Achtsamkeit, Classroom Management

Atemübung, bei der sich die Lernenden entspannen und beruhigen sollen, um sich im Nachhinein wieder besser konzentrieren zu können.

Beschreibung

1. Die Lernenden sitzen während der gesamten Übung auf ihren Stühlen. Hierbei sollten die Lehrenden darauf achten, dass die Lernenden die ganze Sitzfläche nutzen, also mit ihrem Rücken an der Lehne sitzen.
2. Die Füße sollten auf dem Boden stehen, die Hände entspannt auf den Oberschenkeln liegen. Wer mag, darf seine Augen schließen. Bleiben die Augen geöffnet, sollte der Blick auf einen Punkt im Raum fixiert sein.
3. Die Schultern sollten bei geradem Rücken locker herunterhängen.
4. Die Lernenden atmen nun mehrmals ein und aus. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass beim Einatmen durch Pressen des Zwerchfells erst der Bauch und dann die Lunge mit Luft gefüllt wird.
5. Der Atemtakt kann von Lehrenden vorgesprochen werden. Beim Einatmen wird bis drei gezählt, dann bei vier und fünf die Luft angehalten und beim Ausatmen von fünf rückwärts bis eins gezählt.
6. Nach einer kurzen Pause beginnt die nächste Atemphase.
7. Die Lehrenden können die Übung auch mitmachen.

Tipps

Bei der Übung muss unbedingt beachtet werden, dass die Phase des Ausatmens länger als die des Einatmens ist. Ansonsten kommt es statt der erwünschten Entspannung zur weiteren Aktivierung.

Variation

1. Die Lernenden können diese Übung auch **alleine** einsetzen, z.B. während einer Klassenarbeit, in der Pause oder auf dem Schulweg.

Quellen

Brenner, G. & Brenner, K. (2005). *Fundgrube Methoden 1: Für alle Fächer*. Berlin: Cornelsen.