

DGUV Lernen und Gesundheit

Mehr Selbstachtung!

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2

Atem- und Entspannungsübung

Der Atem schlägt eine Brücke zwischen Körper und Geist. Wenn wir aufgeregt sind, geht unser Atem schneller, in einer Schrecksituation halten wir unwillkürlich den Atem an. Umgekehrt können wir auch über den Atem den Körper und den Geist erreichen.



Foto: Fotolia, Antoni Guillen

Meist sind wir uns gar nicht bewusst, dass wir atmen. Wenn wir uns bewusst auf den Atem konzentrieren, verändern wir ihn in der Regel, indem wir einmal tief durchatmen oder vielleicht den Rhythmus des Ein- und Ausatmens leicht verändern. Ziel dieser Übung ist es aber, den Atem zunächst gar nicht zu beeinflussen, sondern in seinem natürlichen Ablauf einfach zu beobachten.[1] Man spürt vielleicht den feinen kühlen Luftzug an den Nasenlöchern, wenn man einatmet, oder den etwas erwärmten Atem beim Ausatmen.

Indem man sich auf den Atem konzentriert, bekommt der Körper das Signal, dass alles in Ordnung ist. Der innere Kritiker mag diese Haltung gar nicht, deshalb wird er sich schnell verabschieden.

Schließen Sie nun die Augen. Wenn Ihnen das unangenehm ist, können Sie die Augen auch geöffnet halten. Lassen Sie dann Ihren Blick auf einem Bereich vor sich ruhen. Setzen Sie sich aufrecht hin, die Beine stehen parallel nebeneinander, sie sollten nicht übereinander geschlagen werden.

Spüren Sie den Kontakt Ihres Körpers mit der Sitzfläche. Fühlen Sie, wie Ihre Fußsohlen über die Schuhe Kontakt mit dem Boden haben. Jetzt wenden Sie sich Ihrem Atem zu und spüren, wie er sanft den Körper bewegt. Am besten atmen Sie mit geschlossenem Mund durch die Nase ein und aus. Lassen Sie sich von dem ruhigen Ein und Aus tragen. Vielleicht fällt Ihnen auf, dass Sie mehr durch das rechte oder das linke Nasenloch atmen. Oder Sie spüren, wie sich der Brustkorb hebt und senkt, die Bauchdecke sich nach vorn wölbt oder die Schultern sich heben und senken.

[1] Die Übungsanweisungen sind im Kasten dargestellt und sollten von der Lehrkraft gesprochen werden. Bei Bedarf können Sie diesen Text den Schülerinnen und Schülern auch für die weitere Übungspraxis mitgeben.

Beobachten Sie einfach interessiert, wie Sie atmen, folgen Sie dem Atem, reiten Sie auf den Atemwellen – ohne Anstrengung, ohne Absicht.

Immer, wenn die Gedanken abschweifen, holen Sie Ihre Wahrnehmung wieder zum Atem zurück!

Diese Übung sollte zunächst nur für eine Minute gemacht werden, dann kann sie ausgedehnt werden und – wenn gewünscht – mit folgendem Text begleitet werden.

Sie spüren Ihren Atem und nehmen wahr, wie sich ein Wohlgefühl in Ihnen ausbreitet. Stellen Sie sich nun eine Situation in den letzten Tagen vor, in der Sie sich sehr gut gefühlt haben. Vielleicht haben Sie sich über eine Begebenheit gefreut oder über etwas, das Ihnen gut gelungen ist. Spüren Sie diese Freude, lassen Sie zu, dass sich diese Freude im ganzen Körper ausbreitet. Sie fühlen Wohlwollen sich selbst gegenüber, Sie nehmen sich genau so an, wie Sie sind.

Dieses Gefühl, mit sich selbst befreundet zu sein, können Sie immer genauer wahrnehmen und selbst hervorrufen. Damit haben Sie eine wunderbare Möglichkeit entdeckt, auch das, was Sie nicht an sich mögen, freundlich und wohlwollend zu betrachten. Und vielleicht merken Sie dann, dass die vermeintliche Schwäche gar keine ist. Wenn der innere Kritiker Sie besonders laut anklagt und verurteilt, können Sie seine Aussagen mit Distanz betrachten und unterscheiden, was stimmt und was nicht. Als Grundgefühl haben Sie eine uneingeschränkte Selbstannahme. Auch wenn einmal etwas schief geht, dann heißt das nicht, dass Ihr Wert auf dem Spiel steht.

Sie befreunden sich mit sich selbst und können sich trösten, wie eine Freundin oder ein Freund Sie trösten würde.

Kehren Sie nun wieder zu Ihrem Atem zurück und nehmen Sie sich vor, diese Übung öfter für sich zu machen.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Mehr Selbstachtung!, November 2014

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

Text: Vera Kaltwasser, Frankfurt

Fachliche Beratung: Prof. Dr. Dirk Windemuth, Leiter des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden, Professor an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien