



Achtsam durch den Winter

Atemwahrnehmung

Vorbemerkungen/Ziele

Unsere Atmung ist größtenteils autonom, kann aber auch willentlich gesteuert werden. Sie hat großen Einfluss auf das vegetative Nervensystem – so kann eine ruhige, tiefe Bauchatmung Stresshormone absenken und die Durchblutung, den Zellstoffwechsel, die Immunabwehr und die Verdauung unterstützen.

In diesem Stundenbeispiel sollen die Teilnehmer*innen in einem entspannten Rahmen mit ihrer Atmung, drei unterschiedlichen Atemräumen und der an der Atmung beteiligten Muskulatur und Hilfsmuskulatur vertraut gemacht werden. Ziel der Stunde ist die Förderung der Entspannungsfähigkeit, das Kennenlernen des eigenen Atems sowie das Erlangen eines besseren Körperverständnisses und Körpergefühls.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Informationsphase zum Thema „Atmung“

- Die Teilnehmer*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stellen sich in einem Innenstinkreis auf oder bilden einen Stuhlkreis.

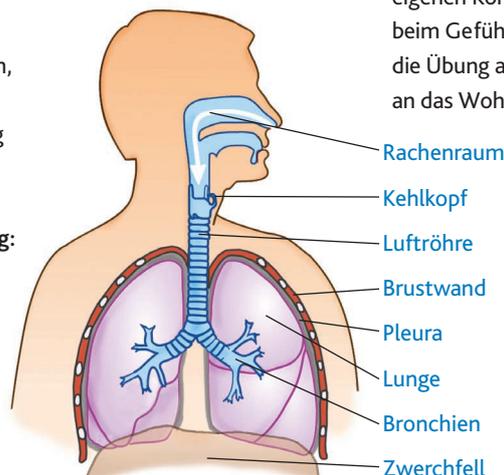
Die ÜL bespricht gemeinsam mit den TN grundlegendes Wissen zur Atmung.

- **Atemfrequenz** in Ruhe und unter Belastung
- **Atemmuskulatur:** Zwerchfell, Zwischenrippenmuskulatur
- **Hilfsmuskulatur:** diverse Halsmuskeln, Kapuzenmuskel, Brustmuskel, Sägemuskel, Rückenmuskeln, Bauchmuskulatur und ergänzend Beckenbodenmuskulatur
- **Atemräume:** oberer Atemraum (Nase, Hals, Brust), mittlerer Atemraum (Zwerchfell, oberer Bauch), unterer Atemraum (Bauch, Beckenboden)

● Übungen zur Aktivierung und Entspannung

Die TN werden aktiv in die Wissensvermittlung eingebunden und sollen erste Atemmuster zur Aktivierung und zur Entspannung erproben.

- **„Coffee breathing“ zur Aktivierung:**
20 Mal scharf durch die Nase ausatmen, ohne zwischendurch neu Luft zu holen (explosiv wie beim Niesen) – die Übung 3 Mal wiederholen
- **„Whiskey breathing“ zur Entspannung:**
Über 4 Sekunden durch die Nase einatmen, über 8 Sekunden durch den Mund langsam und bewusst ausatmen – die Übung 10 Mal wiederholen



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Max. 15 Erwachsene

Material:

Evtl. Stühle/Hocker zum Sitzen, Informationsmaterial zum Thema „Atmung“, Flipchart, Matten, evtl. Decken und Kissen, Teelichter

Ort:

Seminarraum, Bewegungsraum, kleine Gymnastikhalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Vermittlung von grundlegendem Wissen zur Atmung, der Wirkweise sowie der Atem- und Atemhilfsmuskulatur, Erproben von Atemmustern

- ✔ Die Informationsphase sollte nicht länger als 10 Minuten dauern.

- ✔ Die ÜL stellt zu den Themenbereichen der Atmung im Vorfeld Informationsmaterial zusammen, das auf einem Flipchart oder als Wandplakate präsentiert wird.

- ✔ Informationen zur Atmung findest du hier: www.resmed-healthcare.de/patienten/atmung-so-funktioniert-der-lebenswichtige-prozess

- ✔ Die TN werden an dieser Stelle auch darauf hingewiesen, dass Atemübungen immer in der eigenen Komfortzone durchzuführen sind und beim Gefühl von Überforderung und Unwohlsein die Übung abzubrechen bzw. den Atemrhythmus an das Wohlbefinden anzupassen ist.

Entspannung
12.2022

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

● Den Rumpf abklopfen

Die ÜL leitet ein Abklopfen des Rumpfes in mehreren Schritten an:

1. Mit einer lockeren Faust die gegenüberliegende vordere Schulter, den Nacken, den Brustmuskelansatz und das Schlüsselbein abklopfen.
2. Mit beiden lockeren Fäusten von den Brustmuskeln über die Zwischenrippenmuskulatur und den Bauchraum bis knapp übers Schambein klopfen.
3. Mit offenen Händen seitlich von den Achselhöhlen bis zu den Hüften klopfen.
4. Mit den Handrücken den unteren Rücken abklopfen.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Aktivierung der Atemhilfsmuskulatur und Verbesserung der Körperwahrnehmung
- ✔ Passend zur winterlichen Jahreszeit kann „der Schnee von draußen“ abgeklopft werden.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Body Scan I

- ⊙ Die Matten werden in Blockaufstellung ausgelegt.



Die TN legen sich in bequemer Position auf ihre Matte. Auf Wunsch können Decken und Kissen die Lagerung unterstützen.

Jede bzw. jeder TN wird gebeten, mit geschlossenen Augen per Fingerzeichen eine Zahl von 1 (schwer und eingeschränkt) bis 10 (leicht und frei) zu zeigen, wie sie ihre eigene Atmung gerade bewerten/empfinden.

Dann lässt die ÜL die TN den Fokus auf ihre Atmung (Ein- und Ausatmung) richten und macht die drei Atemräume nacheinander erfahrbar:

- Oberer Atemraum: die Atemluft strömt durch die Nase ein und aus
- Mittlerer Atemraum: der Brustkorb hebt und senkt sich
- Unterer Atemraum: der Bauch hebt und senkt sich

Anschließend sollen die TN gezielt ihre einzelnen Körperbereiche (Füße, Unterschenkel, Oberschenkel usw.) nacheinander spüren, wobei ein Fokus auf der angesprochenen Atemhilfsmuskulatur liegen sollte.

Die Abfrage zum Empfinden der Atmung wird zum Abschluss der Übung wiederholt.

● Atemgymnastik

- ⊙ Die Matten werden in Kreislaufstellung ausgelegt.

Die Übungen können im Stehen, im Sitzen oder im Liegen ausgeführt werden.

Die ÜL leitet sanfte Übungen zur Wahrnehmung von Spannungsänderungen der Atemhilfsmuskulatur zwischen Ein- und Ausatmung an.

Übung 1: Halsmuskulatur

Beim Einatmen die Schultern nach unten ziehen und den Hals strecken; beim Ausatmen die Schultern nach oben steigen und den Kopf (Kinn Richtung Brustbein) nach unten sinken lassen.

Übung 2: Brustmuskulatur/obere Rückenmuskulatur

Die Arme beim Einatmen durch eine Außenrotation im Schultergelenk nach außen drehen (Brustkorb weit öffnen) und beim Ausatmen die Arme durch eine Innenrotation im Schultergelenk wieder nach innen drehen.

- ⊙ Förderung der Wahrnehmung und Entspannung des eigenen Körpers und vor allem Wahrnehmung der Atemhilfsmuskulatur

- ✔ Die TN können die Augen schließen, wenn sie es wollen.

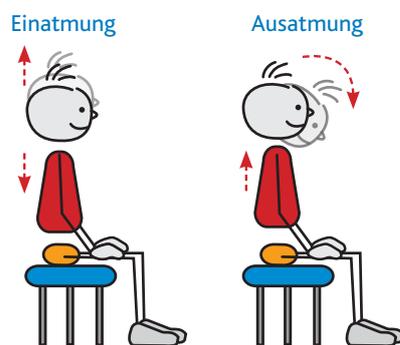
- ✔ Die ÜL positioniert sich auf der Seite der Matten-Blockaufstellung und sollte darauf achten, dass Personen mit Höreinschränkungen alles gut verstehen können.

- ✔ Den TN ausreichend Zeit (mindestens zwei Atemzüge) für das Erspüren der Atemräume und der einzelnen Körperbereiche geben.

- ✔ Veränderungen bei der Bewertung der eigenen Atmung (vorher und nachher) können direkt besprochen werden. Die ÜL sollte sich die Ergebnisse merken.

- ⊙ Wahrnehmung von Entspannung des eigenen Körpers durch Lockerung und Spannungsveränderungen in der Atemhilfsmuskulatur

- ✔ Den TN ausreichend Zeit für die einzelnen Übungen geben und die TN animieren, gezielt die Auswirkungen der Atmung auf die einzelnen Bereiche, die bei den Übungen angesprochen werden, zu spüren.



Übung 1

Stundenverlauf und Inhalte

Übung 3: Zwischenrippenmuskulatur

Beide Hände auf die Rippenbögen legen und beim Atmen die Bewegung unter den Händen spüren.

Übung 4: Bauch/unterer Rücken

Das Becken beim Einatmen nach vorne kippen und beim Ausatmen nach hinten absenken („kleine Beckenschaukel“).

Übung 5: Flanken

Beim Einatmen jeweils im Wechsel eine Rumpfseite etwas länger strecken und Raum lassen. Beim Ausatmen wieder in die Normalposition zurückkehren. Danach beide Hände wechselnd auf den Bauch, unteren Rücken und auf die Rumpfseiten legen und die Bewegung bei der Atmung spüren.

Übung 6: Beckenboden (optional)

Erspüren, wie der Beckenboden beim Ausatmen nach innen zieht. Dieses „Ziehen“ betonen und beim Einatmen die Beckenbodenmuskulatur entspannen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Body Scan II

- ⦿ Die Matten werden in Blockaufstellung ausgelegt.

Die TN sollen unter Anleitung der ÜL ihren Körper erneut erspüren. Die ÜL lenkt dieses Mal die Aufmerksamkeit direkt auf die einzelnen Atemräume und die Atemhilfsmuskeln. Die Abfrage mit geschlossenen Augen von 1 (schwer und eingeschränkt) bis 10 (leicht und frei) wird zum Abschluss der Übung wiederholt.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Kerzenmeditation

- ⦿ Die TN setzen sich in Blockaufstellung auf ihre Matte bzw. auf einen Hocker. Jede*r TN bekommt ein Teelicht.

Die TN stellen das Teelicht vor sich auf und begeben sich entweder in den Lotus- oder Schneidersitz auf der Matte oder setzen sich auf einem Hocker.

Die ÜL erklärt die „4-7-11-Methode“.

Anschließend erfolgt eine elfminütige Stillmeditation mit Atmung nach dieser Methodik.

„4-7-11-Methode“

- 4 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden ausatmen
- (mindestens) 11 Minuten lang

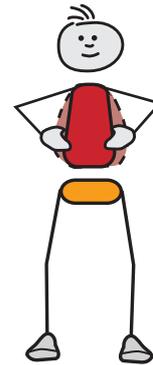
● Reflexion der Stunde

- ⦿ Die TN stellen sich mit der ÜL im Innenstirnkreis auf.

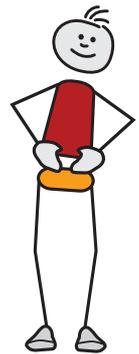
Alle TN kommen zu einem Abschlusskreis zusammen. Jede*r TN darf nacheinander im Kreis stumm per Hand einen Atembereich oder einen Atemhilfsmuskel anzeigen, wohin dann alle TN gezielt einen Atemzug ausführen.



Absichten und Hinweise



Übung 3



Übung 5

- ⦿ Die Übung 6 ist optional mit TN durchführbar, die eine gute Körperwahrnehmung oder schon Vorerfahrung mit dem Beckenboden haben, da sie sonst viel Zeit in Anspruch nehmen kann.

- ⦿ Wahrnehmung und Spüren des verbesserten Körpergefühls für einzelne Körperbereiche und Atemräume

- ⦿ Die ÜL kann gemeinsam mit den TN diese Abfrage mit den Ergebnissen des ersten Body Scans vergleichen.

- ⦿ Entspannung: das verlängerte Ausatmen aktiviert den Parasympathikus und sorgt so für Entspannung

- ⦿ TN, die im Sitz auf dem Boden verspannen, können auf einem Hocker Platz nehmen und das Teelicht auf einem Hocker oder Kasten vor sich platzieren.

- ⦿ Das Flackern des Teelichts kann den Fokus auf die Übung und auf die Ausatemphase unterstützen.

- ⦿ Reflexion der Stunde, Absicherung des Wissenstransfers über Atemräume und Atemhilfsmuskulatur

- ⦿ Das Ausatmen darf hier gerne nochmals hörbar ausgeführt werden.