

Atemübung: Fünf-Finger-Atem

Alter: 6 – 14 Jahre

Zeit: 5 – 10 Minuten

Halte eine Hand mit der Handfläche nach oben vor dich. Den Zeigefinger der anderen Hand legst du an die Basis des Daumens etwa in Höhe des Handgelenks. Beim nächsten Einatmen fährst du mit dem Zeigefinger den Daumen hoch bis zur Spitze und fährst beim Ausatmen an der anderen Seite des Daumens herab. Mit dem nächsten Einatmen fährt der Zeigefinger den anderen Zeigefinger entlang bis zur Spitze und beim Ausatmen an der anderen Seite herunter. Fahre mit der Übung auf diese Weise fort bis du beim kleinen Finger angekommen bist. Dort fahre nach unten bis zur Handwurzel, um den Handballen herum und beginne an der Außenseite des Daumens wieder von vorne. Wiederhole diese Übung auf diese Weise mehrere Male. Dann kannst du auch die Hände wechseln und auch hier mehrere Durchgänge machen. Wenn du möchtest, halte am Ende der Übung nochmals inne und beende die Übung.

Variation: Fünf-Finger-Atem mit Dank

Dieselbe Übung wie oben beschrieben, allerdings bei der Fingerspitze einen Moment lang innehalten und überlegen, wofür du dankbar bist. Das kann etwas ganz Kleines sein, die Sonne am Morgen, dein Lieblingsessen, oder auch etwas Großes oder Wichtiges wie eine gute Freundin. Wie ist es spürbar, dass du dankbar bist? Wenn du magst, kannst du auch innerlich „danke“ sagen. Dann bring die Aufmerksamkeit zum Atem zurück und fahre mit der nächsten Ausatmung wieder den Finger entlang nach unten. Mit dem nächsten Einatmen wieder nach oben zur Spitze des nächsten Fingers, dort wieder pausieren und überlegen, wofür du noch dankbar bist. Was fällt dir jetzt ein?

Reflexion:

Was hast du bei dieser Übung entdeckt?

Wie fühlt sich Dankbarkeit an in deinem Körper, in deinen Gefühlen und welche Gedanken hast du dazu?

Was kann Dankbarkeit in deinem Leben bewirken?