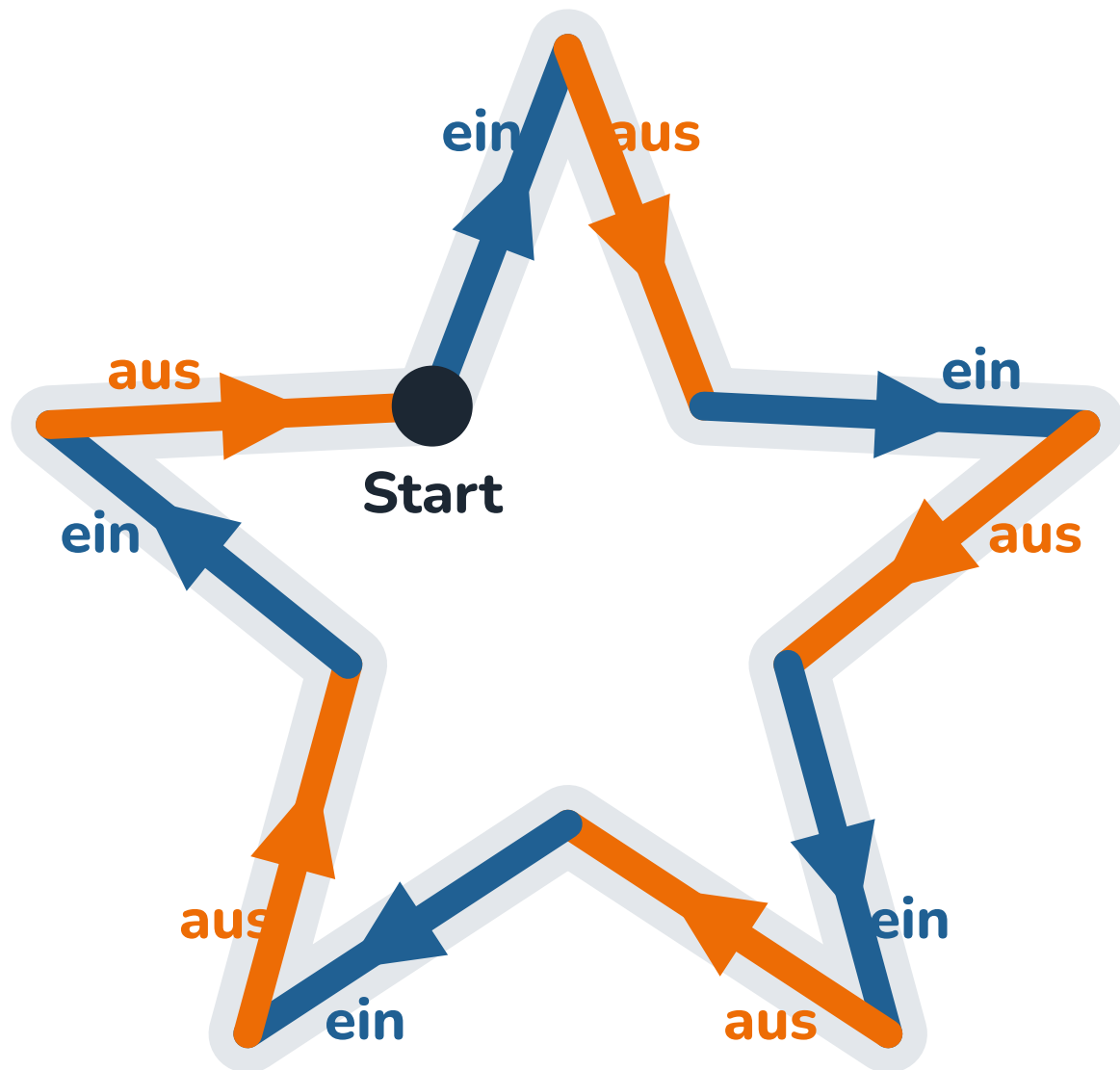


Mein Atemstern

Fahr mit dem Finger am Stern entlang. Den blauen Weg hoch: einatmen. Den orangen Weg runter: ausatmen. Fünf Zacken, fünf ruhige Atemzüge.



So geht's

1. Finger auf den Punkt bei **Start** legen.
2. Zur Spitze hochfahren und dabei durch die Nase einatmen.
3. Zur nächsten Ecke runterfahren und langsam ausatmen, länger als das Einatmen.

Das bin ich

Mein Name:

Wann ich meinen Stern brauche:

 Resilienz Initiative · Ruben Langwara

Der Atemstern im Kita-Alltag

Der Atemstern macht die Ausatmung sichtbar. Kinder sehen, dass der Weg nach unten Zeit braucht, und atmen dadurch von selbst länger aus. Genau das beruhigt: Beim langen Ausatmen tritt der Vagusnerv auf die Bremse. Im Resilienz-Impuls haben Sie dasselbe Prinzip als Resonanzatmung kennengelernt.

Drei Einsatzorte

Vor dem Essen

Alle legen den Finger auf den Stern auf dem Platzdeckchen oder an der Wand. Fünf Zacken, dann „Guten Appetit“.

Nach dem Toben

Beim Wechsel vom Garten in den Gruppenraum: erst ein Stern, dann die Jacke aus. Der Übergang bekommt ein klares Signal.

Wenn es brodeln

Ein Kind ist aufgewühlt. Sie fahren den Stern gemeinsam, ohne Worte, Seite an Seite. Ihr ruhiger Atem gibt den Takt vor.

Was Sie wissen sollten

- **Vormachen statt erklären.** Kinder lernen die Übung über Ihre Stimme und Ihr Tempo. Zählen Sie leise mit: ein, zwei, drei, vier, und aus, zwei, drei, vier, fünf, sechs.
- **Freiwillig bleibt freiwillig.** Wer nicht mitmachen mag, schaut zu. Zuschauen wirkt oft schon mit.
- **Nicht als Strafe einsetzen.** „Geh mal deinen Stern machen“ im strengen Ton macht aus dem Werkzeug eine Auszeit. Besser: „Komm, wir machen zusammen einen Stern.“
- **Sie üben mit.** Wer den Stern fünfmal am Tag mit Kindern fährt, hat fünf Atempausen für sich selbst eingebaut.

Variante für die Kleinsten (1–3 Jahre)

Statt Finger am Stern: Die Hand liegt auf dem Bauch. Beim Einatmen wird der Bauch zum Ballon, beim Ausatmen lassen wir die Luft ganz langsam raus: „Pffffff“.