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 Hennemann, Prof. Dr. Kirsten Schlüter

© 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 Erregung verknüpft.Die Lernenden befassen sich mit dem Thema bewussten Emotionsregulationsstrategien und setzen diese aktiv in verschiedenen Übungen um.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	5/6
Dauer:	5 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Fachkompetenz, Forschungskompetenz, Erkenntnisgewinnungskompetenz, Beurteilungskompetenz
Thematische Bereiche:	Atmung, Atemübungen, Emotionsregulation

© RAABE 2025

VORANSICHT

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 damit die beiden Aufträge von Schule, Bildung und Erziehung. Inhaltlich bezieht sich die Unterrichtseinheit auf das Thema Atmung. Dabei wird im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsbildung das Ziel der physiologischen und psychischen Gesundheit fokussiert. Durch die Foki auf den Fach- und Entwicklungsbereich wird insbesondere dem Belastungs- und Stresserleben der Lernenden in diesen Jahrgangsstufen Rechnung getragen.

Hinweis: Nähere Informationen zu Inklusion, dualer Unterrichtsplanung, 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 exspiratorische 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 exspiratorischem Reservevolumen. Dieser Wert liegt dementsprechend bei etwa 4,5 Litern.

© RAABE 2025

VORANSICHT

Didaktisch-methodische Hinweise

Aufbau der Reihe

Die Unterrichtseinheit kann für sich alleinstehend 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 ain 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 für das Tokensystem (**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 worden ist. Dafür werden die Bilder der Gedankenschnur (**Z 6**) genutzt.

Als Einstieg in die **erste Stunde** konfrontieren Sie die Lernenden mit einer wut- 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 fallen lassen und es ist kaputt"* oder *„Du warst beim Friseur und bist mit deinem neuen Style 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 Schulstunden sein werden.

Leiten Sie dann zum zentralen Teil der Stunde über, den Übungen **M 2a** und **M 2b** zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden. Geben Sie den Hinweis, dass auch körperliche Bewegung ein gutes Ventil darstellen kann und schon 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. Alle Übungen sollten 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 Gruppen kann das differenzierte Material **M 2b** eingesetzt werden. Am Ende der Erarbeitungsphase erklärt je eine 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**). Ermöglichen Sie 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

© RAABE 2025

VORANSICHT

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 Schülerversuchs **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 Verständnisschwierigkeiten 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 von 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. Lesen 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 beim Atmen auseinander. Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen. Im zweiten Teil der Erarbeitungsphase erfolgt eine Auseinandersetzung mit der Atmung in verschiedenen Belastungssituationen. Nachdem im Plenum kurz besprochen wurde, was eine Belastungssituation ist, wird von den Lernenden **M 10** in Partnerarbeit bearbeitet.

© RAABE 2025

VORANSICHT

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:	☐ Gong, Zeitmesser, Regelkarten, Tokensystem, Wäscheklammern

1. Stunde

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

2.–3. Stunde

Thema:	**Einatmen – Ausatmen; Atemvolumen, Atmungsorgane und Ablauf der Atmung**
M 3	Schülerversuch zur Messung des Atemvolumens
M 4	Alles rund um unsere Atmung
M 5	Unsere Atmungsorgane, unsere Atmung
M 6	Atemübungen
Benötigt:	☐ Wanne, Plastikbehälter, Schlauch, Mundstück, Wasser (zu **M 3**) ☐ Gedankenschnur Bild Nr. 1 (**Z 6**)

© RAABE 2025

VORANSICHT

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 vonseiten 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

© RAABE 2025

VORANSICHT

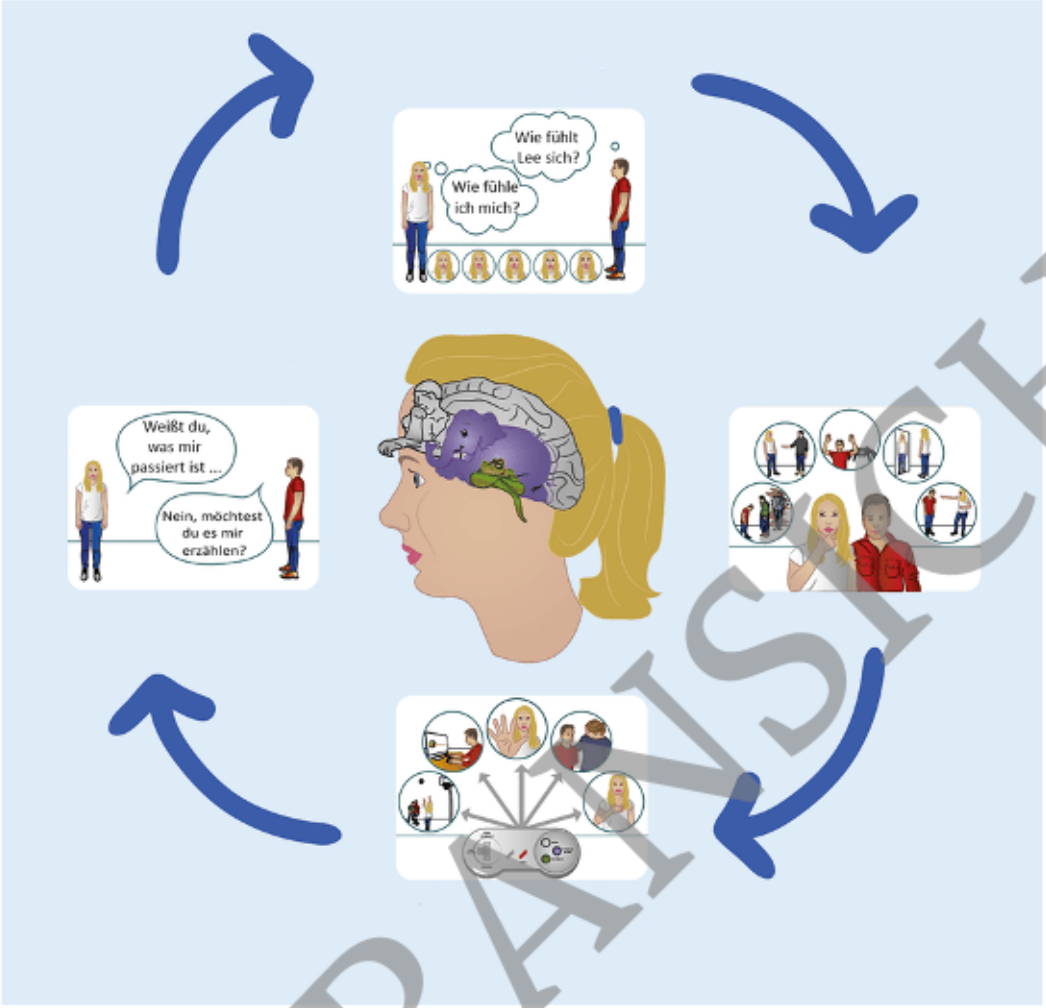
Ich nehme meine Gefühle ernst und reguliere mich selbst

M 1

Aufgabe

Diese Abbildung stellt einen Gefühlsregulationskreislauf dar.

Beschrifte den Kreis mit passenden Überschriften.



Grafik: Anja Schiefer

© RAABE 2025

VORANSICHT

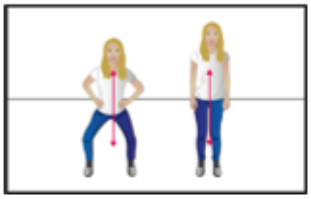
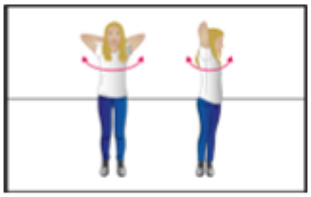
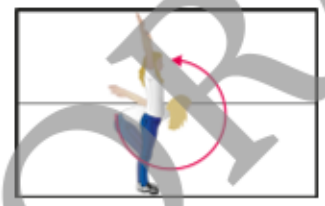
M 2a

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** je eine Anleitung zur Durchführung dieser Übungen.

Bild	Beschreibung
 *Grafik: Anja Schiefer*	Bild 1:
 *Grafik: Anja Schiefer*	Bild 2:
 *Grafik: Anja Schiefer*	Bild 3:

VORANSICHT

© RAABE 2025