



Wenn Trauer dich überrollt – Eine kleine Atemübung für Kinder

Manchmal fühlen wir uns traurig oder vermissen jemanden sehr. Das fühlt sich nicht schön an, ist aber ganz normal. Traurigkeit gehört zu unserem Leben dazu. Tränen zu weinen oder sich traurig zu fühlen ist okay.

Manchmal möchten wir uns aber kurz beruhigen, wenn die Gefühle zu stark werden, zum Beispiel in der Schule, beim Spielen oder wenn Mama oder Papa gerade keine Zeit haben. Eine kleine Atemübung kann helfen, dass du dich wieder ruhiger fühlst, ohne dass du deine Traurigkeit weghalten musst.

Mache diese Übung, wenn du Lust hast, die ersten Male ruhig mit einem Erwachsenen.



Die 4-6-8-Atemübung für Kinder

Ziel: Ruhiger werden, Anspannung loslassen, sich kurz sicher fühlen.

So geht's:

- 1. Setz dich bequem hin**
Setze dich auf einen Stuhl oder auf den Boden. Lege, wenn du magst, eine Hand auf den Bauch.
- 2. Einatmen – 4 Sekunden**
Atme durch die Nase ein. Spüre, wie dein Bauch sich aufbläht wie ein Luftballon.
- 3. Atem anhalten – 6 Sekunden**
Halte den Atem kurz an – wie beim Stoppschild-Spiel.
- 4. Ausatmen – 8 Sekunden**
Atme langsam durch den Mund aus. Stell dir vor, wie die Traurigkeit mit dem Ausatmen ein Stückchen kleiner wird.

5. Wiederholen

Wiederhole die Übung 3–4 Mal, bis du dich ruhiger fühlst.

Tipp:

Du kannst die Übung überall machen – zu Hause, auf dem Schulhof oder im Park. Sie hilft dir, dich kurz zu beruhigen, damit die traurigen Gefühle leichter werden.