

## IV.43

### Der Mensch

# Unsere Atmung – Atemübungen als Emotionsregulationsstrategie

Dr. Laura Ferreira González, Prof. Dr. Dennis Hövel, Prof. Dr. Thomas Hennemann,  
Prof. Dr. Kirsten Schlüter

Mit Illustrationen von Anne Germund, Anja Schiefer, Florian Roth und Sylvana Timmer



© RAABE 2021

Foto: Anne Germund

In dieser wissenschaftlich erprobten Unterrichtsreihe setzen sich die Lernenden mit dem Themenschwerpunkt Atmung auseinander. Im Fokus stehen aus fachlicher Perspektive die Vitalfunktionen. Diese werden mit dem Bereich der emotionalen Kompetenz verknüpft, konkret mit dem Aspekt der emotionalen Erregung. Um diese bewusst beeinflussen zu können, befassen sich die Lernenden mit dem Thema Emotionsregulationsstrategien und setzen diese aktiv in verschiedenen Übungen um.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	5/6
<b>Dauer:</b>	5 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	<b>Fachlich</b> Die Schüler 1. beschreiben den Aufbau der Atmungsorgane, 2. bestimmen die Atemfrequenz in Abhängigkeit der Intensität körperlicher Anstrengung. <b>Emotional</b> Die Schüler erproben verschiedene Übungen als Regulationsstrategien, um das eigene emotionale Befinden positiv zu beeinflussen.
<b>Thematische Bereiche:</b>	Atmung, Atemübungen, Emotionsregulation

---

## Auf einen Blick

Ab Arbeitsblatt, FoV Folienvorlage, Sv Schülerversuch, Tx Text, Vo Vorlage

### Übergeordnete Materialien zu der Reihe

Z 1	(Tx)	Hintergrundinformationen zum didaktisch-methodischen Konzept
Z 2	(FoV)	Übersicht über die Zielsetzungen der einzelnen Unterrichtsstunden
Z 3	(FoV)	Regelbilder
Z 4	(FoV)	Beispiel für das Tokensystem
Z 5	(FoV)	Bilder und Markierungen für das Tokensystem
Z 6	(FoV)	Bilder für die Gedankenschnur

**Benötigt:**  Gong, Zeitmesser, Regelkarten, Tokensystem, Wäscheklammern

### 1. Stunde

<b>Thema:</b>	Wir bleiben in Bewegung
M 1 (Ab)	Ich nehme meine Gefühle ernst und reguliere mich selbst
M 2a/b (Ab)	Ich bleibe fit und reguliere meine Gefühle – Übungen
Z 7 (FoV)	Vergrößerte Bilder zu den Übungen
Z 8 (Ab)	Anleitungen zur Durchführung der Übungen



### 2.-3. Stunde

<b>Thema:</b>	Einatmen – Ausatmen; Atemvolumen, Atmungsorgane und Ablauf der Atmung
M 3 (Sv)	Schülerversuch zur Messung des Atemvolumens
M 4 (FoV)	Alles rund um unsere Atmung
M 5 (Ab)	Unsere Atmungsorgane, unsere Atmung
M 6 (Ab)	Atemübungen

**Benötigt:**  Wanne, Plastikbehälter, Schlauch, Mundstück, Wasser (zu M 3)  
 Gedankenschnur Bild Nr. 1 (Z 6)



### 4.–5. Stunde

<b>Thema:</b>	Arten der Atmung und Atmung in Belastungssituationen
M 7 (Tx, Vo)	Entspannungsreise
M 8 (Tx)	Zwei Arten der Atmung – Brust- und Bauchatmung
M 9 (Sv)	Wir messen unseren Brust- bzw. Bauchumfang
M 10 (Sv)	Unsere Atmung passt sich unserer Belastung an

**Benötigt:**  Gedankenschnur Bild Nr. 2 (Z 6)



# Ich bleibe fit und reguliere meine Gefühle – Übungen

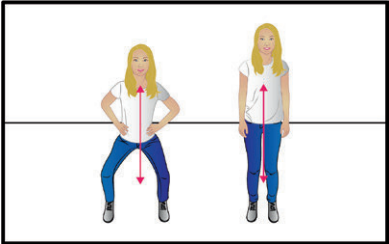
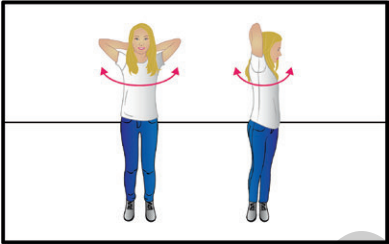
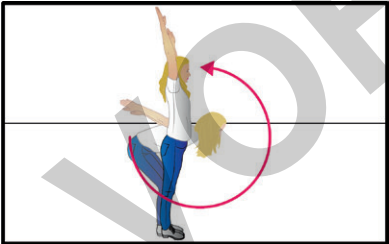
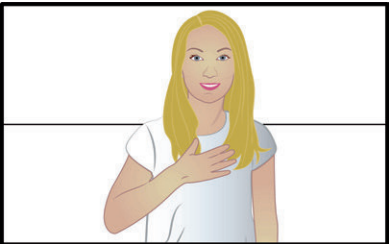
M 2a



Manche Situationen belasten uns sehr, zum Beispiel, wenn wir kurz vor einer Klassenarbeit stehen oder wir Streit mit jemandem haben. In solchen Situationen kann es uns helfen, wenn wir uns sportlich betätigen und Übungen durchführen, die unsere Konzentration auf etwas anderes lenken.

## Aufgabe 1

Sucht euch drei der Übungen aus. Wozu könnten sie nützlich sein? Notiert je eine Anleitung zur Durchführung dieser Übungen.

Bild	Beschreibung
	Bild 1: _____ _____ _____ _____
	Bild 2: _____ _____ _____ _____
	Bild 3: _____ _____ _____ _____
 <p data-bbox="268 1843 549 1874">Hand kreisen oder klopfen</p>	Bild 4: _____ _____ _____ _____

Grafiken: Anja Schiefer

© RAABE 2021



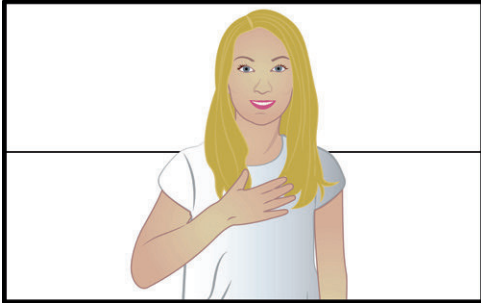


Bild 4: Ich lege meine rechte \_\_\_\_\_ auf mein Brustbein, da, wo ich meinen Herzschlag spüren kann.

Ich \_\_\_\_\_ mit meiner flachen Hand gleichmäßig über die Herzregion.

Nun wechsele ich die kreisende Bewegung mit langsamem Klopfen ab.

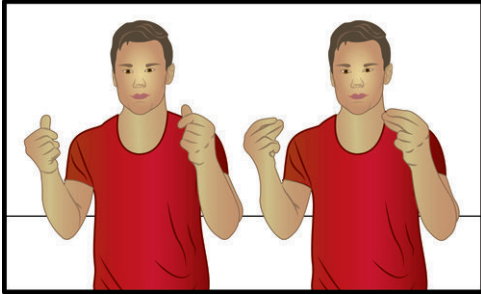
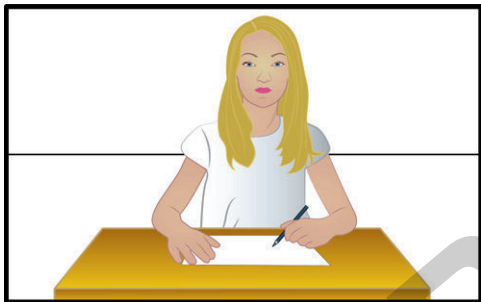


Bild 5: Ich presse den \_\_\_\_\_ und den Mittelfinger der gleichen Hand mit etwas Druck zusammen.

Ich führe dann den Mittelfinger mit einer schnellen Bewegung zum \_\_\_\_\_.

Mit anderen Worten: Ich schnipse.



Rechtshänder → Stift links

Bild 6: Ich setze mich an einen \_\_\_\_\_ und nehme mir ein Blatt und einen Stift. Wenn ich Rechtshänder bin, schreibe oder zeichne ich etwas mit der linken Hand.

Wenn ich Linkshänder bin, schreibe oder zeichne ich etwas mit der \_\_\_\_\_ Hand.

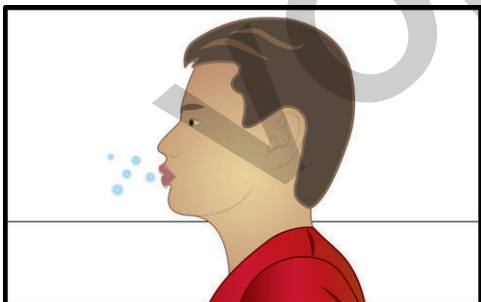


Bild 7: Ich schließe meinen \_\_\_\_\_ leicht.

Ich lasse meinen Kiefer und meine \_\_\_\_\_ dabei locker.

Ich schnaube meine Ausatemluft durch den Mund heraus, sodass dabei ein lautes Geräusch entsteht.

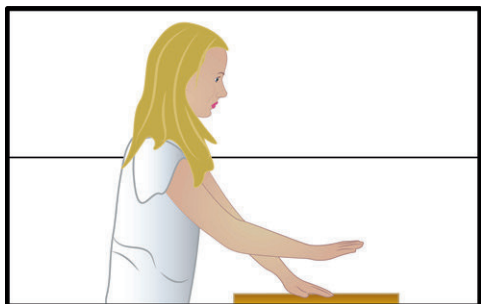


Bild 8: Ich stelle mich vor einen Tisch und \_\_\_\_\_ mit meinen Händen auf dem Tisch.

Ich trommle mal laut und mal leise, mal langsam und mal \_\_\_\_\_.

**Versuchsergebnis**

Mein Atemvolumen: \_\_\_\_\_

Atemvolumen von \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

Atemvolumen von \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

Atemvolumen von \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

**Überprüfung deiner Annahme**

Stimmt deine (zuvor getroffene) Annahme?

- Meine Annahme stimmt.  
 Meine Annahme stimmt nicht.

**Weiterführende Aufgabe**

Solltet ihr noch Zeit haben, könnt ihr probieren, euer maximales Atem(zug)volumen (= Vitalkapazität) zu messen. Darunter versteht man die Luftmenge, die ihr nach maximaler Einatmung maximal wieder ausatmen könnt. Ihr geht genauso vor, wie beim ersten Versuchsdurchlauf.

Schätzt zunächst ein, wie viel Liter ihr maximal ausatmen könnt \_\_\_\_\_ L.

Beachtet die folgenden drei Schritte:

1. Ihr versucht alle Luft auszuatmen (maximale Ausatmung).
2. Dann atmet ihr langsam so viel Luft wie möglich ein.
3. Danach atmet ihr alle Luft in das vorbereitete Gefäß aus und messt dadurch eure Vitalkapazität

**Versuchsergebnis**

Meine Vitalkapazität: \_\_\_\_\_

Vitalkapazität von \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

Vitalkapazität von \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

Vitalkapazität von \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_