



Rücken-an-Rücken-Atmung

Material:

- Eieruhr
- Achtsamkeitstagebuch

Dauer:

ca. 5 min



1. Finde einen Partner. Setzt euch Rücken an Rücken zueinander, zum Beispiel im Schneidersitz.
2. Stellt die Eieruhr auf 3 Minuten. Nehmt nun ein paar tiefe Atemzüge und schließt eure Augen.
3. Konzentriert euch ganz auf eure Atmung. Ihr könnt eure Atemzüge auch zählen. Zählt bis 10, atmet dabei bei 1 ein und bei 2 wieder aus und immer so weiter.
4. Schafft ihr es eure Atmung anzupassen, sodass ihr gemeinsam ein- und ausatmet?
5. Wie fühlst du dich nach der Übung? Berichte deinen Mitschülern.
6. Schreibe einen Eintrag in dein Achtsamkeitstagebuch.

Anleitung

Beispiel ganze Klasse

Die Kinder suchen sich einen Partner und setzen sich Rücken an Rücken aneinander. Achten Sie auf eine aufrechte Sitzposition. Stellen Sie den Timer auf 3 Minuten. Die Kinder nehmen nun ein paar tiefe Atemzüge und schließen ihre Augen. Hilfreich ist es die Atemzüge zu zählen, um sich ganz auf die Atmung zu konzentrieren. Die herausfordernde Aufgabe ist nun, die Atmung einander anzupassen, sodass beide Partner gemeinsam ein- und ausatmen. Am Ende spüren die Kinder genau nach: Wie hat sich die Übung angefühlt? Wie fühlen sich die Kinder jetzt? Vielleicht etwas ruhiger, müder, oder wacher? Ausgeglicherer?

Beispiel einzelne Kinder

Im Rahmen der Frei- oder Wochenplanarbeit können die Kinder diese Übung selbstständig durchführen und ggf. einen Eintrag in ihr Achtsamkeitstagebuch schreiben. Günstig ist es, wenn die Übung bereits bekannt ist.