

6 Atemübungen für Kinder – PDF Anleitung

Einleitung: Fantasie & Körpergefühl vereint

Lege einmal deine Hand auf den Bauch und schließe, wenn du möchtest, kurz die Augen. Stell dir vor, in deinem Körper gäbe es einen besonderen Ort – einen ruhigen Innenraum, der nur dir gehört. Dieser Ort ist weich und warm. Immer wenn du einatmest, öffnet sich dieser Raum ein kleines Stück weiter, fast so, als würden unsichtbare Türen aufgehen und frische Luft hineinlassen. Und wenn du ausatmest, zieht sich dieser Raum wieder zusammen und wird zu einem gemütlichen Platz zum Ausruhen.

Diesen inneren Raum kannst du jederzeit besuchen. Du findest ihn jedes Mal wieder, wenn du spürst, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Er gehört dir – und er hilft dir, dich selbst zu spüren.

Manchmal fühlt sich dein Körper eng oder überfüllt an:

- Wenn du nervös bist, wird alles in dir schneller und unruhiger.
- Wenn du ängstlich bist, fühlt es sich an, als wäre zu wenig Platz in deiner Brust.
- Wenn du wütend bist, wirbelt es in dir herum.

Genau dann kann dir dein Atem helfen. Jeder ruhige Atemzug schafft Platz in deinem Körper. Er ordnet deine Gedanken, beruhigt dein Herz und gibt dir das Gefühl:

„Ich kann mich beruhigen.“

Das Beste ist:

Du brauchst dafür nichts außer dir selbst. Dein Atem ist immer bei dir – Zuhause, in der Schule, auf dem Spielplatz oder wenn du abends im Bett liegst.

Warum Atemübungen für Kinder wichtig sind

Atemübungen...

- regulieren starke Gefühle wie Wut, Angst oder Aufregung
- beruhigen das Nervensystem und senken Stress
- verbessern die Konzentration beim Lernen oder Zuhören
- helfen beim Einschlafen
- schulen die Körperwahrnehmung
- geben Kindern ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit

Kinder, die bewusst atmen lernen, haben ein kraftvolles Werkzeug, um inneren Halt und Ruhe zu finden.

1. Der Duft-Atemzug

Hilft bei: Aufregung, Nervosität, Unruhe

Diese Übung nutzt die Vorstellungskraft, um die Atmung zu vertiefen.

So geht's Schritt für Schritt:

1. Setze oder stelle dich bequem hin.
2. Schließe die Augen, wenn es sich gut anfühlt.
3. Stell dir einen Geruch vor, den du sehr gern hast – vielleicht frische Luft draußen, etwas Warmes aus der Küche, ein Kakao oder ein Duft, den du kennst.
4. Atme langsam durch die Nase ein, so als würdest du wirklich an diesem angenehmen Geruch riechen.
5. Atme durch den Mund wieder aus, ruhig und sanft.
6. Spüre, wie dein Körper mit jeder Ausatmung weicher wird.
7. Wiederhole die Übung 5–7 Mal.

Warum diese Übung wirkt:

Sie verknüpft Atmung mit einem angenehmen inneren Bild. Das hilft dem Gehirn, schneller in einen ruhigen Zustand zu wechseln.

2. Die Bauchatmung

Hilft bei: Angst, innerer Spannung, Einschlafschwierigkeiten

Dies ist eine besonders wirksame Übung, weil sie den tiefen Atem aktiviert.

So geht's:

1. Lege eine Hand auf deinen Bauch – spüre, wo dein inneres Zimmer in dir ist.
2. Atme durch die Nase ein und beobachte, wie deine Hand sanft nach oben wandert.
3. Atme durch den Mund aus und spüre, wie deine Hand wieder sinkt.
4. Versuche, das Ausatmen etwas länger zu machen als das Einatmen.
5. Mache 10 ruhige Atemzüge.

Was du dabei wahrnehmen kannst:

- Dein Bauch fühlt sich weiter an.
- Dein Brustkorb entspannt sich.
- Dein Körper wird leichter und wärmer.

3. Die Finger-Atmung

Hilft bei: Konzentration, innerer Unruhe, Übergangssituationen

Hier wird Atmung mit einer sanften Bewegung verbunden, was Kindern hilft, sich besser zu fokussieren.

So geht's:

1. Spreize eine Hand auf wie einen kleinen Fächer.
2. Nimm den Zeigefinger der anderen Hand.
3. Fahre langsam die Außenseite eines Fingers entlang nach oben – einatmen.
4. Fahre die Innenseite des Fingers wieder hinunter – ausatmen.

5. Der Rhythmus ist langsam und gleichmäßig.
6. Gehe so Finger für Finger durch, bis du die ganze Hand gespürt hast.

Warum diese Übung gut funktioniert:

Die gleichmäßige Bewegung beruhigt das Gehirn und die Atmung wird automatisch ruhig und tief.

4. Die kraftvolle Ausatmung

Hilft bei: Wut, Anspannung, Energieüberschuss

Diese Übung löst Druck aus dem Körper und schenkt Klarheit.

So geht's:

1. Sitze oder stehe aufrecht, beide Füße fest am Boden.
2. Atme tief durch die Nase ein und spüre, wie die Luft deinen Brustkorb füllt.
3. Öffne den Mund und atme kräftig aus – so, als wolltest du Wut oder Anspannung hinauslassen.
4. Lass die Schultern dabei locker fallen.
5. Wiederhole 3–5 Mal.

Woran du merkst, dass es wirkt:

- Dein Brustkorb fühlt sich freier an.
- Die Spannung im Gesicht und im Bauch lässt nach.
- Deine Gedanken werden klarer.

5. Die Seestern-Atmung

Hilft bei: Beruhigung, Konzentration, Übergängen

So geht's:

1. Strecke eine Hand aus und spreize die Finger – wie ein Seestern.
2. Lege den Zeigefinger der anderen Hand unten an den Daumen.
3. Fahre langsam den Daumen nach oben – einatmen.
4. Fahre die andere Seite des Daumens wieder hinab – ausatmen.
5. Wandere so Finger für Finger weiter.

Warum diese Übung hilft:

Die klare Bewegung verbindet Körpergefühl mit ruhiger Atmung – das schenkt Sicherheit.

6. Die Löwenatmung

Hilft bei: Wut, angestauter Energie, innerer Spannung

So geht's:

1. Setze dich aufrecht hin oder stelle dich gerade hin.
2. Atme langsam und tief durch die Nase ein.
3. Öffne den Mund weit und atme mit einem kräftigen „Haaah“-Laut aus.
 - Der Kiefer darf locker sein.
 - Die Gesichtsmuskeln dürfen sich lösen.
 - Stell dir vor, du lässt alles Schwere beim Ausatmen los.

Warum diese Übung wirkt:

Die starke Ausatmung baut körperliche Anspannung ab und hilft, Gefühle zu regulieren.

Fazit

Atemübungen bieten Kindern eine einfache und wirksame Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen, Gefühle zu ordnen und wieder in Kontakt mit ihrem Körper zu kommen. Sie brauchen keine Hilfsmittel und können überall angewendet werden – in aufregenden Momenten, bei Verspannung oder beim Einschlafen.