



# Stressbewältigung durch Atemwahrnehmung

Verbesserung der Körperwahrnehmung und Förderung der psychophysischen Selbstregulation

## Vorbemerkungen/Ziele

Eine ruhige und effektive Atmung ist das beste Mittel für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Eine tiefe Bauchatmung stimuliert die inneren Organe und fördert Durchblutung, Zellstoffwechsel, Immunabwehr und Verdauung. Die Atmung wirkt zudem direkt auf die Psyche. Bei Stress z. B. ist der Atemrhythmus meist unregelmäßig oder beschleunigt. Umgekehrt ist es fast unmöglich, in Stress zu geraten, wenn man bewusst ruhig atmet. Eine ruhige Atmung und Stress schließen sich demnach gegenseitig aus.

Durch die Bewusstmachung und Beobachtung des eigenen Atemvorganges sollen die Teilnehmer/innen die Möglichkeit erkennen, in Stresssituationen gelassen zu bleiben oder sich nach belastenden Anforderungen des Alltags schneller wieder zu erholen.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

#### ● Einstieg in die „Atemstunde“

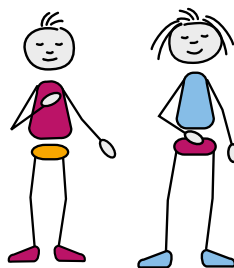
#### ○ Kreisauflistung

- Begrüßung der TN
- Ideensammlung zum Thema „Möglichkeiten der Stressbewältigung im Alltag“
- Information der Zusammenhänge von Atmung und Stress
- Einstimmung auf den Atem

#### ● Atembeobachtung

#### ○ Innenstirnkreis (sitzend in aufrechter Sitzposition oder stehend in hüftbreitem, parallelen Stand)

Die TN schließen evtl. die Augen, legen die Hände nacheinander auf unterschiedliche Körperstellen (z. B. Unterbauch, Oberbauch, Schlüsselbein, Brustkorb usw.) und konzentrieren sich auf diese Stellen, während sie wahrnehmen, ob sie in einzelnen Bereichen Atembewegungen spüren können, ohne den Atem bewusst zu verändern. Die TN erspüren mit Hilfe der Anleitung der Übungsleitung (ÜL) den Rhythmus und die Qualität ihres eigenen Atems: Wie lange dauert die Phase der Ein- und Ausatmung, die Atempausen? Ist der Atem langsam oder schnell? Flach oder tief? Stockend oder flüssig?



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene

### Material:

Musik, Matten, Pezzibälle oder Hocker, Wandplakat, Stifte

### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum, ruhiger Raum oder Ort im Freien

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Ankommen in der Gruppe, Einstimmung auf das Stundenthema, Abstand vom Alltag gewinnen
- ✓ Die Ideen der TN können auf einem Wandplakat schriftlich festgehalten werden und später in das abschließende Gespräch wieder mit einbezogen werden.
- ⊙ Einstimmung auf den eigenen momentanen Atemrhythmus
- ✓ Der Einsatz von Musik kann während aller Übungen unterstützend, aber auch ablenkend wirken. Es sollten die Vorerfahrungen der TN berücksichtigt werden.
- ✓ Langsame Anleitung der ÜL erleichtert den TN das Hinspüren.



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Experimentieren mit dem Atem

⊙ Ausgangshaltung: Die TN sitzen in aufrechter Position auf einem Pezziball / Hocker oder nehmen einen hüftbreiten, parallelen Stand ein, schließen evtl. die Augen.

#### ● „Anschmiegen“

Die TN beginnen mit einer sanften Bewegung sich von innen heraus mit verschiedenen Körperteilen in ihrer Vorstellung an den umgebenden Raum „anzuschmiegen“, z. B. mit der Flanke, mit dem Rücken, dem Oberbauch usw. Nach jedem „Anschmiegen“ wieder in die aufrechte Sitz- oder Standposition zurückschwingen.

#### ● „Dehnen“

Die TN dehnen nach individuellem und spontanem Empfinden verschiedene Körperteile in den umgebenden Raum, z. B. Arme, Hände, Finger, Füße, Zehen usw. Der Hinweis auf konzentrierte, langsame Bewegungen ermöglicht ein bewusstes Hinspüren.

Werden Dehnpositionen über einen längeren Zeitraum gehalten, sollte der Hinweis auf das Fließenlassen des Atem gegeben werden.

#### ● Übungen zu zweit

⊙ Die TN bilden Paare (TN A und TN B)

#### ● „Rücken klopfen“

TN A nimmt eine aufrechte Sitzposition ein und schließt die Augen. TN B sitzt mit geöffneten Augen hinter TN A auf einem Hocker oder kniet auf einer Decke. TN B klopft mit lockeren Fäusten über den gesamten Rücken von TN A. Druck und die Festigkeit werden individuell abgestimmt. Im Anschluss werden die abgeklopfte Bereiche mit den Händen von der Wirbelsäule zu den Seiten hin ausgestrichen. Das letzte Ausstreichen sollte vom Schulterbereich in Richtung des Beckens erfolgen. Anschließend Rollenwechsel

#### ● „Rückengespräch“

TN A und B sitzen Rücken an Rücken mit möglichst viel Berührungsfläche, ohne sich jedoch anzulehnen. Evtl. die Augen schließen.

Beide spüren nun bewusst in den eigenen und in den Rücken des anderen: „Ist der Rücken gut spürbar?“ „Erlebe ich ihn weich oder hart oder lebendig?“. Dann beginnen beide, den Rücken zu bewegen, während sie den Atem fließen lassen und beobachten den „Dialog“ ihrer Rücken.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

#### ● Atembeobachtung

⊙ Die TN sitzen oder stehen wieder im Stirninnenkreis und erspüren wieder wie zu Beginn den Atem in seinem Rhythmus, seiner Richtung und Qualität (s. o.), nun eventuell ohne die Hände zur Unterstützung zu nehmen.

### AUSKLANG (10 Minuten)

#### ● Erfahrungsaustausch

⊙ In lockerer, frei gewählter Aufstellung  
Ideensammlung „Möglichkeiten der Einbindung des Erlebten im Alltag“. Das Wandplakat vom Beginn der Stunde wieder hinzuziehen und durch zuvor Erlebtes vervollständigen.

## Absichten und Hinweise

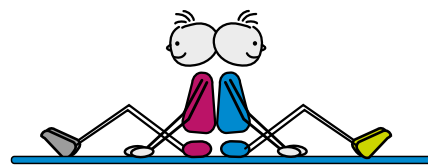
⊙ Der Körper wird sanft gedehnt und angeregt. Verspannungen können sich lösen. Die Haut wird als Grenze zum Außenraum deutlicher. Der Körperinnenraum wird intensiver und weiter erlebt. Der Atem fließt ruhiger und freier. Die Atempause wird deutlicher.

✓ Die Vermittlung durch bildhafte Sprache kann es den TN erleichtern, sich in die Übung einzufinden (z. B. sich den umgebenden Raum als Gegenüber vorzustellen, an den man sich anschmiegt oder sich beim Dehnen eine Katze vorzustellen)

⊙ Der ganze Körper wird belebt. Gedehte Bereiche werden gelöst und intensiver, als durchlässiger und weiträumiger erlebt. Es entsteht ein intensiveres Gefühl des Zusammenhängens einzelner Körperteile. Der Kreislauf wird angeregt. Es entstehen verstärkt Einatemimpulse und die Atmung breitet sich im Körper aus. Wärme oder Kribbeln kann aufkommen.

⊙ Bewussteres Erleben der Körperrückseite  
Der Rücken wird lebendiger, beweglicher und wärmer wahrgenommen; die Aufrichtung fällt leichter und die Atembewegung breitet sich im Rücken aus.

✓ Den Teilnehmern nach Partnerübungen auch die Möglichkeit zu gegenseitigem Austausch geben



⊙erspüren der Veränderungen und Verdeutlichung des Vorher-Nachher-Erlebens

✓ Die ÜL lenkt lediglich durch gezieltes Fragen die Aufmerksamkeit. Langsame Anleitung des ÜL erleichtert den TN das Hinspüren.

⊙ Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch, Klärung offener Fragen, Anregung und Möglichkeiten zum Alltagstranfers schaffen

✓ Ggf. Handout zum Thema und/oder entworfenen Selbstbeobachtungsbogen für den Alltag austeilen