

Atmung: Ein Bauch voller Lieblingsfarben

Atmen ist die selbstverständlichste Sache der Welt – warum also nicht schon von Kindesbeinen an beginnen, richtig durchzuschlaufen? Eine bewusste Atmung kann bereits im Vorschulalter geübt werden und sich positiv auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene auswirken.



Wer ab und zu richtig ausatmet, leert die Lunge und schafft Raum für neue, unverbrauchte Luft. Wenn Kinder beispielsweise mit einem Strohhalm versuchen, einen Tischtennisball so anzublase, dass er ein Ziel (zum Beispiel einen Tunnel aus Karton) trifft, blasen sie spielerisch die Atemluft aus ihren Lungen. Denselben Effekt hat auch das Anpusten eines Wasserfarbenkleckses auf einem Blatt Papier – und ist erst noch kreativ. Wichtig bei diesen Spielformen ist, dass sie kontrolliert, mit Atempausen und zeitlich begrenzt durchgeführt werden, da sonst Schwindel auftreten können.

Täglich und überall

Auch im schulischen Unterricht oder Training haben Atemübungen ihren Platz. Sei es als Einstieg oder Ausklang einer Lektion, als kurze Pause während einer Schulstunde oder eines Trainings, drinnen oder draussen, egal in welcher Sportart – sensibilisierende Übungen zur bewussten Atmung können überall ausgeführt werden. Was es braucht, sind fünf Minuten Zeit, in denen die Kinder beispielsweise die Augen schliessen und sich vorstellen, ihre Lieblingsfarbe durch die Nase einzusatmen – die Vorstellung einer Farbe ist für Kinder oft einfacher als durchsichtige Luft. Dann halten sie die Luft an und zählen auf fünf, bevor sie langsam durch den Mund wieder ausatmen.

Vom Einfachen zum Schwierigen

Zu Beginn genügen kurze und einfache Atemübungen. Mit der Zeit können die Aufgaben erschwert werden. Gelingt es beispielsweise, die Luft noch etwas länger anzuhalten, auf einem Bein zu stehen oder die Lieblingsfarbe bis ganz in die Zehenspitzen hinunter zu atmen? Ganz wichtig ist, dass die Sensibilisierung auf die Atmung immer in einer lockeren und entspannten Atmosphäre durchgeführt wird. Pressatmung sollte unbedingt vermieden werden, da sie sich kontraproduktiv auf die Tiefenatmung auswirkt.

Bilder unterstützen

Farben, Bilder und Geschichten, aber auch Töne und Geräusche helfen Kindern, sich voll und ganz auf ihre Atmung zu konzentrieren. Ein Vogel, der sich aufplustert oder ein Elefant, der mit seinem langen Rüssel Luft einsaugt und sie dann laut wieder austrompetet, oder ein Bus, der sich füllt und füllt und dann laut brummend davonfährt, sind mentale Hilfen, die Atemübungen mit Kindern erleichtern können. Kinder haben eine blühende

Fantasie und es kommt ihnen sicher noch manche Geschichte in den Sinn. Wichtig ist dabei, dass die Lehrperson oder der Trainer kontrolliert, dass die Atmung nicht nur oberflächlich im Brustbereich stattfindet, sondern bis ganz hinunter in den Bauch. Je älter die Kinder sind, desto kognitiver kann die Atmung thematisiert werden.

Quelle: Zeitschrift «mobile 2/2008», Seite 10 ff.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO