

SCHULANGST & STRESS EINFACH WEG-ATMEN

Von Schulanfängern bis hin zu Maturanten: Atem-Experte Daniel „Fetzy“ Fetz lernt Kindern und Jugendlichen in Workshops, wie man richtig atmet und so auch schwierige Situationen besser meistern kann.



und übt gemeinsam mit ihnen das kohärente Atmen. Dabei atmet man fünf Sekunden lang ein und fünf Sekunden lang wieder aus. Macht man das für zwei, drei Minuten, sinkt der Blutdruck, der Herzschlag verlangsamt sich und man kommt in einen entspannten Zustand – und kann das Gelernte eher wieder abrufen.

Richtig atmen – das bringt's!

„Es geht darum, den Kindern und Jugendlichen zu lernen, dass sie ihre Atmung bewusst steuern und dadurch ihren Zustand verändern können“, betont Fetz. „Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Atemübungen die Lern- und Konzentrationsfähigkeit verbessern, Fokus und Kreativität steigern, Prüfungssängste reduzieren, die Regeneration fördern und beim Abbau von Spannungen helfen. Ich sage den Kindern immer: Die Atmung ist unser Schweizer Taschenmesser des Lebens, das nichts kostet und immer verfügbar ist.“

Gespannt sitzen die Kinder der dritten und vierten Klasse der Volksschule Traunkirchen am Boden des Turnsaals und lauschen, was der Mann in der Lederhose und mit den Dreadlocks erzählt. Denn vor ihnen steht Daniel „Fetzy“ Fetz, zweifacher Wakeboard-Weltmeister und Atem-Experte aus Steyregg. In dem eineinhalbstündigen Workshop erklärt er den Schülern spielerisch, wie man richtig atmet und warum das so wichtig ist. „Wenn wir Angst haben oder uns gestresst fühlen, verändert sich automatisch unsere Atmung“, sagt er. „Wir atmen dann schneller, flacher und meist nur in den Brustkorb oder wir halten vor Schreck sogar die Luft an. Dadurch kommt zu wenig Sauerstoff in unserem Gehirn an. Dann fällt uns das, was wir daheim gelernt haben, während einem Test oder der Schularbeit nicht mehr ein.“

Von der Theorie zur Praxis

Die Kinder nicken, sie können dieses Gefühl gut nachvollziehen. Daniel Fetz geht umgehend von der Theorie in die Praxis über und leitet sie zu einer Übung an. „Langsam und tief in den Bauch zu atmen, hilft uns, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben“, erklärt er

„Langsam und tief in den Bauch zu atmen, hilft uns, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.“

Daniel „Fetzy“ Fetz

Chance für jedes Kind

Sein umfangreiches Wissen rund um die „Wunderwaffe Atmung“ hat Daniel Fetz bereits an mehr als 1.500 Schüler in 30 verschiedenen Schulen in ganz Oberösterreich weitergegeben. Die Volksschule Traberg und der Hort Ansfelden sind ebenso darunter wie die HAK Linz/Auhof und das Georg von Peuerbach Gymnasium Linz. Die Workshops für Kinder und Jugendliche sind ein Herzensprojekt des 39-Jährigen, der selbst Vater von vier Kindern ist. „Am schönsten wäre es für mich, wenn jedes Kind diese Chance bekommen könnte, richtig atmen zu lernen“, betont er. „Weil sie nicht nur in der Schule davon profitieren, mit der Atmung können sie auch ihre Gefühle besser regulieren. Viele Traumata entstehen ja in der Kindheit, wenn negative Gefühle, wie Trauer oder Wut, bewusst oder auch unbewusst unterdrückt werden. Mit der Atmung haben sie ein Werkzeug, ihre Körperwahrnehmung zu schärfen.“

Der Atemfitness-Workshop kostet übrigens ab acht Euro pro Kind und kann sowohl von Lehrkräften als auch von Eltern für Klassen angefragt werden. Finanzielle Unterstützung kann zum Beispiel vom Elternverein oder der Gemeinde kommen.

Alle Infos dazu gibt es unter www.fetzysworld.com/atemfitness



Auf spielerische Art und Weise zeigt „Fetzy“ bei Atem-Workshops in Schulen, wie man richtig atmet.

ATEMÜBUNGEN FÜR SCHÜLER:

PIZZA-ATMUNG:

Macht es euch im Liegen bequem und atmet drei Sekunden ein, dann die Luft mit voller Lunge vier Sekunden lang anhalten und anschließend fünf Sekunden lang ausatmen.

- Bei dieser Übung geht es darum, raus aus dem Kopf und stattdessen ins Fühlen und in den Moment zu kommen.

- Empfiehlt es sich, vier bis fünf Minuten lang im Bett zu machen, um besser einschlafen zu können.

BOX-ATMUNG:

Setzt oder stellt euch aufrecht hin und atmet vier Sekunden ein, haltet die Luft ebenso lange an, dann atmet wieder vier Sekunden aus und haltet die Luft wieder vier Sekunden an. Ihr könnt eure Hände zu Hilfe nehmen und vor eurem Körper während dieser Übung ein Quadrat, eine Box, vor euch zeichnen – jedes Ein- und Ausatmen sowie jedes Halten ist eine Seite.

- Diese Übung sollte zwei bis fünf Minuten lang gemacht werden. Sie hilft, wenn man nervös ist oder Angst hat.

- Spezialeinheiten, wie die Navy SEALs, absolvieren diesen Atem-Klassiker vor wichtigen Einsätzen, um möglichst ruhig bleiben zu können.