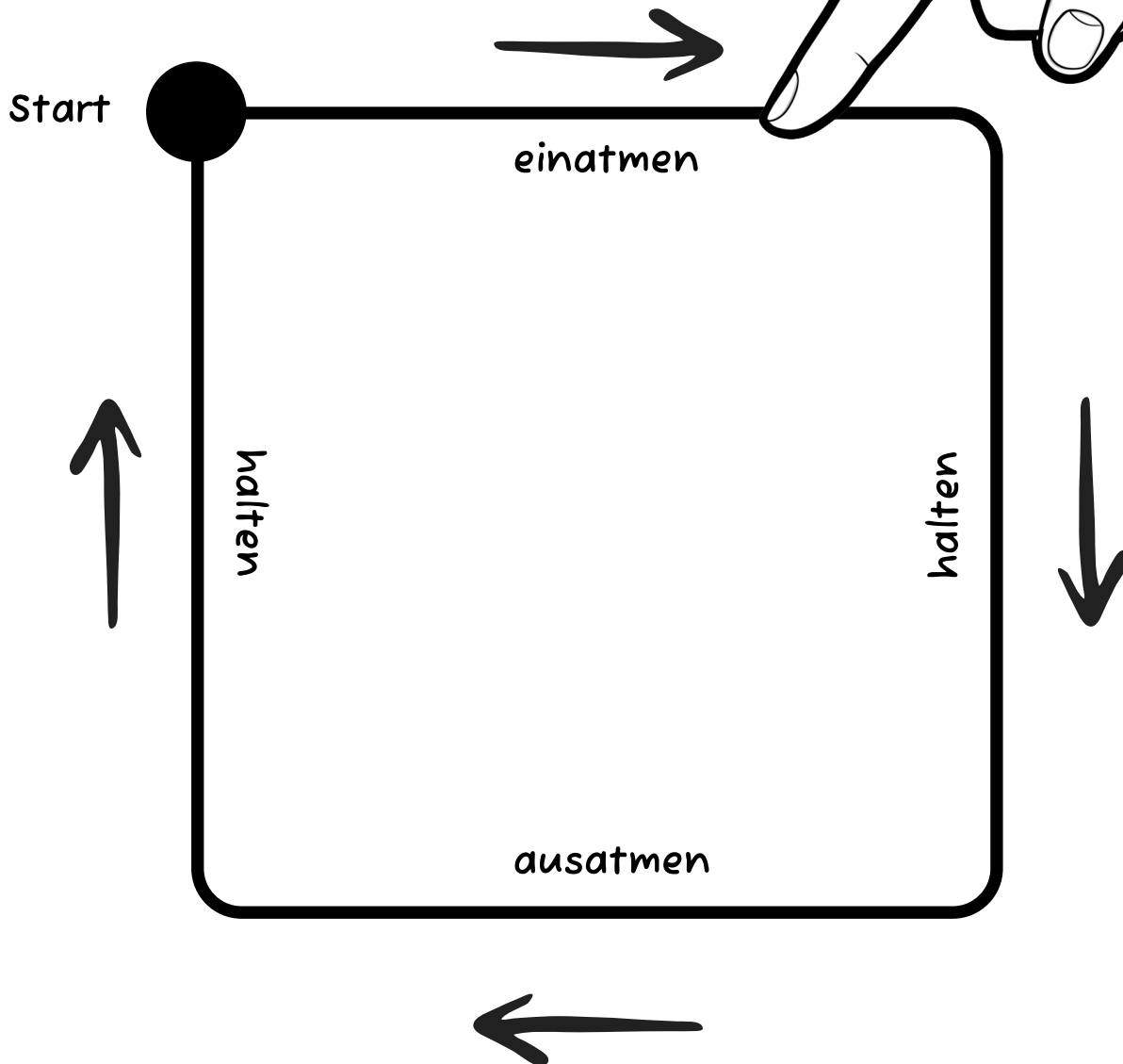
Anfänger: Mache zunächst 4 Durchgänge (das dauert genau 1 Minute)

Profis: Wiederhole das Viereck 2 bis 3 Minuten lang, wenn du vor einer Arbeit oder Aufgabe deinen Fokus finden willst.

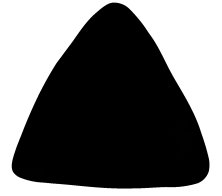
Viereckatmung

Visualisierung der Übung

Fahre mit dem Finger ab dem Startpunkt
an der Seite des Quadrates entlang, und
zähle 1 ... 2 ... 3 ... 4.



4-7-8 Technik



Deine Superkraft für:

**Schnelle Beruhigung bei starker
Aufregung, Wut oder Angst**

Manchmal fühlt man sich wie ein Vulkan kurz vor dem Ausbruch, oder hast fieses Herzklopfen. Dein Körper schaltet dann in den "Alarm-Modus".

Die 4-7-8 Technik ist deine Superkraft für den Notfall.



Übe diese Technik am besten in Momenten, in denen du völlig entspannt bist. Dann kann dein Körper sie im Notfall automatisch abrufen.



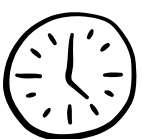
Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, oder lege dich flach auf den Rücken.

Einatmen: Atme ruhig durch die Nase ein für **4 Sekunden**.

Halten: Halte den Atem an für 7 Sekunden.

(Wenn das am Anfang zu lang ist, halte für **5 Sekunden**)

Ausatmen: Atme mit einem sanften Pust-Geräusch ("Whosh") durch den Mund aus für **8 Sekunden**.



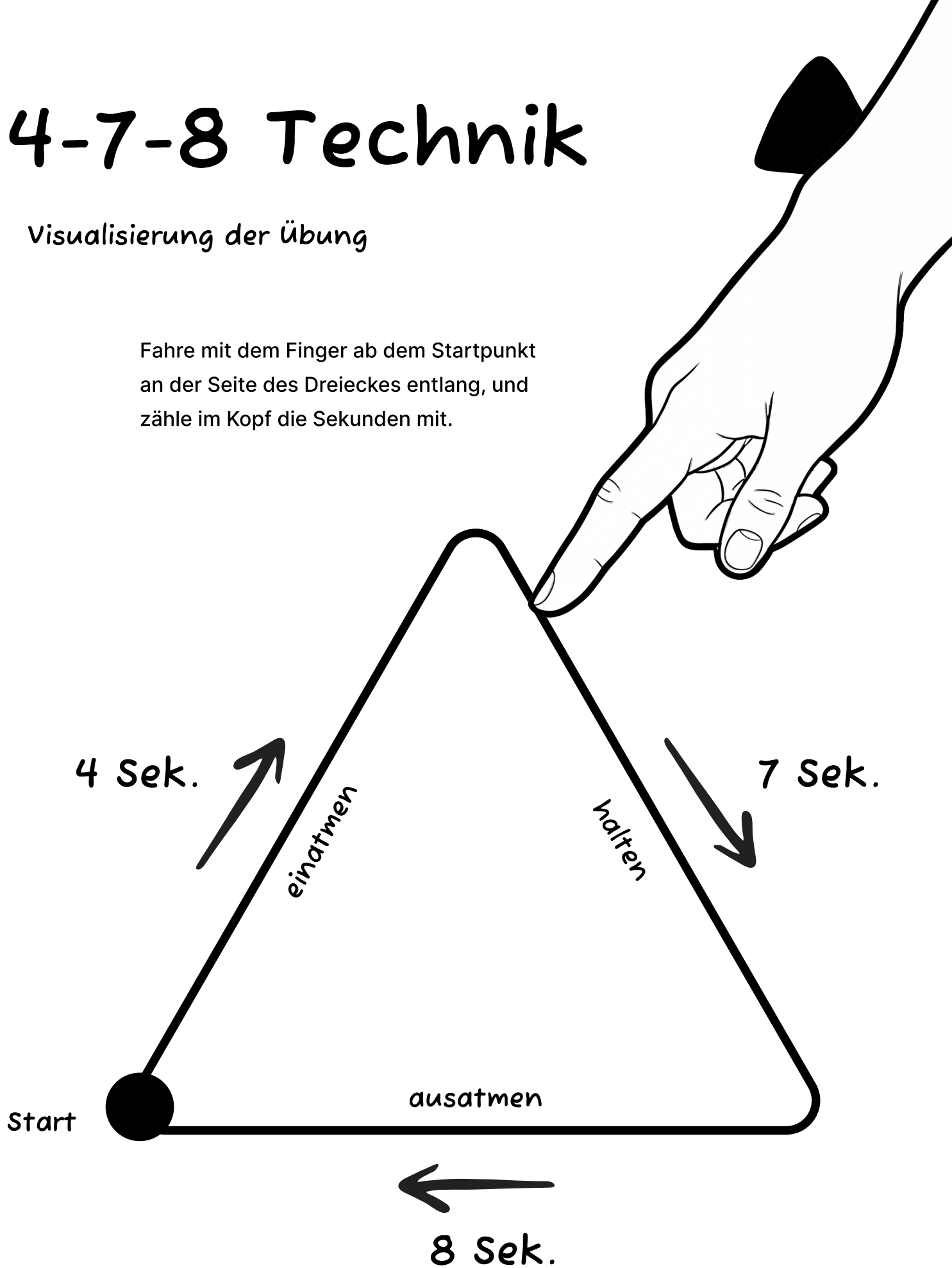
Anfänger: Mache zunächst 4 Durchgänge. Das dauert ca. 90 Sekunden.

Profis: Führe maximal 8 Durchgänge hintereinander durch. Das dauert ca. 3 Minuten.

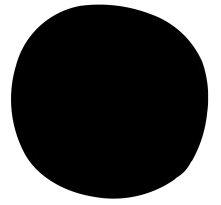
4-7-8 Technik

Visualisierung der Übung

Fahre mit dem Finger ab dem Startpunkt an der Seite des Dreieckes entlang, und zähle im Kopf die Sekunden mit.



Ballonatmung



Deine Superkraft für:

**Tiefe, anhaltende Entspannung und
gutes Einschlafen**

Wenn wir gestresst sind, atmen wir ganz oft nur ganz flach oben in der Brust. Bei der Ballonatmung schickst du den Atem tief hinunter in den Bauch, als würdest du einen bunten Luftballon in deinem Bauch aufblasen.



Lege dich bequem und gerade auf den Rücken. Entweder auf dein Bett oder auf eine gemütliche Decke oder Yogamatte.

Nimm dein Kuscheltier oder deinen Lieblingsgegenstand und lege ihn sanft auf deinen Bauchnabel.

Einatmen (ca. 4 Sekunden):

Atme tief durch die Nase in deinen Bauch. Beobachte wie sich dein Bauch langsam wölbt und dein Kuscheltier nach oben steigt.

Ausatmen (ca. 4 Sekunden):

Atme langsam durch den Mund aus. Sieh zu, wie sich dein Bauch wieder zusammenzieht und dein Kuscheltier nach unten sinkt.



Wiederhole die Übung für 2 bis 5 Minuten, oder so lange, bis deine Augen von alleine zufallen.

Du bist nun Meister deines Gefühlswetters!

Gefühle kommen und gehen wie ein Regenschauer oder ein Sommergewitter. Das ist völlig normal.

Aber du kennst jetzt deine Werkzeuge, um das Steuer zu übernehmen.



Das Viereck bringt dir klaren Fokus bei gedanklichem Nebel.



Das Dreieck ist deine Notbremse, wenn ein Gefühlssturm aufzieht.



Der Kreis bringt dir tiefe Ruhe nach einem anstrengendem Tag.

Dein Atem ist deine Superkraft und immer bei dir.

Wann immer Aufregung oder Unruhe auftauchen oder ein Gefühlsnotfall geschieht: Halte kurz inne, nutze deine Technik und bringe dein inneres Gleichgewicht zurück.