BRAINYS ATEM-BALLON

Begleitheft & Leitfaden zur Atemkarte

Der Atem-Ballon ist eine **Konturatmung zum Nachfahren**: Mit dem Finger folgt das Kind der gezeichneten Ballon-Kontur — **beim Aufsteigen einatmen, am höchsten Punkt kurz halten, beim Absinken ausatmen**. Die visuelle Führung macht den Atemrhythmus greifbar, ohne dass Zählen oder Anleitung nötig ist — ideal für kurze Regulationsmomente im Schulalltag.

Physiologischer Hintergrund: verlangsamtes, bewusstes Ausatmen aktiviert den Parasympathikus (den "Ruhe-Nerv" des vegetativen Nervensystems) und wirkt nachweislich beruhigend auf Herzschlag und Anspannung.

Ich-kann-Ziel dieser Übung

„Ich kann eine Technik zur bewussten Atemregulierung selbstständig anwenden, um mich in stressigen Momenten zu beruhigen."

Fachbegriffe kurz erklärt

Einatmung (Inspiration):

Luft strömt beim Aufsteigen der Kontur durch die Nase in die Lunge.

Anhalten (Atempause):

Am höchsten Punkt die Luft kurz halten.

Ausatmung (Exspiration):

Beim Absinken langsam durch den Mund ausatmen.

Das Prinzip: drei Schritte, ein Atemzug

EIN & HALTEN — Aufsteigen

Der Finger folgt der Kontur nach oben, dabei tief durch die Nase einatmen — am höchsten Punkt zwei Sekunden halten.

AUS — Absinken

Der Finger folgt der Kontur zurück nach unten, dabei langsam und hörbar durch den Mund ausatmen.

Wann hilft mir die Karte?

Der Atem-Ballon eignet sich für ganz unterschiedliche Stresssituationen im Schulalltag: vor einer Klassenarbeit, nach einem Streit in der Pause, vor einem Referat oder einfach als kurze Auszeit zwischen zwei Unterrichtsstunden. Auf Seite 7 findest du eine Reflexionskarte, mit der Kinder genau das für sich festhalten können.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

Vier Einsatz-Szenarien & zwei Übungsstufen

Vom Klassenplenum bis zur 1:1-Schulbegleitung — und vom geführten zum freien Atmen.

🏛️ Szenario 1: Klassenplenum / Übergangsritual (ganze Klasse)

Wann: Nach der Pause, vor einer Klassenarbeit oder als fester Übergang zwischen zwei Fächern.

Ablauf: Die Karte wird über den Beamer gezeigt oder als Ausdruck herumgereicht — gemeinsam 3 Atemzüge im Takt der Kontur.

🧍 Szenario 2: Einzelanwendung am Platz (individuell)

Basis-Stufe: Das Kind hat die Karte griffbereit und fährt die Kontur mit dem Finger nach.

Fortgeschrittene Stufe: Das Kind atmet den gleichen Rhythmus ohne Karte, nur aus der Erinnerung — siehe Progressionsstufen unten.

🤝 Szenario 3: Partnerarbeit (Tandem, siehe Formular 1 auf Seite 5)

Ablauf: Ein Kind führt die Atmung vor, das andere beobachtet Tempo und Ruhe und gibt danach eine kurze Rückmeldung.

Wirkung: Aus einer Einzelübung wird ein gegenseitiges Unterstützungsangebot — die Klasse verfolgt dabei ein gemeinsames Ziel (siehe S.5).

🛡️ Szenario 4: Schulbegleitung & Integrationsassistenz (1:1-Inklusionsbegleitung)

Grundhaltung: Erst regulieren, dann weitermachen. Die Karte wird angeboten, nicht angeordnet.

Ablauf: Bei aufkeimender Unruhe oder Überforderung zieht die Integrationsassistenz gemeinsam mit dem Kind die Atemkarte und fährt die Kontur gemeinsam nach.

Verbindung zum KLARTEXT-System: Der Atem-Ballon deckt konkret den A-Baustein der KLAR-Formel ab ("Anerkennung & Atmen") und eignet sich als schneller erster Schritt, bevor mit dem Barometer die aktuelle Anspannung eingeschätzt wird. Mehr dazu im KLARTEXT-Kernsystem.

Progressionsstufen: vom geführten zum freien Atmen

Stufe 1 · Geführt
Mit Karte, Finger folgt der gezeichneten Kontur. Für den Einstieg und bei jüngeren Kindern.

Stufe 2 · Frei
Ohne Karte, nur aus der Erinnerung im gleichen Rhythmus. Für Kinder, die die Technik schon sicher beherrschen.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

So setzt du die Atemkarte im Alltag ein

In 5 Schritten zur Ruhe

1. **Vorbereiten (einmalig):** Karte ausdrucken, laminieren und griffbereit am Platz, an der Tafel oder im Klassen-Ruhebereich aufbewahren.
2. **Situation erkennen:** Unruhe, Anspannung oder ein bevorstehender stressiger Moment wird benannt — von der Lehrkraft, der Begleitperson oder dem Kind selbst.
3. **Karte zeigen:** Die Atem-Ballon-Karte wird gezeigt oder ausgehändigt.
4. **Kontur nachfahren:** Mit dem Finger 2–3 Mal der Kontur folgen — Einatmen beim Aufsteigen, Halten oben, Ausatmen beim Absinken.
5. **Kurz nachspüren:** Einen Moment innehalten, bevor es weitergeht — bei Bedarf die Selbstreflexionskarte auf Seite 7 nutzen.

Mehrere Zugänge zur gleichen Technik

Nicht jedes Kind profitiert gleich stark vom visuellen Nachfahren — deshalb gibt es die Atemtechnik über mehrere Kanäle:

- **Visuell:** die gedruckte Karte mit der Ballon-Kontur.
- **Auditiv:** die animierte Gast-Version mit Ton (QR-Code unten) — für Kinder, die besser über Hören reguliert werden.
- **Haptisch:** das Nachfahren mit dem Finger auf Papier oder in der Luft.
- **Körperlich (Erweiterung):** beim Einatmen die Arme langsam heben, beim Ausatmen senken — für Kinder, die Bewegung zur Regulation brauchen.

Animierte Version mit Sound

QR-Code scannen — führt zur interaktiven Gast-Version mit Ton, direkt im Browser, ohne Login.
klartext-app-8kl.pages.dev/KLARTEXT_Spiel_Ruheballon.html?guest=true



Brainy sagt: Es gibt kein "richtiges Tempo" — jedes Kind darf seinen eigenen Atemrhythmus finden, die Kontur gibt nur die Richtung vor.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

Direktzugang zur digitalen Version

Brainys Atem-Ballon ist ein **kostenloses KLARTEXT-Freebie** — die animierte Version mit Sound steht frei zugänglich zur Verfügung, ganz ohne Zugangscode oder Anmeldung.

Atem-Ballon (Gast-Version)
klartext-app-8kl.pages.dev/KLARTEXT_Spiel_Ruheballon.html?guest=true
kostenlos · kein Code nötig

Weitere kostenlose KLARTEXT-Materialien zu Achtsamkeit, Entspannung und Classroom Management findest du auf eduki im KLARTEXT-Mentoring-Profil.

Einen Reflexionsbogen für Lehrkräfte findest du zum Kopieren auf Seite 6, eine Schüler-Selbstreflexionskarte auf Seite 7, Partner- und Erweiterungskarten auf Seite 5.



Dieses Material ist Teil des KLARTEXT Mentoring-Systems.
Entwickelt für den reizarmen, systemischen Einsatz in Schule, Berufsvorbereitung und Elternarbeit — konsequent auf Augenhöhe, ohne Bewertung.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

✂️ FORMULAR 1 · Druckvorlage zum Ausschneiden

Partner-Atem-Karten & Erweiterung für Fortgeschrittene

Für die Partnerarbeit (Szenario 3, Seite 2) — ausschneiden, laminieren, bei Bedarf verteilen.

🎈 Atem-Partner:in A

MEINE AUFGABE:

- Ich fahre die Kontur mit dem Finger nach und atme dabei ruhig.
- Ich mache dreimal langsam vor, danach tauschen wir.

👀 Atem-Partner:in B

MEINE AUFGABE:

- Ich beobachte ruhig, ohne zu stören: Ist der Atem gleichmäßig?
- Danach sage ich leise eine ehrliche Rückmeldung: „Das hat ruhig gewirkt" oder „Versuch's nochmal langsamer".

⭐ Erweiterung für Fortgeschrittene

ZUSATZAUFGABE:

- Zeichne deine eigene Atem-Kontur — mit einem Rhythmus, der zu dir passt.
- Zähle deine Atemzüge und probiere aus: schneller, dann langsamer.

🧑‍🏫 Erweiterung: Ich erkläre es weiter

ZUSATZAUFGABE:

- Erkläre einem jüngeren Kind oder einem Partnerkind, wie die Übung funktioniert.
- Finde eine eigene Situation, in der dir die Technik schon geholfen hat.

Unser gemeinsames Ziel

Auch wenn jede:r für sich atmet: Als Klasse verfolgen wir das Ziel, dass am Ende des Schuljahres jedes Kind mindestens eine eigene Ruhe-Technik sicher kennt und selbstständig einsetzen kann.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

📋 FORMULAR 2 · Zum Kopieren

Lehrkräfte-Reflexionsbogen & methodische Hinweise

Druckfertiger Bogen zur Selbstevaluation des Einsatzes.

Datum: _____ **Klasse/Lerngruppe:** _____ **Situation/Anlass:** _____

1. Einschätzung der Wirkung (Skala 1–10)

Beruhigung: Wie gut hat die Atemkarte die Gruppe/das Kind spürbar heruntergefahren? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Selbstständigkeit: Konnte die Technik ohne viel Anleitung genutzt werden? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Beobachtungsfragen

In welcher Situation hat die Karte heute am besten funktioniert?

Welches Kind hat die Technik schon selbstständig eingesetzt, ohne Aufforderung?

Methodische Tipps für die Moderation

- Beim Einführen selbst laut mitatmen — Kinder orientieren sich stark am vorgemachten Tempo.
- Formulierungshilfe: „Wir malen jetzt gemeinsam einen Ballon mit unserem Atem nach."
- Bei Widerstand: die Übung freiwillig anbieten statt einzufordern — Beobachten ist auch erlaubt.

Pädagogischer Hintergrund

Kontrolliertes, verlangsamtes Ausatmen wirkt über den Parasympathikus (Vagusnerv) beruhigend auf Herzschlag und Anspannung — ein Effekt, der auch bei einfachen, kurzen Atemübungen im Schulalltag nutzbar ist. Die visuelle Kontur ersetzt dabei das Zählen und macht den Rhythmus auch für jüngere Kinder oder Kinder mit Konzentrationsschwierigkeiten leicht zugänglich.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

📝 FORMULAR 3 · Zum Kopieren fürs Lerntagebuch

Schüler-Selbstreflexionskarte „Mein Atem-Check"

Kompakter Rückmeldebogen — 4 Karten pro Blatt, einzeln ausschneiden.

✂

Mein Atem-Check

Name: _____ **Datum:** _____

1. So fühlte ich mich vorher / nachher:

😣 → 🙂 😠 → 😌 😵 → 🙂

2. Das habe ich in meinem Körper bemerkt:

3. Nächstes Mal könnte mir die Karte helfen bei:

✂

Mein Atem-Check

Name: _____ **Datum:** _____

1. So fühlte ich mich vorher / nachher:

😣 → 🙂 😠 → 😌 😵 → 🙂

2. Das habe ich in meinem Körper bemerkt:

3. Nächstes Mal könnte mir die Karte helfen bei:

✂

Mein Atem-Check

Name: _____ **Datum:** _____

1. So fühlte ich mich vorher / nachher:

😣 → 🙂 😠 → 😌 😵 → 🙂

2. Das habe ich in meinem Körper bemerkt:

3. Nächstes Mal könnte mir die Karte helfen bei:

✂

Mein Atem-Check

Name: _____ **Datum:** _____

1. So fühlte ich mich vorher / nachher:

😣 → 🙂 😠 → 😌 😵 → 🙂

2. Das habe ich in meinem Körper bemerkt:

3. Nächstes Mal könnte mir die Karte helfen bei:

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de