

# Atmen und Meditation mit deinem Kind

Der Kinderalltag ist aufregend, manchmal sogar richtig stressig, ob Spielgruppe, Kindergarten oder Grundschule. Kinder erleben ihren Alltag anders wie wir Erwachsenen, eine Selbstregulierung ist bei ihnen oft noch nicht möglich, Kinder reagieren dann aufgedreht. Atemübungen können der kindlichen Alltagsbelastung entgegenwirken.

Atemübungen sind für Kinder wie Erwachsene nützlich und wertvoll. Auch wenn die Atmung ein unwillkürlicher Körperprozess ist, macht es viel aus, sich diesen bewusst zu machen. Viele Menschen, auch schon Kinder, atmen schlichtweg falsch. Die Folgen davon können sich auf den gesamten Organismus niederschlagen. Deshalb ist es umso wichtiger, sich so einem „banalen“ Thema, wie der Atmung mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

## Die Atmung unserer Kinder – Faktenblock:

1. Unsere Atmung ist ein unwillkürlicher Prozess, den wir uns dennoch bewusst machen können.
2. Die Atmung wirkt sich auf den gesamten Organismus aus.
3. Mit der Zeit „verlernt“ der Mensch die Zwerchfellatmung. Kinder sollten daher für eine richtige Atmung sensibilisiert werden.
4. Es ist wichtig hin und wieder langsam und tief ein- und auszuatmen, damit das Gehirn mit genügend Sauerstoff versorgt wird.
5. Kinder profitieren von Atemübungen vor allem im Hinblick auf ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.



## Was sind Atemübungen?

Sie sind ein essenzieller Bestandteil der Atemtherapie und beschreiben im Prinzip das bewusste Atmen mithilfe verschiedener Atemtechniken. Dadurch werden zum einen die Lunge und Atemwege trainiert, aber auch Entspannung hervorgerufen und die Körperwahrnehmung geschult.

Die Atmung ist ein unwillkürlich ablaufender Prozess, welchen du dir durch Atemübungen bewusst machen kannst. Durch Verspannungen, eine schlechte Körperhaltung oder psychische Anspannung atmen viele Menschen falsch. Ziel der Atemübungen ist es daher, eine bestmögliche Atemfunktion herzustellen.

Davon profitieren nicht nur Sportler oder Menschen mit einer Erkrankung der Atemwege, sondern auch stressgeplagte und verspannte Kinder und Erwachsene. Die folgenden 5 Atemübungen für Kinder richten sich in erster Linie an ein bewusst tiefes Ein- und Ausatmen sowie die Initiierung der Zwerchfellatmung.

## Wie sinnvoll sind Atemübungen für Kinder?

Atemübungen helfen Kindern dabei, ihre Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern. Außerdem unterstützen sie die Emotionsregulation und dienen der Entspannung. Sie können

sogar einen Einfluss auf die Aussprache und Kommunikation des Kindes aufweisen. Die Atmung ist eine unwillkürliche Körperfunktion, welche jedes Kind, das auf die Welt kommt, sofort beherrscht.

Das Ein- und Ausatmen ist also ein biomechanischer Prozess, der permanent stattfindet, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Im Gegensatz zum Sprechen oder Laufen konnten wir das Atmen einfach schon immer. Warum sollte ein Kind also zum Atmen angeleitet werden? Ganz einfach:

„Das Kind weiß, wie Atmen funktioniert. Es atmet deshalb aber nicht zwangsläufig richtig.“

Außerdem hat das bewusste Atmen einen positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, atmet es zunächst richtig. Der Säugling atmet tief und nutzt sein Zwerchfell. Erst mit dem Heranwachsen wird diese Fähigkeit verlernt – sei es durch eine falsche Körperhaltung, übernommene Gewohnheiten oder einen bestimmten Lebensstil. Umso wichtiger ist es, dem Kind auf spielerischem Weg, das richtige Atmen wieder zu lernen. Das verbessert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Lebensqualität.

### Wie sich falsches Atmen auf Kinder auswirken kann

Tatsache ist, dass wir nicht unsere ganze Lungenkapazität nutzen. Unser Zwerchfell ist in der Lage den Atmungsprozess zu optimieren, nur leider machen wir uns das kaum zu Nutzen. Neben dem atmen wir durchschnittlich sehr schnell. Das führt dazu, dass wir insgesamt zu wenig Sauerstoff aufnehmen. Vor allem für Kinder in Leistungssituationen ist die Sauerstoffaufnahme wichtig. Ein Mangel an O<sub>2</sub> kann zu Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen führen. Neben dem kann es noch zu weiteren Symptomen kommen, zum Beispiel:

- Kopfschmerzen,
- Müdigkeit,
- Stress und
- Angstgefühle.

### Fünf Atemübungen für Kinder – spielerisch und lustig

Wichtig ist es, den Kindern die Atemübung spielerisch zu vermitteln. Während es bei Erwachsenen reicht, die Anleitung zur Atmung sachlich rüberzubringen, sollte es bei Kindern kreativ verpackt sein.

**ACHTUNG** – Atemübungen sollten mit Kindern die Probleme mit der Lunge haben vorerst mit dem Arzt abgesprochen werden und Kindern die Sauerstoffmangel (z.B. bei Geburt) erleben mussten eher ausgespart werden.

## 1. Bewusstes Atmen mit dem Lieblingskuscheltier

Hier geht darum, den eigenen Atem zu beobachten. Es ist empfehlenswert, dann einen Durchlauf zu starten, wenn die Kinder unkonzentriert und müde werden. Für die Übung werden nur eine Matte und ein Kuscheltier benötigt. Alle Kinder legen sich mit dem Rücken auf den Boden und setzen das Kuscheltier auf den Bauch. Dann werden sie angehalten tief ein- und auszuatmen. Dabei können sie beobachten, wie sich ihr Kuscheltier auf dem Bauch anhebt und wieder absenkt. So atmen sie bewusst kräftig ein und aus und nehmen dadurch eine große Menge Sauerstoff auf.

## 2. Leoparden Zwerchfellatmung

Diese Übung ist besonders empfehlenswert, da sie die verlernte Zwerchfellatmung der Kinder initiiert. Zunächst werden die Kinder angewiesen, sich wie ein Leopard mit allen Vieren auf den Boden zu begeben. Anschließend atmen sie durch die Nase ein und achten darauf, wie der Bauch sich hebt und die Wirbelsäule nach unten senkt. Danach wird kräftig aus dem Mund ausgeatmet und beobachtet, wie der Bauch wieder absinkt und der Rücken sich nach oben streckt.

## 3. Die Schlange

Diese Übung leitet Kinder spielerisch dazu an, tief ein- und auszuatmen. Alle Kinder setzen sich auf einen Stuhl und werden dazu angewiesen, den Rücken gerade zu halten. Nun legen sie die Hände auf den Bauch und atmen tief durch die Nase ein. Auch hier achten sie wieder darauf, wie die Bäuche anschwellen. Anschließend lassen sie die Luft auf dem Mund wieder heraus und zischen dabei wie eine Schlange. Damit alle Kinder das Zischen hören können, sollte möglichst langsam ausgeatmet werden.

## 4. Die Lippenbremse

Diese Übung sorgt dafür, dass sich die Lunge entspannt. Die Kinder setzen sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl und plustern die Backen auf. Nun lassen sie die Luft durch die geschlossenen Lippen wieder ausströmen. Das gibt nicht nur lustige Geräusche, die ausströmende Luft wird auch durch die Lippen abgebremst. So entspannen sich die Lungen.

## 5. Der Luftballon

Die Luftballon-Übung ist Atem- und Sorgenübung zugleich. Es wird dabei ein fiktiver Luftballon aufgeblasen und wieder abgelassen. Die Kinder halten zunächst die Arme neben den Körper. Dann werden sie angewiesen, die Arme langsam auf Brusthöhe zu heben. Mit dem Einatmen führen sie die Hände aneinander heran, als würden sie einen Luftballon aufblasen.

„Der Luftballon wird größer und größer, so wie deine Lunge. Sie nimmt immer mehr frische Luft auf.“

„Mit dem Ausatmen schrumpft der Ballon wieder zusammen und die ganze alte Luft strömt aus ihm und deiner Lunge heraus. Mit dem alten Atem werden nun auch alle Sorgen aus dir herausgepustet.“

Quelle: [www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga](http://www.yoga-vidya.de/kinderyoga/kinderyoga)