

***G Sich mit Geschlechterzuschreibungen kritisch auseinandersetzen*****Atmen**

<b>Absicht:</b>	durch tiefes Einatmen zur Ruhe kommen
<b>Altersgruppe:</b>	ab Klasse 1
<b>Anzahl:</b>	15 Jungen
<b>Zeitrahmen:</b>	1 - 5 Minuten
<b>Voraussetzung:</b>	„Augen schließen“
<b>Vorbereitung/Material:</b>	1 Luftballon, evtl. meditative Musik

**Übungsverlauf:**Groß und klein

Im Raum herumgehen, sich groß machen und einatmen, sich klein machen und ausatmen.

Tigeratem

Im Kreis sitzen. Tief einatmen, den Atem anhalten. Beim Ausatmen die Zähne zeigen, die Gesichtsmuskulatur anspannen und wie ein Tiger fauchend ausatmen. Mehrfach wiederholen.

Lange ein- und ausatmen

In einem nächsten Schritt üben die Jungen lange aus- und einzuatmen, zunächst mit offenen, später mit geschlossenen Augen. Die Gruppenleiterin macht den Kindern vor, was mit „lange ein- und ausatmen“ gemeint ist.

Die Jungen legen beim Ein- und Ausatmen die Hände auf den Bauch. Sie werden gefragt, was sie spüren. Wenn es ihnen gelingt, tief einzuatmen, bewegt sich die Bauchdecke nach oben und die Taille weitet sich.

Die Jungen atmen kurz und beschreiben, was sie im Unterschied zum langen Einatmen gespürt haben.

Mit einem Luftballon wird ihnen die Arbeitsweise der Lunge verdeutlicht.

Weitere Ruhe- und Entspannungsübungen

Die Jungen lauschen mit geschlossenen Augen, was sie außerhalb von sich wahrnehmen (hören).

Die Jungen lauschen ihrem Atem.

Die Jungen lauschen, was sie innerlich hören.

Die Jungen reisen durch ihren Körper mit Hilfe entsprechender Ansagen: „Du spürst deinen Atem in der Brust ....., im Bauch ..... jetzt geht dein Atem durch dein rechtes Bein .....,“

Traumreisen und Massagen können folgen.

### Ton und Klangschale

Die Jungen strecken ihre Arme lang über ihrem Kopf zusammen und schließen, wenn möglich, dabei die Augen. Eine Klangschale wird angeschlagen und die Jungen bewegen ihre Arme so langsam nach unten an ihren Körper, bis der Ton der Klangschale verebbt ist.

### Ausruhen

Die Jungen sind oftmals voller Unruhe und verspüren einen intensiven Bewegungsdrang. Dies wird in der folgenden Übung aufgegriffen und ins Ruhige geleitet.

Die Jungen sollen sich vorstellen, dass sie einen riesigen Berg Holz hacken. Der Berg liegt vor ihnen auf dem Stuhl. Sie sollen so schnell als möglich arbeiten, d.h. die Axt pantomimisch hoch über ihren Kopf heben und nach unten zuhacken. Schließlich merken sie, dass die Erschöpfung allmählich über sie kommt, und sie werden langsamer. Sie legen die Axt beiseite, schütteln Arme und Beine aus, setzen sich langsam hin, gähnen, legen die Arme auf den Tisch, legen den Kopf auf den Tisch, schließen die Augen, atmen ruhig ein und aus.

Weitere Bewegungen können sein: Stelle dir vor, du willst über einen See schwimmen. Du beginnst ganz schnell. (Die Jungen machen dazu die Schwimmbewegungen). Jetzt wirst du immer langsamer. Du kommst auf der anderen Seite des Sees an und bist ganz erschöpft. ....

Du rennst nach dem Bus. (Auf der Stelle rennen.)

Du boxt mit jemandem.

Du machst Seilspringen (Auf der Stelle hüpfen.)

### **Anmerkung:**

Die hier vorgeschlagenen Übungen bitte auf mehrere Stunden verteilen. Auf keinen Fall alles auf einmal durchführen. Es ist sehr schwierig, im hektischen (Schul-)Alltag zur Ruhe zu kommen und sich auf das Innere konzentrieren zu können. Deshalb muss Vieles immer wieder erneut wiederholt werden.

### **Auswertung:**

Je nach Situation und Notwendigkeit über die einzelnen Übungen sprechen.

### **Fundort/Idee:**

M. Wichniarz