

Sozialform				Kompetenzen				Basismodell des Lernens				
Plenum	Gruppe	Partner	Einzel	Sach	Selbst	Methode	Sozial	Wissen	Erfahrung	Handlung	Reflexion	Lösung

>> Ausatmen

Schulform: Erwachsenenbildung, Primarbereich, Sekundarstufe I, Sekundarstufe II

Lehrerrolle: Der Lehrer leitet die Methode an und spricht den Atemrhythmus vor. Ggf. kann er aktiv an der Methode teilnehmen.

Schülerrolle: Die Schüler führen die Atemübung aus. Dabei entspannen sie sich, um hinterher mit neuer Energie und Kraft weiterarbeiten zu können.

Beschreibung:

Bei der Methode des „Ausatmens“ handelt es sich um eine Atemübung, bei der sich die SuS entspannen und beruhigen sollen, um sich im Nachhinein wieder besser konzentrieren zu können.



Die SuS sitzen während der gesamten Übung auf ihren Stühlen. Hierbei sollte von der Lehrkraft darauf geachtet werden, dass sie die ganze Sitzfläche nutzen, also mit ihrem Rücken an der Lehne sitzen. 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. Die Schultern sollten bei geradem Rücken locker herunterhängen. Die SuS 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. Der Atemtakt kann von der Lehrkraft 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. Nach einer kurzen Pause beginnt die nächste Atemphase. Die Lehrkraft kann die Übung auch mitmachen.

Variation

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

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.

Quellen

Brenner, Gerd u. Brenner, Kira: Fundgrube Methoden I. Für alle Fächer. Berlin: Cornelsen 2005. S. 83.