Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 2

Artikel: Den Bauch voller Lieblingsfarben
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991583

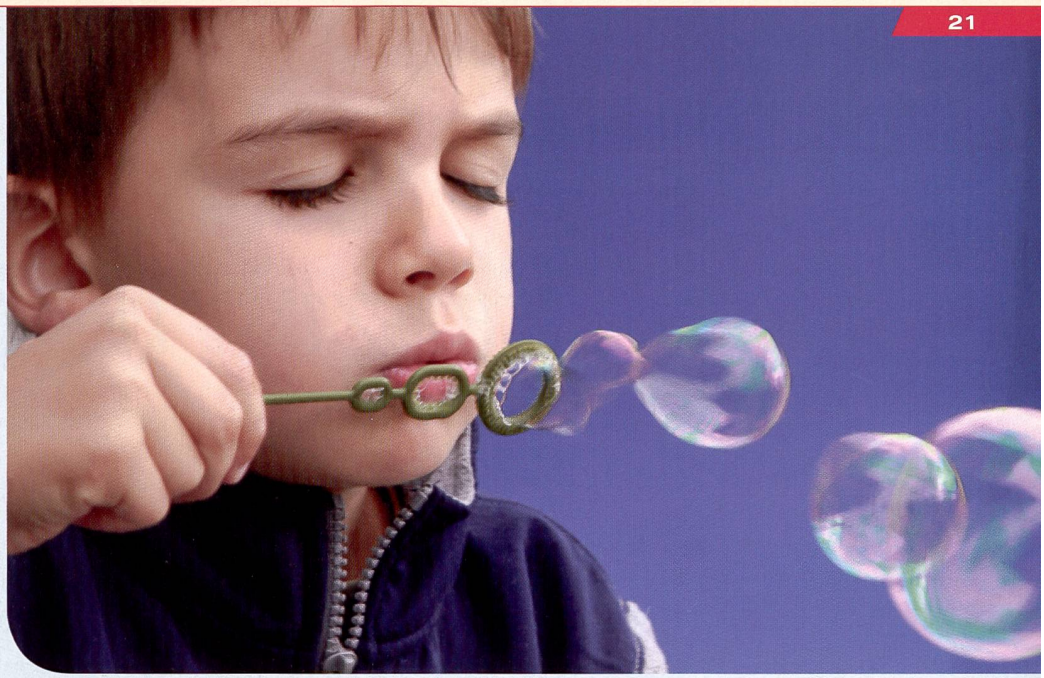
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Den Bauch voller Lieblingsfarben

Die Atemtherapeutin Nora Willi zeigt einen Weg auf, wie bereits Kinder für eine bewusste Atmung sensibilisiert werden können.

Text: Janina Sakobielski, Foto: Guido Santinelli

▶ Atmen ist die selbstverständlichste Sache der Welt – warum also nicht schon von Kindesbeinen an beginnen, richtig durchzuschnaufen? Eine bewusste Atmung kann bereits im Vorschulalter geübt werden und sich positiv auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene auswirken.

Früh übt sich

Lena legt die Hand auf den Bauch ihres Vaters und versucht zu spüren, wo die Atemluft seinen Körper füllt. Spürt sie die Atembewegung des Vaters nur auf seiner Brust oder bis zum Bauch? Was bewegt sich alles, wenn der Vater tief einatmet? Lena ist gespannt darauf, es selber auszuprobieren. Mit kleinen Spielen wie diesem können Kinder bereits im Vorschulalter ein gutes Gespür für die eigene Atmung entwickeln und ihr Körpergefühl damit verbessern. Zusätzlich lernen die Kinder, sich in Ruhe auf die Atmung zu konzentrieren und emotional mitzufühlen.

Platz für frische Luft

Wer ab und zu richtig ausatmet, leert die Lunge und schafft Raum für neue, unverbrauchte Luft. Wenn Kinder beispielsweise mit einem Strohhalm versuchen, einen Tischtennisball so anzublasen, dass er ein Ziel (zum Beispiel einen Tunnel aus Karton) trifft, blasen sie spielerisch die Atemluft aus ihren Lungen. Denselben Effekt hat auch das Anpusten eines Wasserfarbenkleckses auf einem Blatt Papier – und ist erst noch kreativ. Wichtig bei diesen Spielformen ist, dass sie kontrolliert, mit Atempausen und zeitlich begrenzt durchgeführt werden, da sonst Schwindel auftreten können.

Täglich und überall

Auch im schulischen Unterricht oder Training haben Atemübungen ihren Platz. Sei es als Einstieg oder Ausklang einer Lektion, als kurze Pause während einer Schulstunde oder eines Trainings, drinnen oder draussen, egal in welcher Sportart – sensibilisierende Übungen zur bewussten Atmung können überall ausgeführt werden. Was es braucht, sind fünf Minuten Zeit, in denen die Kinder beispielsweise die Augen schliessen und sich vorstellen, ihre Lieblingsfarbe durch die Nase einzuatmen – die Vorstellung einer Farbe ist für Kinder oft einfacher als durchsichtige Luft. Dann halten sie die Luft an und zählen auf fünf, bevor sie langsam durch den Mund wieder ausatmen.

Vom Einfachen zum Schwierigen

Zu Beginn genügen kurze und einfache Atemübungen. Mit der Zeit können die Aufgaben erschwert werden. Gelingt es beispielsweise, die Luft noch etwas länger anzuhalten, auf einem Bein zu stehen oder die Lieblingsfarbe bis ganz in die Zehenspitzen hinunter zu atmen? Ganz wichtig ist, dass die Sensibilisierung auf die Atmung immer in einer lockeren und entspannten Atmosphäre durchgeführt wird. Pressatmung sollte unbedingt vermieden werden, da sie sich kontraproduktiv auf die Tiefenatmung auswirkt.

Bilder unterstützen

Farben, Bilder und Geschichten, aber auch Töne und Geräusche helfen Kindern, sich voll und ganz auf ihre Atmung zu konzentrieren. Ein Vogel, der sich aufplustert oder ein Elefant, der mit seinem langen Rüssel Luft einsaugt und sie dann laut wieder austrompetet, oder ein Bus, der sich füllt und füllt und dann laut brummend davonfährt, sind mentale Hilfen, die Atemübungen mit Kindern erleichtern können. Kinder haben eine blühende Fantasie und es kommt ihnen sicher noch manche Geschichte in den Sinn. Wichtig ist dabei, dass die Lehrperson oder der Trainer kontrolliert, dass die Atmung nicht nur oberflächlich im Brustbereich stattfindet, sondern bis ganz hinunter in den Bauch. Je älter die Kinder sind, desto kognitiver kann die Atmung thematisiert werden. //

› *Kontakt: Nora Willi, nora.willi@anora.ch, www.anora.ch*