

SOS-Übung

Notfallatmung

Okay, gerade ist Dir alles zu viel, vielleicht rennen Deine Gedanken, Deine Gefühle fühlen sich zu groß an oder Dein Körper braucht Hilfe dabei, sich zu beruhigen. Mit dieser Atemübung kannst Du Dir schnell und einfach selbst helfen. Sie kann an jedem Ort und zu jeder Zeit durchgeführt werden. Probiere sie doch einfach einmal aus und finde heraus, was Dir guttut!

Lege zuerst einmal Deine Hand leicht auf Deinem Brustkorb ab, so dass Du spürst, dass Du bei Dir bist. **Atme nun tief und mit geschlossenem Mund langsam durch die Nase ein und vollständig wieder aus.**

Atme nun noch einmal tief und sanft durch die Nase ein und **stelle Dir beim Ausatmen vor, dass Du summt**. Das beruhigt Kopf, Herz und Körper und hilft dabei, ganz langsam zu atmen.

Natürlich kannst Du auch wirklich summen, wenn das in der Situation, in der Du gerade

bist, geht. Du spürst es sicher auch in Deiner Hand, wenn sie auf dem Brustkorb liegt. Aber wie gesagt, es funktioniert auch, wenn Du Dir nur vorstellst, wie Du mit geschlossenen Lippen summt.

Atme nun sanft wieder ein und summend vollständig wieder aus.

Sanft ein und summend wieder aus.

Beobachte, wie sich beim Einatmen Bauch und Brustkorb weiten und wie beim Summen Dein Bauch nach innen geht und Dir dabei hilft, alle Luft auszuatmen.

Atme noch einmal sanft ein und langsam summend wieder aus. Lass beim Ausatmen diesmal vielleicht Deine Schultern ein wenig sinken.

Stell Dir vor, wie Du sanft Ruhe einatmest und beim vollständigen Ausatmen, ganz langsam ein wenig Anspannung abgibst.

Atme ein und entspanne beim Ausatmen Deine Stirn, Deine Augen und Deinen Kiefer. Beobachte, wie Du bei jedem Atemzug ein wenig mehr zu Dir und zur Ruhe kommst.

Gib Dir genug Zeit und atme so lange ruhig, sanft und tief ein und summend wieder aus, wie es Dir guttut.

Zum Abschluss braucht der Körper jetzt ein deutliches Signal, dass er die Anspannung nun wirklich loslassen darf.

Das versteht er besonders gut, wenn Du Deinen Körper bewegst, so groß und kraftvoll wie möglich, die Spannung soll ja raus aus den Muskeln!

Streck Dich also einmal von Kopf bis Fuß, vielleicht merkst Du jetzt sogar, dass Du gähnen musst, das wäre sogar richtig gut!

Bewege als nächstes Deine Arme und Beine. Schüttele sie und beweg Deine Finger und Zehen. Vielleicht hüpfst Du sogar ein paar Mal auf der Stelle.

Wenn Du nicht allein bist, ist das auch kein Problem. Mach einfach kleinere Bewegungen. Strecken und Gähnen geht eigentlich immer oder Du schüttelest einfach im Sitzen deine Beine aus.

Lege zum Abschluss die Arme um Dich und sag innerlich oder laut zu Dir selbst: „Gut gemacht“.

Impressum: AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20
E-Mail: info@aetas-kinderstiftung.de, www.aetas-kinderstiftung.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher
Unterstützung der



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat