

Die Atemübung eignet sich hervorragend zur Entwicklung der selbstständigen Emotionsregulation bei Kindern. Kleine Kinder personifizieren fast alles, für sie hat alles eine Seele – deshalb nimmt auch die Übung für sie eine zugänglichere, persönlichere Form an. Wichtig ist die regelmäßige Anwendung: So lernt das Kind die Übung kennen und wendet sie nach einer gewissen Zeit auch selbstständig an.

Atemübung – „Die Luft-Klößchen“

1. **Füße fest am Boden** – stell dich stabil hin, „klebe dich an die Erde“. Schon das allein hilft dem Kind, sich stabil zu fühlen.
2. **Hungriges Klößchen einatmen** – atme tief ein. Die Luft kommt wie ein hungriges Klößchen herein, das nur darauf wartet, deine schlechten Gefühle zu verschlingen.
3. **Schlechte Gefühle aufsammeln** – halte den Atem einen Moment an, während das Klößchen alles in seinem Bauch einsammelt: Wut, Angst, Anspannung.
4. **Weit hinaus pusten** – jetzt puste die Luft so kräftig aus, wie du nur kannst! Das Klößchen fliegt hinaus und nimmt alle schlechten Gefühle mit.

Gruppen-Variante

- Die Kinder stehen im Kreis, die Füße fest am Boden.
- Gemeinsam heben sie die Hände und sagen: „Stopp!“
- Dann atmen alle tief ein, damit das Klößchen hereinkommt und die schlechten Gefühle einsammelt.
- Sie halten den Atem kurz an, während das Klößchen „arbeitet“.
- Mit einem kräftigen Ausatmen „lassen sie los“ – das Klößchen fliegt hinaus und nimmt alles Schlechte mit.
- Die Pädagogin kann fragen: „Ist es jetzt leichter?“ oder die Kinder können mit Stimmungs-Karten zeigen, wie es ihnen geht.