

## IV.22

### Mensch und Gesundheit

# Die Menschliche Atmung – Atemübungen als Emotionsregulationsstrategie

Nach einer Idee von Dr. Laura Ferreira González, Prof. Dr. Dennis Hövel, Prof. Dr. Thomas Henne-  
mann, Prof. Dr. Kirsten Schlüter



© RAABE 2025

© Getty Images Plus/iStock/Cunaplus\_M.Faba

Die Lernenden setzen sich in dieser Unterrichtsreihe mit dem Themenschwerpunkt menschliche Atmung auseinander. Die Vitalfunktionen stehen im Fokus. Die Vitalfunktionen werden mit dem Aspekt der emotionalen Bewegung verknüpft. Die Lernenden befassen sich mit dem Thema bewussten Emotionsregulationsstrategien und setzen diese aktiv in verschiedenen Übungen um.

---

#### KOMPETENZPROFIL

Klassensstufe: 6

Dauer: 5 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Fachkompetenz, Forschungskompetenz, Erkenntnisgewinnungskompetenz, Beurteilungskompetenz

Thematische Bereiche: Atmung, Atemübungen, Emotionsregulation

---

## Fachliche Hinweise

### Warum wir das Thema behandeln

Die vorliegende Unterrichtsreihe verbindet das Lernen biologischer Inhalte (Bildungsanliegen) mit dem sozial-emotionalen Lernen (Entwicklungsanliegen) und begegnet damit den Herausforderungen einer zunehmend heterogenen Schülerschaft hinsichtlich naturwissenschaftlicher Vorerfahrungen sowie sozial-emotionaler Kompetenzen. Die Unterrichtsreihe vereint somit die beiden Aufträge von Schule, Bildung und Erziehung. Inhaltlich bezieht sich die Unterrichtsreihe auf das Thema Atmung. Dabei wird im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsbildung das Ziel der physiologischen und psychischen Gesundheit fokussiert. Durch die Foki auf den psych- und Entwicklungsbereich wird insbesondere dem Belastungs- und Stressleben der Lernenden in diesen Jahrgangsstufen Rechnung getragen.

**Hinweis:** Nähere Informationen zu Inklusion, dualer Unterrichtspraxis, Classroom Management sowie emotionaler Kompetenz finden Sie in dem Zusatzmaterial.

### Was Sie zum Thema wissen sollten

Bei einem gesunden Organismus beträgt die Luftmenge, die bei normaler, ruhiger Atmung ein- und ausgeatmet wird, etwa 0,5 Liter (Atemzugvolumen). Das inspiratorische Reservevolumen ist die Luftmenge, die nach der normalen Einatmung unter Anstrengung zusätzlich eingeatmet werden kann. Es beträgt etwa 3 Liter. Das expiratorische Reservevolumen ist das nach normaler Ausatmung noch zusätzlich ausatembare Volumen und liegt bei ca. 1 Liter. Die Vitalkapazität ist das Volumen, das nach maximaler Ausatmung maximal eingeatmet werden kann, also die maximale Ausdehnungskapazität der Lunge. Es handelt sich um die Summe aus Atemzugvolumen, inspiratorischem und expiratorischem Reservevolumen. Dies entspricht bei etwa 4,5 Litern.

## Didaktisch-methodische Hinweise

### Aufbau der Reihe

Die Unterrichtseinheit kann für sich allein stehend oder in Verbindung mit den bereits erschienenen Unterrichtseinheiten „Mein Körper, meine Gefühle und ich – Förderung emotionaler Kompetenz“ und „Skelett, Muskulatur und Gelenke – Was Gesichtsausdruck und Haltung über uns aussagen“ unterrichtet werden.

Im Folgenden finden Sie eine Beschreibung zu der Durchführung dieser Unterrichtseinheit. Ausführliche Hintergrundinformationen zum didaktisch-methodischen Konzept finden Sie in den Zusatzmaterialien (Z 1).

**Allgemeiner Hinweis:** Das Unterrichtskonzept der Reihe sieht vor, dass **jede Unterrichtsstunde mit festen Einstiegsritualen beginnt**. Zu Beginn jeder Unterrichtsstunde erhalten die Lernenden zunächst einen Überblick über den Stundenverlauf, die Ziele (Z 2) sowie die Regeln (Z 3) der Stunde. Zudem ist ein Tokensystem empfohlen. Dieses sollte, wenn die Reihe nicht als Fortführung eingesetzt wird, kurz erläutert werden. Ein Beispiel (Z 4) sowie die Bilder und Markierungen des Tokensystems (Z 5) finden Sie in den Zusatzmaterialien. Jede Stunde wird mit dem Tokensystem sowie einer individuellen Rückmeldung an einzelne Lernende beendet. Zudem bespricht die Lehrperson am Stundenbeginn, welches Thema in der vorangegangenen Stunde bearbeitet wurde. Dafür werden die Bilder der Gedankenschnur (Z 6) genutzt.

Als Einstieg in die **erste Stunde** konfrontieren Sie die Lernenden mit einer wütenden oder frustauslösenden Situation, an der zunächst nichts zu ändern ist. Diese Situation können Sie passend zu Ihrer Klasse auswählen, beispielsweise: „Du hast dein nagelneues Smartphone kaputt gelassen und es ist kaputt“ oder „Du warst beim Friseur und bist mit deinem neuen Styling sehr zufrieden, doch deine Freunde finden deine Frisur nicht schön.“. Erfragen Sie, wie die Lernenden mit solchen Situationen umgehen. Erarbeiten Sie dann gemeinsam den Selbstregulationskreislauf M 1. Dabei fokussieren Sie zunächst das Erkennen der Emotionen und die möglichen Emotionsauslöser, gehen Sie zudem darauf ein, welche Möglichkeiten der Regulation den Schülern einfallen, und besprechen Sie mit ihnen, dass konkrete Strategien Teil der nächsten Doppelstunden sein werden.

Leiten Sie dann zum zentralen Teil der Stunde über den Selbstregulationskreislauf M 2a und M 2b zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden. Geben Sie den Hinweis, dass auch körperliche Bewegung ein gutes Ventil darstellen kann und sich kleine Übungen manchmal hilfreich sein können. Die Übungen werden im Plenum besprochen. Die Klasse wird in Gruppen eingeteilt. Die Gruppen suchen sich je drei der Übungen aus. Jede Übung sollte am Ende verteilt sein. Die Lernenden diskutieren in der Gruppe darüber, was auf den Abbildungen dargestellt ist und wozu die jeweilige Übung nützlich sein könnte. Sie probieren anschließend die Übungen selbst aus und notieren eine kurze Anleitung. Für schwächere Lernende kann das differenzierte Material M 2b eingesetzt werden. Am Ende der Erarbeitungsphase erklärt jede Gruppe eine Übung inklusive deren Nutzen und führt diese der Klasse vor, danach macht die ganze Klasse mit. Sollte eine Gruppenarbeit nicht möglich sein, können einige oder alle Übungen auch gemeinsam durchgeführt werden. Hierfür stehen Ihnen ergänzend die vergrößerten Bilder der Übungen (Z 7) sowie ausführliche Anleitungen zur Durchführung der Übungen (Z 8) zur Verfügung. Die Übungen sind z. T. der Traumapädagogik entlehnt. Sollten Sie Ihr Wissen vertiefen wollen, empfehlen wir das Buch „Nur Mut“ (Cross-Müller, 2021).

Die **Hinführung in die zweite Doppelstunde** wird durch eine bis drei Atemübungen gestaltet (M 6). Ermöglicht es den Lernenden nach eigenen Möglichkeiten teilzunehmen. Wer seine Augen z. B. nicht schließen möchte, muss dies nicht tun. Anschließend erfragen Sie, wie es den Lernenden dabei ergangen ist. Im Anschluss lassen Sie sie ihr Atemzugvolumen einschätzen: „Schätze ein, wie viel Milliliter oder Liter Luft du bei einem Atemzug normalerweise ein- bzw. ausatmest.“ Sie können

verschiedene Antwortmöglichkeiten anbieten (z. B. 50 ml, 100 ml, 500 ml, 1 l, 2 l, 3 l etc.) oder sie sammeln die Ideen der Lernenden offen an der Tafel. Anhand des anschließenden Schülervorleses **M 3** zur Erhebung des Atemvolumens in Gruppenarbeit können die Lernenden ihre Annahmen überprüfen. Nach der Klärung der Stundenziele wird die Erarbeitungsphase eingeleitet. Hierzu projizieren Sie **M 4** z. B. mit der Dokumentenkamera, gleichzeitig sollten die Lernenden den Text auch vor sich liegen haben, um insbesondere Lernende mit Leseschwäche ein Mitlesen zu ermöglichen. Lesen Sie oder einer der Lernenden den Text laut vor. Gemeinsam wird die zugehörige Abbildung betrachtet. Die Lernenden werden darauf hingewiesen, dass sie möglichst aufmerksam zuhören und sich relevante Informationen markieren sollen. Nach Klärung von Verständnisfragen wird in Einzelarbeit **M 5** bearbeitet und anschließend im Plenum verglichen. Zum Abschluss der Stunde führen die Lernenden mit Ihnen die Atemübungen **M 6** durch. Die Übungen werden vor Ihnen erklärt und dann gemeinsam durchgeführt. Suchen Sie als Lehrperson die Übungen aus, die für Ihre Lerngruppe geeignet sind. Besprechen Sie ggf. mit den Lernenden, wie es ihnen bei den Übungen ergangen ist.

In der **dritten Doppelstunde** wird als Einstieg die Entspannungsreise **M 7** durchgeführt. Die Lernenden sollen sich bequem setzen, die Augen schließen und ruhig bleiben. Sollten einzelne Lernende die Augen nicht schließen wollen, so gestatten Sie Ausnahmen. Wenn Sie die Entspannungsreise vor, ggf. kann Musik eingespielt werden. In der anschließenden Erarbeitungsphase wird der Text **M 8** laut vorgelesen. Die Lernenden setzen sich im Rahmen der Bearbeitung von **M 9** in Partnerarbeit mit der Veränderung des Brust- und Bauchumfangs beieinander. Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen. Im zweiten Teil der Erarbeitungsphase erfolgt eine Auseinandersetzung mit der Atmung in verschiedenen Belastungssituationen. Nach einem Plenum kurz besprochen wurde, was eine Belastungssituation ist, wird von den Lernenden **M 10** in Partnerarbeit bearbeitet.

## Auf einen Blick

### Übergeordnete Materialien zu der Reihe

Z 1	Hintergrundinformationen zum didaktisch-methodischen Konzept
Z 2	Übersicht über die Zielsetzungen der einzelnen Unterrichtsstunden
Z 3	Regelbilder
Z 4	Beispiel für das Tokensystem
Z 5	Bilder und Markierungen für das Tokensystem
Z 6	Bilder für die Gedankenschnur
Benötigt:	<input type="checkbox"/> Gong, Zeitmesser, Regelkarten, Tokensystem, Wasserklammern

### 1. Stunde

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



### 2.–3. Stunde

Thema:	<b>Einmal Ausatmen; Atemvolumen, Atmungsorgane und Ablauf der Atmung</b>
M 3	Seitensversuch zur Messung des Atemvolumens
M 4	Alles rund um unsere Atmung
M 5	Unsere Atmungsorgane, unsere Atmung
M 6	Atemübungen
Benötigt:	<input type="checkbox"/> Waage, Plastikbehälter, Schlauch, Mundstück, Wasser (zu M 3) <input type="checkbox"/> Gedankenschnur Bild Nr. 1 (Z 6)



## 4.–5. Stunde

**Thema:** Arten der Atmung und Atmung in Belastungssituationen

**M 7** Entspannungsreise

**M 8** Zwei Arten der Atmung – Brust- und Bauchatmung

**M 9** Wir messen unseren Brust- bzw. Bauchumfang

**M 10** Unsere Atmung passt sich unserer Belastung an

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

## Minimalplan

Die Regulationsübungen der ersten Unterrichtsstunde können Sie bei Zeitmangel in gekürzter Form oder nur als Stundeneinstieg durchführen. Zudem kann der Schülerversuch **M 3** alternativ als Lehrerversuch mit zwei Lernenden als Testpersonen durchgeführt werden. Die Übung **M 9** zur Messung des Brust- und Bauchumfangs setzt eine Sensibilität der Lernenden voraus. Hier kann über eine Geschlechtertrennung nachgedacht werden oder ggf. die Übung entfallen und als Demonstrationsversuch durchgeführt werden. **M 10** kann bei Bedarf entfallen.

## Erklärung zu den Symbolen

	Dieses Symbol markiert differenziertes Material. Wenn nicht anders ausgewiesen, befinden sich die Materialien auf mittlerem Niveau.				
	leichtes Niveau		mittleres Niveau		schwieriges Niveau

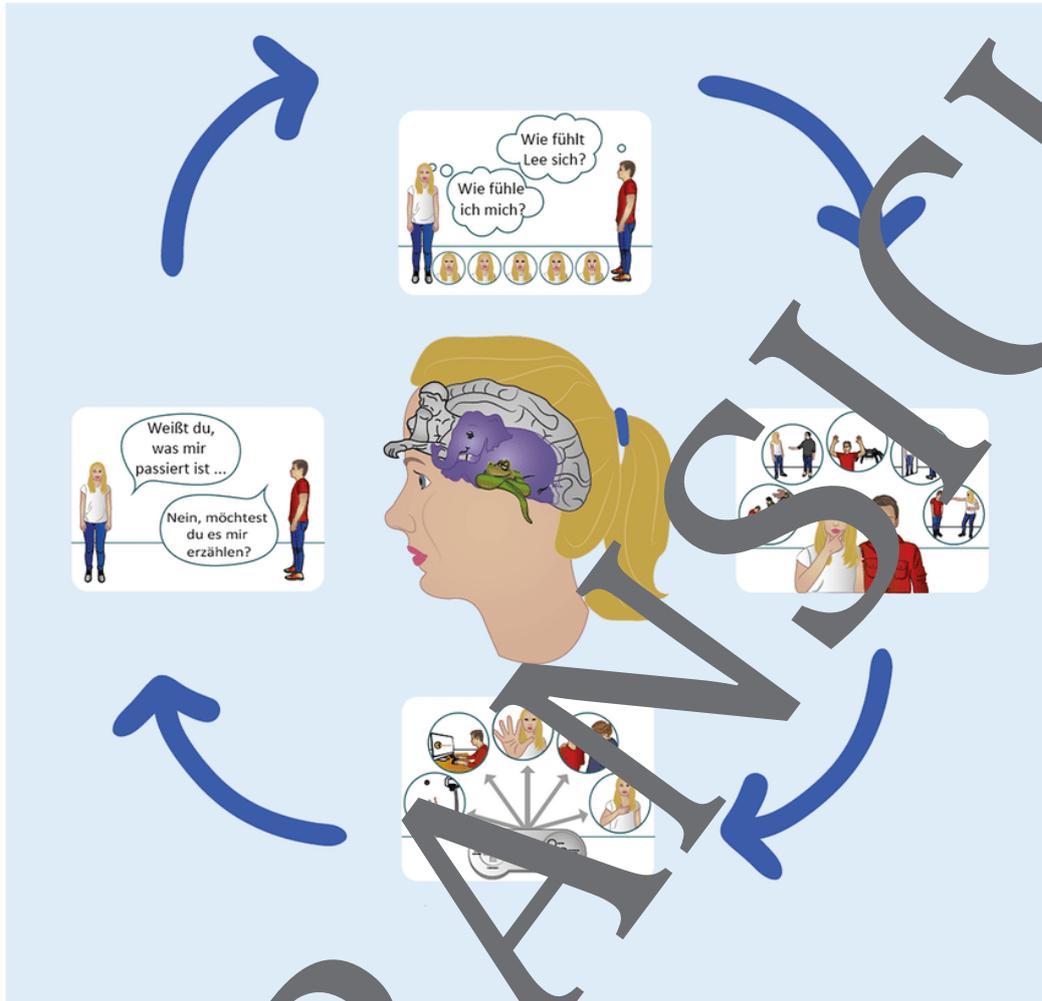
## Ich nehme meine Gefühle ernst und reguliere mich selbst

M 1

### Aufgabe

Diese Abbildung stellt einen Gefühlsregulationskreislauf dar.

Beschrifte den Kreis mit passenden Überschriften.



Grafik: Anja Schiefer

M 2a

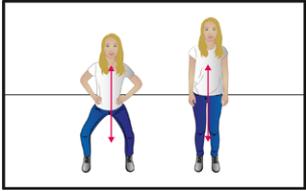
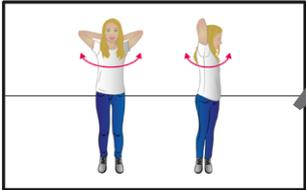
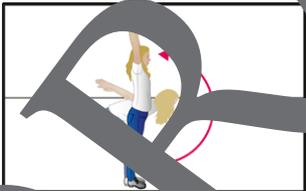


## Ich bleibe fit und reguliere meine Gefühle – Übungen

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**

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

Bild	Beschreibung
 <p data-bbox="381 860 560 891">Grafik: Anja Schiefer</p>	<p data-bbox="799 651 868 683">Bild 1:</p> <hr data-bbox="799 745 1385 752"/> <hr data-bbox="799 826 1385 833"/> <hr data-bbox="799 907 1385 913"/>
 <p data-bbox="381 1218 560 1249">Grafik: Anja Schiefer</p>	<p data-bbox="799 1010 868 1041">Bild 2:</p> <hr data-bbox="799 1104 1385 1111"/> <hr data-bbox="799 1184 1385 1191"/> <hr data-bbox="799 1265 1385 1272"/>
 <p data-bbox="381 1576 560 1608">Grafik: Anja Schiefer</p>	<p data-bbox="799 1368 868 1400">Bild 3:</p> <hr data-bbox="799 1471 1385 1478"/> <hr data-bbox="799 1552 1385 1559"/> <hr data-bbox="799 1632 1385 1639"/>

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
14 Tage lang kostenlos!

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

