

Marianne Kampel · Cécile Cayla

Achtsame Atempause

30 Übungskarten für
Kindergarten und Grundschule



BELTZ

Inhalt

1. Achtsame Atempause	3
2. Die Kraft des Atems	3
3. Die komplexe Choreografie der Atmung	3
4. Atmung und Emotionen: Eine wechselseitige Verbindung	4
5. Achtsamkeit und der achtsame Atem	5
6. Achtsamkeit in der Pädagogik	6
7. Achtsames Atmen mit Kindern	7
8. Anwendung der Karten in der Grundschule	7
9. Anwendung der Karten als Selbstregulationswerkzeug	10
10. Einfühlsame Empfehlungen	11
11. Die Karten im Überblick	12
Über die Autorinnen	14



Zu diesen Karten gibt es im Online-Bereich ergänzendes Material. Gehen Sie dazu auf www.beltz.de auf die Produktseite des Kartensets. Dort können Sie die Materialien downloaden.

Das Passwort lautet: ATEM2026*KampelCayla

1. Achtsame Atempause

Wie wäre es, wenn Sie diese Lektüre mit einer kurzen Übung beginnen? Konzentrieren Sie sich für drei Atemzüge ganz bewusst auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher strömt? Wo im Körper nehmen Sie den Atem wahr? Und wie beeinflusst diese bewusste Atmung Ihre Stimmung?

Dieses Kartenset enthält 30 Karten für achtsame Atempausen für Kinder. Die einfachen, kurzen Übungen können regelmäßig in verschiedenen Situationen angewendet werden – sei es alleine zu Hause, gemeinsam mit den Eltern oder in der Kita oder Grundschule. Die Illustrationen bieten dabei eine visuelle Unterstützung für eine leichte, kindgerechte und freudvolle Praxis.

2. Die Kraft des Atems

Die Atmung ist ein komplexes Phänomen, das uns tagtäglich begleitet. Mit der Einatmung versorgen wir unseren Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff, während wir mit der Ausatmung überschüssiges Kohlendioxid abgeben. Dieser essenzielle Prozess wird durch ein fein abgestimmtes und hochkomplexes Regulationssystem gesteuert.

Die Atmung dient nicht nur der Sauerstoffversorgung – sie spielt auch eine zentrale Rolle beim Sprechen, Lachen oder Singen und nicht zuletzt der Emotionsregulation. Eine besondere Eigenschaft der Atmung ist ihre doppelte Natur: Sie geschieht automatisch und lässt sich zugleich bewusst steuern. Gerade diese Fähigkeit macht den Atem zu einer kraftvollen Ressource.

3. Die komplexe Choreografie der Atmung

Täglich strömen etwa 12.000 Liter Luft durch die Bronchien. Im Ruhezustand atmen wir etwa 12 bis 18 Mal pro Minute, was einer Menge von 6

bis 10 Litern Atemluft pro Minute entspricht. Dieser Prozess versorgt uns ununterbrochen mit lebenswichtiger Energie (Sauerstoff).

Die wichtigsten Akteure in diesem fein abgestimmten Zusammenspiel der Atmung sind die Nase, der Mund, die Bronchien, das Zwerchfell und das Gehirn. Die Luft strömt durch die Nase, wo sie gefiltert, erwärmt und befeuchtet wird. Anschließend passiert sie Rachen, Kehlkopf und Luftröhre, bevor sie die Bronchien erreicht. Diese verzweigen sich immer feiner zu Bronchiolen, die in kleinen Lungenbläschen (Alveolen) enden. Dort gelangt Sauerstoff ins Blut, während Kohlendioxid abgegeben und anschließend ausgeatmet wird.

Das Zwerchfell kann dabei als zentraler Motor der Atmung betrachtet werden. Durch seine Kontraktion entsteht ein Unterdruck, der Luft als Einatmung in die Lunge saugt. Entspannt sich das Zwerchfell, strömt die Luft passiv (als Ausatmung) wieder aus den Atemwegen heraus. Die Atemzentren im Gehirn empfangen fortlaufend Signale vom Körper und regulieren entsprechend die Kontraktion des Zwerchfells.

4. Atmung und Emotionen: Eine wechselseitige Verbindung

Obwohl die Atmung in erster Linie aus metabolischen Gründen reguliert wird, ist ihr Zusammenhang mit unserem emotionalen und kognitiven Zustand eindeutig belegt. Die Atmung verändert sich je nach empfundenen Emotionen wie Angst, Furcht oder Stress. So kann beispielsweise antizipierte Angst die Atemfrequenz erhöhen.

Umgekehrt kann die bewusste Steuerung der Atmung auch unsere Emotionen und kognitiven Funktionen beeinflussen – sowohl im Alltag als auch in extremen oder pathologischen Situationen wie Angstzuständen, Panik oder Stress. Diese Regulation erfolgt über ein komplexes Netzwerk, das das limbische System sowie kortikale Bereiche wie den präfrontalen Kortex einbindet.

Kontrollierte Atemtechniken werden seit Jahrtausenden in Traditionen wie Yoga, Tai-Chi oder Qigong genutzt, um Emotionen auszugleichen und langfristig Stress zu reduzieren. In den letzten Jahren hat die moderne Medizin diese Techniken zunehmend integriert und zahlreiche Studien belegen ihre therapeutischen Vorteile. Bewusste Veränderungen von Atemrhythmus oder -tiefe können nachweislich negative emotionale Zustände wie Depression, Angst und Stress verringern. Darüber hinaus kann die Atmung das Schmerzempfinden reduzieren, die Funktion der inneren Organe verbessern, die Stimmung heben und das Lernen fördern.

Es lohnt sich also, dieses kraftvolle Regulationswerkzeug gezielt einzusetzen – es kann eine wertvolle Ressource für Resilienz und Wohlbefinden sein.

5. Achtsamkeit und der achtsame Atem

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst, absichtsvoll und ohne Urteil wahrzunehmen. Diese Fähigkeit steckt in uns allen, doch oft ist unser Geist mit Gedanken an die Zukunft, Vergangenheit oder Sorgen beschäftigt. Achtsamkeitsübungen unterstützen uns dabei, immer wieder bewusst in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren – um mehr Klarheit, innere Ruhe und Handlungsspielraum zu gewinnen. Durch die Wahrnehmung des Augenblicks erkennen wir, wann wir automatisch handeln. Dies hilft uns, in Situationen angemessen zu agieren, anstatt einfach darauf zu reagieren.

Zahlreiche Studien belegen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis Stress und Angstsymptome reduziert, die emotionale Selbstregulation und Aufmerksamkeitsfähigkeit stärkt, und insgesamt das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität steigert.

Achtsamkeit lässt sich leicht üben – es gibt viele hilfreiche Wege dazu. Wir können zum Beispiel unsere Aufmerksamkeit auf den Körper richten.

Indem wir uns unserer körperlichen Empfindungen bewusst werden, verbinden wir uns sofort mit dem gegenwärtigen Moment. Sich auf die Sinne zu konzentrieren, ist ebenfalls ein sehr kraftvoller Weg, den Moment vollständig zu erleben. Schließlich ist das Fokussieren auf den Atem eine der bekanntesten Praktiken, um unsere Präsenz im Augenblick zu verankern. Wir atmen nur hier und jetzt, was den Atem zu einem natürlichen und jederzeit zugänglichen Fokus macht.

6. Achtsamkeit in der Pädagogik

Achtsamkeit ist in vielen gesellschaftlichen Bereichen angekommen. Auch in Schulen und im Kindergarten zieht sie inzwischen weite Kreise und unterstützt sowohl Kinder als auch Lehrkräfte.

Zunächst einmal unterstützt die Achtsamkeitspraxis Pädagog*innen in ihrem oft herausfordernden Arbeitsalltag. Sie stärkt das innere Gleichgewicht und führt zu mehr Gelassenheit und Resilienz in schwierigen Situationen. Machen Sie sich auch möglichst mit der Praxis des achtsamen Atems schon vertraut, bevor Sie mit den Kindern üben, um dann die nötige Ruhe und Klarheit ausstrahlen zu können, die bei den Übungen hilfreich sind. Indem Sie an Ihren eigenen Bedürfnissen und Ihrer eigenen emotionalen Regulation arbeiten, können Sie auch besser auf die Bedürfnisse Ihrer Schüler*innen eingehen, Konflikte klären und Stabilität ausstrahlen.

Es ist gut belegt, dass Angst und Stress zu den größten Hindernissen für erfolgreiches Lernen gehören. Eine achtsame Haltung und Praxis im Alltag mit Kindern eröffnet daher ein enormes Potenzial. Durch Achtsamkeitstraining können bereits Kinder im frühkindlichen Alter gefördert und gestärkt werden: sie lernen, ihre Gefühle zu erkunden, ihre Konzentration zu üben und Mitgefühl für sich selbst und andere zu entwickeln. Auf diese Weise wachsen ihre Fähigkeiten, mit herausfordernden Situationen gelassener umzugehen und eigene Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

7. Achtsames Atmen mit Kindern

Achtsames Atmen kann in jedem Alter praktiziert werden und bietet eine Vielzahl an Vorteilen, die die Entwicklung des Kindes fördern:

- > Schulung der Konzentrationsfähigkeit
- > Förderung des Körperbewusstseins
- > Stärkung der Selbstwahrnehmung (Propriozeption)
- > Unterstützung der emotionalen Regulation
- > Stressbewältigung
- > Anregung auf Selbstwirksamkeit

Damit die Wirkung der Übung eintreten kann, ist es wichtig, die Atmung ruhig, langsam und rhythmisch durchzuführen und die Übungszeit kinderfreundlich zu gestalten. So erleben die Kinder, dass der Atem ein guter Freund sein kann, und lernen, wie sie über die Atmung zu mehr Selbstregulation finden.

Schulkinder atmen schneller als Erwachsene. Wenn Sie das Übungstempo vorgeben, ist es wichtig, dies zu berücksichtigen. Die Tabelle bietet eine grobe Orientierung, doch da die Atemfrequenz interindividuell stark variiert, ist es entscheidend, einfühlsam ein Tempo zu wählen, mit dem sich alle Kinder wohlfühlen.

Alter	Atemzüge pro Minute
Erwachsene	12-18
Jugendliche	16-20
Schulkind	16-25
Kleinkind	20-30
Säugling	35-40
Neugeborene	40-45

*Tabelle 1: Atemfrequenz und Alter
(<https://flexikon.doccheck.com/de/Atemfrequenz>)*

8. Anwendung der Karten in der Grundschule

Gesunde Gewohnheiten von klein auf zu entwickeln, kann sich sehr positiv auf die mentale Gesundheit von Kindern auswirken. Die Übungen lassen

9. Anwendung der Karten als Selbstregulationswerkzeug

Wenn wir sehr emotional, aufgeregt oder gestresst sind, erhöht sich unsere Atemfrequenz. Durch die Beruhigung der Atemfrequenz können wir aber umgekehrt auch beruhigenden Einfluss auf unsere Emotionen nehmen.

Die Karten können dabei helfen, wenn ein Kind Ruhe finden möchte oder lernen will, mit Gefühlen wie Angst oder Ärger konstruktiv umzugehen. Wichtig ist dabei, dass das Kind die Kraft und Wirkung der Übungen zunächst in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre kennenlernt (es kann sogar kontraproduktiv sein, Atemtechniken mitten in einem emotionalen Sturm zu vermitteln). Die Entwicklung emotionaler Selbstregulation ist ein schrittweiser Prozess, der Geduld und regelmäßige Übung erfordert.

Die Nutzung der Karten besonders in Stressmomenten sollte immer als Einladung auf freiwilliger Basis verstanden werden. Lehrkräfte oder Eltern können die Kinder unterstützen, indem sie die Übungen gemeinsam mit ihnen durchführen. Allein die Aufmerksamkeit auf eine konkrete Handlung zu lenken, kann inmitten emotionaler Turbulenzen einen beruhigenden Effekt haben. Deshalb kann im Grunde jede Karte hilfreich sein. Die Kinder dürfen selbst wählen, welche Übung sie ausprobieren möchten – und dann ein paar Atemrunden machen, um zu schauen, ob es ihnen guttut.

Wir möchten außerdem einige Karten besonders empfehlen:

»Rettungsatmung«-Karte: Eine wirksame Strategie zur Beruhigung besteht darin, den Ausatem im Vergleich zum Einatem zu verlängern. Zu diesem Zweck haben wir die Karte »Rettungsring« mit aufgenommen. Hierbei wird zum Beispiel auf drei Zählzeiten eingeatmet und auf sechs Zählzeiten ausgeatmet. Durch langsames und verlängertes Ausatmen wird das parasympathische Nervensystem stimuliert, was die Herzfrequenz beruhigt, Spannungen abbaut und emotional stabilisierend wirkt. Diese Wirkung kann zusätzlich durch eine tiefe Bauchatmung verstärkt werden.

»Löwe«-, »Elefant«- oder »Monster«-Karte: Durch das Erzeugen von

Geräuschen oder energetischen Bewegungen kann die Energie von Ärger oder Wut auf gesunde Weise umgeleitet und abgebaut werden.

10. Einfühlsame Empfehlungen

Die meisten Kinder profitieren enorm von Atem- und Ruheübungen, da sie ihnen helfen, ihren oft hektischen Alltag zu unterbrechen. Dennoch möchten wir Sie auf mögliche Herausforderungen hinweisen, damit die Übungen ihre wohltuenden Auswirkungen entfalten können. Seien Sie sensibel für die Vielfalt in der Klasse. Suchen Sie eventuell das Gespräch mit Einzelnen. Sie können auch allgemein darauf hinweisen, dass sich jedes Kind jederzeit an Sie wenden kann, falls es sich während der Übungen unwohl fühlt, um gemeinsam eine passende Lösung zu finden.

- > **Hinweis zur Hyperventilation:** Atmet ein Kind zu schnell oder zu tief, kann es Schwindel oder Benommenheit verspüren. Fördern Sie eine langsame, natürliche Atmung anstelle übertriebener Ein- und Ausatemzüge.
- > **Hinweis zu Atemwegserkrankungen:** Kinder mit Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen können bestimmte Atemübungen – insbesondere tiefes oder kontrolliertes Atmen – als unangenehm oder einschränkend empfinden. Gleichzeitig profitieren sowohl Kinder als auch Erwachsene mit Asthma enorm von einfachen Atemtechniken, die vorbeugend oder im akuten Asthma-Anfall eingesetzt werden können. In der Arztpraxis lernen sie zum Beispiel häufig die »Lippenbremse«. Vielleicht können betroffene Kinder entsprechend individuelle Alternativübungen machen.
- > **Hinweis zu negativen Reaktionen:** Wenn ein Kind negativ auf die Übungen reagiert, ist es wichtig, ihm die Möglichkeit zu geben, nicht teilzunehmen oder die Übung so anzupassen, dass es sich wohlfühlt. Manche Kinder mit Angstzuständen, Panikstörungen oder traumatischen Erfahrungen fühlen sich unwohl, wenn sie sich auf ihre Atmung konzentrieren, da dies ihre Wahrnehmung körperlicher Empfindungen verstärken und Unbehagen auslösen kann.

Über die Autorinnen



© Marcus Schenk

Marianne Kampel lebt als Grafikdesignerin und Lebenskundelehrerin in Berlin.

Erschienen sind von ihr bereits:

- > Spielend in die Schule
- > Klimawandel spielend leicht verstehen
- > Was ist eigentlich gerecht?
- > Achtsam arbeiten

www.mariannekampel.com



© Gaëlle De Ridguez

Dr. Cécile Cayla ist Gründerin von »Happy Panda«, einem Achtsamkeitstraining für Kindergarten- und Grundschulkinder. Sie ist promovierte Molekularbiologin mit langjähriger Erfahrung in der Achtsamkeitspraxis. Sie entwickelte das »Happy-Panda«-Curriculum und bildet bundesweit Trainer*innen aus.

www.happypanda.training

»Atem ist eine führende Kraft in uns, Atem ist Urgrund
und Rhythmus des Lebens, Atem – ein Weg zum Sein.«

Prof. Ilse Middendorf

Impressum

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.
Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Dieses Kartenset ist erhältlich als:
GTIN 4019172200893
ISBN 978-3-407-83253-5 (PDF)

1. Auflage 2026

© 2026 Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Svenja Dilger
Illustrationen/Abbildungen Innenteil: Marianne Kampel
Umschlaggestaltung: Marianne Kampel, Jenny Pötzsch
Umschlagabbildung: © Marianne Kampel, Happy Panda

Herstellung: Michael Matl
Druck und Bindung: Pario Print, Kraków
Printed in Poland

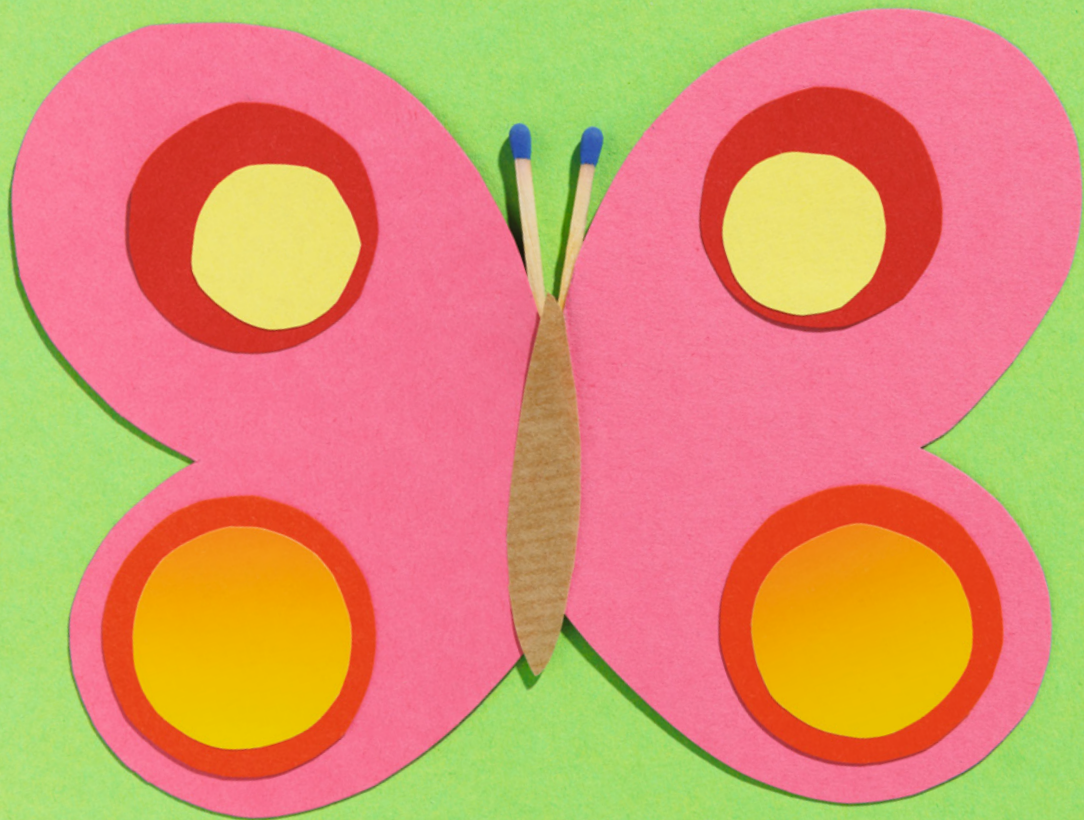
Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de



Stelle dir vor, du bist eine Eule, und dein Kopf sitzt ganz gerade auf deinem Körper.

Einatmend drehe deinen Kopf langsam zur rechten Seite.

Ausatmend drehe deinen Kopf langsam zur linken Seite.



Stelle dir vor, du bist ein Schmetterling.

Einatmend hebst du seitlich deine Arme wie Flügel.

Ausatmend lässt du sie langsam wieder sinken – so als würdest du fliegen.