

Anleitung für die Sekundarstufe

Mach es dir bequem auf deinem Sessel, die Beine hüftbreit, die Hände bequem auf den Oberschenkeln aufliegend und den Rücken locker angelehnt. Du kannst die Augen schließen oder offen lassen, wie du magst. Mach ein paar tiefe Atemzüge, so dass der Körper schon angenehm locker werden kann. Spüre auch kurz in den Körper, wie die Fußsohlen den Boden berühren, das Gewicht der Beine auf den Füßen, wo der Körper vom Sessel gestützt wird, wie die Arme auf den Beinen ruhen, wie der Kopf gehalten wird.

Wenn du also bequem und in angenehmer, ruhiger Atmosphäre bist, beginnen wir mit der Atemübung.

Atme durch die Nase ein bis in den Bauch hinein. Die Bauchdecke hebt sich ein wenig. Du kannst beim Einatmen mitzählen: 1-2-3 halte vor dem Ausatmen ganz kurz inne 4-5 und atme dann langsam wieder aus während du weiter bis 10 zählst.

Das Ausatmen dauert etwas länger als das Einatmen. Dann wieder einatmen. Du kannst mitzählen und deinen eigenen Rhythmus finden. Versuche nichts zu verändern und nur deinen eigenen Rhythmus zu finden. Sollte dir etwas schwindlig werden, hast du vielleicht zu schnell oder zu tief geatmet. Dann atme etwas langsamer aber bis in den Bauch hinein.

Du kannst dir auch vorstellen, dass du beim Einatmen mit dem Rad einen Hügel hochsprintest, bei der kurzen Pause bist du oben am Plateau und beim Ausatmen rollst du ganz gemütlich den Hügel hinab. Ich zähle jetzt noch einige Male und dann höre ich auf und du atmest in deinem eigenen Rhythmus weiter.

Einatmen 1-2-3 - Kurz anhalten 4-5 - Ausatmen 6-7-8-9-10 Einatmen 1-2-3-
Kurz anhalten 4-5 - Ausatmen 6-7-8-9-10

Und jetzt atme selbst weiter und entspanne dich, verändere auch nichts an deiner Atmung, alles ist gut wie es ist....

Nach ca. 3 Minuten die Übung mit Worten wie z.B. „Bitte kommt jetzt wieder mit den Gedanken zurück in diesem Raum.“ beenden.

(Young Soziale Arbeit im Bildungsbereich)