

# Arbeitsblatt: Atem- und Körperübung

## Atemübung nach Hantke und Görge

- „Atmen Sie doch ein paarmal tief durch“ und mitatmen
- Mögliche Verstärkung: „Legen Sie doch bitte eine Hand auf den Bauch und eine auf die Brust. Und jetzt versuchen Sie, mit Ihrem Atem beide Hände zu bewegen“ und mitmachen
- „Achten Sie darauf, dass Sie immer mal wieder ganz bewusst einen tiefen Atemzug nehmen. Gewöhnen Sie sich daran, das regelmäßig zu tun und unabhängig davon, wie Sie gerade atmen. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Atem gerade sehr flach ist, dann tun Sie es erst recht. Und legen Sie dabei ruhig mal eine Hand auf die Brust und den Bauch. Das kann man auch in der Öffentlichkeit tun, kommen Sie wir probieren es gleich mal aus.“

## Körperübung nach Hantke und Görge

- Aufforderung an die Person:
- „Strecken Sie doch mal kräftig die Arme nach oben und atmen Sie dabei tief ein. Ich mach das einfach mal mit. Beim Lockerlassen atmen Sie wieder aus. Und jetzt ballen Sie ein paarmal Ihre Fäuste und lassen sie wieder locker. Merken Sie den Unterschied?“

*Aus: Hantke, L. Görge, H.-J. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann.*